

# 考えよう 認知症 あなたのこと わたしのこと ～ 9月 は「認知症を知る月間」です～

高齢化社会の中で、いまや身近な存在となりつつある認知症。

今は認知症と関係がない人も、いずれ、どこかの時点でご自身が、家族が、友だちが認知症になるかもしれない。

認知症を発症しても、その人や家族が安心して暮らせる社会を築くためには、一人ひとりが認知症を知ることが大切です。

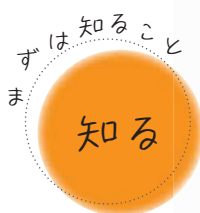
今回の特集を通して、一緒に認知症について学んでみませんか？

閩地域包括支援センター Tel 35-1127

● どのような症状が現れるの？  
例えば：  
・もの忘れが目立つ

● 認知症とは？  
認知機能・判断力の低下により社会生活機能が阻害される疾患を指します。疾患＝病気と考えて良いと思います。

● 認知症、どんな病気？  
今回、市の認知症初期集中支援チーム医師の東山幹先生に、認知症について教えていただきました。



市認知症初期集中支援チーム  
医師 東山 幹先生



● 同じことを何度も聞いたたり、話したりする  
・「お金を盗まれた」「悪口を言われている」などの妄想  
などが挙げられます。

症状は人によって異なり、家族の働き掛けを拒絶する、暴力を振るう、不安や恐怖が出る、抑うつになる、などさまざまです。

特に、これらの症状が目立つ場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

● 心配なときはどこに相談すれば？  
皆さんにとって身近な地域包括支援センターへ相談してみましよう。

また、ためらうことなく、精神科のある医療機関へ受診することをお勧めします。

● 家族や周囲の人は、認知症が疑われる人にどのように接したらいいの？  
認知症を発症すると、その人の性格が変わってしまったたり、今までできたことができなくなったりします。そのような場合には、本人を責めるのではなく、家族なりに受け入れ、穏やかに過ごせるよう努めましょう。

家族だけでは行き詰まってしまう場合は、地域包括支援センターの職員や医師などの第三者を交え、認知症を発症した人との「関係の再構築」を行うことをお勧めします。

※認知症初期集中支援チームについては、5ページで詳しく紹介しています。  
ぜひ、ご覧ください。

● 医療機関を受診することの効果は？  
医療機関では、薬物療法と心理療法の2つを行っています。残念ながら、現在のところ認知症を完治させる薬はありません。しかし「抗認知症薬」を服用することによって認知症の進行を緩やかにし、行動・心理症状を改善する効果が期待されます。

心理療法は、生活指導を含みます。規則正しい食生活を心掛ける、昼寝をしすぎないなど、生活の基盤づくりに協力しています。

● 認知症の予防や進行を遅らせるために効果的な行動は？  
適度な運動をすることが最も効果的です。家の内外をきれいに掃除することや規則正しい食生活も必要になってきます。認知症は全身疾患と無関係ではないため、生活習慣病の予防は重要です。

また、読書などの「知的活動」や、家族以外と関わる「社会交流」も効果的です。

認知症は誰もが発症しうる疾患です。「私だけは大丈夫」という保証はありません。困ったときは、遠慮せずに周囲に相談しましょう。

うちから  
い  
若

## 早期発見

### 認知症簡易 チェックサイトを ご利用ください

- パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症チェックをしてみませんか？

認知症とは、脳の障害によって「記憶する」「時・場所・人などを認識する」「計算する」などの認知能力が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。

加齢に伴うもの忘れとは異なります。

- 認知症簡易チェックサイトには、2つのサイトがあります。

「これって認知症？（家族・介護者向け）」

→身近な人の状態をチェックできます

「わたしも認知症？（本人向け）」

→自分の状態をチェックできます

※二次元コード対応の携帯電話・スマートフォンをお持ちの方は  
こちらから▶



で抱えず  
一  
人

## 相談 する

### もの忘れ（認知症） 相談会

- 認知症は誰でも発症しうる病気ですが、早期に診断や治療を受け、今後の生活や介護の見通しを立てておくことがとても重要です。

「いつも何かをなくして探している」「ちょっとしたトラブルが一人で解決できなくなった」など、認知症の初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うことで、認知症の進行を遅らせることができます。

