

かわら版

今回のテーマ

認知症について 知ろう

認知症とは「脳の病気」です
誰もがかかる可能性がある病気なので、他人事ではありません。
認知症を理解して、認知症に罹った人やその家族が安心して住み慣れた地域で暮らせるようにしたいですね。

加齢による変化



耳が聞こえにくくなる

目が見にくくなる



動きも、考えるのもゆっくりになる

病気になりやすくなる



頑固になる

忘れっぽくなる

年齢を重ねると、心身ともに変化します。多くは若いころ出来ていたことが同じようには出来なくなってきます。身体的な弱化に加え、定年退職や子供の独立など今までの役割も減っていきます。まずは、高齢者の気持ちに寄り添いましょう。

100人中65歳以上は約30人。日本は高齢化率世界一です。
65歳以上になると7人に1人が認知症を発症します。
高齢者が増えると、認知症患者も増える、ということです。

誰でも認知症になり得ます
父母、夫、妻、兄弟そして自分

認知症の症状(中核症状)



脳の細胞が死ぬ、脳の機能が低下することで起こる症状

記憶障害

記銘、再生、保持ができない

見当識障害

時間・場所・人間関係が分からなくなる

理解力、判断力の低下

考えるスピードが遅い、判断できない

実行機能障害

計画を立て実行することが難しくなる

失語、失行、失認

言語、行為、認識が難しくなる

様々な症状がありますが、「病気」の症状であることを理解しましょう

周辺症状 中核症状に伴って現れる精神、行動面の症状

妄想

抑うつ

興奮

徘徊

幻覚

意欲の低下



★認知症の方との接し方★

- ① 良い感情を残すように接する
- ② 急がせない、認知症の方のペースに合わせる
- ③ プライドを傷つけない
- ④ ストレスを与えない



自分でできる!

認知症予防のための

かんたんチェックリスト

一般社団法人
日本認知症予防協会より

① 身近な人や物の名前が思い出せないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
② 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
③ 昨日食べたメニューが思い出せない	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
④ 物を置いた場所が分からなくなることがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑤ 今日の日付が分からないときがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑥ 家電製品やATMの操作がうまくできないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑦ おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑧ 片方ずつ違う靴下をはいてしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑨ 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑩ 歩いている人にぶつかることが多くなってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑪ 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑫ 薬の飲み忘れを指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑬ 部屋が散らかっているといわれることが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑭ 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑮ 予定していたことを忘れてしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑯ 怒りの感情が抑えられないことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑰ お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑱ 何をすることも億劫に感じることもある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑲ よく見知った道なのに迷ってしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
⑳ 週3日以上家から全くでない日がある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点

0～9点の方

認知機能低下の可能性は低いです。これからも認知機能を維持する頭と体の体操をするなどして生活習慣に気をつけましょう。



10～15点の方

物忘れの頻度が高くなっています。適度な運動やバランスの良い食事、頭の体操をやってみましょう。気になる方はご家族やかかりつけ医師、専門の医療機関にご相談ください。

16点以上の方

認知機能の低下が進んでいる可能性があります。早めにかかりつけ医や医療機関に相談することをお勧めします。



知立市東部地域包括支援センター

TEL: 0566-82-8855

(FAX: 0566-83-4070)

場所: 知立市八ツ田町泉43

(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア
小学校区

*知立小学校*来迎寺小学校
*八ツ田小学校*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL: 0566-81-8880

(FAX: 0566-83-7776)

場所: 知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当エリア
小学校区

*知立西小学校*猿渡小学校
*知立南小学校