

認知症

〜知ろう、考えよう〜

◆認知症による物忘れと加齢による物忘れの違い

認知症による物忘れ

- 体験したすべてを忘れてしまう
- 物忘れしたことを自覚できない
- 日時、人、場所などが分からなくなる
- ヒントを出しても思い出せない
- 普段生活する上で、さまざまな支障がある

加齢による物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 物忘れした自覚がある
- 日は多少間違えても、月は間違えない。人、場所などは覚えていいる
- ヒントを出すと思い出す
- 問題なく普段の生活を送ることができる

※あくまでも目安。



9月は「認知症理解促進月間」です。自分や家族のために、また同じ地域で暮らしている認知症の人や、その家族のために、いま一度理解を深めてみましょう。

超高齢社会を迎えた日本では、「認知症」という言葉を耳にすることも多くなりました。認知症の人に接する機会も増え、これからますます身近な存在になると考えられます。

1994年「国際アルツハイマー病協会（ADII）」は、「世界保健機構（WHO）」と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

症状を理解しよう

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れ、「記憶」「理解」「判断」などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態をいいます。

◆認知症の種類

認知症の原因の多くは、脳の

病気によるものです。

アルツハイマー型認知症

- 加齢に伴う変化によって起こる
- 最近のことを忘れるなど、記憶障害から始まる
- ゆるやかに発症し、徐々に進行する

レビー小体型認知症

- 脳細胞の中に「レビー小体」という物質が出現し、脳細胞が損傷することによって起こる
- 頭がはつきりしているときとボーっとしているときがある
- 実際には存在しない人に見える
- 手足の震えや筋肉の硬直を伴うこともある
- 物忘れは初期に目立たないことが多い

脳血管性認知症

- 脳の血管が詰まったり破れたりして起こる
- 認知機能低下がまだらに起きる
- 気分の落ち込みや意欲低下がよく見られる

◆認知症の症状

具体的な症状は、原因とな

る脳の病気から引き起こされる「中核症状」と、この症状が進み混乱が強まって表れる「行動・心理症状」に分けられます。

中核症状

- 同じことを何度も話したり、同じものを何度も買う
- 使い慣れた道具の使い方が分からなくなったり、今までできたことができなくなる
- 日時が分からなくなったり、住み慣れた場所へ家に帰れなくなる
- 着替えや歯磨きなど、当たり前にできていた動作ができなくなる
- など

行動・心理症状

- 不安や焦りからイライラが募り、落ち着きがなくなる
- 置き忘れたものを盗まれたと主張する
- 何かを探したり、居心地が悪いなどが原因で歩き回る
- など

※症状が表れない人もいれば、強く表れる人もいます。

介護をする人は

認知症の人は「なんで？」「どうして？」とびっくりするよう
なことをするときもあります。
そんなとき、慌ててやめさせた
り叱ったりしてしまいがちです。
しかし、それが逆効果になる
こともあります。本人の不安や
孤独感を強めてしまい、混乱し
ている状況に拍車がかかってし
まうからです。びと呼吸「置い
て」急がせない「傷付けない」
接し方を心掛けてみましょう。

この「びと呼吸」は簡単なこと
ではないと思います。介護に関
する悩みや心配事などは、一人
で抱え込まず、地域包括支援セ
ンターにご相談ください。
地域包括支援センターは、よ
り身近な場所で相談できるよ
う、市内に2カ所あります。相
談受付時間は、ともに月～金曜
日（祝日、年末年始除く）の8
時30分～17時15分です。
▽匝瑳市地域包括支援センター
所在地：八日市場ハ793番
地2（市役所1階高齢者支援課
内）
担当地区：中央（八日市場ホ以
外）、豊和、共興、平和、椿海、
野田

オレンジカフェで気軽にお話を



認知症の人やその家族、介護に携わる人、地域に住む人たちが気軽に集い、意見交換や情報交換ができる場として、「オレンジカフェ」があります。

開催日…毎月第3金曜日10時～11時30分
開催場所…市民ふれあいセンター

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、開催を中止しています。再開についてはお問い合わせください。

連絡先：☎73・0033
▽匝瑳市西部地域包括支援センター
所在地：飯倉2番地5（旧あかしあ幼稚園）
担当地区：中央（八日市場ホのみ）、豊栄、須賀、匝瑳、吉田、飯高、栄
連絡先：☎85・5582

認知症サポーターになりませんか？

市では、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。

講座では認知症の症状や認知症の人への接し方、本人やその家族の気持ちの理解などを学びます。講座は少人数（最低5人）での開催もできます。受講者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」（＝写真）が渡されます。



脳リフレッシュ講座

頭と体を動かしながら脳を活性化させる「脳リフレッシュ講座」

◆脳リフレッシュ講座の日時・場所など

		公民館コース	野栄総合支所コース	内容
日時	第1回	10月14日（水） 10時～11時30分	10月28日（水） 10時～11時30分	リハビリの先生による講義、体操
	第2回	10月30日（金） 13時30分～15時	11月18日（水） 13時30分～15時	健康運動指導士によるコグニサイズ（頭を使いながら体を動かす運動）

座2020」を開催します（左表）。公民館コースと野栄総合支所コースがあり、どちらも2回で1コースとなります。
対象者：40歳以上の市内在住者
定員：30人

《申し込み・問い合わせ》

高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

認知症チェック

インターネットで簡単にできます

パソコンやスマートフォンから簡単に認知症かどうか確認できるチェックサイトが、市ホームページから利用できます。

身近な人の状態をチェックできる家族・介護者向けのページと、自分の状態をチェックできる本人向けのページがあります。

氏名や年齢などの個人情報の入力は一切不要です。ぜひご利用ください。

※このチェックサイトの判定は、医学的診断をするものではありません。

チェックサイトへのリンク▶

