

認知症とその現状

認知症とは、脳の障害によって記憶力や判断力が低下し、さまざまな生活のしづらさが表れる状態を指します。

65歳以上の高齢者を対象にした令和5年度の厚生労働省の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能に関わる症状があることとなります。

西脇市の3月1日現在の認知症推計人数は、約3万5111人となっています（65歳以上人口1万3千7人の約27%相当）。

また、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症の発症平均年齢は54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

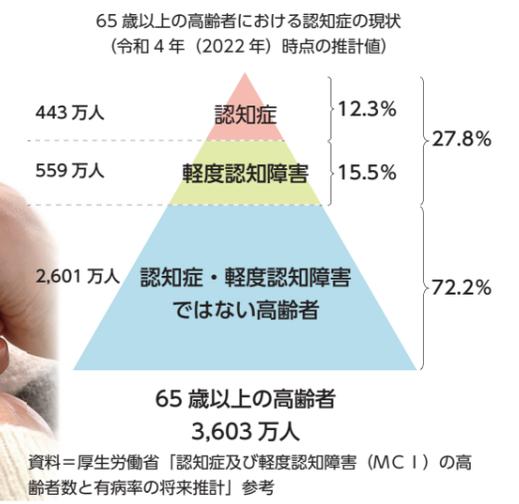
このように、認知症は自分自身や家族、身近な人など誰でも発症する可能性があります。認知症の方とその家族が安心して暮らしていくために、認知症を「自分事」としてとらえ、地域全体で支え合うことが大切です。

