

住み慣れたままちびで安心して暮らす

高齢化とともに認知症の人は増えていきます。大切な人が認知症になったら、何をしたら良いのでしょうか。認知症について考えてみましょう。

まずは知ることから始めよう

2つの主な症状

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の2つに大きく分けられます。

中核症状

脳の細胞が壊れることが原因となり、直接起こる症状です。

症状の例

- 新しいことを覚えられない
- すぐ忘れてしまう
- 月日や時刻、場所、人が分からなくなる
- 2つ以上のことが重なると理解できなくなる

行動・心理症状

- 計画を立てて行動できない
- 本人の性格や環境、人間関係などさまざまな要因が絡み合っ

こる症状です。

症状の例

- 元気がなくなり、引っこみ思案になる
- 自信を失い、全てが面倒になる
- 将来への望みを失って、うつ状態になる
- 財布や預金通帳などの置き場所が分からなくなり、家族などに盗まれたと思ひ込む

早期発見が大事

認知症は、初期の段階で発見することが大切です。早期に発見し、治療を始めることで改善が期待できるものもあります。

「もしかして、認知症では」と不安に感じたら、専門医療機関への受診が必要かどうか、かかりつけ医に相談しましょう。家族が相談する場合は、普段の様子や気づいたことなどをあらかじめメモし

ておくと良いでしょう。

認知症を防ぐ

- 認知症を予防する生活のポイントは次のようなものがあります。
- バランスの良い食事をとる
- 楽しくできる運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 人と話をする
- 好きな分野の趣味や学習をする
- 音読や簡単な計算問題を行う

認知症の人の気持ちと具体的な対応

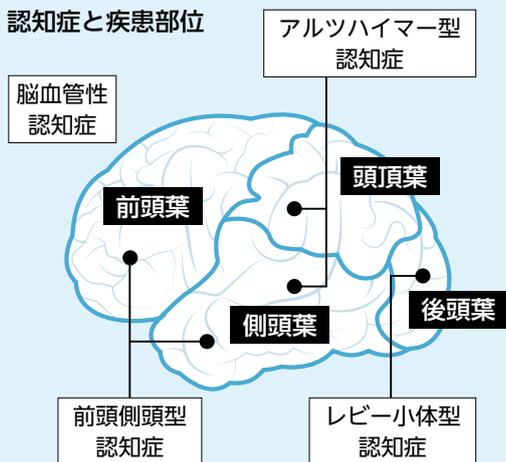
「認知症になると、何も分からなくなってしまう」と思っていますか。

認知症の人も「時間はかかるけど、できるまで待つていてほしい」「失敗しても怒らないでほしい」などと思っています。認知症の人と向き合ったとき、

認知症の主な種類

認知症は、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、さまざまな障がいが起こり、生活する上で障がいでいる状態をいいます。主に4種類に分けられます。

認知症と疾患部位



アルツハイマー型認知症

脳に特殊なタンパク質がたまり、神経細胞が減って起こります。記憶障がい著しく、認知症患者の半数以上を占めます。

脳血管性認知症

高血圧や糖尿病による脳梗塞や脳出血などが原因です。

レビー小体型認知症

脳神経細胞にレビー小体という物質が出現して発症します。初期はうつ病や幻覚が目立ちます。

前頭側頭型認知症

脳の前頭前野を中心に萎縮し、理性や感情のコントロールが難しくなります。

周囲の人はどのように関わると良いでしょうか。具体的な対応のポイントは次の通りです。

- まずは見守る
- 自尊心を傷つけない
- 複数で話し掛けたり、後ろから声を掛けたりしない
- 相手の目線に合わせて穏やかに、はっきりとした口調で話す
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人や家族を支える取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解する方法の一つに「認知症サポーター養成講座」の受講があります。次の開催は次の通りです。

日時 2月17日(金) 午後1時30分～3時30分

会場 下総公民館

内容 認知症に対する正しい知識と具体的な対応などを学ぶ

対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 30人(先着順)

参加費 無料

申し込み方法 2月10日(金)までに

高齢者福祉課(☎20・1537)へ

また、市内在住・在勤・在学の

人で構成された団体の元に出向く出張講座も行っています。希望する場合は高齢者福祉課に連絡してください。

オアシスの会

成田市認知症家族の会「オアシスの会」では、認知症の人を介護している人や介護した経験を持つ人、認知症に不安を感じている人などが集い、悩みを分かち合い、ストレス解消や情報交換などを行っています。

日時 毎月第4水曜日 午後1時30分～3時

会場 保健福祉館団体活動室

問い合わせ先 オアシスの会事務局
局・佐藤さん(☎26・2528)、
高齢者福祉課(☎20・1537)

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に出会い、語り合い、安心して過ごせるカフェが市内に3カ所あります。

あい愛オレンジカフェ

日時 毎月第3水曜日 午後1時30分～4時

会場 男女共同参画センター

参加費 100円(飲み物・菓子代など)

問い合わせ先 NPO あい愛(☎

35・6360) お散歩カフェ
日時 毎月第2土曜日 午後1時30分～3時30分

会場 新町デイサービスセンター

玲光苑

参加費 100円(飲み物・菓子代)

問い合わせ先 新町デイサービス

センター 玲光苑(☎23・7158)、
西部南地域包括支援センター(☎23・7151)

カフェ緑の牧場

日時 毎月第4土曜日 午後1時30分～3時30分

会場 成田シヤローム・チャーチ

(北須費291・1) 参加費 100円(飲み物・菓子代)

問い合わせ先 カフェ緑の牧場事務局(☎85・7778)

もの忘れ相談と地域包括支援センター

市では、認知症について次の相談事業を実施しています。

もの忘れ相談

日時 2月20日(月) 午後1時30分

会場 福祉部相談室(市役所議会議場1階)

対象 精神神経科医による個別相

談、福祉サービスの情報提供
対象 物忘れが気になる人やその家族など
定員 3人(先着順)

相談料 無料

申し込み方法 高齢者福祉課(☎20・1537)へ

地域包括支援センター

市内5カ所にある地域包括支援センターで、高齢者に関すること全般や介護保険制度、認知症についての相談ができます。

また、医療や介護、地域の支援機関と連携して本人や家族をサポートする「認知症コーディネーター」が配置されています。

なお、住んでいる地区ごとに、

相談できる窓口が異なります。

○成田・公津地区(はなのき台を除く)：西部南地域包括支援センター(☎23・7151)

○ニュータウン地区、はなのき台

：西部北地域包括支援センター(☎29・5005)

○八生・豊住地区：西部北地域

包括支援センター 押畑支所(☎20・3655)

○中郷・久住・遠山地区：中央地

域包括支援センター(☎35・6081)

○下総・大栄地区：東部地域包括

支援センター(☎80・7007)

※くわしくは高齢者福祉課(☎20・1537)へ。

認知症予防講演会

市では、運動や食事の認知症予防効果を世界で初めて明らかにし、テレビ番組「世界一受けたい授業」「みんなの家庭の医学」などに出演した講師による講演会を開催します。

日時 2月12日(日) 午後1時30分～3時30分

会場 市役所6階大会議室

テーマ 「今日から始める認知症予防」～MCI(軽度認知障害)のうちに取り組む予防が大切!

講師 朝田隆さん(メモリークリニックお茶の水院長)

対象 市内在住の人

参加費 無料

※手話通訳があります。参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。

