

いつまでも 笑顔でいよう

—9月は世界アルツハイマー月間—

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関(WHO)は、9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の1つであるアルツハイマー病の正しい理解を広める活動が各所で行われています。

市内では、令和5年時点で2988人が認知症高齢者*に該当します。今後も高齢者人口の増加に伴い令和17年には3670人に増える見込みです。認知症の症状や特徴を正しく知り、他人事ではなく自分事として考えてみませんか◇オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです

*要支援・要介護認定者のうち日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者

☎介護高齢課 94-4725

認知症ってどんな病気？

認知症の症状や予防法などについて東海大学医学部付属病院の永田さんにお話を伺いました。



東海大学医学部付属病院
認知症疾患医療センター長
永田 栄一郎さん

認知症とはどのような病気ですか

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下することで、記憶や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす病気です。

認知症になると、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能障害、言語障害(失語)、失行・失認などの認知機能障害が表れます。

このような症状が起きることにより、不安、落ち込む(抑うつ症状)、不眠、妄想、意欲低下、徘徊、興奮、幻覚などの症状が加わることで、さらに認知機能を悪化させます。

記憶障害…認知症の初期から見られる症状で、新しいものが覚えられなくなる、直前のことを忘れる
見当識障害…時間や場所が分からなくなる
実行機能障害…物事を計画立てて順序良く行うことができなくなる
言語障害…言葉の理解や表現が困難になる(失語)
失行…日常的に行っていたことができなくなる
失認…自分の体の状態や自分と物との位置関係、目の前にある物が何かを認識することが難しくなる

もの忘れと認知症の違いはなんですか

年を取るにつれて、物事や人の名前がすぐに出てこないことが増えてきます。しかし、後になって「あ、そうだった」などと思い起こすことがあれば、認知症ではなく、一種の加齢変化で「ど忘れ」になります。認知症では、振り返り思い出すことはありません。

予防法はありますか

糖尿病や脳卒中などの病気になると認知症になりやすいたことが分かっているため、生活習慣病の予防や治療は非常に重要です。また、適度な運動を習慣付けて行うことも大切です。さらに、他人と積極的にコミュニケーションを取ることで、脳が活性化し認知症予防につながります。



認知症の疑いがある場合はどうすればよいですか

まずは、かかりつけ医に相談するのが良いでしょう。かかりつけ医が認知症の疑いがあると判断した場合は、必要に応じて専門の医療機関受診を勧めます。かかりつけ医や相談する医師がいない場合は、脳神経内科、精神科、心療内科、内科などに相談しましょう。早期に認知症が発見できれば、根本的な治療は難しくとも進行を遅らせる治療があります。

みんなでつくる 安心して暮らせるまち

本市では市民の皆さんと一緒に「認知症になっても安心して暮らせるまち 伊勢原」を目指して、認知症の当事者や家族などを支援する取り組みを行っています。認知症になってからも、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためのまちづくりの輪が広がっています。

認知症サポーター養成講座・ステップアップ研修

養成講座は、認知症の正しい知識を身に付けて理解を深めます。ステップアップ研修は、認知症サポーターからステップアップし、地域で活動できるボランティア「オレンジパートナー」を養成します。



キッズ向け認知症サポーター養成講座

認知症初期集中支援チーム

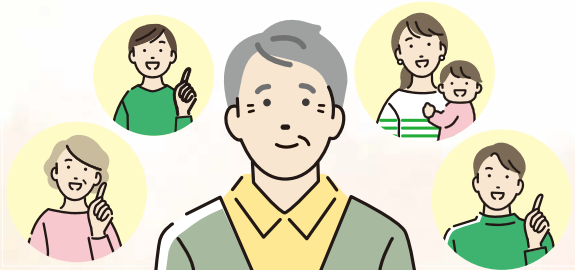
専門医や社会福祉士などで構成する医療・福祉の専門チームが自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用支援、認知症の状態に応じた助言を行います。



