



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ 216 ●

認知症について

◆「認知症」とは

認知症は、脳の細胞がさまざまな原因で減少、または働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障がいなどが起こった状態です。認知症が進行すると、ご飯を食べたことを覚えていない、自分のいる場所がどこなのか分からない、できたはずのことができなくなるなど、日常的な社会生活や対人関係に支障が生じます。

◆病気として理解し「早期発見・早期治療」を心がける

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。2025年には高齢化の進展とともに65歳以上の約5人に1人が認知症になると言われています。65歳以下の若年齢でも発症するケースもあり、決して特殊な病気ではありません。

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

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

◆脳のちょいトレ教室に参加してみませんか？

あったかふれあいセンターにて、脳のちょいトレ教室を実施しています。

楽しくコミュニケーションをとりながら、簡単な読み・書き・計算の楽習（学習）で、認知症予防に取り組みましょう。

○場 所	あったかふれあいセンターにしきの広場	📍入野5191-22
○日 時	月・火・木・金曜日 午前10時～午前11時（曜日や時間が変更になる場合があります。）	
○お問い合わせ	あったかふれあいセンターにしきの広場	☎43-3630

○場 所	あったかふれあいセンターさが	📍佐賀920（佐賀交流センターみらい内）
○日 時	毎週月曜日 午前10時～（お休みの週もあります。お問い合わせください。）	
○お問い合わせ	あったかふれあいセンターさが	☎31-4807

◆「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、高齢者など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