

にんちしょう 認知症 そのとき焦らないために

65歳以上の14人に1人、80歳を過ぎたら7人に1人、85歳を超えると5人に1人が、認知症になると言われています。

町内でも、発症の不安を抱えている人や認知症の家族の介護をして、大変な思いをしている人はたくさんいます。

認知症がどんな病気かを知っていれば、早めに気づき、本人も家族も安心して適切な対応をとることが出来ます。

今回は、認知症という病気がどういうものか、そして、その対応策について考えます。

「認知症」とは

認知症とは、「もの忘れが激しい」「言葉が出てこない」など、いくつもの脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

代表的なものは、脳の神経細胞が死ぬことで起こる「アルツハイマー型

「認知症の症状」

認知症には、記憶障害などの必ず見られる症状(中核症状)と二次的に起こる症状(周辺症状)があります。

中核症状

- ・新しいことを覚えられない
- ・段取りや計画が立てられない
- ・服の着方や道具の使い方がわからない
- ・ものの名前が出てこない
- ・品物を見ても何だかわからない



周辺症状

- ・無目的に歩き回る
- ・不眠
- ・食べ物以外のものを口に入れる
- ・財布や靴を盗まれたと騒ぐ
- ・イライラして落ち着かない
- ・1人になると落ち着かない
- ・理由もないのに、着替えや入浴を嫌がる
- ・目を離すと、すぐに外に出て行くとする

「ぼけ」と「認知症」は違います

老化による「ぼけ」と、

病気である「認知症」との大きな違いは、脳の働きが低下するスピードの差です。老化によるぼけでは、脳の働きは緩やかに低下します。

認知症では、多くの場合、短期間に目立った変化が現れることがあります。

「認知症」や脳の血管が詰まって起こる「脳血管性認知症」などです。それぞれ全体の40〜50%、15〜30%を占めています。

「認知症」の予防法 脳を健康にする

1. ウォーキングや水泳などの有酸素運動をする。
2. 野菜・果物・魚を食べる・赤ワイン(少量)を飲む(野菜に含まれているビタミンや魚に含まれているDHAやEPA、赤ワインに含まれているポリフェノールが有効です)。

脳を鍛える

1. エピソード記憶を鍛える(日記をつけるなど)。
2. 注意分割機能を鍛える(歩きながら人と話す、料理をしながら洗剤をかけるなど)。
3. 計画力を鍛える(新しい料理の献立を考える、園芸作業の計画を立てるなど)。

「認知症」に早目に気づく意義

1. 治療すれば治る認知症もあります(治療が可能な認知症は、およそ1割)
2. アルツハイマー型認知症は、薬で進行を1年程度遅らせることができます
3. 本人と家族に余裕が生まれます(自分の生き方を自分の意思で示しておくことができ、家族も認知症の正しい知識や介護の仕方、受けられるサービスなどについて情報を得ることが出来ます)

「もしかして認知症かな」と思ったら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、保健福祉課窓口にご相談してください。

▼問い合わせ先

保健福祉課
高齢者福祉業務
☎(62)2115



だーいすきな2人。ママとお兄ちゃん(将虎くん) (写真左 3歳)とポーズ。

「もうちょっと女の子らしくなってくれるといいな」「どんな風に育っていくのか楽しみだね」と、パパとママは笑いながら話しています。

かりな 磯川香里奈 ちゃん

平成20年4月生まれ
～小田
泰宏さん・由香さん夫婦の長女

最近「ママ、だーいすき」って言うようになって、とってもかわいいです。笑顔で話す由香さんの横をすり抜け、玄関に向かう香里奈ちゃん。外で遊びたくてたまらないようです。

近所の公園に出かけて、元気に走り回っているだけで楽しそう。日中面倒を見ているおばあちゃん、のユリ子さんも話す。

家の中でも、ジャンダールジムやすべり台で遊び、テレビを見ながら踊るなど、とにかく元気。

「元氣過ぎて男の子が2人いるみたい」と由香さんは子どもたちにやさしい視線を送ります。

香里奈ちゃんの大好物は、お隣のどらやさんのどら焼き。口の周りにクリームをいっぱいつけて、おいしそうに食べているそうです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出て下さい。
☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

学びいなの一室、真剣な表情で絵筆を動かす、トールペイント プチパレットの皆さん。

現在会員は6人で、第2、第4水曜日の月2回、午前10時から12時までの間活動しています。

「トールペイントは、木、布、ガラスや植木鉢などに下絵を描き、色を塗るもの。高度な大人のぬり絵だと思ってください。きれいに仕上がるように指導しています」と話すのは、澤井英子先生。同会では、見学者、会員を募集しています。興味のある人は、渡辺千洋代表まで☎(62)4157(※12月末から3月までの冬期間は活動を休止し、4月から再開します) ※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎(62)2111

トールペイント プチパレット (渡辺 千洋代表)



(写真左)先生から習いたての技法で、作品に立体感を出します (写真右)出来上がった作品は、自分の生活の中に溶け込む実用品になる。それもうれしいですね。と話す渡辺代表



先生と会員の皆さんの作品 見事な出来栄です