

認知症を地域で支える輪を 正しく知ろう！認知症のこと

皆さん、「認知症」って聞いたことがありますか？身近に認知症の方はいらっしゃいませんか？「認知症」は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるとされています。

名寄市でも、年々高齢化が進み安心して生活していくためには、避けては通れない課題のひとつとなっています。今月号では、認知症の予防について。来月号では、認知症と正しく向き合うための対応方法についてお知らせし、皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。



認知症サポーター養成講座の様子

認知症とは…

脳は、私たちが生活する上でほとんどあらゆる活動をつかさどっている司令塔です。これがうまく働かなければ、身体活動も精神活動もスムーズにいかなくなりま。

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を指します。

身近な人や親しい人であっても、とっさに人の名前が出ないのは一般的な物忘れでよくある

ことですが、認知症では名前だけでなく、続柄や関係までわからなくなります。また、食事の献立を忘れるところまでなら単なる物忘れといえますが、認知症では食べたこと自体を忘れてしまいます。認知症を早期に見察するためには、これらのことを覚えておくことが良いでしょう。

認知症の種類は、アルツハイマー病（脳が委縮することによって起こる）、脳血管障害による認知症（脳梗塞や脳出血などによる脳卒中発作の後遺症として起こる）、その他の認知症の3つに大別できます。

アルツハイマー病

記憶力だけでなく判断・理解・思考力などが低下してしまいます。人・場所・時間にかかわる認知が悪くなり、特に早いうちから時間に関する認知能力が衰えるのが特徴です。具体的に時間は時間や自分の年齢などがわからなくなったりします。



脳血管障害による認知症

脳血管障害による認知症は、約8割が脳梗塞や脳出血による脳卒中発作の後遺症として起こり、残る2割は目立った症状がない小さな脳梗塞によって起こるといわれています。記憶力の衰えの割に、思考力は高いなど、いわゆる「まだらぼけ」と呼ばれる症状がみられやすいのが特徴です。

認知症にかかりにくくするためには？

1. からだを動かして認知症を防ぎましょうーからだを動かすことには、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、血流を良くして脳の働きを活発にする、動脈硬化や肥満を防ぐ、といった認知症の予防につながる効果があります。
2. 趣味に積極的に取り組んで認知症を防ぎましょうー趣味やゲームなどは、計画力や思考力を多く使うため認知症の発症を遅らせる効果があります。特に指先を使うと、より脳が活性化します。
3. 人とのつながりを持って認知症を防ぎましょうー人とおしゃべりをしたり、いろいろの人に会ったり、それだけで記憶力や注意力を大いに鍛えてくれます。また、そうした人とのつながりが日々の生活の大きな楽しみにもなります。家族や友人、地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。
4. 栄養をしっかりとって認知症を防ぎましょうー頭に良い食べ物はいっぱいあり、テレビや新聞などで紹介されることがあ

りますが、それさえ食べていれば認知症や病気が防げるものはありません。さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが必要です。

老化による物忘れ
体験の一部を忘れても、全体は忘れない
物の名前を忘れることが多いが、物ごと自体は忘れない(例)食べた献立は忘れるが、食べた事実は忘れない
物忘れを自覚している
人、場所、時間に関しては、ほぼ正しく認識できる
日常の社会生活に支障はない
性格は変わらない

認知症の症状
体験の全体を忘れる
物の名前だけでなく、物ごと自体も忘れる(例)食べた献立だけでなく、食べた事実まで忘れる
物忘れの自覚に乏しい
人や場所、時間を正しく認識できにくくなる
日常の社会生活に支障をきたすことがある
性格に変化がある 怒りっぽくなったり、頑固になったりする

市では、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成する取り組みを実施しています。

サポーター養成講座の講師となつているのは、キヤラバンメイト養成研修(認知症サポーター養成講座)の講師役を養成する講座を受講している方です。

認知症サポーターは何かを特別にやってもらうものではありません。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になつてもらいます。そのうえで、自分のできる範囲で活動を行っていきまします。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になつた人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関など、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれです。

認知症サポーターになりませんか？



認知症サポーターの目印となるオレンジリング

平成20年度、名寄市では108人のサポーターが誕生しています。サポーター養成講座を受講した方には認知症を支援する目印として、オレンジリングが配られています。町内会や職場の取り組みとして、サポーター養成講座など実施したいという希望があれば、地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域包括支援センター
市役所名寄庁舎2階
01654 2111