

# 認知症の人や家族を支えるために



認知症は、「だれもがなる可能性のある病気」で、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症の人またはその予備軍と言われています。

周囲の人たちが病気について正しい知識を持ち、支える手立てを知っていれば、認知症の人やその家族も、地域のなかで穏やかに暮らすことができます。

## 問合せ先

亀山地域包括支援センター「きずな」  
(あいあい ☎83-3575)

## 認知症とは？(記憶や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態のこと)

さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなったために各種障害が起こり、もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったりなど、生活をする上で支障が出ている状態を言います。

認知症の種類はさまざまで、症状の進行、治療法などはそれぞれ異なり、また早期発見や治療により症状を軽減できる場合もあります。

「認知症かも?」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。



イラスト:政府広報オンライン

## 認知症 早期発見の目安(まずはチェックしてみよう!)

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動などをまとめてみました。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たる項目があれば、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。その結果、何でもなければ安心ですし、病気が見つければ対応することもできます。



### ●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### ●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

### ●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

### ●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

### ●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典: (公社)認知症の人と家族の会

※気分が落ち込むうつ状態、意識障害、ほかの病気で服用している薬の影響など、上記とよく似た症状がみられることがあります。認知症を正しく区別するためにも、医療機関に相談しましょう。

## 認知症の人や家族を支える仕組み

### 【認知症サポーター】

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者で、「認知症サポーター養成講座」を受講した人になることができます。  
 ※養成講座(約90分)を希望する人は、亀山地域包括支援センター「きずな」へお問い合わせください。



認知症サポーターは「認知症の人を応援します」という「目印」のオレンジリングをしています。

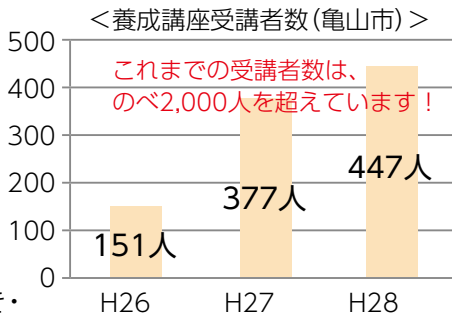
### 【脳の健康教室】

脳を活性化する簡単な読み書き・計算、介護予防のための体操を行います(詳しくは、広報かめやまなどでお知らせします)。



### 【元気丸カフェ】

認知症のことで心配のある人やその家族、地域住民、専門職職員などが気軽に集い、仲間作りや情報交換などができる地域の居場所として開催しています(申込・参加費は不要)。  
 と き 毎月第3火曜日  
 午後1時30分～3時30分  
 ところ あいあい



### 【認知症初期集中支援チーム】

認知症の疑いがある人などを対象に、複数の専門職職員がチームで訪問支援します。

### 【成年後見制度】

認知症などにより判断能力が十分でない人が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立て、法的に権限が与えられた人が財産管理や身上監護を援助します。  
 問合せ先 亀山市社会福祉協議会 (☎82-7985)



## 適切な対応・ケア (買い物編)



### ＜対応のポイント＞

声掛けや手助けすることで、認知症の人でも自分でできることがあります。ゆっくり分かりやすく、できることを引き出すような声掛けが大切です。

## 相談窓口(お気軽にご相談ください!)

### 亀山地域包括支援センター「きずな」(総合相談窓口)

☎83-3575 [羽若町] (あいあい1階4番窓口)

※高齢者の介護・福祉・健康に関する総合相談窓口として、認知症に関する相談もお聴きします。困ったことや心配ごとがあればご相談ください。



### 在宅介護支援センター(地域の身近な相談窓口)

○亀山在宅介護支援センター ☎83-5920 [羽若町] (亀山老人保健施設内)

○亀寿苑在宅介護支援センター ☎84-1212 [阿野田町] (特別養護老人ホーム亀寿苑内)

○華旺寿在宅介護支援センター ☎96-3131 [関町坂下] (特別養護老人ホーム華旺寿内)



### 三重県認知症コールセンター(電話相談)

☎059-235-4165 (月～土曜日の午前10時～午後6時、水曜日・祝日・年末年始は休み)

※認知症の介護の悩み、認知症の医療、介護サービスの利用方法などのさまざまな相談を、介護経験者や認知症介護指導者などがお聴きします(秘密は厳守します)。