私たちにできること

認知症は、誰もがなり得る病気です。家族や身近な人が認知症になり、生活する上で困難に直面した場合でも、本人が希望を持って生活できる環境づくりが重要です。認知症の人の考えや気持ちについて、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループによる認知症当事者からのメッセージを一部抜粋して紹介します。

「認知症になっても、何もわからなくなって、常に誰かの助けが必要になるわけではありません。たしかに、脳に働きづらい部分が生じて、苦手になることもあります。それでも、できることはたくさんあります。その力を失わないためにも、やれることはやりたいと思っています。失敗しないようにと先回りしたりせず、その人ができる方法を一緒に考えてください。私たちが困っている時は、何に困っているのか、何を伝えればいいのか、まず聞いてほしいです。」



オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症やもの忘れに不安を感じる人や家族が気軽に立ち寄り、情報交換や相談ができる場として運営しています。

西部地域包括支援センター

地域住民が主体となって個人宅で開催されており、おしゃべりを中心に花見やみかん狩りなどのイベントも行います。見知った仲間と気軽に会える環境が安心感を生みます。



気軽に話せるカフェは笑顔が溢れています

南部地域包括支援センター

個人宅で行われているオレンジカフェ。折り紙をしたり、簡単な体操をしたり、和やかな雰囲気でおしゃべりしながら折り紙



みんなで楽しくおしゃべりしながら折り紙

まずは、一人一人が認知症を正しく理解し、困っている高齢者を見かけたときは声をかけるなど、ちょっとした行動から始めてみませんか。認知症になっても暮らしやすい社会にするために、立場や世代を超えてみんなで協力しましょう。

困っている人がいたらお声がけを

困っているような人や認知症かもしれない人と話すときは、本人の意思・自尊心を尊重する接し方を心がけましょう。

声をかけるときのポイント

◆まずは見守る◆声をかけるときは基本一人で◆背後から声をかけない◆余裕を持って笑顔で対応する◆本人の気持ちに寄り添い、やさしい口調でおだやかに話さず◆会話は本人のペースに合わせ、怒ったり否定したりしないように心がける



世界アルツハイマー月間 イベントを行います



世界アルツハイマー月間にちなみ、市内で啓発事業を行います。

認知症関連図書の展示

と き ①9月2日(月)～13日(金)②9月17日(火)～30日(月)
 ところ ①だいろくコミュニティ広場 来るりん(伊勢原シティプラザ内)
 ②のんびりハウス花たば(東成瀬19-6)

オレンジライトアップ

市内5カ所の地域包括支援センターなどの建物と市庁舎がオレンジ色にライトアップされます。

と き ①9月19日(木)・20日(金)②9月18日(水)～25日(水)
 ところ ①各地域包括支援センター②市役所

認知症サポーター養成講座

と き 9月26日(木)午前10時30分～正午
 ところ だいろくコミュニティ広場 来るりん
 定 員 20人(申込順)
 申込み 電話で中部地域包括支援センター(☎92-4091)へ

10月12日(土) 第2回いせはらオレンジフェスタ

講座や研修、認知症体験など、認知症への正しい理解を深めるイベントです。

ところ 市民文化会館
 申込み 電話か右のQRコードから



電子申請

映画「オレンジ・ランブ」上映会

若年性認知症と診断された夫とその妻を描いた実話をもとにした映画を上映します。
 時 間 午前10時～正午 定 員 300人(申込順)

伊勢原市介護者・家族の会 手と手の会 相談コーナー

認知症の人の介護に関することなど、どなたでも相談できます。
 時 間 午前10時～正午

関連図書などの展示

子ども向けの認知症に関する本をご覧になれます。
 時 間 午前10時～午後4時

認知症サポーター養成講座

時 間 午後1時～2時30分 定 員 30人(申込順)

認知症サポーターステップアップ研修

時 間 午後1時～2時30分 定 員 30人(申込順)

認知症VR体験会

認知症を「学ぶ」のではなく「体験する」ことで、認知症への理解を深めます。
 時 間 午後2時45分～4時15分 対 象 13歳以上の人50人(申込順)



認知症サポーターステップアップ研修



認知症VR体験会

