

9月21日(月・祝)は世界アルツハイマーデーです ～認知症は悩まず早めに相談しましょう～

☎地域包括支援センター ☎(581)0330 ☎(581)0203

認知症は脳の障害により、これまで培ってきた記憶力や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。障害が起きる部位により、認知症の症状は異なってきます。

適切な治療やケアを受けることで、症状や進行を抑えることができる場合があるので「もの忘れがひどくなった」と感じたら、認知症の専門医やかかりつけ医に、早めに相談をしましょう。

認知症のもの忘れは、エピソード記憶そのものが欠落しているので、本人に自覚症状がないことがあります。自覚症状がなくても、本人は「何かおかしい」ということは気づいています。「もの忘れがひどくなった」「自分は認知症ではないだろうか」と心配な人は、一人で悩まずに地域包括支援センターへ相談してください。また、家族などが「認知症では」と心配な場合も相談してください。



9月30日(水)まで市立図書館で認知症関連本やグッズを展示しています

◆認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症になる前に、軽度認知障害という段階があります。軽度認知障害の段階で、早期発見・予防をすれば、認知症の発症や進行を遅らせ、自立して生活ができる状態を長く保つことができます。

また、治療により治る病気が原因で認知症のような症状が出ていることもあるので、早めに医療機関へ受診することが大切です。

◆認知症予防のために、規則正しい生活習慣を身につけましょう

認知症を予防するため、下記のような生活習慣を身につけましょう。新しいことに挑戦する、感動することも脳に良い刺激になります。

- ・野菜、果物などバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・塩分の取りすぎに気をつけましょう。
- ・禁煙や節酒に努めましょう。
- ・週3日以上の有酸素運動(1回10分以上)を行いましょ。
- ・趣味や仕事をもち、人との交流や社会参加に努めましょう。

◆認知症チェック

これらの項目に複数当てはまる場合は地域包括支援センターに相談してください。

- 同じことを何回も話したり、たずねたりするようになった。
- ゴミの出す日を間違えるようになった、同じ品を買ってたくさん余らせるようになった。
- 前より怒りっぽくなったり、疑い深くなった。
- 複雑な話を理解できなくなった。
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。

◆市で行っている認知症支援

市では、認知症の人や家族を対象にさまざまな支援を行っています。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

支援活動の一例

認知症サポーター養成講座、守山市認定「認知症みまも〜り〜♡隊員」養成講座(認知症サポーター養成講座上級編)、行方不明高齢者等SOSネットワーク事前登録、介護者訪問、もの忘れチェック、みまも〜り〜♡カフェ