

地域支え合い ネットワーク通信



住み慣れた地域でともに支えあい
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2.3 地域で支えよう 認知症ケア

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

P4.5 心配な時は、まず相談!認知症の相談窓口

P6 認知症の治療について

P7 認知症の予防について

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語 (感想など募集のお知らせ)



地域で支えよう 認知症ケア



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～



認知症の人は、2012年時点で全国に462万人いると推計され、2025年には700万人を超えて、高齢者認知症はだれにでも起こりうる脳の病気です。みんなが認知症について正しい知識を持ち、助け合うことに過ごすことができます。



Q 認知症とはどんな病気？

A 認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることで、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、生活に支障をきたす状態のことを言います。老化によるもの忘れとは違います。



老化によるもの忘れ

日常生活に支障なし

- 体験の「一部」を忘れる
- 「何を食べたか」思い出せない
- 「約束をうっかり」忘れてしまった
- 目の前の人の「名前」が思い出せない
- もの忘れの自覚がある
- 人物、時間、場所がわからなくなることはない
- ヒントがあれば思い出せる

認知症によるもの忘れ

日常生活に支障あり

- 体験の「全部」を忘れる
- 「食べたこと自体」を忘れる
- 「約束したこと自体」を忘れる
- 目の前の人「誰なのか」わからない
- もの忘れの自覚がない
- 人物、時間、場所がわからなくなることがある
- ヒントがあっても思い出せない





の5人に1人認知症になると見込まれています。
とができれば、認知症の人とその家族も穏やか

認知症の原因となる主な病気と特徴

●アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減り、脳が萎縮していくことで起こる病気。認知症の中でいちばん多い

症状

- ・最近のことを忘れる
(進行すると昔のこととも忘れる)
- ・同じことを何度も言う
- ・もの忘れの自覚がない
- ・時間、場所がわからない
- ・物盗られ妄想・暴言、暴力、徘徊

●脳血管性認知症

脳の血管が詰まる、破れることでその部分の神経細胞が減少して起こる病気。2番目に多い認知症

症状

- ・気分の落ち込み
- ・意欲の低下・感情失禁
- ・記憶障害は軽く、人格や記憶は保たれる
- ・脳血管障害が起こるたびに段階的に進行

●レビー小体型認知症

脳にレビー小体という特殊なたんぱく質がたまって起こる病気。3番目に多い認知症

症状

- ・子ども、動物、昆虫など
詳細な幻覚や妄想
- ・歩行が小刻みになり転倒しやすい
- ・良いときと悪いときの差が激しい
特に夕方から夜にかけ悪くなる
- ・記憶は比較的保たれる

●前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉の神経細胞の萎縮が進むことで起こる病気

症状

- ・もの忘れよりも「性格の変化」や
「生活上の行動変化」が強く現れる
- ・感情のコントロールがきかず暴力的
になったり、万引きや信号無視など
社会ルールに違反する行為がある
- ・同じ行為を繰り返す
- ・興味、関心が薄まると、会話途中でも立ち去る

●若年性認知症

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」という原因は上記のものと同様である。



●その他 原因疾患を治療することで改善する認知症

その他、疾患が原因となって認知症の症状があらわれることがある。疾患を治療することで、症状の改善が期待できる。

※「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「甲状腺機能低下症」等

心配な時は、まず相談！

認知症の相談窓口



認知症の人を支えるために、まずは相談することから始めましょう。状態に応じて、専門家と相談しながら上手にサービスを利用していくことが大切です。

古賀市地域包括支援センター「寄って館」(よってかん)をご存知ですか？

「寄って館」では、高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるように、総合的な支援を行っています。

本人だけでなく、家族や地域住民の皆さんからの相談もお受けしています。

地域包括支援センターのスタッフは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士を中心に構成されています。

認知症地域支援推進員 次のような困りごとはないですか？

- 認知症があるようだが、病院にいきたがらない。どうしたらいいか？
- 認知症の対応に困っている。
- 介護保険サービスの利用を拒否している。
- 認知症の診断は受けたが、治療を中断し、状態が悪くなっている。



地域包括支援センター「寄って館」にいる**認知症地域支援推進員**にご相談下さい。

認知症地域支援推進員は、認知症の人やその家族を支援する相談業務や、医療機関や介護サービス、地域との連携支援を行なっています。

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人やその介護者、地域住民、医療や介護の専門職が、気軽に集い交流する場です。支援する人たちが参加して話し合い、相談をしたり、情報交換をしたりすることで、認知症の人やその介護者を地域全体で支援することを目的としています。

