



特集

知っておきたい

認知症

～早期発見と支え合いで、安心して暮らせるまちへ～

知る 認知症って？

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。日本では高齢化に伴い、認知症と診断される人が増加しています。令和4年度の調査では、65歳以上の高齢者の約12%が認知症、約16%が軽度認知障害(MCI)で、合わせて3人に1人が認知機能に関わる症状があることから、認知症は誰もがなり得ると考えられています。(軽度認知障害のかた全てが認知症になるわけではありません)

高齢者の

3人に1人



認知機能に関わる
症状がある

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
特徴	体験の一部を忘れる (朝ごはんのメニューなど)	体験全体を忘れる (朝ごはんを食べたこと自体)
自覚	あり	初期はあり、徐々になくなる
進行	極めて緩やか	比較的早い

早期発見

認知症の初期症状

以下のような言動が複数見られる場合は、初期症状の可能性があります。

早期に専門家や
かかりつけ医に
ご相談ください。

認知症の初期症状例

- もの忘れがひどい**
 - ・同じことを何度も言う。
 - ・置き忘れが増える。
 - ・財布を盗まれたなど、人を疑う。
- 判断、理解力が衰える**
 - ・料理や運転などのミスが増えた。
 - ・新しいことを覚えられない。
 - ・テレビ番組の内容が理解できない。
- 不安感が強い**
 - ・ひとりを怖がったり、寂しがる。
 - ・持ち物を何度も確認する。
 - ・「頭が変になった」と本人が訴える。
- 時間、場所がわからない**
 - ・日時や場所を間違える。
 - ・慣れた道でも迷うことがある。
- 人柄が変わる**
 - ・怒りっぽくなる。
 - ・頑固になる。
- 意欲がなくなる**
 - ・身だしなみに無頓着になった。
 - ・趣味への興味喪失。

認知症かな？と思ったら

自分や家族・友人などで気になる症状に気づいたら、専門家やかかりつけ医に早めに相談しましょう。

相談先

① 笠松町地域包括支援センター ☎388-7133
認知症を含む、高齢者に関する総合窓口

② かかりつけ医
適切な医療機関に相談

支える取組み

認知症カフェ（ふれあい喫茶）申込：不要

認知症の方やその家族、地域の方々や介護の専門家が集い、介護の相談や情報交換ができるほか、ボランティアによる作品作りや歌を通して楽しみながら予防や交流を深めます。

参加費 100円 時間 午前10時～11時

場所 福祉健康センター（原則毎月第2火曜日）、
総合交流センター（原則毎月第2月曜日）



ふれあい喫茶の様子

認知症介護者サロン

申込：不要

認知症の家族を介護する方が、お互いに悩みや経験を共有し合う場所。

参加費 無料 時間 午前9時30分～11時30分

場所 福祉健康センター ※認知症カフェと同日（原則毎月第2火曜日）



予防する

認知症の予防

認知症における「予防」とは、発症を遅らせたり進行を緩やかにすることです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病との関係があるとされているため、日々の生活管理がリスクを下げると考えられています。

食生活

バランスの良い食事

運動

身体と脳の適度な運動

ふれあいひろば

申込：要

音楽療法士による音楽レクや認知症予防ゲームで、閉じこもりや認知症予防を目指す教室です。

参加費 100円

時間 原則第1金曜日：午後1時15分～2時45分
原則第4木曜日：午前10時15分～11時45分

場所 原則毎月第1金曜日：福祉健康センター
原則毎月第4木曜日：福祉会館
※いずれか1か所のみ参加



ふれあいひろばの様子

問 笠松町地域包括支援センター ☎388-7133 / 健康介護課 ☎388-7171