



## 認知症のサイン

認知症の症状はサインを出しながら進行します。サインに気づいたらすかさず手をさしのべましょう。

①身なりを気にしなくなった

⑤最近の出来事が思い出せなくなる

②好きだったことの興味や関心が薄くなる

⑥買い物などのお金の間違いが多くなる

③外出や人と会うのがおっくうになる

⑦同じ質問を何度もする

④ガスや電気を何度も消し忘れる

⑧慣れているはずの場所で道に迷う

## 認知症を予防するための生活習慣を紹介

ちょっとしたことが脳の活性化に役立ちます

### 記憶力を積極的に使う

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能を訓練してみましょう。

- 家計簿をつけるときにレシートを見ないで買ったものを思い出す。
- 2日遅れの日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。

### 複数のことに注意を配る

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配りながら進められるよう訓練してみましょう。

- 料理をする時に一度に数種類のメニューを作ってみる。
- メモをとりながら電話をする。
- 時間の目標などを決めて、仕事や計算をする。

### 計画力や思考力を養う

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能を訓練してみましょう。

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立てて、その準備をする。

上記の項目を実施したら□の中にチェックをつけてぜひとも毎日続けてみましょう！

この周辺症状は、本人がもとも持っている性格、環境、人間関係など、さまざまな要因がからみ合って生じ、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こります。その代表的な例が徘徊です。正常人から見ると、ふらふら歩き回っているように見えますが、実は徘徊をしている本人にとっては何らかの意味を持っています。

また、身体や精神の不調、生活環境への不満・欲求などを伝える能力が低下します。そのイライラ感から暴言や暴力となつて現れることがあります。

### 予防について

認知症は早期に予防することが大切です。脳血管性認知症の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策を講じます。そのほか、気持ちが落ち込み意欲が低下するなど、うつ病に似た症状が現れます。物忘れとは別に不安感から同じことを何度も聞く、家族の後をついて回るといった症状も見られます。実際に起こっていない出来事や、起こるはずのない内容を起こったと確信して思い込むという妄想が現れることもあります。

また、老化によつて脳の病変が起こっている上に、普段から脳を使わないでいると、認知症の発症や進行を早めるといわれています。文字を書く、簡単な計算、手指を使う、趣味を楽しむ、人とお話をするなどの生活の中から脳を活性化することが可能であり、日常生活で脳を使うことは予防にもつながります。

### 困ったときは

地域包括支援センターでは、介護予防教室の実施をはじめ、介護保険、福祉、医療、権利擁護、虐待防止など高齢者の生活をあらゆる面から支援する総合相談機関です。また、かかりつけ医に相談をすると、必要に応じて専門的な医療機関を紹介してもらえます。不安や悩みを抱えたらときにはこれらの機関に早めに相談してください。

■問合せ 介護保険係  
■内線 321

同じ質問を何度も繰り返されるときのあります。

そんなときも常に笑顔で、認知症のかたの気持ちに寄り添い、尊厳を保ち、不安や苦しみ、孤独感などを和らげるような関わり方を心がけています。

デイサービスりんどう 生活相談員

## 大橋奈保子さん

PROFILE◎おおはし なおこ

認知症のかた専用のデイサービス施設「デイサービスりんどう」で生活相談員を務める。常に笑顔と誠実な対応を心がけ、デイサービスの利用者に親しまれています。

# 認知症を知っていますか？

### 認知症とは

脳は、私たちのほとんどの活動をコントロールする機能を持っています。その脳がうまく働かなくなると、精神活動も身体活動も思うようにならなくなり、認知症とは、いろいろな原因により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために「ものを覚える」「言葉を理解する」「計算をする」といった、いくつかの脳の機能が低下し、日常生活や社会生活に支障が継続的に出てくる

### 主症状と周辺症状

認知症の主症状には、記憶障害、見当識障害、実行機能障害などの症状があります。記憶障害とは、過去の出来事を忘れて、新しいことを覚えることができないことや、最近の新しい記憶から徐々に失われることなど、誰かが年を取ると認知症になる可能性が約15%が認知症であるとの推計もあります。

忘れてしまい、忘れたこと自体自覚できなくなることで、見当識障害とは、自分の置かれている状況や、場所、時間、人物などを認識できなくなることで、実行機能障害とは、計画を立てて行動したり、物事を論理的に考えて行動する能力が失われることです。例えば、「料理をする」「電話をかける」「洋服を着る」など、私たちが普通に行っている簡単な動作も徐々にできなくなつてきます。

主症状のほかに周辺症状と呼ばれる症状があります。

超高齢社会である現在では、あなたの大切な家族が認知症にかかることがあるかもしれません。そんなとき大切なのは、介護するかたの精神的なストレスを少なくすることです。一人で抱え込まずに家族や親類、近所のかたに協力を頼んでください。また、介護サービスを上手に利用しましょう。そして、私たちは認知症に対する正しい知識を持ちましょう。

## 地域包括支援センター



保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が配置され、「介護予防のアドバイス」「要支援のかたへの介護支援計画の作成」「施設・介護サービスへの紹介」などを行っています。役場第二庁舎内の介護保険係に併設されています。 ■内線 323