



介護保険 ガイド

● 介護保険広報シリーズ⑤ ●

認知症について

認知症は誰にも起こりうるもので、はじめは、もの忘れと区別がつきにくい脳の病気です。

85歳以上では4人に1人、症状があるといわれており、今後20年で倍増することが予想されています。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。認知症になっても安心して地域で暮らせるように、他人の問題ではなく「自分の問題」であるという認識をもち、認知症を正しく理解することが大切です。

● 認知症とはどういうものか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため、さまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、最も多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体症などがあります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などによっておこる「脳血管性認知症」です。

● 病気として理解し「早期発見・早期治療」を心がける

適切な治療やケアをすることで症状を軽減したり、進行を遅らせたりできる場合がありますので、かかりつけ医や専門医（もの忘れ外来、老年科、精神科、神経科など）の受診をお勧めします。

認知症にはこんなサインがあらわれます ～サインを見逃さないで！～

- 最近の出来事が思い出せない
- 日付や曜日、簡単な計算が分からない
- 物を置き忘れる
- 薬を飲み忘れたり、多く飲んだりする
- 同じ質問を何度もする など

● 認知症の人の「杖」になる

「認知症の人は何もわからない」は間違いです。認知症かもしれないと悲しんでいるのは本人です。周囲の人が、認知症の人やその家族の気持ちを理解し、できない部分を補う「杖」となれば、自分でやれることも増え、おだやかに暮らしていくことができます。

偏見という心のバリアをなくし、1人でも多くの「人間杖」を増やしていきましょう。

認知症の人への対応の心得
(3つの「ない」)

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に視線を合わせて優しい口調で
- おだやかに、はっきりと話す
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

● 認知症を予防するための7つのポイント

ぜひ実行してみてください!! 認知症状が改善することもあります

- ①水分（1日1,500mlはとりましょう）
- ②食事（1日1,500キロカロリーを目安にしましょう）
- ③排便（3日以上ためないようにしましょう）
- ④運動（ウォーキングなどで、気持ちよく体を動かしてみましょう）
- ⑤外出（1日1回は外出しましょう）
- ⑥趣味（できれば3つぐらいの趣味をつくりましょう）
- ⑦仲間（友だちや仲間をつくりましょう）

介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを ～安心で便利な口座振替を！～

【お問い合わせ】 本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)