

# 9月は「茨城県認知症を知る月間」です

「認知症」は、脳に何らかの原因で障がいが起き、脳の機能が低下することで「物忘れ」や「判断能力低下」など、日常生活に支障を来す、誰にでも起こり得る「脳の病気」です。

県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として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。

## “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」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

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日時、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日時、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障がでる

## 認知症も早期の発見と早期の治療が大切

認知症は、早めに気付いて適切な治療・対応をすれば、その後の進行を遅らせることができます。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。「年のせい…」と受診をためらわず、不安なことがあるときには早めにご相談ください。専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずはかかりつけ医へ相談してみましよう。

◆志村大宮病院 認知症疾患医療センター  
診察日：月曜日～金曜日 第4土曜日  
(予約制)

電話受付時間：9時～17時  
☎58-8020

◆常陸大宮済生会病院 もの忘れ外来  
診察日：水曜日午前中 (予約制)

電話受付時間：13時～17時  
☎52-5151

※どちらも電話予約をしてから受診してください。

## 思い当たる「もの忘れ」の症状をチェックしてみましょう!!

### 【認知症を知らせるサイン】

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 以前はあった関心や興味がなくなった。
- 水道の蛇口の締め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。
- 財布やお金などを「盗まれた」と言うようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。

## 認知症になりにくくする心がけ

毎日の生活の中で、次のような点に気を配ることによって、認知症の発症や進行リスクを、ある程度抑えられると言われています。

### ◆認知症予防のために行いたい3つのこと◆

- \*脳の栄養が不足しないように、1日3食の食事は主食と副食をバランスよく食べましょう。
- \*適度な運動（体操やウォーキングなど）をしましょう。
- \*脳を使わないことが、認知症の発症や進行を早めます。音読や計算などの「学習」、トランプなどの「ゲーム」、絵を描いたり歌を歌うなどの「趣味活動」、仲間と一緒に昔の遊びや仕事について語るなど、脳の活性化を図りましょう。

## 常陸大宮市内では

認知症の方やその家族、認知症の予防に興味のある方などを対象に認知症についての相談ができる場を提供しています。

## 認知症カフェ・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】  
毎月第4土曜日 10時～11時  
☎58-8020

【家族のつどいカフェ】  
偶数月第1土曜日 10時～11時  
☎53-6810

- 場 所 サポートセンター大宮内  
カフェテリアエルマウ  
※事前に予約が必要です。  
※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止になる場合があります。



## 認知症初期集中支援チーム

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家庭を訪問し、本人や家族の状況に合わせた今後の対応を一緒に考えます。

認知症が疑われるか、認知症で次のいずれかに該当する方には、認知症専門医の協力を得ながら、チームが早期発見と早期治療に向けた支援を行います。

- ★認知症の診断を受けていない方
- ★適切な介護保険サービスに結び付いていない方
- ★継続的な医療サービスを受けていない方
- ★診断されたが介護サービスの利用が中断している方
- ★医療や介護サービスを受けるも、認知症の行動・心理症状が顕著で対応に苦慮している方

## 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ます。お悩みの方はひとりで抱え込まずにご相談ください。

長寿福祉課高齢者支援グループ ☎52-1111(内線173・174)

南部地域包括支援センター(大宮地域) ☎53-6810

北部地域包括支援センター(山方地域・美和地域・緒川地域・御前山地域) ☎57-3326