

# 認知症になっても 安心して暮らせるまちに



オレンジリングは、認知症サポーターの証しです。

**誰にでも起こり得る脳の「病気」です**

認知症は、成人になってから起こる認知機能障害のことです。脳の神経細胞が傷つけられるため、日常生活のさまざまな面に支障を来します。

認知症の中心的な症状が「記憶障害」です。これは、老化による単なる物忘れとは異なり、体験したことの内容で、たとえば朝ごはんの内容ではなく食べたこと自体を忘れてしまうのが特徴です。

このほかにも、時間や場所がわからなくなる「見当識障

現在、認知症高齢者の数は、全国でおよそ170万人。発症の割合は、65歳以上で15人に1人、85歳以上では4人に1人といわれており、決して珍しい病気ではなくなってきています。

ここでは、「認知症」について「認知症サポーター養成講座」についてご紹介します。

地域包括支援センター ☎⑤ 1 1 8 2

害」や、物の名前が出てこない、言葉のやりとりがうまくできない「失語」、目の前にあるものが何なのかわからない「失認」などさまざまな症状が現れます。

**なじみの顔や環境があれば自分らしく生きられます**

「辺りを徘徊する」「大声を上げる」「暴力を振るう」など、時にみられるこうした症状は、認知症の人が、大きな不安や混乱の中で苦しんでいるサインです。言葉でうまく説明できないからこそ、「助けて」「嫌だ」という気持ちを行動で表わしているのです。

本人にとって安心できる環境、つまりなじみの顔や場所、懐かしい物や音に囲まれた空間などに身を置くと、認知症の人は落ち着いて、本来のその人らしさや能力を発揮することが出来ます。

認知症になっても、自分のペースで自分らしく生きられるまち。それをつくるには、地域みんなの理解と支えが欠かせません。

地域包括支援センターでは、認知症のかたやその家族が暮らしやすいまちづくりを目指しています。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

出前と一くの新メニューです

## 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症のかたの応援者です。何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、日常生活の中で困っている認知症のかたを見かけたら声を掛けるなど、自分のできる範囲で活動します。

あなたも認知症サポーターになって、誰もが暮らしやすいまちを一緒に作っていきませんか。

**対象** 婦人会、自治会などの団体、10人以上のグループ

**時間** 1時間半程度

**開催方法** 希望の地区に出向きます。

日時・場所などをご相談ください。

**講座の内容**

- ・認知症とは、どういうもの？
- ・認知症の予防について
- ・認知症の人と接するときの心構え

**申込み先** 地域包括支援センター

わかりやすく、とても参考になりました。  
(60代/男性・30代/女性)

認知症の人や家族にどのように接したらいいかわかりました。  
(20代/女性)

認知症の人や家族を一人にしないで、みんなで話をするようにしたいと思いました。  
(50代/女性)

### 受講者のアンケートから

義母の行動の意味がわかりました。専門医を受診しようと思えます。  
(50代/女性)

説明だけでなく、座談会形式で参加者のみなさんとコミュニケーションができてよかったです。  
(40代/女性)