

自分らしく生きる

認知症でも安心して暮らせるために

人は誰でも年を取り、誰もが認知症になる可能性があります。超高齢社会を迎えた日本では、認知症になっても自分らしく希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、さまざまな取り組みが始まっています。自分や家族が認知症になったらどのように暮らしていきたいか、みんなで考え、備えていくことが大切です。

■問い合わせ 市地域包括支援センター（☎ 34-2199）

おとめがわ病院 岩淵先生に聞く

認知症の初期症状

認知症とは、「認知機能が低下して日常生活に支障をきたす状態」のことをいいます。「認知機能」とは、記憶、言葉を話す・理解する、行動する、他者とコミュニケーションをとるなどを指します。認知機能が低下すると、記憶障害や言葉がなかなか出てこない、人当たりが以前よりきつくなるなどの症状が出てきます。どのような症状が出るかは人によってそれぞれです。

アルツハイマー型認知症の典型的な例で物忘れがあります。直前のことを忘れていたり、物を置き忘れたりすることが増えてきます。物忘れには加齢によるものと認知症によるものがあり、認知症によるものは行為自体を忘れてしまいます。例えば、朝ごはんの献立を忘れるのは加齢による物忘れ、朝ごはんを食べた

こと自体を忘れるのは認知症による物忘れです。

認知症は進行していきます。最近の様子だけではなく、月単位で比較したときに、明らかに症状が進んでいる場合は認知症の可能性が高いでしょう。

早期受診のメリット

認知症の中には、薬物療法によって進行を遅らせることができるものや、手術で治るものがあります。特発性正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫による認知症は、手術をすることで治る認知症です。

また、早期受診することで、本人が変化に戸惑う期間を短くでき、その後の暮らしに備えるために家族と相談もできます。家族にとっても、早期に介護支援サービスの情報を入手できるため、負担を軽減させることができます。心の準備をする余裕も出てきます。

どこに相談？何を話せばいい？

通院している病院がある場合は、そちらに相談を。以前から診てもらっている先生であれば、従前の症状や病歴などを把握しているので、安心して相談

できると思います。かかりつけ医がない場合は、脳神経外科や神経内科、精神科、物忘れ外来などに問い合わせてください。いきなり病院ではハードルが高いという人は、地域包括支援センターで相談を受け付けています。まずは気軽に問い合わせを。気になっていることを全部、紙に書いてから受診すると話忘れがなくなります。受診をためらう必要はありません。「認知症かな」と思った出来事を、小さなことでもいいので話してください。



医療法人社団創生会
おとめがわ病院
地域型認知症疾患医療センター
医師 岩淵 美希 先生



オレンジノートをご活用ください

医療や福祉関係者、民間企業、市民ボランティア、行政などで組織する「市認知症になっても安心まちづくり連絡会」の個人版認知症ケアパス作成部会では、今年6月に「オレンジノート〜自分らしく生きる私のくらしとこころのノート〜」を発行しました。

認知症への不安を抱えている人のための冊子で、認知症の人の気持ちや体験談、生活の工夫などが書いてあります。自分の気持ちや、やりたいことを書くページもあります。地域包括支援センターなどで配布しています。お気軽にお問い合わせください。

オレンジノートの紹介

▼みんなの気持ち 「認知症



市ホームページからダウンロードできます



だからできないと思われることが悔しい」「笑顔でそっと寄り添ってほしい」など認知症のご本人の声を掲載しています

▼私の好きなこと 好きなことや得意なことを記入できます

▼私のやりたいこと、私の気持ち やりたいことや自分の気持ち、伝えたいことを記入する欄があり、それに対するご家族からのメッセージも記入することができます

▼暮らしの工夫 薬の飲み忘れや用事を忘れてしまうことを防ぐ工夫などを掲載しています

▼お役立ち情報 認知症の人やその家族の集いの場や相談先などを掲載しています

※これからの暮らしについて考えながら、自分のペースでご利用ください

奥州市認知症になっても安心な地域づくり講演会

日時 10月2日(日) 午後1時半～3時半（1時開場）
会場 市文化会館（Zホール）中ホール
定員 定員 250人
内容

- 講演 「古い支度を考える～自分の認知症対策のすすめ～」
講師 石黒 秀喜 氏（古い支度クリエイター）
- 行政説明
①「わたしの生き方ノート」について
②「オレンジノート（個人版認知症ケアパス）」について

説明：市地域包括支援センター職員

問い合わせ 市地域包括支援センター（☎ 34-2199）

※会場内でのマスク着用、入場時の手指消毒にご協力ください

※発熱やせきなどの症状がみられる場合は、入場をお断りする場合があります



ひでのぶ
石黒 秀喜 氏
元大臣官房参事官。平成29年から認知症の人と家族の会東京支部世話人や古い支度講座講師などの社会貢献活動に取り組む

認知症に対する人々の認識は大きく変わってきました。認知症になっても自分らしく暮らせることが知られるようになってきました。市は、認知症のご本人が、自分らしく、よりよく暮らしていけるまちを目指します。