- この相談会は、市内精神科医療機関の精神保健福祉士などによる相談会です。秘密は厳守されます。訪問での相談もお受けします。

日時：9月24日（水）・10月7日（火）・22日（水）

午後1時30分～4時

場所：地域包括支援センターまたは自宅

申込方法：事前に電話で申し込み

〒400-0001 岡地地域包括支援センター Tel 35-1127

で抱えず  
一  
人

## 相談 する

### 認知症 初期集中支援チーム

- 認知症初期集中支援チームとは、医療と介護の専門職が認知症サポート医と協力しながら認知症の方や認知症が疑われる方、その家族に対する相談支援をしていくチームです。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができるようサポートしていきます。

**活動内容：**チーム員が自宅に訪問し、認知症についての困りごとや心配事などを伺い、本人や家族の状況に応じた支援を行います。

- ・ 医療機関への受診のサポート
- ・ 介護保険サービス利用に関する支援
- ・ ご家族への介護負担軽減等の支援 など

**相談窓口：**認知症は早期に発見し、上手に対応することで、その後の経過や介護負担も変わってきます。まずは、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

岡地地域包括支援センター Tel 35-1127

で支える  
域  
地

## 見守る

### 認知症サポーターに なりませんか？

- 認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のこと。特別な資格ではありません。

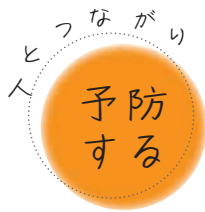
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」になって、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しませんか？

- まちづくり出前講座で認知症サポーター養成講座が受けられます。

申込方法など詳細はこちらから▶



▲東成井小学校での認知症サポーター養成講座



# みんなで防ごう！高齢者虐待

介護の負担は想像以上に大きく、介護疲れによるストレスや孤独感から虐待が始まってしまうことも少なくありません。

高齢者に対して、以下のような行動をとっていないか、確認してみましょう。

## 高齢者虐待とは

知らない間に虐待をしてしまうことも…

### I 身体的虐待

- たたく・殴る・蹴る・無理やり食事を口に入れる・やけどを負わせる
- ベッドに縛りつける、意図的に薬を過剰に与える

### II 介護・世話の放棄

- 空腹、脱水、栄養状態が悪いままにする
- 劣悪な状態や環境の中に放置する
- 必要な医療・介護サービスを制限する、または使わせない

### III 心理的虐待

- 排泄などの失敗を笑い話にして恥をかかせる
- 怒鳴る、罵る、悪口を言う、侮辱する、子ども扱いする、無視する

### IV 経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
- 本人の年金や預貯金、不動産を本人の意思・利益に反して利用する

### V 性的虐待

- 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する
- 性器への接触や性的行為を強要する

## 虐待をなくすために

**介護をしている方へ：**一人で悩まずに相談してください

**市民の皆さんへ：**気がかりな高齢者を見かけたらご連絡ください

**相談先は…**

・家族からの虐待に関すること

☎地域包括支援センター TEL 35-1127

・養介護施設従事者などからの虐待に関すること

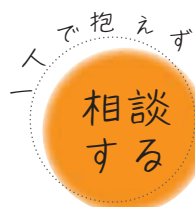
☎介護保険課 TEL 23-7327

・介護負担を軽減するサービスや制度の利用に関すること

☎地域包括支援センター TEL 35-1127

☎介護保険課 TEL 23-7327





高齢者の皆さんへ  
私たちが訪問します

# 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要な福祉サービスを紹介しています。

市内には、6カ所の在宅介護支援センターがあり、介護に携わる専門的な職員などが配置されています。

高齢者の生活を支援する市の地域包括支援センターと協力して、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

## 介護予防教室

介護予防に興味のある市民を対象に、地区の公民館などでシルバーリハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを実施しています。

詳しくは、各在宅介護支援センター担当者または地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人などを対象に、意見交換会や講話、訪問による相談会を行っています。いつも介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

## ひとり暮らしの高齢者や 高齢者世帯の個別訪問

高齢者の家を訪問し、生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。

## ～私たちが訪問します～各地区の担当をご紹介します

小学校区ごとに担当地区が決まっています

小桜・小幡・  
吉生・柿岡・  
葦穂小学校区



やさと  
担当：富田  
Tel 43-0811

瓦会・恋瀬・  
林・東成井・  
園部小学校区



八郷プロバンス  
担当：細谷  
Tel 44-3221

石岡小学校区



ゆうゆう  
担当：平間  
Tel 070-1270-9295

府中小学校区



ねあたり  
担当：中江  
Tel 27-6003

東・  
杉並小学校区



あいあい  
担当：米川  
Tel 28-3232

南小学校区



センチュリー石岡  
担当：竹越  
Tel 27-0001