



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 162 ●

認知症について

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。85歳以上の約4人に1人、65歳以上の約10人に1人、最近では若い方にも見られており、決して特殊な病気ではありません。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し早めの対応を心掛けることが大切です。

◆ 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、脳の働きに不都合が生じることでさまざまな障がいが起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)を言います。

◆ 病気として理解し「早期発見・早期治療」を心掛ける

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。

◎こんなことはありませんか

- ・物を置いた場所がわからなくなる
- ・薬をきちんと飲めなくなった
- ・興味が薄れ、意欲がなくなる
- ・同じ質問を何度もする
- ・服装など身の回りのことに無頓着になる
- ・日付や簡単な計算がわからない

◆ 認知症の予防につながる習慣

食事に気をつけ、バランスの良い食生活を送りましょう。また、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。

◎食生活に気をつけましょう

塩分は控えめに、お酒はほどほどにし、バランスの良い食事を心掛けましょう。

◎適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

◎生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。

◎人と積極的に交流しましょう

地域の活動や介護予防教室に参加してみましょう。

◆ 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症についての相談も受け付けています。お近くの認知症サポート医や利用できる医療・介護サービスを紹介するなど、認知症高齢者を支援しています。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 地域包括支援センター ☎43-2240

◆ 認知症への理解を深めるために

来月佐賀地域で開催される「黒潮町民大学第4講座」は認知症がテーマです。ぜひご参加ください。
【講師】和田 行男さん 【テーマ】「認知症はみんなで支えあう～注文をまちがえる料理店から～」
【日時】11月30日(土) 午前10時～(午前9時30分開場) 【場所】総合センター 大ホール

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