

1人で抱え込まないで
まずは**認知症を知る**ことから始めてみませんか

問 市 福祉政策課 ☎ 53-5121 FAX 53-5128

認知症の相談電話

米原近江地域包括支援センター
☎ 51-9014 FAX 51-9028
山東伊吹地域包括支援センター
☎ 55-8100 FAX 55-8130



認知症って？

物忘れとは違い、**脳の病気や、障害などが原因で、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと**です。
今後、65歳以上の5人に1人が認知症になると推測されています。

認知症

- ・物忘れの自覚がない
- ・体験したこと自体を忘れる(例：ご飯を食べたこと)
- ・新しいことが覚えられない
- ・時間や場所、人との関係がわからなくなる

物忘れ

- ・物忘れの自覚はある
- ・体験の一部を忘れる(例：ご飯のメニューなど)
- ・時間や場所、人との関係などはわかる
- ・日常生活に支障はない

4つの主な認知症

アルツハイマー型認知症

発症が最も多い

- ・脳神経が変性して脳の一部分が縮んでいく
- ・いつ、どこでなど記憶が思い出せない(出来事記憶障害)
- ・もっともらしい態度や反応を示す(取り繕い・場合わけ)

レビー小体型認知症

- ・記憶障害が顕著ではない(目立たない)
- ・血圧が急に下がったり症状が変動しやすい(日内変動)
- ・実在しない人や虫が見える(幻視)
- ・大きな声での寝言や行動(睡眠障害)
- ・手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる(パーキンソン症状)

脳血管性認知症

- ・脳出血や脳梗塞などで起きる
- ・覚えている部分と、覚えてない部分の差が大きい(まだら記憶)
- ・全ての行動が億劫になる(意欲低下)
- ・急に泣いたり、怒ったりする(感情失禁)

前頭側頭型認知症

- ・言葉の意味、名前がわからない(意味記憶障害)
- ・感情の抑制がきかず、社会的ルールを守らない(脱抑制)
- ・同じ行動を繰り返す(常同行動)
- ・こだわりを続ける(固執)

認知症キャラバンメイト おすすめ本

認知症キャラバンメイトは、市民の皆さんへ認知症の啓発をしている団体です。



両親認知症 Uターン すっこと介護ははじめました!

はちまん かいすけ
八万 介助/著
小学館

マンガ家の長男が介護士になり、両親の介護のために実家の片付けから、さまざまな介護サービスを受けて最後は施設へ入所するまでの話。
マンガで書かれています。



赤いスパゲッチ
絵本こどもに伝える認知症シリーズ

ふじかわ こうのすけ 寺田 智恵/え
藤川 幸之助/さく クリエイツかもがわ

おばあちゃんが孫に作ってくれていたナポリタンを認知症になって作れなくなる絵本。
孫の優しい気持ちに癒されます。



みんなでまなぼう 認知症のこと シリーズ

ひらの しげき
平野 成樹/監修
汐文社

マンガで子ども向けに対応がわかるように書いてあるシリーズ。
認知症の病気の解説がとてもわかりやすいです。



物忘れも認知症も食べて防ぎ、
解消する食事とつまみ161

わたなべ ましり のぐち りつな
渡部 芳徳/監修、野口 律奈/監修
主婦の友インフォス情報社/編
主婦の友インフォス情報社

頭と体力を使う料理は認知症予防には最適。生活スタイル改善のためにも、食事や運動の習慣を見直してみませんか。

認知症サポーター養成講座を開催します(無料)

私たち認知症キャラバンメイトが講師になります!

市では認知症の啓発や、認知症の人・その家族の支援に関わる認知症サポーターの養成をしていますので、ぜひご参加ください。

日時：11月17日(木) 10時～11時30分

場所：米原市役所 本庁舎 コンベンションホール

申し込み：福祉政策課 ☎ 53-5121 FAX 53-5128

Zoomでも参加可能

