

【認知症の症状の一例】

- 物の忘れが多くなった
- 「盗まれた」などと人を疑うようになった
- 意欲や興味がなくなる
- ミスが多くなった
- 新しいことが覚えられなくなった
- 誰かが話している内容が理解できなくなった
- 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
- 不安感が強くなった

【地域包括支援センター相談窓口】

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
浅井びわ虎姫 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

【認知症のある人への上手な接し方】 7つのポイント

1. まずは見守る
 2. 焦らず余裕をもって対応する
 3. 声をかけるときは一人で
 4. びっくりさせないよう後ろから声をかけない
 5. 相手の目線に合わせたやさしい口調で
 6. 耳の聞こえにくい人が多いので、おだやかに、はっきりした話し方で
 7. 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する
- ※認知症サポーター養成講座教材より



▲見守り訓練の様子

また、実際に行方不明の高齢者を捜索する模擬訓練を行い、地域での見守り体制を整えるなど、こうした地域の活動によって認知症への理解が広がっています。

認知症とはどういうものなのか、認知症のある人を見かけた時に、どんな声かけをするのか、行方不明者の早期発見に繋がる仕組みなどについて学び、認知症への理解を深めています。

認知症になっても、誰もが安心して出かけることができるまちをめざし、地域づくり協議会や自治会、民生委員、事業者等が地域で見守り活動や研修に取り組んでいます。

**地域では
こんな活動をされています**
**地域で支え合う
見守り活動**

私たちにできること

認知症のある人は、症状を理解し、温かく見守りながら適切な支援をしてくれる人がいれば、安心して暮らすことができます。認知症を正しく理解し、普段から住民同士があいさつや声かけにつとめ、日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、認知症のある人や家族にとっての一番の支援になります。

次の「認知症のある人への上手な接し方」を参考に、できることから始めてみましょう。

早期の気づきが大事

「おやっ!」と思ったらまずは相談をしましょう

左記のような認知症の症状に思い当たることはありませんか。

「もの忘れが多くなった」、「外出時に帰りの道がわからなくなった」など、「認知症かな」と心配になった時には、早めに相談しましょう。

症状が一時的なものである場合や、原因によっては治療可能な病気の場合もあります。認知症だとしても適切な対応や治療で、症状の進行を遅らせたり、症状を軽くしたり

することがあります。『どこに相談したらいいかわからない』という時は、まずは、**かかりつけ医**やお近くの**地域包括支援センター**に相談してみましょう。

地域包括支援センターは、地域の身近な相談窓口で、住み慣れた地域で安心して暮らせるお手伝いをしています。保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが中心となつて支援します。

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。認知症の症状には、記憶しうがいが理解・判断力のしうがいがいなど直接起る「中核症状」と、うつ状態や不安・焦燥、道に迷うなどの性格・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。



認知症啓発のマスコットキャラクター「オレンジロバ」は、大きな耳で認知症の人や家族の声に耳を傾け、一步一步着実に進んでいく決意を表しています。



特集 認知症 知ってほしい!あなたや大切な人のために ～これからも このまちで ともに～

「歳をとれば、だれもが認知症になりやすくなる」

日本の65歳以上の認知症のある人は600万人(令和2年)と推計され、令和7年には高齢者の5人に1人(約700万人)が認知症になると予測されています。

認知症のある人が、新しいことを覚えられなくなったり、自分の居るところがわからなくなったりといった認知症の症状によって不安になり、その結果、周りの人との関係が損なわれることもあれば、これらの対応に家族が疲れ切って共倒れしてしまうこともあります。しかし、周囲の理解と気遣いがあれば認知症のある人も、家族も穏やかに暮らしていくことができます。

「身近な人が認知症になったら」

自分の家族や知り合いが認知症になったら私たちはどうしたらいいでしょうか。認知症について、学びや理解を深め、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる社会を創っていくことが重要となります。

今回の特集では、地域の見守りの取組みや「居場所づくり」の活動を見ながら、認知症についての学びを深めます。

※認知症サポーター養成講座を受講した人が持つオレンジリング。
オレンジ色には「手助けします」という意味があります。