

認知症について正しく知ろう！

認知症とは、様々な原因で脳に変化が起こることで、それまでできていたことができなくなり、**生活に支障をきたした状態**のこと

●認知症の原因となる病気

アルツハイマー型 認知症	脳全体の萎縮が原因で、認知症の中で最も多い。 【物盗られ妄想】 自分の大切な物(財布や通帳)が見つからなくなり、身近な人を疑う。 【取り繕い】 もの忘れて失敗したことを隠すため積極的に作り話をするようになる。
脳血管性認知症	脳梗塞・脳出血などが原因。障害された脳の場所によって症状が変わる。 【まだら認知症】 日や時間帯で症状が変わる。 【運動機能障害】 歩行障害、言語障害、嚥下障害など。
レビー小体型認知症	脳の神経細胞に、レビー小体(異常なたんぱく質)が付着する。 症状の変動が大きい。 【幻覚、幻視】 実際にはいない虫や小動物、子供などがいると訴える。 【パーキンソン病やうつ病のような症状】 体の動きが鈍い、気力がない。
前頭側頭型認知症	前頭葉・側頭葉の萎縮が原因。 【社会のルールがわからなくなる】 万引きをしてしまうなど、反社会的行為。 【時間に執着し、こだわりが強い】 同じ行動の繰り返し、おもむくままの行動。
その他	上記の病気以外の病気や、薬の影響などで、認知症のような症状があらわれる場合もあります。治療することで、改善できるものが少なくないので、早めに受診することおすすめします。
若年性認知症	65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。 まだ若いということで、診断までに時間がかかる場合があります。

・静岡県若年性認知症相談窓口

社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合は異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけではなく介護する家族も直面します。

医療・福祉・就労等の総合的な支援を行っています。

若年性認知症のことでお悩みの方、お気軽にご相談ください。

☎ 0120-123-921 (フリーダイヤル) 【毎週 月・木・土・日 10:00~15:00】

☎ 0545-252-9881 【毎週 月・水・金 9:00~16:00】

※(祝祭日・年末年始を除く)

こんな症状があったら注意!
早めに相談しよう。

- ・書類の整理が難しくなった
- ・家事に時間がかかる
- ・打合せの約束をしたことを忘れる など...



●認知症の症状

中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。

- ①記憶力………新しいことが覚えられない、何度も同じこときく。
- ②見当識………時間や季節の感覚が薄れる。自分のいる場所が分からなくなる。
- ③理解・判断力………考えるスピードがゆっくりになる。同時に二つ以上のことを処理することが難しくなる。
- ④実行機能………目的にあわせて計画を立てて実行することが難しくなる。

行動心理症状

中核症状が元となって、本人の性格や環境、心理状態によって現れることがある症状です。適切な対応をとることによって、改善する場合があります。

不安やうつ、イライラと興奮、幻覚・妄想、歩きまわる・道に迷うなど。

●認知症の経過

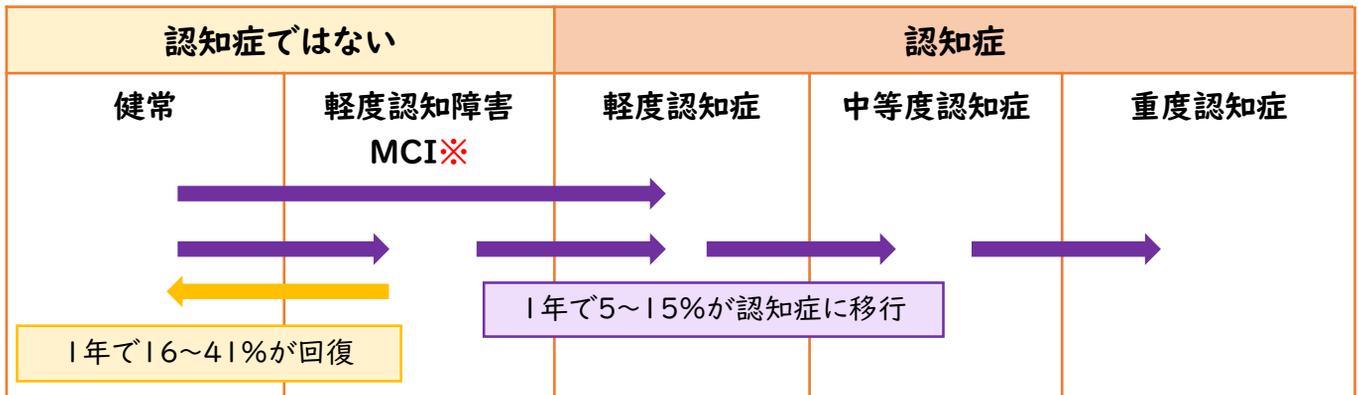
進行、経過は個人差が大きい

認知症の進行とともに、認知機能が低下していきませんが、進行の仕方は、原因となる病気や人によって違います。なだらかに進行する人もいれば、階段状に進行する人もいます。

経過は個人差が大きく、進行の早さもさまざまです。

初期のうちに将来を考える

自分の意思にかなった生活を続けるために、認知症が進行したときを見通して、日頃から周囲の人に、自分の生き方や考え方を理解してもらえるように、認知症の本人が心がけることが重要です。



「認知症にならない」という予防方法はありませんが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症や進行を先送りできることが分かってきました。

※軽度認知障害 (MCI) とは、認知症になる手前の段階で、認知症予備軍とも呼ばれます

日常生活に影響を及ぼす程度ではないため、認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言いきれない中間の状態です。

MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人もいます。

この段階で、脳の活性化や生活習慣病の改善に取り組むことは重要です。

・認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族をあたたく見守る応援者（認知症サポーター）を増やしていただくための講座です。

講座時間：60分～90分（学校の授業時間等にあわせて、短時間ですることも出来ます）
受講された方には、「認知症サポーター」の証である、カードをお渡しします。



・認知症ステップアップ講座

「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、『もっと認知症について知りたい』『地域で支える活動をしたい』方などを対象に、開催しています

・チームオレンジ

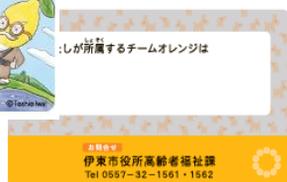
認知症サポーターが、認知症に対する正しい理解を得たことを契機に、自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、認知症の人やその家族のニーズにあわせて支援につなげる取組です。メンバーには、カードとサコッシュをお渡ししています。

活動：外出支援、見守り、声掛けなど

メンバー：認知症のご本人とその家族、ステップアップ講座を受講し、活動の意欲がある方



メンバーカード



サコッシュ



市内、各圏域で活動しているよ!



講座のお申込み、チームオレンジのお問合せは・・・

認知症キャラバン・メイト連絡会事務局（伊東市高齢者福祉課）32-0781