

# いつまでもいきいきと暮らせる 地域で支える



市では、高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けられるように、地域・医療・介護など、包括的な連携を進めています。認知症になると、生活する上でいろいろな困りごとがでてきます。地域みんなで助け合うことが何より大切です。誰もがいつまでもいきいきと、安心して暮らせるまちをみんなで目指していきましょう。

## 誰でもなる可能性のある 身近な病気”認知症”

認知症は、80～84歳の5人に1人、85～89歳の3人に1人以上になるといわれています。年を取れば誰にでも起こり得る、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

認知症は脳の病気です。脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得した、記憶する、時・場所・人を認識する、計算するなどの機能が低下した状態や症状をいいます。認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違い、家族と自分との関係そのものがわからなくなるなど、周囲の状況を

把握したり、決断したりする力が衰えていくのが特徴です。

## 認知症かなと思ったら 早めに相談することが大切です

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化するのをある程度防ぐことのできる病気です。

初期の症状は、日常生活のちょっとした変化に現れることが多いもの。下のチェックリストを参考に少しでも「おかしいな」と思ったら、かかりつけの医師に早めに相談してください。精神科、脳神経内科、心療内科などの専門医に相談してみるのもよいでしょう。早い段階に診断を受け、家族や周囲の人が適切な対応をすることが何よりも大切です。

市では、各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置して、認知症ケア向上と地域の支援体制づくりを推進しています。相談のほかにも、必要に応じて適切な専門

機関もご案内します。相談窓口はお住まいの地域によって異なります。次ページの表を確認の上、担当のセンターへご相談ください。電話での相談も受け付けています。

## 一人ひとりが理解を深め 地域で支え合うまちづくり

認知症の人やその家族が、慣れ親しんだまちで安心して暮らしていくためには、専門的な支援のほか、ご近所や自治会、民生委員、ボランティアなどの支えが重要です。

「帰りがわからない」「ごみ出しの仕方がわからない」など、認知症の人が困っていても、地域の見守りや手助けで、暮らしやすいまちになります。

市では、認知症あんしんガイド「認知症ケアパス」の配布や正しい知識や理解を習得し、認知症の人とその家族



## 認知症チェックリスト

チェック項目の症状は、初期の認知症などによくみられる生活障害の例です。日常生活でこのような症状・行動にチェックが付いたら、気を付けてみていきましょう。

- 整理整頓ができなくなった
- 一人で買い物や金銭管理ができない
- 自分で服薬管理ができない
- 電話の対応や訪問者の対応ができない
- 食事が一人で取れなくなった。食事の回数が減った
- 痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる
- 同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない



- 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・不穏である
- 意欲の低下がみられる
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- 約束事を覚えていない
- 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
- 冷蔵庫の中に同じものが多くある
- 入浴しないなど、不潔である

※千葉県版認知症チェックリストより出典

## “認知症サポーター養成講座” 出張講座を開催します

「認知症サポーター養成講座」の出張講座を開催。職員が講師として出向き、認知症状のある人の特徴や接し方、地域社会でのサポート方法などを説明します。

認知症の人の介護を支える相談機関や制度の紹介も。受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。

市内在住か在勤・在学のおおむね10人程度の団体・グループの受講希望者を対象に実施します。講座は90分。申し込みは電話で地域包括支援センター ☎ 483-1151(代表)へ



▲オレンジリングは認知症への理解や支援を表しています

広告

広告