

## ～認知症の相談が増加しています～

最近、認知症に関する相談が増加しています。ここでは、認知症について簡単に説明します。  
みなさんは、「認知症」という言葉から、どのようなことを想像されますか。

「認知症」とは、正常であった脳の知的な働きが、後天的な（生まれてからしばらくたってから起きた）いろいろな病気によって、持続的に低下した状態のことです。

認知症のお年寄りは、その人らしさや感情は保たれていますが、症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場合もあり、家族をはじめ、まわりの人の心温まる介護が必要となってきます。

### ○正常な物忘れと認知症の物忘れの違いは？

正常な物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部だけを忘れていて。 例) 食事のメニューを覚えていない。	体験そのものを忘れていて。 例) 食事を食べたことを覚えていない。
自分が物忘れしたことを認識している。	自分が物忘れしたことを認識していない。
家族、自分の家の場所、季節を認識している。	家族、自分の家、季節が分からなくなる。

### ○認知症の初期症状を見逃さないように。

「あれ?」「今までと何かが違う・・・」 これは、認知症の大事なサインです。

認知症の初期症状	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>・ 置き忘れやしまい忘れが目立つ</li> <li>・ 病院からもらった薬の管理ができなくなった</li> <li>・ 水道の蛇口やガスの消し忘れが目立つ</li> <li>・ 計算の間違いが多くなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 物の名前が出てこない</li> <li>・ 時間、日付や、場所の感覚が不確かになった</li> <li>・ 以前はあった関心や興味が失われた</li> <li>・ 財布を盗まれたとって騒ぐ</li> <li>・ ささいなことで怒りっぽくなった</li> </ul>

### ○認知症は予防や進行を遅らせることができます。

認知症の予防・進行を遅らせるには
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早期に正しい診断を受ける</li> <li>・ 運動する習慣をもつ</li> <li>・ 脳卒中を防ぐ</li> <li>・ 栄養バランスの良い食事を心がける</li> <li>・ 趣味やスポーツ、人との付き合いなどを楽しむ</li> </ul>

### ○認知症が疑われたら・・・まず、受診、相談を！

相談先
医療機関・かかりつけ医 地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、在宅介護支援センター、福祉事務所

**「認知症」は早めの受診が重要です。「あれ?」と思ったらすぐ相談を！！**

問い合わせ先  
長島町地域包括支援センター  
☎ 86-1111