

# 認知症を知る

認知症と向き合うには、認知症がどのような病気かを知ることが大切です。自分や家族が「もしかしたら認知症かも…」と思ったときは、まずは受診や相談をしましょう。

## ▼三大認知症と主な症状



### アルツハイマー型認知症

- ・脳が委縮することで発症する。
- ・物忘れが進む。
- ・新しいことが覚えられない。
- ・物事の手順や日時、場所がわからなくなる。



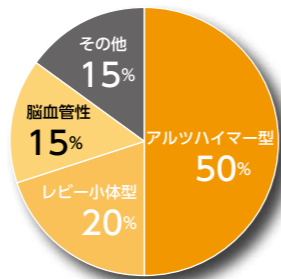
### レビー小体型認知症

- ・脳の神経細胞を壊す「レビー小体」が原因で発症する。
- ・実際に見えないものが見える、1日のうちで理解力や感情が変化する。
- ・上手に歩行できない、表情がこわばる。



### 脳血管性認知症

- ・脳血管の詰まりなどで脳機能が低下し発症する。
- ・「まだら認知」と呼ばれる状態になることがある。
- ・感情的になる、手足の麻痺やろれつが回らなくなる。



### ■認知症のタイプ別割合

アルツハイマー型が半数を占め、次いでレビー小体型、脳血管性と続きます。ほかに、感情的で暴力的になる「前頭側頭型認知症」があります。

原因や症状はさまざま  
ひとことで「認知症」といっても、その原因や症状はさまざまです（上図参照）。

「アルツハイマー型認知症」、「レビー小体型認知症」、「脳血管性認知症」は特に発症する人の割合が多く、これらは三大認知症と呼ばれます。

自分でも「いつもと何かが違う」と思うことや、家族や周りの人が「様子が違う」と思ったら、それが早期発見の鍵になります。

認知症は早期に対応することで、進行を抑えたり、改善することができず、「おかしいな」と思ったときは、ためらわずにかかりつけ医を受診したり、お近くの地域包括支援センターに相談してください。

# 特集 認知症と向き合う

誰もが発症するおそれがある認知症。自分が、家族が、周りの人が認知症になったとき、このまちで安心して自分らしく暮らし続けるために、認知症を「自分ごと」として考えてみませんか。



### 増加し続ける認知症高齢者

厚生労働省の「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」によると、平成24年時点で、65歳以上の高齢者のうち7人に1人が認知症であると推計されています。

この数は増加し続け、5年後の2025年には高齢者の5人に1人が、40年後の2060年には高齢者の3人に1人が認知症になると推計されています。

### そもそも認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活に支障が出ている状態（物忘れや理解力・判断力の低下など）が、およそ6カ月以上継続している状態を指します。

また、65歳未満で発症した場合は、「若年性認知症」とされます。

### 誰にでもいつか起こり得ることだから

認知症は誰もが発症するおそれがあります。もし、自分や大切な家族が認知症になったとき、私たちはどう向き合うべきでしょうか。

認知症になっても、このまちで自分らしく暮らし続けるためには、ひとりひとりが認知症を理解することや、認知症の人やその家族を思いやり、手を差し伸べることが大切です。

いつか、誰にでも起こり得ることだからこそ、自分について考えてみませんか。



## 認知症の人や家族を支援します



あれ？おかしいな？と思ったら…  
まずは地域包括支援センターにご連絡ください  
※7等に連絡先を掲載しています

### 地域包括支援センターが支援

センターには、主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師がいます。お互いに連携し、地域の関係機関や専門機関を紹介するなどしながら、支援の方法を考えます。



### 認知症初期集中支援チームが支援

本人が病院受診を嫌がる場合や、認知症の症状が強く対応に困っている場合など、医師や看護師などの専門職がチームとなって集中的に支援します。



## Let's Check 認知症チェックリスト

こんな症状はありませんか？

- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探している
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、がんこになった
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 身だしなみをかまわなくなった
- ふさぎ込んで、何をしてもおっくうがり、いやがる

※公益社団法人認知症の人と家族の会が作成したチェックリストから抜粋

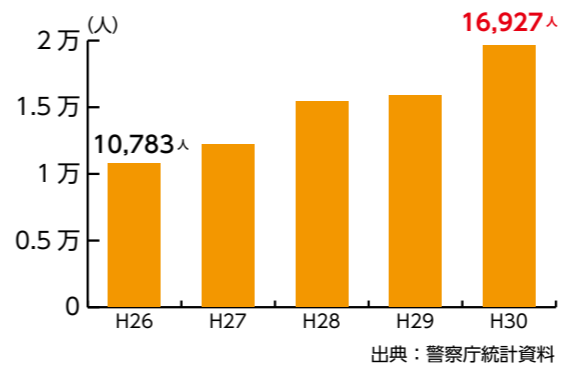
# 地域で見守る

大きな問題になっている「認知症による行方不明者」。認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるには、地域の力が欠かせません。

