

# 9月は「茨城県認知症を知る月間」です

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」にあわせて、県では市町村とタイアップした広報啓発活動を実施しています。近い将来、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。認知症は高齢者だけでなく、若年性の認知症もあり、誰にでも起こりうる脳の病気です。

県では9月を「茨城県認知症を知る月間」とし認知症の早期発見や、認知症予防の取り組みを推進しています。

## 認知症は脳の病気

認知症とは、脳や身体の病気などが原因で、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、記憶力や判断力、人とのコミュニケーションなどに障害が起こり、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。

## “加齢によるもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったもの忘れを誰もが経験します。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と言うことがあります。



### 加齢によるもの忘れ

- ・経験したことの一部を忘れる
- ・物の置き場所を思い出せないことがある
- ・曜日や日付を間違えることがある

### 認知症によるもの忘れ

- ・経験したこと自体を忘れる
- ・置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ・月や季節を間違えることがある

## 認知症は早期発見が大切

～家族の会がつくった「認知症」早期発見のめやす～（抜粋）

- |             |  |
|-------------|--|
| もの忘れがひどい    | <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている |
|             | <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う      |
| 判断・理解力が衰える  | <input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった   |
|             | <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない               |
| 場所・時間がわからない | <input type="checkbox"/> 約束の時間や場所を間違えるようになった       |
|             | <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある             |
| 人格が変わる      | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった            |
|             | <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった       |
| 不安感が強い      | <input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする      |
|             | <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える          |
| 意欲がなくなる     | <input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった      |
|             | <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった    |

※気にかかる点や思い当たることがあるときは、かかりつけ医または地域包括支援センターにご相談ください。

## 地域で見守るために

### 認知症サポーターとは？

特別なことをするのではなく、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

### 認知症サポーターになるには？

約90分程度の認知症サポーター養成講座を受講します。養成講座は、企業、各種団体、小中学校などで行われています。



◀講座修了者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げています

## 認知症予防カフェ・家族のつどいカフェ

認知症の方やその家族、地域の方などがお茶を飲みながら交流します。認知症の予防に効果的な頭と体を使った運動（脳トレ）や介護や医療の専門相談ができます。

認知症予防カフェ 10：00～11：30

9月29日(土)、10月27日(土)、11月24日(土)、12月22日(土)

家族の集いカフェ 14：00～16：00

10月6日(土)、12月1日(土)、2月2日(土)

場所 サポートセンター大宮内  
カフェテリアエルマウ

### 【問い合わせ】

認知症疾患医療センター ☎53-8020

上記以外にも「認知症カフェ」を実施していますので、詳しくは長寿福祉課へお問い合わせください。



▲認知症について知ることが大事ですね



▲簡単にできる予防体操

## 認知症初期集中支援チーム

市では、今年5月に医療・介護の専門職による「認知症初期集中支援チーム」を志村大宮病院認知症疾患医療センターに設置しました。このチームは、看護師、社会福祉士などが認知症の方や認知症の疑いがある方のご家庭を訪問し、ご本人やご家族の状況に合わせた今後の対応を一緒に考えます。

症状に応じ認知症専門医の協力を得て、早期発見と早期治療に向けた支援を行います。

## 認知症相談窓口

地域包括支援センターに、認知症に関する研修を受けた「認知症地域支援推進員」を配置し、身近な場所で相談できる窓口を設置しています。認知症かなと心配な方、家族のことでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

### 【問い合わせ】

長寿福祉課高齢者支援グループ ☎52-1111(内線173)

南部地域包括支援センター ☎53-6810

北部地域包括支援センター ☎57-3326



▲心強いチームの皆さん