

# 9月は「認知症を知る月間」です

「認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えていきましょう」

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなつて記憶力や判断力が低下し、生活する上で支障が出ている状態のことをいいます。

## ◎老化によるもの忘れと認知症のちがひ

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをごまると忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

## ○認知症かな?と思ったら早めに医師に相談しましょう

気になる症状があったとき「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症になるなんて」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう方は少なくないと思います。

認知症にはいろいろな原因があります。元の病気(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫等)を治療することで治ることもあります。適切な治療を早い段階から行うことで症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができる場合がありますので、早めに医師に相談しましょう。

○認知症の方への対応は「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」ことが基本です

### 具体的な対応例

#### 「家に帰る」という場合

×好ましくない対応

「家はここですよ」と出られないように無理やり止める。

○好ましい対応

「そこまで一緒に行ってみましょうか」といったん本人に合わせる。

#### 「財布を盗られた」という場合

×好ましくない対応

「ちゃんとするじゃないの!」と責めたり叱ったりする。

○好ましい対応

「一緒に探しましょう」と見つけ出せるように誘導をする。



## 認知症をテーマにした標語(認知症の予防や認知症の方への支援に関すること)を募集します

9月末まで、市役所本所・各支所や各図書館・公民館に応募用紙を設置します。ご応募お待ちしております。

## 認知症を予防するため「あたまと体のパワーアップ教室」を開催します

10月～12月の毎週火曜日の午前中、全11回シリーズで認知機能検査や体力測定、レクリエーション等を行います。  
(対象:65歳以上で介護認定を受けていない方、定員20名、9月25日(金)受付締切、申込多数の場合は抽選)

### 【申込み・問合せ】笠間市地域包括支援センター

Tel 0296-178-5871

## 認知症の方を介護されているご家族の皆様

公益社団法人「認知症の人と家族の会」は35年前に結成され、全国に約一万名の会員がいます。「会員同士が共に励まし合い助けあって、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する」ため、さまざまな活動をしています。

### 介護者のつどい

つくば:第一金曜日 午後一時～三時 つくば市役所  
水戸:第二金曜日 午後一時～三時 水戸合同庁舎

### 電話相談

月曜日～金曜日 正午～午後四時  
Tel 029-1879-0018

### オレンジカフェ(認知症カフェ)みと

奇数月第二金曜日 午前十時三十分～正午

### オレンジカフェ(認知症カフェ)うしく

第二火曜日 午後一時～三時

### 【問合せ】公益社団法人 認知症の人と家族の会

茨城県支部 Tel 029-1879-0808