

9月7日～10月5日は
市みんなで作る認知症月間

認知症の本人とその家族が 地域で安心して暮らせるまち

もし、自分や家族が認知症になってしまったら、と不安になる人も多いのではないのでしょうか。そして、認知症の本人や家族のために、私たちができることは何があるのでしょうか。

加齢による物忘れと認知症による物忘れの比較

加齢による物忘れ	認知症の物忘れ
▽経験したことが部分的に思い出せない	▽経験したこと全体を忘れてしまう
▽目の前の人の名前が思い出せない	▽目の前の人や誰なのか分からない
▽物の置き場所を思い出せないことがある	▽置き忘れ・紛失が頻繁になる
▽何を食べたか思い出せない	▽食べたこと自体を忘れてしまう
▽約束したことをうっかり忘れてしまう	▽約束したこと自体を忘れてしまう

■認知症を知る 認知症とは、何らかの原因で、脳の細胞が壊れることよって起きる病気です。主な症状として、物忘れがひどくなったり、できることができなくなったり、徘徊するなど、日常生活に支障をきたすことがあります。

しかし、誰でも加齢と共に物忘れがひどくなってしまいます。認知症なのか物忘れなのか、左のチェックリストを参考に認知症の早期発見に努めましょう。

■認知症を予防する 認知症は誰にでも起こりうる病気

認知症は身近な病気

■認知症を早期に発見する 症状が軽いうちに認知症であることに気が付き、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせた、場合によっては症状を改善したりすることもできます。認知症は早期発見と早期治療が重要です。おかしいなと思ったら、各地域包括支援センターなどへ相談してください。

気ですが、生活習慣を見直すことで予防できるものもあります。

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされていますが、次のような心掛けで、発症や進行を緩やかにすることができま

- ▽野菜・魚・果物が多めのバランスの良い食事を心掛ける。
- ▽1日30分以上の適度な運動をする。
- ▽酒・たばこはほどほどにする。
- ▽人との交流や会話を持つ、趣味を持つなど頭を使った日常生活を送る。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、 区 生涯学習センター、 区 地域コミュニケーションセンター、 区 地域自治センター、 区 地域コミュニティセンター、 区 市民活動センター、 区 Eメールアドレス、 区 地域自治センター

◎認知症サロン ■オレンジサロン石蔵(道場宿町)▽日時 毎月第2木曜日午前11時～午後3時、毎月第3日曜日午後1時～4時 ■オレンジサロンあん(田下町)▽日時 毎月第1・4金曜日午前10時～午後2時 ■オレンジサロンえん(宝木町1丁目)▽日時 祝休日と年末年始を除く月～金曜日午前10時～正午。☎認知症の人と家族の会栃木県支部 ☎(667)6711

地域で認知症に向き合う

その時々起こる認知症の症状に、家族が全て対応することは大変困難です。一人暮らしの高齢者が認知症になってしまったり、介護の大変さから家族がうつになってしまったりするかもしれません。地域全体での理解や協力が必要となります。

そこで、「市みんなで考える認知症月間」で開催される催しを中心に、認知症に対する市の取り組みなどを紹介します。住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、皆さんも地域の認知症の本人やその家族のためにできることはなにか考えてみましょう。また、もし自分自身や家族が認知症になったときどうしたらよいか、考えてみましょう。

認知症の人に対応するときの心掛け

- 驚かせない
- 急かさない
- 自尊心を傷つけない
- まずは見守る
- 余裕を持って対応する
- 声を掛けるときは一人で
- 後ろから声を掛けない
- 相手の目線を合わせ優しい口調で
- 穏やかにはっきりと話す
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



■ **認知症サポーター養成講座**
 ※1 市では、認知症を支える地域づくりを目的に、多くの人たちが認知症について正しい知識を持つことで、認知症の人に対する理

解や対応ができるよう「認知症サポーター養成講座」の開催を支援しています。
 ▽日時 9月27日(土)午後1時30分～3時30分。
 ▽会場 市役所14階大会議室。



▲オレンジリング

▽内容 認知症キャラバンメイトによる認知症サポーターになるための講座。
 ▽定員 先着120人。
 ▽その他 講座修了者には、認知症サポーターの印として「オレンジリング」を配布します。

■ **世界アルツハイマーデー記念講演会** ※2
 ▽日時 9月21日(日)午後2時～4時。
 ▽会場 中央(中)1丁目。
 ▽内容 武地一さん(京都大学医学部附属病院神経内科医師)による、認知症の本人とその家族が地域で安心して暮らせるまちについ

認知症サロンに来てみませんか

認知症の人と家族の会栃木県支部代表世話人 金澤 林子 さん



認知症のご本人を介護している家族の人は、介護の苦労や悩みを一人で抱え込んで頑張っていませんか。認知症は、周りの家族を追い詰めてしまう病気だと思います。

私たちは、そんな人たちが気軽に来ることのできる認知症サロンを開き、交流の場を市内3ヶ所に設けています(8ページ欄外参照)。「私だけじゃないんだと気持ちが明るくなった」「大変なんだと共感し合う仲間ができた」という声をいただき、介護する家族の心の負担を軽くしてあげられているのかなと思います。

そのサロンの一つではカフェも併設していて、簡単な接客などは認知症のご本人にやってもらうこともあります。接客を通して、本人もやりがいを感じたり自信が持てたりしているようで、私たちもうれしく思います。

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。認知症を誰もが正しく理解し、認知症のご本人も、介護する家族も、楽しく明るく過ごすことができる社会になるよう、私たちもお手伝いしていきたいと思っています。

の講演。
 ▽対象 市内に在住か通勤している人。
 ▽定員 先着120人。

■ **市みんなで考える認知症月間パネル展・相談会**
 ▽期日 9月22・24・26日。
 ▽会場 市役所1階市民ホール。
 ▽時間・内容 午前8時30分～午後5時15分。認知症に関する解説・データ・地域支援の必要性などのパネル展。午前10時～午後2時

。認知症に関する悩み相談会。
 ■ **市みんなで考える認知症月間街頭啓発活動**
 ▽内容 市内各所で、認知症の人と家族の会の会員とともに認知症に関する普及・啓発活動を実施。

■ **その他** 家族介護教室、介護予防事業、はいかい高齢者等家族支援事業、地域包括支援センターなど。詳しくは、高齢福祉課へお問い合わせください。

※1※2の申し込み 総合案内(市役所1階)、高齢福祉課(市役所2階)、各(区)・(区)・(区)に置いてある申込用紙に必要事項を書き、直接またはファクス・Eメールで、高齢福祉課☎(632)2903、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

◎この特集についての問い合わせは、高齢福祉課☎(632)2904へ。