

9月は「茨城県認知症を知る月間」です

年を取れば誰でも「もの忘れ」などをするようになりますが、認知症は通常の「老化」ではなく「脳の病気」です。記録や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。

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。

認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳の障害によって認知機能（記憶力や判断能力など）が低下した状態のことです。

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。進行するほど自立した生活が困難になり、さまざまな支障をきたすようになります。



認知症の主な症状

- 記憶障害（もの忘れ）
- 今までできていたことができない
- 人物や時間を正しく認識できない
- 妄想、暴言・暴力
- ひとり歩き（徘徊） など

こんなサインに気づいたら、早めに相談を！

認知症の初期症状として、記憶障害による「もの忘れ」が現れますが、高齢期になると生理的老化による年相応の「もの忘れ」も多くなります。また、うつ病の症状にも認知症と似た状態が見られることがあり、これらを見極めることは難しい場合があります。あなたや周囲の人に認知症のサインが現れていませんか？

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた など

家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しなくなったなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わった など

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、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ょう。

◆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
電話：58-8020

※どちらも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：水曜日午前中（予約制）
電話受付時間：13時～17時
電話：52-5151

常陸大宮市の取り組み

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・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
サポートセンター大宮内
カフェテリアエルマウ
電話：58-8020
※事前に予約が必要です。

【家族のつどいカフェ】
毎月第1火曜日 13時30分～15時
神奉地
コミュニティセンター
電話：57-3326



※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、チームが早期発見と早期治療に向けた支援を認知症専門医の協力を得て行います。



支援の対象となる方

- ★認知症が疑われるが、診断を受けていない方
- ★継続的な医療サービスを受けていない方
- ★適切な介護保険サービスに結び付いていない方
- ★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

おかえりマーク登録事業

「おかえりマーク」は、在宅にいる認知症等の方が徘徊行動で行方不明となった場合の早期発見、身元確認を容易にするためのシールで、登録番号の入った2種類（防水反射素材20枚・アイロンシール10枚）を交付します。登録は無料です。ご利用には事前の登録が必要になるため、緊急連絡先（2名分）、写真（顔写真・全身写真）を相談窓口へ持参してください。登録した情報は、ご本人と申請者の同意を得て、茨城県警察へ提供します。



▲おかえりマーク

認知症相談窓口

地域包括支援センターでは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、お気軽にご相談ください。

長寿福祉課高齢者支援グループ 電話：52-1111（内線 173・174）
南部地域包括支援センター（大宮地域） 電話：53-6810
北部地域包括支援センター（山方・美和・緒川・御前山地域） 電話：57-3326