—みんなが当事者—

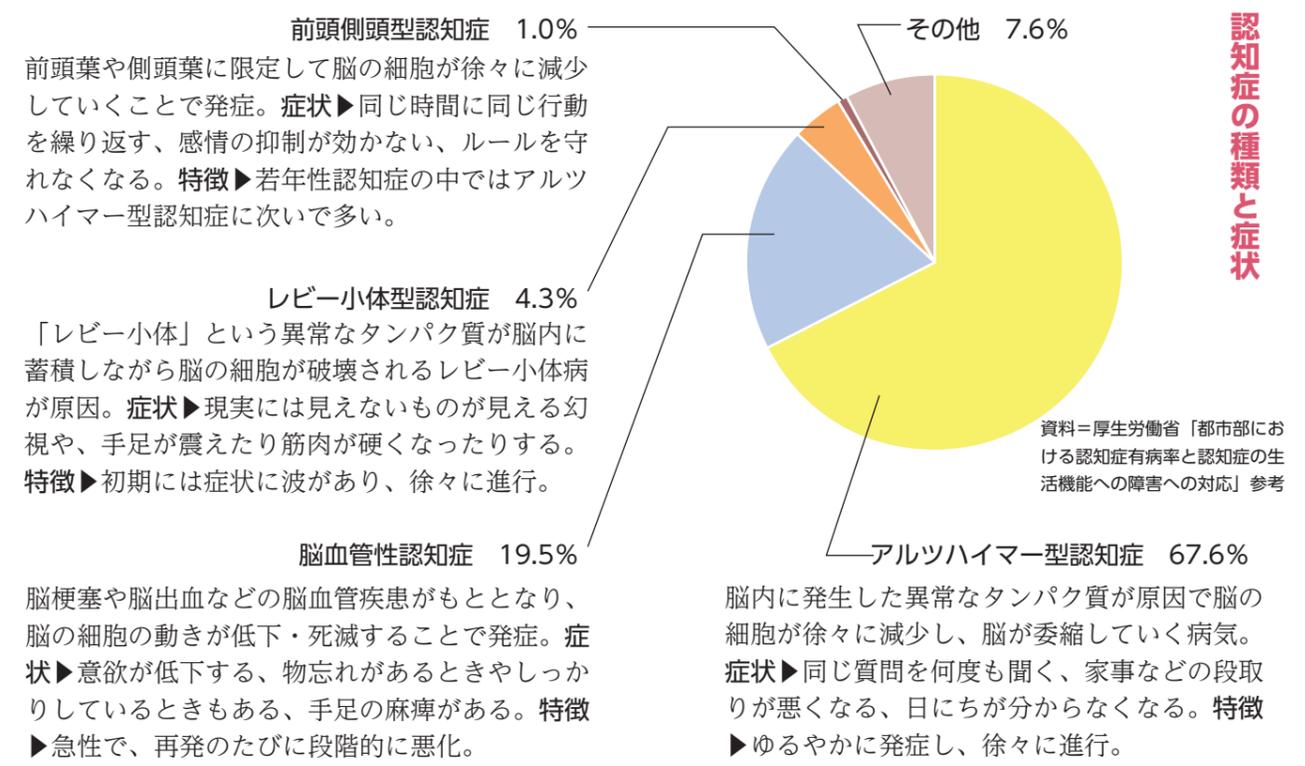
認知症とともに生きていく

◆問合せ 長寿福祉課（市役所内線 1139）

※MCI = Mild Cognitive Impairment
物忘れなど認知症に似た症状があるが、正常と認知症の中間的な状態。MCIのうち年間10%から15%が認知症に移行するとされている。



認知症の種類と症状



前頭側頭型認知症 1.0%
前頭葉や側頭葉に限定して脳の細胞が徐々に減少していくことで発症。症状▶同じ時間に同じ行動を繰り返す、感情の抑制が効かない、ルールを守れなくなる。特徴▶若年性認知症の中ではアルツハイマー型認知症に次いで多い。

レビー小体型認知症 4.3%
「レビー小体」という異常なタンパク質が脳内に蓄積しながら脳の細胞が破壊されるレビー小体病が原因。症状▶現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が硬くなったりする。特徴▶初期には症状に波があり、徐々に進行。

脳血管性認知症 19.5%
脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもととなり、脳の細胞の動きが低下・死滅することで発症。症状▶意欲が低下する、物忘れがあるときやしっかりしているときもある、手足の麻痺がある。特徴▶急性で、再発のたびに段階的に悪化。

脳内に発生した異常なタンパク質が原因で脳の細胞が徐々に減少し、脳が委縮していく病気。症状▶同じ質問を何度も聞く、家事などの段取りが悪くなる、日にちが分からなくなる。特徴▶ゆるやかに発症し、徐々に進行。

加齢の物忘れと認知症の違い

認知症の始まりはちょっとした物忘れであることが多く、年相応の物忘れとまぎらわしいです。

年相応の物忘れ	認知症による物忘れ
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない	「食べたこと自体」を忘れる
「約束をうっかり」忘れてしまった	「約束したこと自体」を忘れる
目の前の「人の名前」が思い出せない	目の前の人「誰なのか」分からない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがある」と思い出せる	「ヒントがあっても」思い出せない



認知症の早期発見

左表のサインがあれば、認知症の前兆の可能性があります。周囲の方や身近な家族が「あれっ、もしかして?」と気付くことが大切です。自分自身や家族、周囲の人で思い当たるものがあればすぐに相談しましょう。うつ病やせん妄など、認知症と間違いやすい病気もあります。それぞれ治療法などが異なるため、正しく判断することも大切です。

「あれっ、おかしいな」
と思ったらまず相談、受診を

早期発見・早期対応ができれば、症状の進行を緩やかにしたり、今後について事前に余裕を持って準備をすることができず。MCIで見つかれば、認知機能の回復、維持も期待できます。

認知症予防のカギは、運動、食事、社会参加です。毎日の積み重ねが未来の健康を守ります。楽しく続けて、元気に歳を重ねましょう。



西脇市多可郡医師会 河原 淳 会長

認知症チェック

- 何度も同じことを尋ねる
- 今まで好きだったことに興味がなくなった
- 身だしなみに気を遣わなくなった
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 料理の味付けが以前と変わった
- 以前と違って家が散らかっている

