

もっと知っておきたい 「認知症」のこと

認知症と老化による「もの忘れ」の違い

認知症の場合

- 体験そのものを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- 日常生活に支障があるなど

老化の場合

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 日常生活に支障がないなど



主な認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症

記憶障害から始まる場合が多い病気。症状を改善することや、進行を遅らせる効果を期待できる治療薬があります。

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったりすることで起きる病気。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて歩行障害も出やすいです。

レビー小体型認知症

本来存在しないものが見える幻視や、手足の震え、筋肉のこわばりといったパーキンソン症状などを伴います。

前頭側頭葉変性症（ピック病）

同じ行為を繰り返す、会話中に突然立ち去る、万引きをするなど、性格の変化や社会性の欠如が目立ってきます。

「認知症かな？」 と思ったら

認知症の人のための 家族ができる10か条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサインです。
2. 早めに受診を。治る認知症もあります。
3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけましょう。
4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しましょう。
5. サービスの質を見分ける目を持ちましょう。
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談をしましょう。
7. 今できることを知り、それを大切にしましょう。
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げましょう。
9. 自分も大切に介護以外の時間を持ちましょう。
10. 往年のその人らしい日々をしましょう。

認知症初期集集中支援チーム

専門のお医者様と一緒に認知症の方の支え方を話し合います。
下の写真はチーム会議の様子です。



認知症を予防する ポイント

①運動する習慣



ウォーキング、水泳、体操、エクササイズなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増すため、認知症予防に効果があります。できれば週5日、1日30分以上の有酸素運動を行いましょう。



②色々な人達との交流

読書や新聞を読むといった知的活動をはじめ、人づきあいも増やし、趣味のサークルやボランティアなどに参加して、活動的な毎日を過ごしましょう。

③バランスのいい食事



脳血管障害の予防のために、野菜や果物、青背の魚を積極的にとる、食塩をとりすぎないなど、毎日の食事のバランスにも気を配りましょう。



認知症は

早期発見 適切な対処が

大切です。本人は気づかない場合が多いので、周囲の人が注意して、早めに相談機関に連絡をとりましょう。

鹿屋での取組み

鹿屋市認知症

キャラバン・メイト連絡会



認知症を正しく理解し、認知症の方や、その家族を応援する活動、地域で高齢者を支えていくための活動を行っています。

オレンジカフェ

認知症本人の方や、ご家族を中心に認知症に関するお悩みなどをゆっくりとお話できる場です。



ほっと会



介護について同じ悩みを持つ人たちと集まりです。お互いに話をしたり聞いたりしてほしいということで、実施しています。

てななが講座

鹿屋市地域包括支援センターの職員が地域に出向いて講座を行います。認知症、介護保険制度についてなど内容も様々です。

