

# 知っておきたい 認知症の基本

「親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…」  
そんな不安を抱いたことはありませんか。  
「そもそも認知症とは?」、「症状が出たらどうすればいいの?」、  
「家族や周囲は本人とどう接する?」、「困ったときに気軽に聞ける相談先は?」  
そのような疑問にお答えします。

**問合せ** 長寿健康課高齢者支援グループ(あいあい ☎84-3312)

## 「認知症」ってどんな病気? ……≫認知症は脳の病気です

人間の活動をコントロールしている脳の細胞がいろいろな原因で壊れ、脳の働きに不都合が生じてさまざまな障がいが起こり、生活に支障が出ている状態を指します。年を取れば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢による物忘れ」とは違います。

### ■「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い(一例)

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したことの記憶	一部を忘れる 例) 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューを忘れる	すべてを忘れる 例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる
物忘れの自覚	ある	ない
日常生活への支障	ない	ある
進行具合	極めて徐々にしか進行しない	進行する

## 「認知症」早期発見の目安 ……≫早めの気づきが大切

個人差もありますが、生活の中で以下の項目にいくつか思い当たることがあれば、一度医師に相談しましょう。

### 物忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 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

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

### 場所・時間が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「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

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

### 意欲がなくなる

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

【出典】公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」

# 認知症の人と接するときの心構え ……≫ “さりげなく、自然に”が一番の支援

どんな行動にも理由があります。本人がどのような体験をしているのか、今どのような手助けを求めているのか理解しようという視点を持つことが関わりへの第一歩です。

**認知症の人の  
気持ち**

認知症の症状に最初に気付くのは本人で、何も分からないわけではありません。本人は不安で苦しいのです。



**3つの  
『ない』**

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

**こんな接し方には  
気を付けましょう**

- 叱りつける
- 命令する
- 強制する
- 子ども扱いする
- 役割を取り上げる
- 何もさせない など

## まず相談! カナリアチーム(亀山市認知症初期集中支援チーム)へ ご相談ください!



認知症は早期発見、早期対応が大切です。医療、介護の専門職で構成されたチーム員が、認知症の人(疑いのある人)やその家族を訪問し、困りごとや心配ごとを伺いながら、適切な医療や介護サービスにつなぐ支援をします。

「もしかして認知症?」、「どこへ相談していいかわからない」など、そんなときは、お早めにご相談ください。



**問合せ先** カナリアチーム(亀山地域包括支援センター「きずな」内)(あいあい ☎83-3575)

**認知症の人やその家族を支援します ~身近で相談・見守りをしてくれる人たち~**



### ■認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。「認知症サポーター養成講座」を受講した人がサポーターになることができます。



### ■チームオレンジ(チームかめやま)

認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座および実践研修を受け、正しい知識を得た人がチームを組み、地域で暮らす認知症の人やその家族に対する支援(見守り・声掛け・話し相手等)や認知症に関する普及啓発を行います。



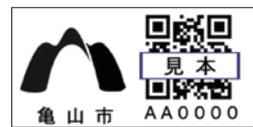
### ■認知症カフェ

認知症の人やその家族だけでなく、地域住民が参加して、交流や介護などの情報交換ができる場所(市内5カ所)です。専門スタッフが常駐し、相談に応じます。



### ■高齢者見守りシール

認知症等でひとり歩きが見られる人が行方不明になったときに、発見者が家族などへ連絡できる専用サイトにつながる二次元コードが印刷されたシールを交付しています。



## 介護者のための認知症講座

—9月は世界アルツハイマー月間です—

**9月24日(木)**

午後1時30分~3時

認知症の人とその家族が安心して地域で自分らしく暮らし続けるために、認知症の理解を深め、家族支援について考える機会を持つ場として、講座を開催します。

**第1部**

感謝の気持ちを忘れずに~男性介護者として~  
講師 認知症の人と家族の会

ところ 青少年研修センター1階 集会場

対象者 認知症の人を介護している人

定員 30人(先着順)

申込方法 長寿健康課高齢者支援グループへ電話でお申し込みください。

主催 亀山医師会、亀山市社会福祉協議会、亀山市

**第2部**

もう一度考えてみる認知症の基本  
講師 亀山医師会理事 認知症サポート医  
田中内科医院 田中 英樹 先生