西脇市認知症ケアネットより

一つでも当てはまるものがあればためらわず

- かかりつけ医**
または
- 地域包括支援センター** (9ページ)
に相談してください。

西脇市の認知症事業 —認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して—

地域での支え合い

認知症サポーター養成講座

認知症に関する専門知識を持つキャラバンメイトが講師となり、自治会、職場、学校などの団体を対象に開催しています。認知症への理解を深め、地域や職場において認知症の人や家族を支援する「認知症サポーター」を養成します。現在の西脇市の認知症サポーター数は約8,480人です（3月1日現在）。

基本から実践まで幅広く学ぶことができ、日常生活の中で生かしています。（受講生の皆さん）▶

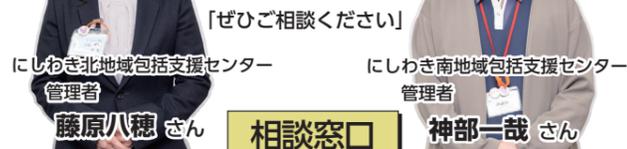
・ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、認知症に関する基礎知識・理解を深めるための講座です。この講座を通じてチームオレンジの活動に参画するなど、より実際の支援活動につなげることを目的としています。



チームオレンジ

ステップアップ講座を受講した認知症サポーターが、認知症の方やその家族とつながる活動です。3月17日に「第1回チームオレンジにっしー」を開催しました



「ぜひご相談ください」

にしわき北地域包括支援センター

管理者

藤原八穂さん

にしわき南地域包括支援センター

管理者

神部一哉さん

相談窓口

▶にしわき北地域包括支援センター

電話 27-8012

対象地域：日野地区、比延地区、黒田庄地区、津万地区（下戸田、上野を除く）

▶にしわき南地域包括支援センター

電話 27-8560

対象地域：西脇地区、野村地区、重春地区、芳田地区、津万地区（下戸田、上野）



予防、家族支援

タッチパネルによる物忘れチェック

町ぐるみ健診やもの忘れ相談会会場で、タッチパネルに表示される質問項目に回答することで、物忘れの程度をチェックできます。



もの忘れ相談会（毎年7月、11月開催）

認知症に関する個別相談や認知症のミニ講座を実施しています。物忘れがある方やその家族が自由に話せる時間もあり、物忘れや認知症に関する不安を解消し、認知症の早期発見・早期対応につなげます。



西脇市認知症介護者の会

介護負担の軽減を図るために、認知症の方を介護している家族が集まり、思いを共有したり、対応の仕方を介護者同士で話し合うことができる場所です。



西脇市認知症介護者の会 代表 大前道廣さん

▶問合せ 市社会福祉協議会（☎22-5400）

認知症カフェ（市内7カ所）

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。認知症の人やその家族同士が情報交換したり、体操などが行われることもあります。



認知機能の低下により、

今までの自分ではなくなってしまうのではないかと

不安や悲しみを一番感じているのは本人です。

認知症高齢者と接するときの心得

【3つの「ない」】

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

【接し方7つのポイント】

- ①まず見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声を掛けるときは一人で
- ④後ろから声を掛けない
- ⑤優しい口調で
- ⑥穏やかに、はっきりとした話し方で
- ⑦認知症の人の言葉に耳を傾け、その人の言葉を使って、ゆっくり対応する

認知症とともに生きていく

理解を深めて、地域で支える。

当事者のお話し

きっかけは、5年ほど前に妻の異変を感じた佐藤さん（仮名）が、かかりつけ医に相談した後、専門病院を受診。診断結果はMCI（軽度認知障害）でした。

とにかく優しく。「忘れていない」とは言わない。一人じゃできないことも一緒にすると、できることもあります。同じことを繰り返す特徴を理解して、何度言われても、何度も答えます。話を否定せず、寄り添うことが大切です。とにかく、優しく。

一人で抱え込まず、似た境遇の人たちと思いを共有できると、ほっとしますよ。声を掛け合い、お互い支え合える関係づくりが大切です。

こんな佐藤さんの思いを、地域で共有しませんか。

