



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 180 ●

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。また、最近では、高齢化の進展とともに65歳以上の約7人に1人が認知症と言われています。最近では若い方にも症状が見られており、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、早めの対応を心がけることが大切です。

◆「認知症」とは

「認知症」とは老いともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障がいなどが起こり、意識障がいはないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）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）の受診をお勧めします。

◎こんなことはありませんか？【もの忘れ度チェック 】

チェックの数が多いほど要注意

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 最近もの忘れが目立ってきた | <input type="checkbox"/> 日課をしなくなった |
| <input type="checkbox"/> 物の名前が出なくなってきた | <input type="checkbox"/> つい最近のできごとを忘れてる |
| <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった | <input type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになってきた |
| <input type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた | <input type="checkbox"/> ボーッとしている時間が多くなった |
| <input type="checkbox"/> 夜中に起き出して何かをしている（昼夜逆転をしている） | |

◆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によって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、バランスの良い食事を心がけましょう。

◎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、さまざまな活動をとお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」、「あったかふれあいセンター」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・介護サービスなどをご紹介するなど、認知症高齢者を支援しています。お近くのあったかふれあいセンターでも相談を受け付けています。

○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

介護保険料は大切な財源です。安心で便利な口座振替を利用して納付期限までにお納めください。

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116