



認知症に優しいまちを目指して

みんなであらう支えよう

もし認知症になったとしても、住み慣れた地域で、自分らしく過ごしたい。これは、多くの人が願うことではないでしょうか。認知症の人やその家族が暮らしやすいまちにするため、一人一人が認知症について知り、自分にできることを考えてみませんか。

誰にも身近な認知症 まずは知ることから

65歳以上の4人に1人

厚生労働省が発表した平成24年

時点の推計値によると、全国の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は約462万人、認知症になる可能性がある軽度認知障害の人は約400万人いると推計されています。65歳以上の高齢者の約4人に1人が、認知症またはその予備軍ということになります。

今や認知症は特別なものではなく、誰でもなり得る病気なのです。

認知症とは

認知症とは、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出てこり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

認知症の種類で最も多いのは、脳の細胞をゆっくりと壊していくアルツハイマー型認知症です。記憶力をはじめとする生活機能が徐々に低下するといった特徴があります。

ほかにも、脳梗塞などの後遺症で発症する脳血管性認知症、幻視や睡眠の乱れ、手足のこわばりといった症状が出るレビー小体型認知症などがあります。

加齢に伴う物忘れとの違い

人は年齢を重ねると、記憶力

リラックスしておしゃべりを楽しめる「お散歩カフェ」(4ページ)

が徐々に衰えます。「久しぶりに会った人が誰なのか思い出せない」「物をここに置いたはずだけど見つからない」といったことは、多くの人が経験しているはずですが、このような物忘れはごく普通のことです。

加齢による物忘れと認知症による物忘れには、次のような違いがあります。

加齢による物忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- 忘れたことを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 日付を間違える
- 日常生活に大きな支障はない

認知症による物忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- 忘れたことを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 日付や季節が分からない
- 日常生活に大きな支障が出る

初期症状を見逃さないで

認知症は、初期の段階で見えることがとても大切です。適切な対応を取れば、症状の進行を遅らせることができます。

認知症の初期症状は、加齢による物忘れと区別が付きにくく、症状が出て本人は「高齢だから仕方ない」と放置してしまうことが

あります。

周囲にいる人も、本人の変化に「何かおかしい」「以前と違う」と思いつつ、何も対処しないまま時間が過ぎ、認知症が進行してしまふことがしばしばあります。

また、認知症になると意欲や力が低下し、「何もしたくない」「眠れない」「体がだるい」など、うつ状態になることがあり、間違つてうつ病と診断されることがあります。

反対に、認知症と診断され、うつ病が見逃されることもあります。高齢者の場合、経過を見てどちらの病気なのか注意する必要があります。

認知症かもと思ったら

「もしかして、認知症かもしれない」と不安を感じたら、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、気付いたことをメモしておくことよいでしょう。

また、市では認知症について次の相談事業を実施しています。気軽に利用してください。

もの忘れ相談(予約制)

市では月に1度、専門医による相談を行っています。開催日など

は広報なりたでお知らせします。

次回の開催は、12月8日(火)の午後1時30分からです。

会場 福祉部相談室(市役所議会議場1階)

内容 精神神経科医による個別相談、福祉サービスの情報提供、

家庭訪問(希望者のみなど)

対象 物忘れが気になる人、認知症の人やその家族など

定員 3人(先着順)

相談料 無料

認知症の初期症状には次のようなものがあります



物忘れがひどい

- 同じことを何度も言う、尋ねる、する
- 財布や通帳などを盗まれたと疑う



判断力や理解力が衰える

- 料理や片付けなどで失敗が増える
- 新しいことが覚えられない



時間や場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違える
- 慣れた道でも迷う



人柄が変わる

- ささいなことで怒る
- 自分の失敗を他人のせいにする



不安感が強い

- 外出時に何度も持ち物を確かめる
- 一人になると寂しがる、強がる



意欲がなくなる

- 身だしなみを気にしない
- 何をしてもおっくうになる

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

市内には4カ所の地域包括支援センターがあり、高齢者に関すること全般や認知症についての相談に応じています。また、認知症の人やその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、地域ごとに相談できる窓口が異なりますので注意してください

さい。

○ 豊住・八生・ニュータウン・はなのき台地区：西部北地域包括支援センター(☎20・3655)

○ 中郷・久住・遠山地区：中央地域包括支援センター(☎35・6081)

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

○ 下総・大栄地区：東部地域包括支援センター(☎80・7007)

認知症の人やその家族を 地域全体で見守り、支えるために

認知症の人は、今まで当たり前
にできていたことができなくなる
ことにより、不安や焦り、悲しい
気持ちを抱えています。

認知症の人の家族は日々、介護
の悩みを抱え、身体的・精神的に
疲労を感じています。

認知症の人やその家族が安心し
て暮らすには、地域の人が認知症
を理解し、協力することが何より
も大切です。

市では、地域団体の協力を得な
がら、認知症の人やその家族を支
える仕組みづくりに取り組んでい
ます。

オレンジの輪を広げよう

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。約90分
の講座を受講した人には、認知症
サポーターの証であるオレンジリ
ングを配布します。

認知症サポーターとは、認知症
の人やその家族を温かく見守る応
援者です。サポーターが増えるこ
とで、認知症の人やその家族が、

住み慣れた地域で安心して暮らす
ことができます。

次の開催は次の通りです。

日時 12月15日(火) 午後1時30分
～3時30分

会場 市役所3階第2応接室

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 12月8日(火)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向く



オレンジリングは認知症サポーターの証

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。

認知症介護の悩みを共有 オアシスの会

成田市認知症家族の会「オアシ
スの会」では、認知症の人の家族
が抱える悩みを分かち合い、スト
レス解消や情報交換などを行って
います。

介護のこつを知る良い機会です。
一人で悩みを抱え込まず、気軽に
参加してください。

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

対象 認知症の人を介護している

人・介護した経験を持つ人、認

知症に関心のある人

問い合わせ先 オアシスの会事

務局・佐藤さん(☎26・252

8)、高齢者福祉課(☎20・1

537)

誰でも気軽に立ち寄れる 認知症カフェ

認知症の人やその家族のほか、
地域住民など誰もが気軽に出会い、
語り合い、安心して過ごせるカ
フェが市内の2カ所でオープンし
ました。

お茶をしながら、世間
話をして交流するほか、
体操や合唱などの企画も
あります。

社会とつながりたい、
一息つきたい、相談した
い、認知症について知り
たいなど、さまざまな目
的で参加できます。

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

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

センター 玲光苑(☎23・715

8)、西部南地域包括支援セン

ター(☎23・7151)

温かいまなざしを 一人一人がサポーター

認知症の人を支えるには、家族
や公的サービスだけでなく、地域
全体での理解と協力が必要です。



体を動かして笑顔を見せる「あい愛オレンジカフェ」の参加者

周囲の人が認知症について理解
していることで、認知症の人やそ
の家族の気持ちが軽くなります。
まちで会ったときに自然にあい
さつを交わす、不安そうにしてい
たら「何かお手伝いできることは
ありませんか」と声を掛けるなど
してみてください。また、認知症
の人の家族にオアシスの会や認知
症カフェの存在を教えてあげるこ
とも協力につながります。

認知症になっても安心して暮ら
せるまちになるよう、わたしたち
にできることから始めませんか。
※くわしくは高齢者福祉課(☎
20・1537)へ。