

住み慣れた地域で生き生きと暮らすために

「気付きた相談」で認知症から守ろう

認知症は、高齢者になれば誰にでも起こりうる病気ですが、予防や早期発見・早期治療により、発症や進行を遅らせることができます。そのためには、最も身近な家族が「気付きた」として「相談」することが大切です。



地域包括支援センター西原 みどりさん

この機会に、認知症について正しく理解しましょう

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の司令塔の働きに不都合が生じたことで、さまざまな障がいが起こり、生活上で支障が6カ月以上継続している状態を指します。

認知症の症状

記憶障がいや理解・判断力の障がいのほか、うつ状態や徘徊などの症状が起きる場合があります。

早く気付くことが大事

早く気付くことで、次のようなメリットがあります。

- ◆今後の生活の準備ができる
- ◆早期受診し、症状が軽いうちに、本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合うことで、今後の生活の備えができます。
- ◆治る認知症や一時的な症状の場合があります
- ◆認知症には早期治療で改善するものもあります。
- ◆進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だといわれています。

認知症かな? チェックリスト

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動のチェックリストです。
※医学的なものではなく、暮らしの中での目安として参考にしてください(「まつやまオレンジブック」から抜粋)

●もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などでミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所が分からない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがあった

●人柄が変わる

- 11. ささいなことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気遣いが無くなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



いくつか当てはまるものがあれば、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

もの忘れ		記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	⇔	目の前の人や誰なのか分からない
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	⇔	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	⇔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	⇔	月や季節を間違えることがある

加齢による「もの忘れ」と認知症の「記憶障害」の違い

地域包括支援センターは高齢者に、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援を行うための相談窓口で、市内に10カ所あります。

相談は、相談者のもとに直接出向いて受けることを基本としています。相談の際には、担当地区のセンターへご連絡ください。

最寄りの相談窓口をご利用ください

地域包括支援センター



認知症高齢者 SOS ネットワーク(おまもりネット)

市と市社会福祉協議会が協働し、認知症高齢者が徘徊により行方不明になったときなどのメール機能を活用した捜索協力など、警察や関係機関などと連携した「おまもりネット」が始められました。

【内容・対象】協力登録企業・団体および個人が登録
▼利用登録は徘徊の恐れがある認知症高齢者の情報を、家族が登録

【申し込み】直接 介護保険課(市役所別館2階)または市社会福祉協議会(若草町)地域包括支援センターへ
※協力登録は同協議会ホームページ <http://www.matsuyama-wel.jp/>にて

市権利擁護センター 無料相談

認知症などにより判断能力が不十分となり、一人で介護保険サービスの利用契約や財産管理などが困難となった人のために成年後見制度利用の促進や、成年後見制度に関するさまざまな問題の解決に向けたサポートを行います。

【日時・内容】弁護士相談 毎月第2木曜日 司法書士相談 毎月第4木曜日。いずれも13時30分～15時30分(1人30分。要予約)

【申し込み】直接または電話で、市権利擁護センター(若草町) ☎9139046 FAX 9414408へ

担当地区	名称	所在地	連絡先
湯山・五明・伊台道後・湯築・桑原	地域包括支援センター桑原・道後	持田町一丁目3-30	☎993-5666 FAX 993-5668
石井東・石井西・浮穴・久谷	地域包括支援センター石井・久谷	井門町374-2	☎957-0808 FAX 957-3303
小野・久米	地域包括支援センター小野・久米	南土居町67-1	☎970-3761 FAX 975-7620
番町・八坂東雲・素鷲	地域包括支援センター東・拓南	中村三丁目5-11	☎915-7760 FAX 915-7763
新玉・雄郡清水・味酒	地域包括支援センター城西・勝山	清水町三丁目15	☎911-1135 FAX 911-1140
余土・垣生生石・味生	地域包括支援センター西	別府町177-1	☎953-3888 FAX 952-3890
宮前・三津浜高浜・興居島	地域包括支援センター三津浜	祓川二丁目10-23	☎953-1130 FAX 953-1150
中島	地域包括支援センター中島	中島大浦1626	☎997-0454 FAX 997-0454
和気・潮見堀江・久枝	地域包括支援センター城北	内宮町552-1	☎911-8005 FAX 911-8006
浅海・立岩・難波・正岡北条・河野・粟井	地域包括支援センター北条※	下難波甲1014	☎911-7757 FAX 911-7758

※地域包括支援センター北条は4月1日から所在地、連絡先が変わる予定です

認知症ガイド「まつやまオレンジブック」

認知症を正しく理解してもらうために、その要因となる主な病気や症状など認知症についてのさまざまな情報、「気付きた」のためのチェックリスト、認知症度合い別の相談窓口やサービスなどの一覧を分かりやすく掲載しています。高齢者本人はもちろん家族でもぜひ利用してください。



※介護保険課、支所、地域包括支援センターで配布