いながわ特派員報告

鈴木 夕子　北村　瞳

あれ？「認知症？」と思ったら…

9月21日は、「世界アルツハイマーデー」。アルツハイマーとは複数種ある認知症の中でも、一番発症率が高い認知症のことで、この日を中心に認知症のことを知ってもらうよう、世界的に呼びかけられている日です。
今号では、認知症についての正しい理解と猪名川町のサポート体制について調べてきました！

認知症ってなに？

認知症は、誰にでも起こりうる可能性のある脳の病気です。みなさんは、認知症になると、だれもが何もわからなくなって徘徊する…などの誤ったイメージを持ち、不安に思っていませんか？その症状は、人によって様々ですが、早期発見・早期治療すれば進行を遅らせたり、症状を軽くできる場合もあるそうです。

◀ゆうあいセンターロビーでチャレンジ！使い方は簡単。順番にボタンを選んでいくだけです。

これって、認知症？

「最近もの忘れがひどくて…」と、心配されている方！実は、加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」には違いがあるんです。「今日の朝ごはんのメニューは、何だったかな？」は、皆さんも経験ありませんか？それが「今日の朝ごはん食べたかな？」になったら要注意です！

加齢と認知症　もの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の**一部**を忘れる	体験の**全体**を忘れる
ヒントがあると**思い出せる**	ヒントがあっても**思い出せない**
人、時間、場所などが**わかる**	人、時間、場所などが**わかりにくい**
日常生活に**支障がない**	日常生活に**支障がある**

※あくまでも目安であり、当てはまらない人もあります

伏見台チェアトレーニング教室

認知症になりにくいのは、こんな人！

脳の栄養不足は、認知症が進行する原因の一つともいわれています。普段から栄養バランスのよい食事を心がけたり、適度な運動をしてしっかり睡眠をとることが大切です！つまり、生活習慣を整えることが認知症の予防にもつながるんですね。
他にも、趣味をもったり、人とおしゃべりすることも認知機能を刺激してくれるので効果的。町内でも、脳トレや健康体操、地域のサロンやカフェなどを実施しているので、ぜひ参加してみてくださいね！

お話を伺いました 介護ほっこりおしゃべり会

▷**とき**　奇数月の第３金曜日　午前10時～正午
▷**ところ**　ゆうあいセンター２階
▷**対象**　介護者、当事者、応援者（どなたでも参加できます）
▷**参加費**　100円（お茶・お菓子代）　▷**申込**　不要

参加者の声

◆周りに相談できる人がいなかったので、悩みを聞いてもらい、ほっとできる場ができて良かったです。
◆20年以上介護をされている先輩やケアマネジャーさんからのアドバイスは、とても参考になります。
◆誰にも相談できずに悩んでいる人も多いはず。一人で悩まず気軽にのぞいてみてほしいな…。

特派員リポート

介護の悩みから世間話など、皆さんで楽しくおしゃべりされていました。特派員も取材のつもりが…。いつの間にかおしゃべり会の一員になっているほど、和気あいあいとした雰囲気でした！
職員さんは、介護を受けられる方へのサポートはもちろん、介護するご家族が頑張りすぎてしまわないか…というところまで気配りされているということが印象的でした。

もしかして、認知症？？どこに相談したらいいの？

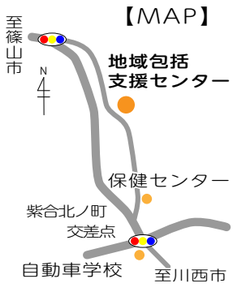
実は、気軽に相談できる場所はたくさんあるんです。ゆうあいセンターの施設内にある「地域包括支援センター」では、認知症に詳しいケアマネジャー・看護師・保健師などが相談にのってくださいます。かかりつけ医・民生委員・町役場に相談しても、同支援センターに繋いでくださるんですよ！
相談が入ってきたら、認知症の「初期集中支援チーム（認知症サポート医・作業療法士・ケアマネジャー・看護師・保健師・役場の職員で構成）」が、早期発見・早期治療につなげるためにはどんなサポートが必要かを話し合い、関係各所へ繋いでくれます。

みんなでサポートを！

▲（左から）看護師 山本よしえさん、保健師 田上美由紀さん、主任ケアマネジャー 菅野淳子さん

認知症は早期発見・早期治療ができれば、決して怖い病気ではありません。認知症になると、何も思い出せなくなる、何もできなくなると思っている方も多いのではないでしょうか？実際、認知症を発症した後も、元気に日常生活を送っておられる方はたくさんいます。
認知症が進行すると、できなくなることや失敗も増えますが、大切なのは「できないからやらないのではなく、できる方法を考え、みんなでサポートすること」です。ご本人やご家族にとっては、いつまで続くの？終わりが見えないなどの不安も大きいと思います。でも、そんな時は私たちを頼ってください。
あれ？「認知症？」と思ったら、まずご相談くださいね。

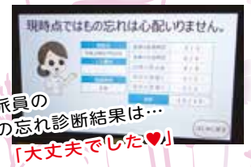
地域包括支援センター（ゆうあいセンター内）



【問合せ】
町地域包括支援センター
（☎764－5812）
町役場 福祉課
（☎766－8701）

編集後記

父と同居している特派員にとっては、他人事とは思えないテーマ。認知症というと漠然とした不安がありましたが、相談できる場やサポート体制もあることが分かり安心しました。悩まず、ぜひ「地域包括支援センター」にご相談を！



特派員の
もの忘れ診断結果は…
「大丈夫でした♥」