



認知症、自分ごと!!

認知症は「脳の病気」

認知症は、何かの病気によって、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態を言います。

4人に1人が認知症の可能性

厚生労働省が平成24年度に発表した調査によると、全国の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人はおよそ5%に上ることが分かりました。人数にして、約462万人。また、認知症になる可能性がある軽度認知障害の高齢者も、約400万人（約2%）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。認知症は、誰にとっても、身近な病気なのです。

認知症は、早期発見・早期治療が とても大切です

本人や周囲が「おや？」と思っても初期症状を見逃す場合や気付くのが遅れてしまい、症状が進み、手遅れになるというケースがよくあります。

認知症は、早期に発見し、適切なケアを行っていけば、症状の進行をゆるやかにできる場合があります。医療や介護サービスの利用で、認知症の人やその家族を支援するとともに、一人一人が認知症を理解することにより、社会全体で認知症の人を支えることが求められています。

認知症を理解する

最も大切なのは、家族や周囲の人が認知症について学び理解することです。



老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れ。周囲から言われる前に、自らチェックしよう!!

※市では、元気な高齢者を対象にもの忘れ検診を実施しています。

～「認知症予備軍」の可能性もあり放置すると7～8割の人が5年後には認知症に～

「認知症になりたくない」と思っていたり、「最近忘れっぽくなった」と感じている人は検診を受けましょう。認知症の可能性のある人は、もの忘れをごまかそうとする傾向があり、「そんなものするか」と、怒りっぽくなります。早めに手当てしましょう。

最近、自分が「がぎぐげご」になっていませんか。

- か(解決能力) → が(頑固)
- き(記憶) → ぎ(ぎこちない)
- く(工夫) → ぐ(ぐうたら)
- け(計画性) → げ(下品)
- こ(コントロール) → ご(ゴーイングマイウエー：自分勝手)

認知症の正しい理解を

高齢になるほど発症率が高くなると言われている認知症。認知症の人とその家族の住み慣れた地域での生活を支援し、認知症を早期に発見・治療するため、認知症について正しい理解が必要で、認知症について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。「認知症サポーター」を養成するための講座です。日常生活の中で認知症の人と出会ったときに、その人の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすること、認知症の人と認知症の人を介護する家族を見守り、応援者となることが期待されています。

オレンジリング



認知症サポーターには、「目印」となるブレスレット(オレンジリング)を配布。認知症の人とその家族を支援する連携の「印」になる意味が込められています。

◆認知症サポーター養成講座

町内や職場、学校、友人等の集まりに講師が出席し、認知症について正しく理解していただくための勉強会を開催します。

対象者…市内に在住、在勤で2人以上の集まり

料金…無料

申込先…地域包括支援センター

ココロがHOT♪ 気持ちもホッと♪

オレンジカフェさばえ

認知症の人とその家族、認知症について不安のある人や地域の人など誰もが気軽に集える「オレンジカフェ」を開催しています。

オレンジカフェでは、コーヒーを片手に、ゆっくり交流することができます。

また、専門職スタッフがいるので、認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなど、気軽にご相談ください。

みんなで楽しく
おしゃべり
しましょう

日時：毎週火曜日 13:30~15:30
(祝日・年末年始はお休みです。)

場所：街なか休憩所『らてんぼ』
本町2丁目(古町商店街)

料金：無料



認知症の人と家族のつどい

認知症の人や認知症の介護をして同じような経験をもつ人や介護スタッフなどが集まり相談やお互いの経験を話し合ったり、介護を学んだりする会です。

認知症の家族同士、介護の負担を分かり合うことで気持ちが楽になり、悩みを打ち明けることができます。

自分のこと、家族のこと、一人で悩まないで…!!

徘徊高齢者等SOSネットワーク事業 ～徘徊高齢者を早期に発見～

徘徊の恐れのある認知症高齢者を事前に登録し、徘徊が発生した場合、地域の協力機関に連絡して、早期に発見できるよう支援します。



まずは 相談!

自身が、周囲が、「あれ?」と思ったとき、早く相談してください。

認知症地域支援推進員は、市民の皆さんが生き生き過ごせるよう認知症予防を推進するとともに、病院へのかかり方や認知症の家族の接し方など、認知症について、悩んでいる人の気持ちに寄り添って対応しています。

特に最近は、「若年性認知症」を心配している人も増えているようです。一人で抱え込まずに、地域包括支援センターまで気軽にご相談ください。

【認知症の相談窓口】 鯖江市地域包括支援センター(長寿福祉課内)

TEL :53-2265 メール:SC-Chojufuku@city.sabae.lg.jp