

認知症とともに。

認知症は、誰にとっても身近なものです。自分や家族、地域みんなが安心して暮らしていくためには、認知症を正しく知ることが大切です。
この機会に「認知症とともに生きる」ことについて考えて見ませんか。



01 認知症ってなんだろう？

認知症とは、様々な原因により脳に変化が起こり認知機能が低下することで、生活のしづらさが現れる状態のことをいいます。認知症の高齢者は増えつつあり、**高齢者の約 3 人に 1 人が認知症またはその前段階である軽度認知障害 (MCI) になると**言われています。



高齢者の 3 人に 1 人が
認知症に！？

認知症は大きく 4 つの種類に分けられ、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」で、全体の約 70% を占めています。脳に不要なたんぱく質が蓄積され、脳が萎縮する病気ですが、**運動不足の解消や食生活の改善などが発症を遅らせることに繋がります。**

認知症は加齢とともに発症リスクが高まり、90 代で約 70% の人が認知機能に障害が現れるため、**誰もがなりうるものとして、自分や家族ごととして考えておくことが大切です。**

02 認知症について知りたいこと



町が実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、認知症について知りたい内容として最も多かったのは「**認知症の人への接し方**」(31.3%)でした。続いて、「利用できる介護サービス」(27.2%)、「認知症の予防」(26.2%)、「認知症の症状」(25.9%)、「介護の方法」(24.8%)という結果でした。

また、一人暮らしの方では「**認知症の予防**」に最も関心が集まりました。

03 認知症の予防のためのポイント

認知症予防という「予防」とは、認知症にならないことではなく、発症を遅らせたり、進行を緩やかにしたりすることを意味します。毎日の生活を少し見直すことが、認知症予防に繋がります。

運動習慣を身につける

日々の生活に週 3 日以上運動を取り入れることが効果的と言われています。ウォーキング・ストレッチや、介護予防サークルへの参加など楽しんで継続できるものを見つけて実践してみましょう。

バランスのいい食事を心がける

野菜や果物、魚などを積極的に取り入れた食事がおすすめです。また、主食・主菜・副菜をバランスよく摂取することも大切です。

脳の活性化を図る

認知症予防のためには、「どう刺激ある日常を送るか」が重要です。脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、嫌がることを無理強いすることは逆効果なので、何をするにしても「楽しく行う」ことが大切です。

脳活性化の 4 原則

① 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことで意欲をもたらし脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

② コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下が進みます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。

③ 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

04 認知症かな？と思ったら、まずは相談

認知症の早期診断・早期治療に繋げるために、自分自身のほか、家族・同僚・友人などの周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、**1人で悩まず専門家やかかりつけ医などに相談してください。**

認知症に関する主な相談先

笠松町地域包括支援センター・・・高齢者や認知症に関する総合的な相談を受け付けています。

かかりつけ医・・・適切な専門医療機関への受診誘導のため、まずは普段から受診しているかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症疾患医療センター・・・認知症に関する専門医療相談や鑑別診断・初期対応などについて相談を受け付けています。

05 新しい認知症観を知っていますか？

「新しい認知症観」とは、「認知症になったら何もできなくなる」ではなく、「**認知症になってからも、1人ひとりができることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間と繋がりながら、希望を持って自分らしく暮らしつづけることができる**」という考え方です。認知症の方を「支えられる人」としてだけではなく、ひとりの尊厳ある個人として捉え、認知症の方もそうでない方も経験や工夫を活かしながら、個性と能力を十分に発揮しながら、共に支え合って生きていく社会を実現することが重要です。

これまでの認知症観

- ①他人事、なりたくない、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない / 声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視、過剰制限をしても仕方ない
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方、負担の存在
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

新しい認知症観

- ①わがごと、お互い様、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる / 声を聞く
- ④本人が一番困っている（本人なりの意味がある）
- ⑤あたりまえ（人権）重視、自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める（決められるように支援）
- ⑦本人は支え手、経験者として大切な存在
- ⑧地域の一員として共に暮らす（施設入所後も）
- ⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある

認知症サポーター

「認知症サポーター」は何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る「応援者」です。自分のできる範囲で、自身の周囲や町なかで、認知症やその家族に対して見守りや支援をする活動をしていくことで共生社会を実現していきます。

養成講座を受講すれば、誰でも認知症サポーターになることができます。詳しくは笠松町地域包括支援センターにお問い合わせください。



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