

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

現在、全国の高齢者の約4分の1が、認知症または軽度認知症といわれています。そのような中、政府は「共生」と「予防」を2本柱として、6月に「認知症施策推進大綱」を決定しました。

市の認知症高齢者数は平成29年4月の時点で、65歳以上人口の12・9%の約4,100人。令和7年には約4,800人まで増えると想定しています。

誰もがなりうる認知症。正しい知識を身に付け、発症のリスクを少なくすることはもちろんのこと、地域が一体となって「認知症になっても安心して暮らせるまち」を作っていくことも大切です。

「予防」とは
今回の大綱の柱とされている「予防」という言葉。防ぐという意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」の2つの意味で使われています。



認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が機能しなくなり、生活するうえで支障が出るのが6か月以上続く状態をいいます。
アルツハイマー病や脳血管性認知症（脳梗塞、脳出血など）があります。

認知症の症状には、記憶しようがいや理解・判断力のしようがいなど直接起こる「中核症状」と、うつ状態や不安・焦燥、徘徊などの性格・環境・人間関係が原因で引き起こされる「行動・心理症状」があります。
中核症状は薬で進行を遅らせることができる場合があります。また、行動・心理症状は周りのサポートや気遣いで改善することが可能です。

認知症の進行を遅らせ、今後の生活を考えて行動・心理症状を改善させるためにも、早期発見が重要になります。そのためには本人と周りの人たちの気づきが必要です。

●加齢による物忘れと認知症の記憶しようがいの違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶しようがい
○経験したことが部分的に思い出せない	○経験したこと全体を忘れている
○目の前の人の名前が思い出せない	○目の前の人が誰なのかわからない
○物の置き場所を思い出せないことがある	○置き忘れ・紛失が頻繁になる
○何を食べたか思い出せない	○食べたこと自体を忘れている
○約束をすっかり忘れてしまった	○約束したこと自体を忘れている
○物覚えが悪くなったように感じる	○数分前の記憶が残らない
○曜日や日付を間違えることがある	○月や季節を間違えることがある

(出典：認知症サポーター養成講座テキスト)

※この特集は、18ページの「市民からのメッセージ」の対象です。

早期発見のために、 まずはセルフチェックを！

認知症は早期発見することで、進行を遅らせることができます。次の項目のうち、いくつか思い当たることがあるときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましよう。

もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりの電話の相手を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う
- ☐ いつも探し物をしている
- ☐ 財布や通帳を「盗まれた」と疑う

人柄が変わる

- ☐ 怒りっぽくなった
- ☐ 頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ この頃様子がおかしいと周囲から言われる

判断、理解力が衰える

- ☐ 料理や片付け、運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまがあわない
- ☐ テレビの内容が理解できない

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを整えなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

時間場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

不安感が強い

- ☐ ひとりになることを怖がる
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

よくしゃべり、よく食べ、よく歩き 発症リスクを少なくしましょう！

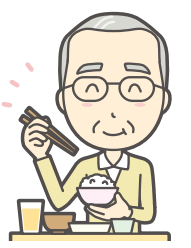
乱れた生活習慣は、認知症の発症リスクを高めます。バランスのよい食事、適度な運動、人とのコミュニケーションを心がけ、発症リスクを少なくしましょう。

- 積極的なコミュニケーション**
人と会って話すことがなくなると認知機能が低下します。外に出かけ、いろいろな人と積極的に話してみましよう。
- コミュニケーションに＋１**
趣味やボランティア活動への参加、仕事、サロンなど自分の居場所を見つけてみましよう。コミュニケーションを取る機会がぐっと増えます。

- 適度な運動**
運動をすることで脳の血流量が増えて、記憶を担当する海馬が活性化します。無理せず、毎日少しずつウォーキングなどを行いましよう。
- 運動に＋１**
しりとりや１００から７ずつ引き算など頭を使いながら運動を行うと、より効果よく認知機能を維持することができます。チャレンジしてみましよう。



- バランスのよい食事**
必要な栄養が摂れていない人は、摂れている人に比べて約2〜3倍認知機能が低下しやすい状態になります。高血圧にならないよう薄味にし、バランスよい食事を心がけましよう。
- 食事に＋１**
食べるときは、いつもより10回多く噛んでみましよう。噛むことで脳の働きが活性化します。



おかしいと思ったら下記に相談を！

施設名	電話番号
南長浜 地域包括支援センター	☎65-8352
神照郷里 地域包括支援センター	☎65-8267
浅井びわ湖姫 地域包括支援センター	☎73-2653
湖北高月 地域包括支援センター	☎85-5702
木之本余呉西浅井 地域包括支援センター	☎82-3570