



新聞名の『あゆみ』とは皆様と共に歩いていこうという思いでつけました。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

町内会自治会のご協力を得て回覧させていただいております。

## 9月 は世界アルツハイマー月間です。

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定。また9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。そこで、啓発活動の一環として広報紙「あゆみ」の「認知症特集号」を臨時発行いたしました。ぜひご一読下さい。

### 認知症とはどんな病気？

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「物忘れ」は脳の老化によるものです。

しかし、認知症は何らかの病気によって、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、理解する力や判断する力がだんだんとなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

#### 認知症を引き起こす病気

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管障害
- 前頭側頭型認知症（ピック病）
- レビー小体型認知症 など



### 「今までとはちがう…」と感じたら、それは認知症の始まりかもしれません

#### もの忘れ

- ・何度も同じ話をしたり質問する
- ・しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている



#### 慣れていることが出来なくなった

- ・料理や洗濯など、今まで出来ていたことの段取りが悪くなった
- ・家電製品の使い方がわからなくなった

#### 意欲がなくなる

- ・今まで好きだったことへの興味がなくなった
- ・身だしなみに気を使わなくなった



#### 不安感が強い、人格が変わる

- ・ひとりになると怖がったり寂しかったりする
- ・ささいなことで怒りっぽくなった

## あれ？もの忘れかな？認知症かもと思ったら…**かかりつけ医に相談を**

まずは普段の様子を知っているかかりつけ医に相談し、必要な場合は、専門医療機関を紹介してもらいましょう。もし、本人がどうしても受診に抵抗があるようなら、まずご家族が相談してみましょ

- 《相談や受診の際に伝えたいこと》
- ・以前と様子が違うと思った時のこと
  - ・普段の生活で困ること
  - ・今飲んでいるお薬 等

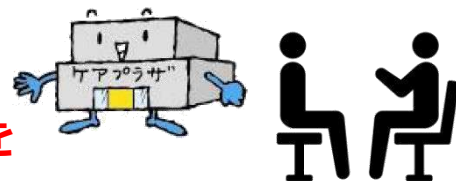


### **Q** なぜ、医師の診断が必要なの？

認知症の症状がみられる場合でも、その原因やタイプによって、その後の生活上の注意点や治療方針も変わってきますので、その見極めのために医師の診断は大切です。何かの病気が原因で認知症の症状がみられるのであれば、その病気の治療が必要となります。

## 認知症や介護について悩んだら…

### **地域包括支援センター（地域ケアプラザ）に相談を**



- 高齢者の生活や介護に関することなどの総合相談窓口です。専門職（社会福祉士・看護師・主任ケアマネジャー）が介護や福祉に限らない様々なご相談に応じます。訪問もいたします。
- 介護保険サービス（デイサービスやショートステイ等）利用のご希望があれば、要介護認定申請の手続きを行い、ケアマネジャーにお繋ぎします。

## **「認知症」の上手なケアのために知っておきたいこと**

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って、暖かい気持ちで介護することが大切です。



■ **自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です。**

状況がのみ込めなかったり、失敗をしてしまう自分をもどかしく思い、もの忘れが多くなる自分に自信をなくしています。

■ **プライドは失っていません。**

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。認知症の人のプライドを尊重して介護しましょう。

■ **感情がストレートに出ます。**

感情の抑制がきかなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだりすることがあります。

掲載内容に関すること、認知症や介護に関すること、お気軽にお問合せ下さい。

横浜市笠間地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 **045 (890) 0800** メール **[kasamacp@orion.ocn.ne.jp](mailto:kasamacp@orion.ocn.ne.jp)**

担当地域：笠間1～5丁目、田谷町、長尾台町