

# 認知症と

## ともに暮らしそう

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために!!

認知症は誰でも発症する可能性のある病気です。今後、高齢化が進行すると2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。

「自分には関係ない」と思わずに、認知症を身近な病気として考えてみませんか。まずは認知症について正しく理解することからはじめましょう。



### 「認知症」とは？

認知症とは、人間の活動をコントロールしている脳の細胞が減少したり、働きが悪くなることで、さまざまな障がいが起こり、6か月以上継続して生活に支障が出ている状態のことを言います。

認知症になると記憶力や判断力が衰えます。そのために、周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることによって妄想や幻覚などの症状が出る可能性があります。

認知症は早期発見・治療により進行を遅らせることが期待できます。症状が軽いうちにご本人やご家族が相談して、治療方法やサービスの利用などの準備をすることで、その人らしい暮らしを続けることができます。

### 「MCI(軽度認知障害)」を知っていますか？

MCI(軽度認知障害)は認知症になる一歩手前の予備軍の状態です。予備軍のうち気づいて頭と体を刺激すれば、認知機能の低下を遅らせることができます。

MCIのサインは出ていませんか。多く当てはまるほどMCIの疑いがありますので、ご相談ください。

### 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やご家族を介護・福祉・健康・医療など、様々な面から総合的に支援する相談窓口で、市や関係機関との連絡調整を行っています。

センターには看護師や社会福祉士などの資格を持った「認知症地域支援推進員(認知症ささえ隊)」があり、認知症に関する相談に応じています。

### 認知症ささえ隊の活動

- ① 認知症に関する普及啓発
  - 認知症サポーター養成講座
  - 認知症オレンジちゃんねる
- ② 認知症の人やその家族への相談支援
  - もの忘れ・認知症相談会
  - 認知症カフェ

### ③ 医療機関など関係機関への連絡調整支援

状況に応じて必要な医療や介護などのサービスが受けられるよう、医療機関など関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行っています。



## MCI(軽度認知障害)のサインに チェックがついた方や 認知症について相談したい方

- もの忘れ・認知症相談会(年12回)
- 認知症カフェ(市内5か所)  
\*詳しい日程は20ページをご覧ください。
- 地域包括支援センターでの相談(随時)



## MCI(軽度認知障害) のサインをチェック!!

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人との会話が  
楽しめなくなった

※多く当てはまるほど要注意です。  
チェックのついた方は相談ください。

## MCI(軽度認知障害)について もっと学びたい方

「脳いきいき健康講座(市政出前講座)」を  
ご利用ください!

<内容>

- 講義「認知症の症状・MCI  
の早期発見と予防」
- 認知機能チェックテスト

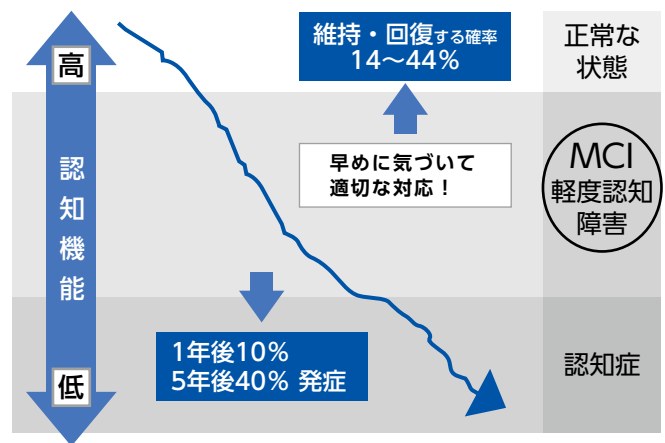
<申込み・問合せ先>

地域福祉課(市政出前講座)

または地域包括支援センターへ申し込みください。



## 認知機能低下のイメージ (アルツハイマー型の例)



## 正しく知ろう認知症!!

### 広報いみず『認知症とともに暮らそう』

「認知症に関する情報や認知症の人の気持ち」  
などをご紹介します。

※6月号から毎月コラム記事掲載

### ケーブルテレビ9ch

#### 『認知症オレンジちゃんねる』

「認知症の初期症状とその対応方法」について  
お伝えします。

※テレビ広報いみず番組内コーナー偶数月に放送

## 相談・問合せ先

射水市地域福祉課 地域支援係

☎ 51-6625

FAX 51-6657

新湊西地域包括支援センター

☎ 83-7171

新湊東地域包括支援センター

☎ 86-2125

小杉・下地域包括支援センター

☎ 55-8217

小杉南地域包括支援センター

☎ 56-8725

大門・大島地域包括支援センター

☎ 52-0800

ひとりで考え込まず、  
心配なことがあれば  
地域包括支援セン  
ター(認知症ささえ  
隊)にご相談くださ  
い。