古賀市でも、介護者向けのカフェや地域交流カフェなど、さまざまなカフェがあります。地域包括支援センター「寄って館」では、ご希望にあわせてカフェを紹介していますので、お気軽にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座



認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座です。

10人1組の団体、グループで申し込みできます。受講した人は、「認知症サポーター」となり、目印の「オレンジリング」が渡されます。

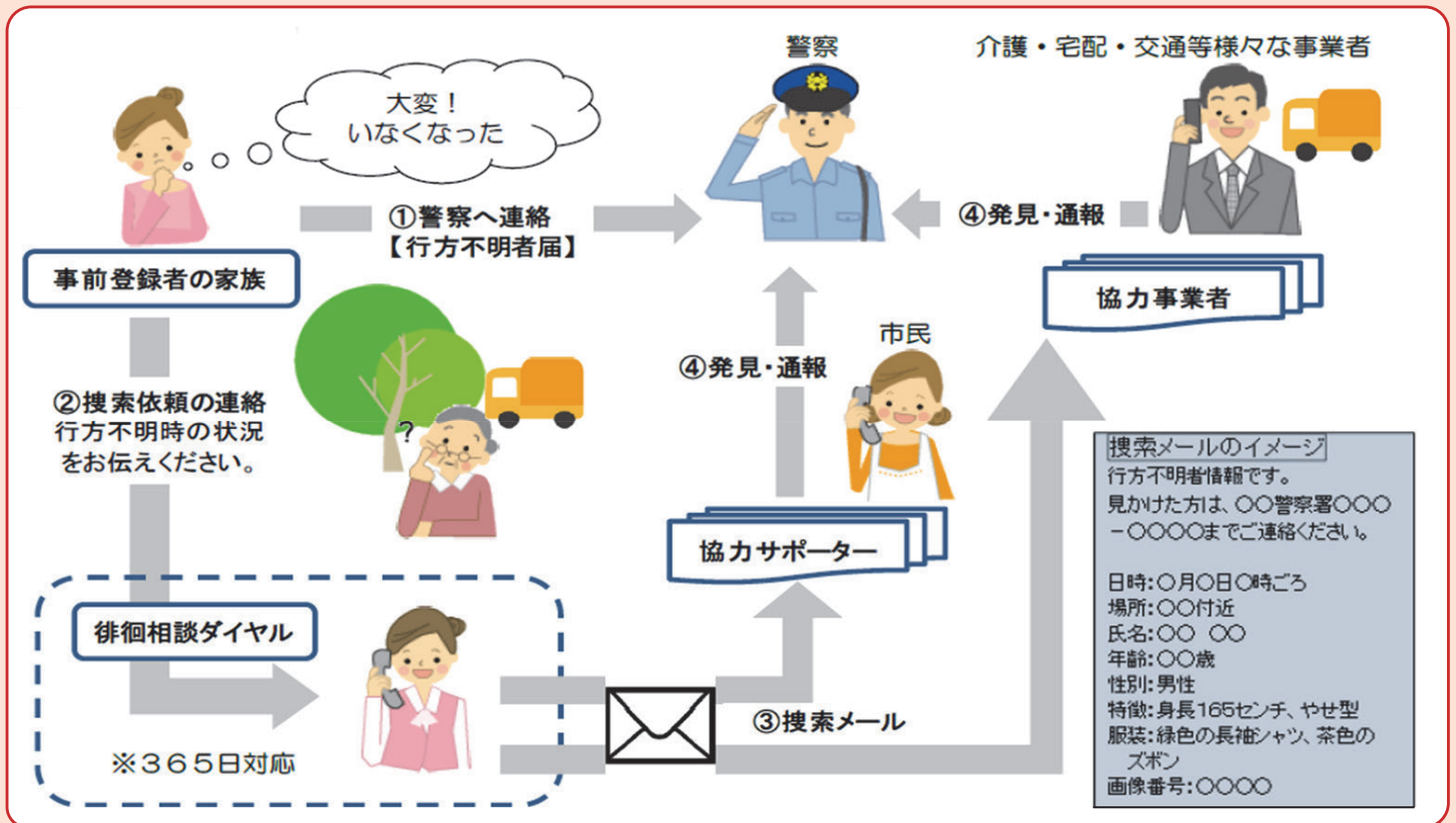
*古賀市では全小中学校で、キャラバン・メイトが中心となり、認知症ジュニアサポーター養成講座「オレンジ教室」を開催しています。子どもたちも、認知症について学んでいます。





