

認知症になっても 安心して暮らせるまちを目指して あなたに知ってほしい、認知症のパン

急速に少子高齢化が進んでいる日本。世界のどの国もこれまで経験したことのない超高齢社会を迎えています。

小浜でも、団塊の世代が65歳を迎え、3人に1人が高齢者となっています。

認知症は、高血圧や糖尿病と同様の「病気」であり、年を取れば誰にでも起こり得る、また、誰もが関わる可能性のある身近な病気なのです。

しかし、認知症については、まだまだ、誤解や偏見もあり、それが原因で、認知症の人も周囲の人も、傷ついたり、疲れたりにしています。

認知症を予防するとともに、自分自身やまわりの人が認知症になっても、笑顔で暮らせるように、症状や対策などについて正しく理解しましょう。

認知症についての誤解

認知症は一部の人の病気？
認知症は脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。

認知症は治らない？
早期発見と適切な治療やケアをすることで、症状を軽減することが可能です。

認知症は予防できない？
生活習慣の改善で、認知症の発症を遅らせることがわかってきました。

どうして早期発見が大事なの？

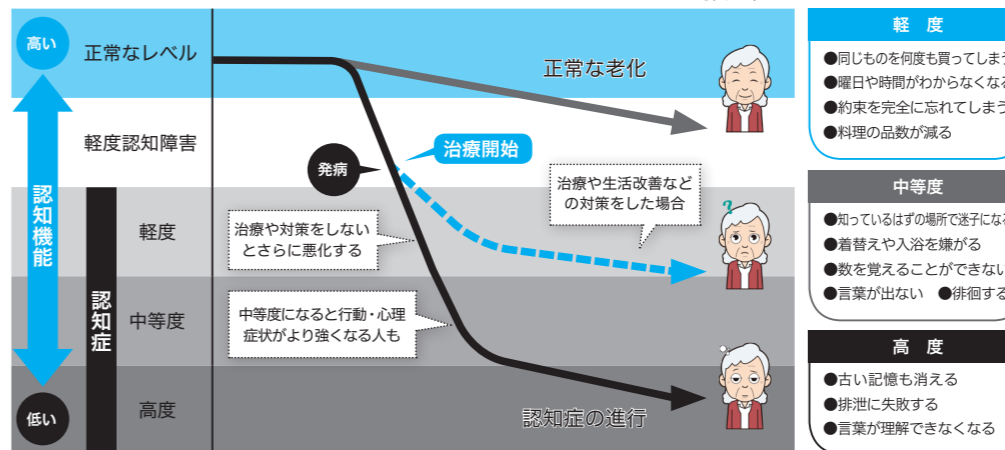
時間と共に重症化する認知症

認知症は、放っておいたり、不適切な治療やケアを行ったりしていると、時間と共に症状が悪化します。認知症を引き起こす原因を早く突き止め、適切な治療を開始することが大切です。

また、高血圧、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病の予防・改善をきちんと続けられれば、認知症の予防にもつながります。

認知症かもしれないと、思ったら、まずはかかりつけの医師に相談を！

アルツハイマー型認知症の進行例



早期発見ができれば…

- ①対策を立てることが可能
症状が軽く意志の疎通ができるうちに、本人と家族で話し合い、今後の生活のプランを立てましょう。介護保険サービスを利用するなど体制を整えましょう。
- ②隠れている病気を治す
正常圧水頭症などの脳の病気によって認知症の症状が現れることもあります。早めの受診で原因を突き止めて治療すれば、病気が治り、認知症の症状も軽減します。
- ③進行を遅らせることが可能
アルツハイマー型認知症は、薬を使うことで、進行スピードを遅らせることができます。早い段階から使い始めると効果的です。

認知症サポートリーダー養成講座



小浜の高齢者の10人に1人が認知症に

小浜の要介護認定者に占める認知症高齢者数は、1,118人(平成26年9月末時点)で、高齢者全体の12.3%にあたります。介護認定の原因疾患としては、第2位となっています。今後も、高齢化の進行に伴い、認知症高齢者は増加することが予想されます。市では、認知症の人やその家族が安心して暮らせるよう、さまざまな取り組みをしています。

■もの忘れ検診

脳の元気をチェックする検診です。健康チェックリストの回答結果により、医療機関での相談の勧めがあれば、ぜひ、かかりつけの医師などに相談してください。

対象：介護保険認定を受けておらず、平成27年度中に、66、69、72、75、78、81、84歳になる人
※市からチェックリストを送付

■脳とからだの体操教室

からだ、こころ、いきいき！認知症予防にぴったりの講座です。軽運動と頭の体操を同時に行う「コグニサイズ」や、外出計画など、楽しみながら頭と体を動かします。

対象：左記の、「もの忘れ検診」対象のうち、認知機能低下を心配されている人
※申し込み、問い合わせは、地域包括支援センターまで

■小浜市認知症サポートリーダー

昨年度、初めて誕生した、地域の認知症を応援する組織です。認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるまちづくりを推進するため、地域や職域などにおいて、認知症サポーターの養成、認知症に対する理解の普及啓発、認知症の人やその家族の相談役となります。各地区からの総勢32人が、地域との「かけ橋」として活躍します。

みんなで、はじめませんか？

認知症になっても、安心して暮らせるまちづくり

認知症の人とその家族が、慣れ親しんだ地域で安心して暮らしていくためには、地域全体で、見守り、支えていく、「つながり」が必要です。

市では、認知症を正しく理解して、認知症の人と共に、安心して暮らせる温かいまちづくりを進めています。

【認知症サポーター養成講座】

自治会やグループで研修を受けてみませんか？

認知症キャラバンメイトと、認知症サポートリーダーが、講師となって、皆さんの地域にお伺いします。

地域ぐるみで、認知症になっても、住みやすいまちづくりに取り組んでいきましょう。

▶認知症サポーターとは

認知症を正しく理解して、まちに暮らす認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者です。

何か特別なことを行うのではなく、認知症の人やその家族を温かい目で見守ることから始まります。そのことが、認知症の人が地域で安心して暮らすための支えにつながります。

研修申し込みなど詳しくは、地域包括支援センター(下記)まで

認知症ケアパスを活用してください
市では、「小浜版認知症ケアパス」を作成しました。認知症を発症すると、生活の中でいろいろな支障が出てきます。その進行状況に合わせて、「こい」、「まいど」、「ど」のような、「医療や介護サービスが受けられるかを標準的に示したものです。認知症について心配のある人は、地域包括支援センターに相談してください。



地域包括支援センター 小浜市 木橋 社会福祉士

認知症の不安、一人で抱え込まないで、気軽に相談してください

■問い合わせ 小浜市地域包括支援センター(南川町・健康管理センター内) ☎ 64・6015