

うちこ

地域包括支援センター



だより

内子町地域包括支援センター

喜多郡内子町平岡甲 168 番地

(0893)44-6154

R5 年 9 月 発行

9 月はアルツハイマー月間です

アルツハイマー月間

認知症の理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりを目指し啓発する期間です。この機会に認知症について考えてみませんか？

うちこと認知症

令和 5 年度高齢者白書によると、高齢者の約 20%、5 人に 1 人が認知症だとされています。これを内子町に当てはめると、65 歳以上人口が 6323 人であり、約 1265 人が認知症であると考えられます。あくまで、統計上ですがこの町で 1000 人以上の方が認知症と考えると、身近な病気である事がわかります。



物忘れと認知症

年を取るにつれ、「物忘れ」を感じる方も多いのではないのでしょうか。同じ「忘れる」ですが、どこが違うのでしょうか。認知症との違いについてご紹介します。

・物忘れ とは

物忘れした事を自覚でき、後から思い出す事のできる状態を指します。

・認知症 とは

物忘れを自覚できず、忘れた事も忘れてしまう状態です。後から思い出す事もできず、「日常生活に支障が出る」ようになれば、認知症による症状の可能性が高いです。

地域包括支援センターの取り組み

認知症サポーター

認知症サポーターとは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。あなたも認知症サポーターになってみませんか？地域包括支援センターでは自治会やサロン、職場などご希望があれば養成講座を開催しています。お気軽にご相談ください。



周知啓発活動

アルツハイマー月間にあわせ、図書館にて、関連図書の展示やパンフレットの配布を行っています。認知症になっても安心できる地域づくりは町民皆様のご協力が必要です。ぜひお立ち寄り頂き、身近な病気である認知症への理解を深めましょう。



認知症初期集中支援チーム

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よい環境で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置しています。相談を受け、ご自宅への訪問など行いますので、ご相談ください。



認知症について

認知症の症状



認知症の症状は大きく分けて、中核症状と周辺症状に分けられます。

・中核症状とは

何度も同じ話しをする、時間や場所、人物がわからない、道具の使い方がわからない、などの症状を言います。認知機能の低下が原因で、徐々に進行すると考えられます。

・周辺症状とは

無気力になり外出しなくなる、現実には無いものを見る、お金や物を盗られたと騒ぐ、などの症状を言います。周囲の人からは理解が難しい行動に見えますが、実は本人にしか分からない気持ちの現れで、本人にとっては必ず理由や背景があります。

認知症の方との関り



認知症の周辺症状には、周囲の関りによって落ち着く場合もあります。ポイントを抑えて上手に関りを持ってみましょう。

①驚かせない

後ろからの声掛けや、大声での声掛けは控え、できるだけ正面から声をかけてみましょう。

②自尊心を傷つけない

認知機能が低下しても、何も分からなくなる訳ではありません。頭ごなしな命令など、自尊心を傷つける言動は気を付けましょう。

③抱え込まない

対応に困ったときには、主治医やケアマネジャーに相談しましょう。適切なお薬や対応で落ち着く可能性もあります。

認知症にならないために

認知症の種類によって異なりますが、最も多いアルツハイマー型認知症については、脳の異常が原因です。また、低下した脳の機能を取り戻すことは困難であるとの説が有力です。しかし、認知機能が低下するスピードを緩やかにする事は可能と考えられています。

注目!

その方法とはずばり、脳に刺激を与える事です。家に閉じこもりがちになっていませんか？誰とも話さない時間が長くなっていませんか？

そういった生活から認知症のリスクが上がると言われています。

外出をする事・人と話す事が、脳への刺激となり一番の認知症予防になります。サロンやデイ、友人との集まりなど何でも良いので、行き場づくりを心掛けてみましょう。

まずはご相談を

認知症の症状は人によって様々で、場合によっては介護者などの周囲の人がしんどさを感じることも少なくありません。関りのポイントにもあるように、まずは相談してみませんか。

包括支援センターでは相談をお受けすると共にガイドブックのお渡しも可能です。一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。

保健福祉課 地域包括支援センター
(0893) 44-6154

認知症ガイドブック

～ 認知症にやっても
安心して暮らす暮らし・内子町 ～



平成28年2月
内子町

お渡ししているガイドブック

内子町生活支援体制整備事業

『生活支援体制整備事業とは』

高齢になっても地域で安心して自分らしく暮らせることを目標に、住民同士の支え合いを推進していくための事業です。

各自治センター単位で『地域支え合い協議体』を開催し、話し合いを行い、5年後、10年後の将来に向けて「住みやすい、住んでいて良かった」と思える支え合い、助け合いの地域づくりを進めています。

