

認知症の人に 優しい地域づくりに向けて ～認知症を知る、防ぐ、支える～



国が公表している認知症施策推進総合戦略（通称「新オレンジプラン」）では、認知症の人は平成24年で462万人、認知症予備群の人は400万人いるとされ、高齢者の約4人に1人が認知症もしくはその予備群ということになります。高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加し、平成37年には約700万人になると見込まれています。

新オレンジプランでは、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、高齢になるとかかりやすくなります。高齢の方が多く那須町にとって、認知症はとても身近な病気ですので、認知症について正しく理解し、予防に努め、認知症の人とその家族を地域で支えていきましょう。

認知症って何？

認知症とは、病気などの理由で脳の細胞が死んでしまうなど脳の働きに不具合が生じ、記憶力や判断力といった認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことを言います。

「朝食に何を食べたか忘れた」といった単なる「物忘れ」ではなく、「朝食を食べたことを忘れる」といった「記憶障害」などが起こる「脳の病気」です。

加齢による物忘れ

- ・体験したことの一部を忘れる。
 - ・忘れたことを自覚している。
 - ・生活に支障がない。
- 例食事のメニューや約束した日時を忘れる。

認知症の記憶障害

- ・体験したこと自体を忘れる。
 - ・忘れたことを自覚していない。
 - ・生活に支障がある。
- 例食事したことや約束したこと自体を忘れる。

認知症の症状

認知症の症状には、脳細胞が壊れることによって直接起こる「記憶障害」、「見当識（状況把握能力）障害」、「理解・判断力の低下」などの「中核症状」と、本人の性格や、環境などの要因により起こる「不安・焦燥」、「幻覚・妄想」、「徘徊」などの「行動・心理症状」があります。この「行動・心理症状」は、家族や周囲の人が適切な対応をすることで軽減することができます。

「徘徊」などの「行動・心理症状」があります。この「行動・心理症状」は、家族や周囲の人が適切な対応をすることで軽減することができます。



認知症を予防するには

認知症を予防するには、脳の活性化を図ることが必要です。脳を活性化させるために次の①～③を心がけ、無理せず楽しく認知症予防に努めましょう。

- ① 野菜や魚中心の献立にし、よく噛んでゆっくり時間をかけて食事しましょう。

野菜や魚に含まれる栄養素は予防に効果があると言われ、よく噛むことで脳の活性化を促します。

- ② ウォーキングや体操、軽めの筋力トレーニングなど適度な運動をしましょう。

適度に体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させます。

- ③ 趣味を楽しむ、地域のイベントに参加するなど、積極的に交流しましょう。

趣味や社会との接点を持ち、他人と交流することで思考力などが刺激され、脳が活性化されます。

安心して暮らしていくために

- ① 早めに病気を認識しましょう

認知症には、早期発見、早期受診、早期治療により治るものや、進行を遅らせたりすることができないものもあります。初期の診断ほど難しいので、早めに専門の医療機関へ受診しましょう。

- ② 認知症かな？と思ったら、早めの受診を勧めましょう

認知症の疑いのある人が、自分から医療機関を受診するケースはほとんどありません。家族や周囲の人たちが、認知症のサインを察知し、早めに受診するよう勧めましょう。

- ③ 地域で支え合いましょ

認知症の人や家族には、心身に大きな負担がかかります。医療機関や公的機関だけではなく、近所の人や友人などにも状況を説明し、できる範囲で協力してもらうようにしましょう。

▼問合せ 町保健福祉課地域支援係

☎ 6910

☎ 711138
那須町地域包括支援センター

☎ 711138
保健センター

☎ 725858