約1万7千人が行方不明に

認知症の人が増加する中、「認知症による行方不明者」が問題になっています。

▼認知症による行方不明者数の推移



その数は年々増加しており、警察庁の発表では、平成30年に届け出があった認知症の行方不明者は全国で1万6927人（上図参照）。行方不明者全体の約2割を占めています。

### 地域力で見守りを

認知症の行方不明者の7割以上は、当日に所在確認に至っていますが、早急に発見し、保護するためには地域の力が欠かせません。市では、認知症の人が行方不明になったときに、いち早く家族の元に帰れるように、昨年10月から身元確認用の「QRコード」を配布しています。

### 「声をかける勇気」が認知症の人や家族を助ける

認知症の人が困っていたら…もし、あなたが困っている人を見かけたら、やさしく声をかけてください。それは勇気が必要かもしれませんが、その一言で救われる人がいます。

#### ●認知症の人への対応のポイント



#### 3つの「ない」が大切

- ①驚かせない ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

一定の距離を保ちながら相手の視界に入り、相手の恐怖心をあおらないように、できるだけ1人で声をかけます。相手に目線やペースを合わせ、穏やかにはっきりと声をかけましょう。

#### 身に付けるQRコードを配布しています

外出して行方不明になった、または警察に保護された場合に、いち早く身元を確認し、家族の元に帰れるように身に付ける「QRコード」を配布しています。



- 1シートを無料で交付
- 1シートあたり36枚 (アイロンタイプは34枚)

**対象** 認知症（疑いを含む）によって行方不明になる可能性がある高齢者  
※若年性認知症に相当する人も可

**申込** 高齢福祉課または保原を除く各総合支所で申し込み

**費用** 無料（追加を希望する場合は実費負担）

☎ 高齢福祉課高齢支援係 ☎ 575-1125



ベルトや杖など、身に付けるものや持ち歩くものに貼ることができます

# 家族を支える

介護の悩みはひとりで抱え込まないことが大切です。たったひとりの気遣いやねぎらいの言葉が、誰かを救うことができます。

### 介護する人へのケアも大切

介護される人へのケアも大切ですが、「介護する人」へのケアも同じくらい大切です。

認知症介護をしている家族は、「周りに迷惑をかけているのでは」と気に病んでいた、「介護の悩みを誰もわかってくれない」と

### ひとりで抱え込まない

介護生活は孤独になりがちです。介護サービスを利用して自分の時間を確保したり、悩みを誰かに相談することが大切です。

市では、認知症の家族を介護している（していた）人が情報交換する「だっせん会」の開催や、認知症の人や家族、専門家が交流できる「認知症カフェ」の開催を支援しています。

### ● Interview

認知症介護の経験者にお話を伺いました



だっせん会の会長  
狗飼 俊彦さん



約3年間、在宅で母を介護しました。母の言動を見て「何かおかしいな、認知症かもしれないな」と思いましたが、実際に診断されたときはやはりショックでした。

当時を振り返ると、元気だった母が認知症になったことへの戸惑いがありましたし、悩みも苦しみもありました。それでも、「自分がかんばらなくては」という思いが強く、周囲の人に話すこともしませんでした。介護生活が続く、終わりが見えないことは心を不安にさせました。

### 「自分はひとりじゃない」と思えた

「自分はひとりじゃない」と思えたのは、だっせん会に参加したからです。自分と同じ境遇にいる人と話し、悩みを相談するうちに「自分はひとりじゃないんだ」と思えるようになりました。心に余裕ができたことで、母への接し方も変わりました。

介護生活は先が見えず、長期になる場合もありました。悩むことも苦しみもありました。だからこそ、ひとりで抱え込まないでください。誰かに話すことで、心が軽くなります。家族のことと同じくらい、自分の心身の健康も大事にしてほしいと思います。

#### 【問い合わせ先】

◆介護保険に関すること  
高齢福祉課介護保険係 ☎ 575-1299

◆認知症初期集中支援チーム、だっせん会に関すること  
高齢福祉課高齢支援係 ☎ 575-1125

#### ◆地域包括支援センター

- 伊達地域 ☎ 551-2144
- 梁川地域 ☎ 572-4872
- 保原地域 ☎ 574-4774
- 霊山・月舘地域 ☎ 586-1323
- 月舘出張窓口 ☎ 573-3113

#### ◆認知症疾患医療センター

福島赤十字病院 ☎ 080-6026-3098  
受付：平日9時～16時