

Q 相談窓口は？

A 包括支援センターをはじめ
地域には相談窓口があります。

包括支援センターの他にも、地域の事業所に、
サポートワーカー（鹿屋市地域包括ケア推進サ
ポートワーカー）がいます。

「オレンジのまど」という
看板が目印です。詳しいこ
とは、いつでもお気軽にご
相談ください。



鹿屋市地域包括ケア推進 サポートワーカー （サポートワーカー）

鹿屋市の事業所にいるサポートワーカー
になります。介護・生活相談援助や普及啓
発活動など、認知症になっても住み慣れた
地域で暮らしていける地域をつくる上で
のコーディネーターとしての役割があり
ます。



（サポートワーカー配置場所）
鹿屋市 53 箇所・60 名
（H29.1.1 現在）

- ・老人ホーム
- ・グループホーム
- ・デイサービス
- ・社会福祉協議会

など

内面をご覧ください

認知症早期発見へ

5つのチェックリスト

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある。
- 今日が何月何日か分からなくなる時がある。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 最近、料理の味付けが変わったと家族に言われた。

認知症を診断するものではありませんが、いくつか思い当たることがあったら下記の施設までご相談ください。



認知症に関するご相談は 鹿屋市地域包括支援センターへ



鹿屋市

知っておきたい 認知症のこと



鹿屋市地域包括支援センター

鹿屋市吾平町麓 51-1

電話 0994-45-6969

Fax 0994-45-6884

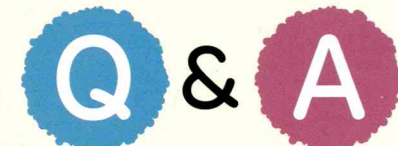
<http://kanoya-houkatsu.com>



鹿屋市 生きる

検索

認知症



Q どんな病気？

A 「認知症」とは
老いにもなう病気のひとつです。

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、または働きが悪くなることによって、進行性に記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）をいいます。

Q 症状は？

A 日常生活で
様々な変化が出てきます。

「さっき聞いたことが思い出せない」といった記憶障害をはじめ、「時間や季節、場所などの感覚が薄れる」「思考のスピードが遅くなる」「料理など自分で手順を考えたりできない」「元気がなくなる」「物盗られ妄想」など変化が出ます。

Q 認知症って治るの？

A 治る病気や
一時的な症状の場合もあります。

正常圧水頭症や脳腫瘍などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなることもあります。副作用など薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医との相談の上で薬をやめるか調整すれば回復します。

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	老化の場合
●体験そのものを忘れる	●体験の一部を忘れる
●もの忘れの自覚がない	●もの忘れの自覚がある
●日常生活に支障がある など	●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。

鹿屋での取り組み



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。

てなさんが講座

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。

