

今から始める認知症対策 第9回

身近な人が認知症になったら

2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症になると予想されています。また、コロナ禍で自宅に閉じこもりがちになり、認知症が進むとの懸念の声も……。今こそ、認知症の「予防」と「共生」について考えてみませんか。

認知症とは

認知症は「老化による物忘れ」とは違い、何らかの病気によって脳が変化し、記憶などの認知機能に障害が起こり、日常生活や社会生活が困難になる状態をいいます。脳の病気によっては、手術や服薬などで回復するものもあるため、早期の受診・対応が必要です。

認知症の現状

厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると推計されています。認知症は特別なものでなく誰もがなりうるもの。認知症となっても、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができる社会を目指

すことが求められています。

認知症を予防する

予防とは、「認知症にならない」いうことだけではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。予防には、運動不足の解消や生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消などが効果的です。

しかし、新型コロナウイルスの感染リスクが高まっている今、自宅に閉じこもる日々が続いている人も多いかもしれません。コロナ禍で私たちができる認知症予防について、一般社団法人認知症予防学会では、以下3つのことを提言しています。

①運動

「3密」を避けた環境で、1日30分以上体を動かしましょう。家の中でも、立ったり座ったりを繰り返す、座ったまま足を持ち上げるなどの運動は可能です。転倒防止や筋力維持につながります。

②知的活動

頭や指を使う作業や自分の好きなことをするのも認知症予防になります。例えば、パズルや俳句作り、歌、読書なども効果的です。

③会話

家族や友人との会話も有効です。電話やビデオ通話機能を使って話すこともおすすめです。これらと合わせて、栄養バランスの良い食事をとるなどの日々の積み重ねも大切です。

認知症の家族がいる人も、そうでない人も

町の事業に参加して、認知症を予防しましょう

みんなで楽しく  
いきいき百歳体操

健康づくり、仲間づくりのために各地区の集会所や公民館で行っています。また、自宅でも気軽に取り組めるように、DVDも貸し出しています。



あたまを使って  
脳トレドリル

簡単な計算や間違い探しなど、ゲーム感覚で取り組める「脳トレドリル」を健康福祉課で配付しています。日々の積み重ねが大切です。家族みんなで、楽しくあたまの体操をしましょう。



気軽に話しましょう  
もんもカフェ

偶数月に1度「もんも館」で認知症についての学習や情報交換をしています。誰でも気軽に参加できますので、ふらっと訪れてみては。(現在お休み中です。再開時はお知らせします。)



地域で支えましょう  
認知症サポーター  
養成講座

認知症を正しく理解し、身近に認知症の人がいたとき、そっと手助けする人が地域に多くいることを目指して実施しています。



【日時・場所】 随時広報でお知らせします。

【内容】 認知症の症状や接し方についてなど要望があれば、出前講座も行います。

★桑折町ではこれまで1,040人のサポーターが誕生しました！

支援策を紹介しています  
認知症ガイドブック  
(認知症ケアパス)

町では、認知症の人の理解やケアに役立てるように、認知症の適切な対処方法をまとめたガイドブックを作成しています。



認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受けることができるか、大まかな目安を示した冊子です。認知症の理解にお役立てください。

【配付場所】 健康福祉課、包括支援センターほか

相談先

- 健康福祉課 介護保険係 (役場本庁舎内) ☎582-1134
- 桑折町地域包括支援センター (やすらぎ園内) ☎582-1188

心配事などご相談ください 公立藤田総合病院 主任看護師 高橋 廣美さん



認知症初期集中支援チームでは、地域の皆さんから相談を受けたり、自宅を訪問して直接体調を伺ったりなど、専門医受診や適切なサービス利用までのお手伝いをしています。「もしかして認知症かな？」と気になることがあれば、遠慮せずにご相談ください。

認知症の始まりによく見られる主な症状

として、次の6つが挙げられます。①同じことを何度も言う・問う ②置き忘れ ③財布などを盗まれたと言う ④今までできていた料理や片付け、計算などができなくなる ⑤話のつじつまが合わない ⑥約束の日時や場所を忘れるなどです。このような症状のいずれかに当てはまる場合は、早めの相談をおすすめします。

本チームは、認知症の専門医、医療・介護の専門職で構成されており、認知症本人と家族が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう対応をサポートしています。

どんなサポートがあるの？

①家庭を訪問して困り事や心配事などを聞き取る ②チーム員会議を実施し、必要な医療や介護の計画を立て、症状にあった対応のアドバイスや福祉サービスへの橋渡し役となる ③病院受診や診断につなぎ、

最適な介護を受けながら暮らし続けられるようサポートするなどがあります。

こんなときはぜひ相談を！

自宅で生活している40歳以上で、「物忘れがひどくなった」「怒りっぽくなった」などの対応に困っている人、認知症の診断を受けているが医療機関への受診が途絶えている人などにご相談ください。

☎桑折町・国見町認知症初期集中支援チーム (藤田総合病院内) ☎582-6763

私たちがサポートします  
認知症初期  
集中支援チーム