認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク 徘徊高齢者捜してメール

徘徊のおそれがあり、事前登録をした人が行方不明になった際に、捜索に協力する「協力サポーター」や「協力事業所」にメールを一斉配信し、官民一体となって捜索するためのものです。



できるだけ多くの人に、可能な範囲で捜索にご協力いただくことで、認知症などで徘徊し行方不明になった人を、早く発見し保護することが可能となります。

ご協力いただける市民・事業所の皆様は、協力サポーター・協力事業者の登録をお願いします。

登録用アドレスに空メールを送信してください。

登録用アドレス

support@req.jp



※QRコードリーダー機能付の携帯電話であれば、右記のQRコードもご利用いただけます。

●問い合わせ先●

古賀市地域包括支援センター「寄って館」

☎ 092-942-1156



認知症の治療について



早期受診、早期発見、早期治療の大切さ

認知症は早期に発見して適切な治療やケアを受けることで進行を抑えることができます。まずはかかりつけ医に相談し、専門の医療機関を紹介してもらいましょう。

認知症の診断ができる近隣の医療機関

医療機関名	診察時間	住所・電話
福岡聖恵病院	月～金 9:30～12:00 予約不要	古賀市鹿部482番地 ☎ 092-942-6181
福岡東医療センター	もの忘れ外来(完全予約制) 毎週金曜日 13:00～15:00 (予約時間:月～金 13:00～15:00) ※要予約 電話での予約の申し込み時に受診日を決定	古賀市千鳥1-1-1 ☎ 092-943-2331
植田脳神経外科医院	月・火・水・金(午前 8:30～12:30・午後 13:30～17:30) 木 ・ 土(午前 8:30～12:30) (MRI検査あり)	古賀市久保1095-1 ☎ 092-943-2220
なかよし脳神経クリニック	月～金 9:00～18:00 (昼休み 13:00～14:00) 木 9:00～13:00 土 9:00～16:00 (昼休み 13:00～14:00)	新宮町中央駅前1-1-18 ☎ 092-941-5121
福岡病院	初診:月曜のみ(要予約) 受付13:00～ 診察14:00～	福津市花見が浜1-5-1 ☎ 0940-42-0145

認知症医療センター

保健、医療、介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断や地域における医療機関等の紹介、周辺症状への対応などについて相談や受診ができる医療機関です。

医療機関名	診察時間	住所・電話
医療法人社団緑風会 水戸病院 福岡県認知症医療センター	月～金(日・祝日以外)・・9:00～17:00 土 ……………9:00～12:00	志免町志免東4-1-1 ☎ 092-935-0066



認知症の予防について

認知症の発症には、生活習慣病等が深く関係していると言われています。生活習慣病を予防し、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけることが大切です。



認知症になりやすい生活とは

- 栄養が偏っている
- 運動をあまりしない
- 家に閉じこもりがちである
- 不健康だ・持病がある など



認知症になりにくい生活とは

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

身体を動かす習慣をつけましょう

ウォーキングや体操などの有酸素運動を心がけましょう。
脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

脳を活発に使いましょう

本や新聞を読む、日記をつける、計算やクイズに挑戦するなど、脳に刺激を与える習慣をつけましょう。
地域活動へ参加して人と積極的に交流しましょう。

健康診断を受けましょう

年に一度は健康診断を受けましょう。
かかりつけ医を持ち、持病の治療を続けましょう。

禁煙をこころがけましょう

タバコは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因にもなります。

歯みがきなど口の中をケアしましょう

歯みがきや入れ歯の手入れをしっかりとって健康な歯を保ち、よく噛んで食べましょう。

お酒は適量にしましょう

飲酒量が多くなるにつれて、脳の萎縮が進んでいくことが分かっています。
日本酒なら一合、ビールなら500ml程度が適量です。

休養も大切です

脳を休ませることも大切です。
1日30分程度の昼寝は、認知症の予防に効果があると言われています。
長時間の昼寝は逆効果なので注意!



連載まんが

ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



17話 ゆきおさんが帰ってこない。



18話 みんなで、声をかけていこうね。



皆さんの感想とエピソードを募集いたします

<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事
 地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAXまたは、御持参下さい。今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの活性化を図って行きたいと思います。
感想やご意見はいつでもお寄せください

【送り先・問合せ先】 地域活動サポートセンター ゆい
 〒811-3116 古賀市庄316番地 TEL.092-941-6809 FAX.092-941-6808 Mail:yui@city.koga.fukuoka.jp