

～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

No.42
令和2年9月号

はじめよう



[問合せ先] 今治市 高齢介護課
地域包括支援担当（市役所第2別館1階）
電話 0898-36-1528 FAX0898-34-5077

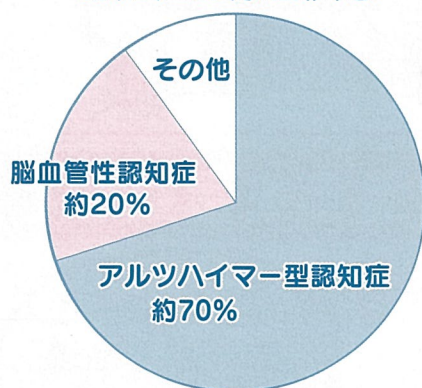
9月は、世界アルツハイマー
月間なんよ。

85歳以上の4人に1人は
認知症っていうし、
ひとつとやないねえ。



認知症 を知ろう ～アルツハイマー型認知症とは～

認知症の原因疾患



認知症は
「脳の病気」
です



認知症は、脳の細胞がさまざまな原因で減少したり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障害などが起こった状態です。認知症を引き起こす病気はたくさんありますが、とくに日本ではアルツハイマー型認知症が多い傾向があります。

出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

アルツハイマー病でよく起こる症状（中核症状）

すぐに忘れてしまう
覚えられない
計画を立てられない
計画どおりに行動できない
考えるスピードが遅くなる
時間や場所、人が分からなくなる
新しい機械が使えない など

性格や心理状態、
周りの環境が影響

行動心理症状 （人によって出方が違う）

物盗られ妄想・被害妄想
帰宅困難（出かけたまま帰れない）
幻覚、うつ、興奮、暴力
トイレの失敗 など

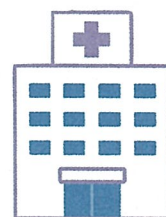
対応の仕方によって、症状の出方が変わることがあります。

早期受診のススメ

認知症は脳の病気です。減少したり傷んでしまった脳細胞に由来する能力は元に戻ることはありません。

しかし、薬で進行を遅らせることが出来たり、認知機能の低下をひきおこす様々な原因の中には治療可能なものもあります。

「おかしいな？」と思った時には早めにかかりつけ医に相談することが大切です。



認知症は誰もがなる可能性のある病気です



大切なのは「予防」と「備え」

※「予防」とは認知症にならないことではなく、「進行やなることを遅らせる」ことを意味します。

予防

適度な身体活動、禁煙、適正飲酒やバランスの取れた栄養が特に予防に効果的とされています。

<望ましい習慣>

定期的な運動、禁煙、適正飲酒、バランスの良い食事、脳や指先を使う活動、他者との交流、生活習慣病の予防と治療、聴力の管理 など



備え

自分で自分の意思を示せなくなった時、お金等の管理をどうするのか、誰にどのように生活を任せるのか、事前に考えておくことが、自分や家族のために大切です。



2019年 WHO 認知症予防のためのガイドラインより

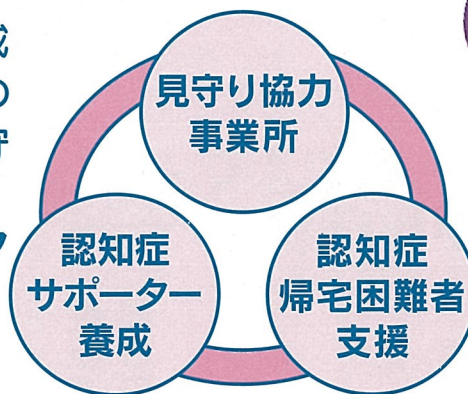
認知症になっても安心して暮らせる今治市を目指して

支え合いのネットワーク「いまからネット」

今治市では、認知症サポーター養成講座等をとおして、地域に認知症の理解者が増え、日々の緩やかな見守りと連携を目指した

認知症高齢者等見守りネットワーク (通称「いまからネット」)

の充実に取り組んでいます。



お互いさまって、支え合える地域がいいね。



高齢者に関するご相談はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、認知症に関するご相談のほか、介護や福祉などに関するご相談に応じます。地域包括支援センターの名前が担当圏域(中学校区単位)を表しています。

| | | |
|---|---------------|--------------|
| 地域包括支援センター-美須賀・立花 | 黄金町二丁目2番地5 | 0898-55-8872 |
| 地域包括支援センター-日吉・近見 | 北日吉町一丁目11番17号 | 0898-22-7960 |
| 地域包括支援センター-西・南 | 別名272番地 | 0898-33-7861 |
| 地域包括支援センター-桜井・朝倉・玉川 | 玉川町大野甲86番地1 | 0898-36-8330 |
| 地域包括支援センター-北郷・大西・菊間 | 大西町宮脇甲501番地2 | 0898-53-5540 |
| 伯方地域包括支援センター | 伯方町木浦甲3930番地1 | 0897-72-1065 |
| サブセンター-大島 (☎0897-84-4110) ・サブセンター-大三島 (☎0897-83-1110) | | |