

～認知症のひととその家族を見守る応援者～

認知症サポーターを
養成しています

市では、認知症の症状や認知症のひととの接し方などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」をコミセンなどで開催しています。（9月開催分は12頁をご覧ください）

また、企業や学校、町内会などの団体に講師が出向く、出張講座も行っているの、希望する場合は地域福祉課へ問い合わせください。

家族や近所の人に加え、商店や金融機関など地域で働く人が認知症を理解することは、認知症のひとの大きな支えになります。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、一緒に取り組みませんか。



認知症とは、脳の神経細胞の減少や、脳血管の詰まりなど、さまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活での支障が6カ月以上継続している状態を指します。

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人と推計されています。今後も高齢化の進行に伴い、認知症の人は増加を続け、令和7年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が発症すると見込まれています。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といえます。

認知症になると、記憶や判断力などの認知機能が低下し「数分から数日前のごく最近のことが思い出せない」「今まさに取り組んでいることの手順が分からなくなってしまう」などの症状が起こります。右下の認知症予測テストなどを活用し、認知症のサインを見逃さないことが大切です。



見逃さないで、
認知症のサイン

認知症は誰もがなりうる身近な病気

認知症は早期の発見と対応がとても大切です。思い過ごしでも構いませんので、感じたら、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

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

認知症のサインを見逃さない

人の名前や物を置いた場所など、思い出したいことがすぐに出てこない、こうした症状の多くは加齢によるもの忘れです。

早期発見と対応が大切

早期に認知症を発見することで、症状が軽いうちに本人や家族が今後の生活について一緒に話し合うことができます。早めに診療を受けければ、内服などにより、症状を和らげたり進行を遅らせたりできる可能性も高くなります。中には一時的に認知症の症状が出る別の病気が発見される人もいます。

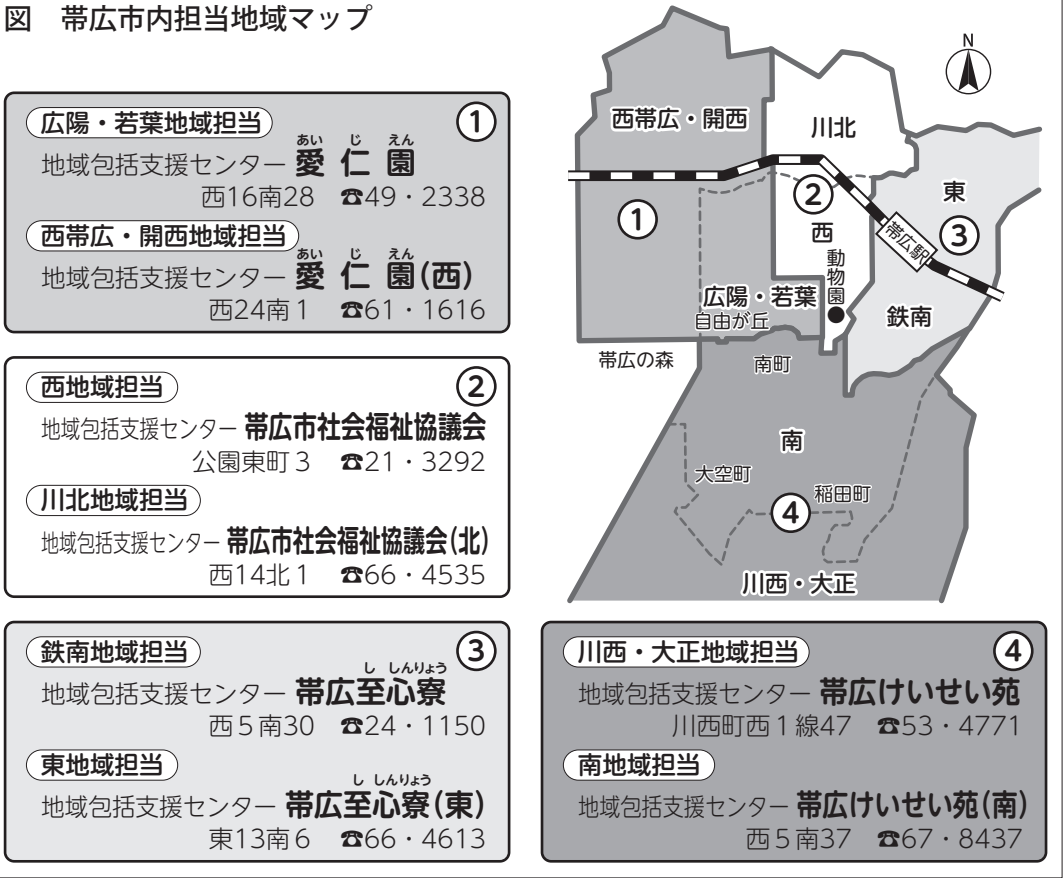
また、認知症の一手手前の状況である軽度認知障害（MCI）※の段階で気付いた場合は、運動面や食事面などの生活習慣を改善することで、認知症への進行を防いであり、発症を遅らせたりすることができるといわれています。

地域包括支援センターへ相談

「もの忘れが多くなってきた」「家族が認知症かもしれない」など気になることがあれば、ためらわず早めに地域包括支援センターへ相談してください。（下図）

相談者の状態に合わせて、医療機関の受診や介護サービスの利用について支援を行うほか、介護を担う家族が感じる不安や困りごとについて相談に応じます。

図 帯広市内担当地域マップ



試してみましょう

大友式

認知症予測テスト

このテストは、初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態を、本人や家族が予測できるように考案されたものです。

なお、テスト結果はおおよその目安であり、医学的診断に代わるものではありません。

【採点方法】

ほとんどない＝0点 時々ある＝1点
頻繁にある＝2点

質問項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	
2 知っている人の名前が思い出せない	
3 物のしまい場所を忘れる	
4 漢字を忘れる	
5 今しようとしていることを忘れる	
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	
7 理由もないのに気がふさぐ	
8 身だしなみに無関心である	
9 外出をおっくうがる	
10 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	
合計	

【評価】

0～8点＝正常 9～13点＝要注意
14～20点＝要診断

（出典：認知症予防財団ホームページより抜粋）

認知症ガイドブックを配布しています

認知症の基礎知識や、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。

市ホームページID.1004994



※軽度認知障害（MCI） 日常生活には支障がない程度に、記憶障害と軽度の認知障害が認められる状態