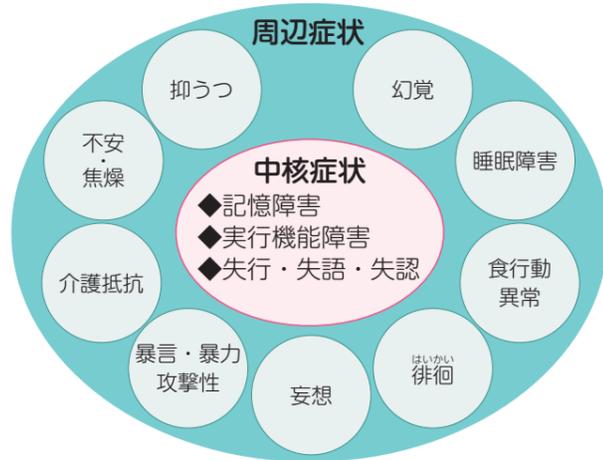


💡 早期発見・早期予防
 身近にいる高齢者の行動に小さな異変を感じることはありませんか。認知症は家族や友人など身近な人からの相談で発見することが大半です。そのため、身近にいる周囲の人が本人の小さな異変に気づき、対応することが早期発見・早期予防につながります。
 小さな異変に気付いた時に正しい行動がとれるよう、認知症の知識を増やすこと、信頼できるかかりつけ

周囲にサポートをしてもらえる環境を作ること

半城士とみやすクリニック

富安 斉 先生



認知症の種類と予防
 認知症は脳の神経が死んでいく変性疾患（アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など）と、脳卒中などによる認知症（血管性認知症）に分けられます。
 認知症全体の約7割を占めるアルツハイマー型認知症は画像検査などで見抜くことができません。発見が遅れるケースもあります。日頃から日常生活に支障がないか、よく気にかけておきましょう。
 また、どちらにも共通して予防効果

認知症のことで困ったら
 介護をする際に冷たくしたり、つい怒ってしまったりした場合は、落ち込まず、気持ちを切り替えることが大切です。例えば「何度も日付や時間を聞かれて、しんどいな」と感じたら、部屋に大きいカレンダーや時計を飾り、「カレンダーを見てね」と言い、本人自身が行動するように促す工夫をしましょう。介護者の心構えとして100点満点ではなく、70点くらいを目標にすることを勧めます。
 認知症の介護は社会全体で背負うものです。認知症のことで困ったら、かかりつけ医や地域包括支援センター、こころの健康相談などを利用し、早めに社会に頼るようにならしましょう。

中核症状と周辺症状
 アルツハイマー型認知症の症状は、全ての患者に共通し、徐々に悪化していく「中核症状」と、人によって差がある「周辺症状（BPSD）」に大別されます（図参照）。中核症状は抗認知症薬で進行を遅らせ、周辺症状は適切なケアと薬物療法により、安全で幸せな生活が続けられることを目指します。



11月11日は「介護の日」
 ～認知症の人を支える～

💡 認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築するためのチームで、認知症サポート医1人と医療専門職1人、介護・福祉専門職1人で構成しています。

本市では、地域包括支援センターに配置しています。「認知症かな？でも本人に言いづらい…」という悩みを抱えている人は、地域包括支援センターにご相談ください。

📍 地域包括支援センター…1003432

認知症サポートキャラバン マスコット ロバ隊長

キャラバンの隊長として、ロバのように急がず、一步一步進んでいこう、という意味が込められています。

2012年に厚生労働省によって定められた「介護の日」。2025年には3人に1人が65歳以上の高齢者になるとされ、少子高齢化が進む日本にとって、介護の重要性は年々増えています。

中でも認知症は高齢者の5人に1人が発症すると言われており、認知症への理解を深め、認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを進めることが重要です。

今回は認知症の人やその家族を支える専門家を取材しました。

📍 長寿課（☎62-1013）