

# 認知症を「じぶんごと」として考える

日本における65歳以上の認知症の人の数は増加傾向にあり、近い将来、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。高齢者だけでなく若年性の認知症もあり、決して他人ごとではありません。

病気として捉えず放置した結果、認知症が進行してしまうケースが後を絶ちません。ちょっとした違和感を覚えた時に自分自身や周囲が気づくことはとても重要なことです。認知症を他人ごとではなく、「じぶんごと」として、少し考えてみませんか。



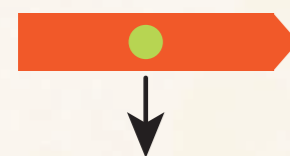
## 「認知症」ってどんな病気？

認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりすることにより、生活するうえでの支障が約6か月以上継続している状態のことを言います。原因となる病態によって、症状や進行、治療方法は異なります。

予防・治療・周囲の関わりにより、症状を改善し日常生活を送りやすくすることが出来ます。そのため、早期発見・早期治療がとても重要です。

## もの忘れと認知症の違い

### 老化によるもの忘れ



出来事の一部を忘れる  
(例)「夕食は何を食べたかな？」

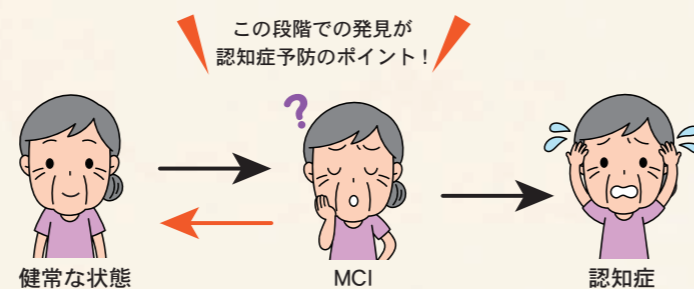
### 認知症による記憶障害



出来事全体を忘れる  
(例)「まだ夕食を食べていない！」

## 違和感を見逃さないで！

軽度認知障害(MCI)とは、日常生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準にはあてはまりませんが、認知症の一手前の状態です。この状態のまま放置すると、5年後には約半数の人が認知症に移行することがわかっています。しかし、適切な予防をすることで認知機能の改善がみられたり、認知症の発症を遅らせることが可能です。



軽度認知障害(MCI)の発見・対処が早ければ早いほど、認知機能の回復・維持に効果的と言われています！

## 認知症についてもっと詳しく知りたい人は…

市では、認知症の概要や相談窓口、認知症の進行状況に応じたサービスや支援をとりまとめた認知症ガイドブックを作成しています。下妻地域包括支援センター(長寿支援課内)で配布しています。また、市ホームページからもご覧いただけます。自分のため、家族のため、身近な人のためにぜひご利用ください。



## 認知症チェック

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった関心や興味が失われた
- だらしくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた所で道に迷った
- 財布などを盗まれたという
- ささいなことで怒りっぽくなった

3つ以上当てはまった方はまずはご相談を！



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
※チェック項目は目安であり、認知症を診断するものではありません

## 下妻市地域包括支援センターへご相談ください

下妻市地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者やご家族を介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援する相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が対応します。



認知症は、誰にでも起こりうる病気です。「あれ、何かおかしいな」と感じたら、まずは地域包括支援センターにご相談ください。ご自身やご家族の不安や悩みなど、地域包括支援センター職員と一緒に考えます。相談をすることで、認知症だと認めてしまうような気がして相談を避けたり、ためらったりする方もいらっしゃると思いますが、相談すること・制度を知ること、これからもいきいきと暮らしていくためのヒントを得ることができます。認知症になってもその人らしく生きるためには周囲のサポートが欠かせません。認知症を正しく理解し、受け止め、誰もが安心して暮らせる下妻市にいきましょう。

## 下妻市地域包括支援センター(長寿支援課内)

☎43-8264 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分