

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。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。認知症は高齢者だけでなく、若年性認知症もあり、誰にでも起こりうる脳の病気です。



“加齢に伴うもの忘れ”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」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。

加齢に伴うもの忘れ

もの忘れの自覚はある
ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる
判断力の低下は見られない
時間や場所、人との関係などは分かる

認知症によるもの忘れ

もの忘れの自覚は無い
ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる
判断力が低下する
時間や場所、人との関係が分からなくなる

⇔
⇔
⇔
⇔

多くの病気と同じように、認知症も早期の発見と早期の治療が大切です

認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）の状態であれば、正常な状態に戻ることもあります。

早期に発見することで、本人も家族も認知症に対する心構えができます。専門医にかかることに抵抗がある場合は、かかりつけ医へ相談してみましょう。



志村大宮病院 認知症疾患医療センター
診察日：月曜～金曜 第4土曜日（予約制）
電話受付時間：9時～17時
☎58-8020
※電話予約をしてから受診してください。

常陸大宮済生会病院 もの忘れ外来
診察日：水曜午前中（予約制）
電話受付時間：13時～17時
☎52-5151
※電話予約をしてから受診してください。

認知症予防のために行いたい3つのこと

- ① 1日30分以上の身体を動かす運動や体操をしましょう
例：散歩（三密にならない場所で）
- ② 自分の好きな、楽しいことを行うことを日課にしましょう
例：本を読む、絵を描く、日記を書くなど
- ③ 家族や友人との会話を楽しみましょう
（直接話す際はソーシャルディスタンスを保って、あるいはネットや電話を使って）
※一般社団法人日本認知症予防学会「新型コロナウイルス拡散に対する日本認知症予防学会からの提言」より



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、認知症予防に効果的な頭と体を使った運動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時～11時30分 毎月第4土曜日
※事前予約が必要です ☎58-8020

【家族のつどいカフェ】

14時～16時 偶数月第1土曜日（事前予約なし）
場所 サポートセンター大宮内 カフェテリアエルマウ
※新型コロナウイルスの感染状況によって中止となる場合があります。



認知症初期集中支援チーム

市では、平成30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、作業療法士などの専門職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、以下の項目に該当する方には、チームが早期発見と早期治療に向けた支援を行います。

- ★認知症が疑われるので、受診させたいが、本人が受診を拒否している
- ★医療や介護サービスの利用が中断している
- ★適切な医療や介護サービスに結び付かない
- ★認知症の症状が強く、対応に困っている



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。認知症かなど心配な方、家族のことでお悩みの方はひとりで抱え込まずご相談ください。

■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

