

知って考える！認知症のこと

9月は
茨城県認知症を
知る月間です

1994年に国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

■ 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など、さまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症です。

その他、血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

認知症の最大のリスク要因は「加齢」のため、年齢が上がるほど有病率が高くなり、誰もが認知症になる可能性があります。

◆ 認知症気づき「チェックリスト」

チェックをして合計点が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性がありますので、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。(この結果は目安で、医学的診断に代わるものではありません。)

	内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあると 言われますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
7	一人で買い物に行けますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

認知症かも？と思ったら早期に相談・受診を

もの忘れが多くなった、以前と比べてぼーっとすることが多くなったなど、認知症かも？と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。また、「認知症サポート医研修」や「認知症対応力向上研修」を受講した医療機関を県のホームページで紹介しています。



認知症に関する相談窓口

○地域包括支援センターうらら

担当地区／一中・三中・四中・六中地区

問い合わせ／☎824-0332

○地域包括支援センターかんだつ

担当地区／二中・五中・都和中・新治地区

問い合わせ／☎869-7035

■ 認知症の予防と共生とは？

国の認知症施策推進大綱では、認知症の「予防」と「共生」を両輪として施策を推進するとしています。認知症を正しく知って、私たちにできることを考えてみませんか。

「予防」とは

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「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」という意味とされています。世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、予防のために身体活動(運動)、禁煙、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防が推奨されています。

「共生」とは

認知症の共生とは、認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味とされています。

生活上の困難が生じた場合でも、重症化を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力のもと、本人が希望を持って前を向き、力を活かしていくことで、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けていく社会を目指しています。

～認知症とともに生きる本人の声～

日本認知症本人ワーキンググループは、認知症になっても、希望を持って自分らしい生き方を続けていけるよう、2018年11月1日に「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。

認知症になって、新しいことを覚えることが大変になっても、うまく段取りや対応ができなくても、その人自身が変わってしまうわけではなく、体が覚えていくこと、できることがたくさんあります。

市内にお住まいの認知症とともに生きる方々の声を紹介します。



- ・自分が自分でなくなることが不安
- ・思っていることを言えなくなってしまった
- ・散歩に出かけたい
- ・家族と温泉にいきたい
- ・守ってもらって、世話をしてもらって私は幸せ
- ・聞いてもすぐに忘れちゃうけど、無駄だと思わないで話してほしい
- ・今何も困っていないので、認知症と診断されても怖がらないでほしい



認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちづくりの推進

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進するには、「認知症の正しい理解」が必要です。市では、認知症を正しく知り、認知症の人やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成するための講座を開催します。ぜひご参加ください。

●認知症サポーター養成講座

日時／9月27日(月) 午後2時～3時30分

場所／本庁舎3階 301・302会議室

対象／市内在住・在学・在勤で、認知症サポーター養成講座を受けたことがない方

定員／50人(先着順)

申込方法／電話で

認知症の理解のために

○認知症に関する書籍の展示

認知症本人や介護者による著書や、認知症に関する書籍をまとめて展示します。

期間／9月1日(水)～30日(木)

場所／市立図書館(アルカス土浦内)3階
「健康支援コーナー」

○土浦市ホームページ ▶

認知症について、「知りたい」「相談したい」など、目的別にまとめています。



○茨城県ホームページ ▶

「認知症を知るページ」

