

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

○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"> ・ 早期に正しい診断を受ける ・ 運動する習慣をもつ ・ 脳卒中を防ぐ ・ 栄養バランスの良い食事を心がける ・ 趣味やスポーツ、人との付き合いなどを楽しむ

○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