



# 認知症を正しく知ろう

## 認知症は誰もがなりうる身近な病気

認知症になっても、誰もが安心して住み慣れた地域で過ごすためには、認知症について市民一人ひとりが正しく理解することが重要です。

問い合わせ 地域福祉課 (市庁舎3階、☎65・4113)

### 認知症は身近な病気

認知症とは、さまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活や社会生活での支障が6カ月以上継続している状態のことです。認知症は特別な病気ではなく、誰もがなりうる身近な病気です。

2018(平成30)年には、日本の認知症患者は500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれています。

### 「若年性認知症」

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢に関わらず発症する可能性

性があります。

65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といい、40〜50代の働き盛りの世代に発症する場合があります。そのため、仕事に支障がでたり、家族にも精神的、経済的負担がかかるなどの影響があります。

### 早期発見・早期受診がとても大切

「認知症かも?」と思っても、「疲れやストレスのせい」と見過ごしたり、ほかの病気と勘違いして発見が遅くなることも少なくありません。早期に対応することで、症状が軽いうちに本人と家族が話し合い、適切な治療や対応で、進

行を遅らせることができます。

また、記憶障害と軽度の認知障害「MCI(軽度認知障害)」は、認知症の一手前の状況をいいます。

MCIの段階で気付くことができれば、運動や食生活などの生活習慣を改善することで、認知症への進行を防ぐことにつながると思われます。

### 認知症予防の考え方

国では、認知症予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味で、予防の重要性を掲げています。

認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、運動不足の改善、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防、社会参加をして役割を持つことなどにより、認知症の発症を遅らせることができるといわれています。

また、趣味を楽しんだり笑顔で過ごすことも大切です。介護予防の取り組みも認知症予防につながるため、できることから取り組んでみましょう。(次頁参照)

### 認知症サポーター養成講座を受けて認知症を理解しよう

「認知症サポーター養成講座」は、講師が企業や学校、地域に伺い、認知症の症状や認知症の人との接し方などを学べる講座です。

受講の証しとして、参加者には腕などにつけられるオレンジリングを、団体受講の場合は、店舗などに表示できるステッカーを希望に応じて渡しています。

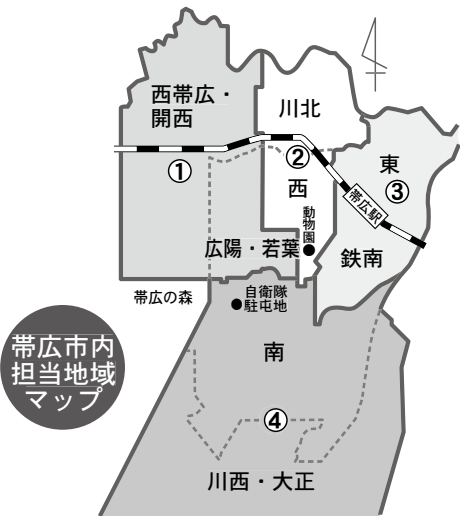
受講費用は無料ですが、会場は申込者が用意してください。開催時間など、詳細は地域福祉課まで問い合わせください。



昨年講座を受けた「おおたき歯科」の皆さん

### 認知症の不安や心配は「地域包括支援センター」へ

認知症に関する相談窓口として「地域包括支援センター」を市内8カ所に設置しています。「もの忘れが多くなってきた」など、少しでも心配なことがあれば、気軽に相談してください。



- ① 広陽・若葉地域担当  
地域包括支援センター 愛仁園  
西16南28 ☎49・2338  
西帯広・開西地域担当  
地域包括支援センター 愛仁園(西)  
西24南1 ☎61・1616
- ② 西地域担当  
地域包括支援センター 帯広市社会福祉協議会  
公園東町3 ☎21・3292  
川北地域担当  
地域包括支援センター 帯広市社会福祉協議会(北)  
西14北1 ☎66・4535
- ③ 鉄南地域担当  
地域包括支援センター 帯広至心寮  
西5南30 ☎24・1150  
東地域担当  
地域包括支援センター 帯広至心寮(東)  
東13南6 ☎66・4613
- ④ 川西・大正地域担当  
地域包括支援センター 帯広けいせい苑  
川西町西1線47 ☎53・4771  
南地域担当  
地域包括支援センター 帯広けいせい苑(南)  
西5南37 ☎67・8437

### 認知症ガイドブックを配布しています

認知症の早期発見のポイントや、症状の進行に合わせて受けられる医療や生活支援サービスなどを掲載しています。

ガイドブックは、地域福祉課、地域包括支援センターなどで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。



帯広市 認知症ガイドブック

検索



### 地域包括支援センターで活動している認知症地域支援推進員の皆さんに話を聞きました



私たちがサポートしています

#### Q 認知症を心配する事例は?

A 「今まで料理をしていた人が料理をしなくなる」など、普段していたことをしなくなることも認知症を疑う様子の一つです。



柏谷さん  
①の地域担当

#### Q 早めの対応はなぜ大切?

A 認知症を心配して受診し、脳腫瘍が発見された事例があります。別の病気が隠れていることもあるので、早期の受診は大切です。



郷さん  
③の地域担当

A 専門の医療機関を受診し医師や専門職からアドバイスを受けることで、気持ちの整理ができたり、対応の仕方が分かります。



瀬川さん  
④の地域担当

#### Q 医療機関を受診する時のポイントは?

A 家族が受診に付き添う際は、普段の様子を伝えることが大切です。受診について悩んだ時は、地域包括支援センターにご相談ください。



米森さん  
②の地域担当