

# 9月はアルツハイマー月間

## 認知症への理解を深めよう

認知症(アルツハイマー型認知症など)は、脳の病気や加齢などさまざまな原因で脳の細胞の働きが悪くなり、記憶や判断力の低下によって、日常生活に支障が生じている状態を言います。高齢化が加速する日本では、認知症の高齢者の数は年々増加することが見込まれていて、本町も例外ではありません。ここでは、誰もがなり得る認知症への理解を深めてもらい、住み慣れた地域で安心して暮らすための取り組みなどを紹介します。

### 認知症高齢者増加し 5人に1人の時代へ

町の高齢者のうち、令和4年度に要介護認定を受けた人で認知症が疑われる人は620人でした。国では、加速する高齢化で認知症高齢者は年々増え、令和7年には約700万人に達し、高齢者の約5人に1人が何らかの認知症状態を有する状況になると予測されています。今後、本町でも高齢化が進めば認知症高齢者はますます増加していくことが見込まれます。

### 認知症患者の9割 占める4大認知症

認知症には様々な種類があり、その中でもアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳

血管性認知症、前頭側頭型認知症は4大認知症と呼ばれ、これらは認知症患者の約9割を占めています。症状は、物忘れなどの記憶障害や自分のいる場所や時間などが分からなくなる見当識障害のほか、実際には無いものが見える幻視、性格の変化などがあります。

### いつもと様子が違つと 感じたら早めの相談を

認知症は特別なものではなく、自分自身や身近な家族、友人など誰もがなり得る病気です。また、認知症は早期に治療を開始することで進行を遅らせることができ、場合によっては症状の改善が見られることもあります。「同じ話を繰り返すようになった」「日付や時間が分からなくなった」「今まで出来ていた家事が

出来なくなつた」など、いつもと違つと感じることがあれば、早めにかかりつけ医や山田町地域包括支援センターへ相談をしましょう。

### 接し方学び自分自身 も暮らしやすい町に

たとえ認知機能に衰えがはじめていても、その人の生い立ちや性格、楽しみや不安は一人一人異なります。「認知症だから」とひとくくりにするのはなく、認知症を正しく理解し、その人に合った対応が必要になります。認知症だからといって、これまでの付き合いを変える必要はありません。普段から住民同士のあいさつや声掛けに努め、日常的にさりげない言葉掛けを心がけることで、自分自身が認知症になつても安心して暮らせる環境作りをしていきましょう。

### 介護家族のための リフレッシュ教室

町では、認知症などの介護が必要な人やその家族の人などが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護に関する講話やレクリエーションを交えながら、介護者同士の交流



リフレッシュ教室での懇談の様子

や心身の気分転換を行う「リフレッシュ教室」を開催しています。教室には、被介護者も参加でき、当事者同士や認知症サポートーなどとの交流を図ることができる認知症カフェとしての機能も兼ね備えた場となっております。介護をした経験がある人や介護をこれからする予定の人も参加できますので、お誘い合わせの上、お申し込みください。

▽期日 毎月第3木曜日  
▽時間 午後1時～2時半  
▽場所 町まちなか交流センター2階交流スペース  
※詳しい内容は、お問い合わせください。

◆**申込先・問い合わせ** 山田町地域包括支援センター(☎82-3136) へどうぞ。