



認知症はだれにでも起こりうるもので、始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人その症状があるといわれており、今後大幅に増えることが予想されています。いつ、だれが認知症になるか分かりません。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持ち、認知症を正しく理解することが大切です。

◆ 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がダメージを受けて働きが悪くなることで、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。

◆ 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くしたり、進行を遅らせたりできる場合がありますので、早めにかかりつけ医や専門医（もの忘れ外来、老年内科、精神科、神経科など）の受診をおすすめします。

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、全く覚えていない
- 物を置き忘れる
- 日付や曜日、簡単な計算が分からない
- 同じ質問を何度もする など

◆ できない部分を補いましょう

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、できない部分を補えば、自分でできることが増え、おだやかに暮らしていくことができます。

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

◆ 認知症を予防しよう ～運動、食事、生活のしかたが大事～

運動や趣味を楽しんだり、仲間との付き合いや社会活動で生活にメリハリをつけることで脳の働きが活発になります。また食事にも気を付け、バランスの良い食生活を送りましょう。

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)