

認知症の方に 寄り添う地域づくり



認

知症を身近に感じたことはありますか？認知症は脳の病気で、高齢者の増加とともにその数も増えています。また、最近では働き盛りの若い方に発症する場合もあります。

認知症で大切なことは『予防』と『気づき』です。そして将来に向けてたとえ認知症になっても支えてくれる人がたくさんいる地域にかほ市を作っておくことです。認知症になっても、誰もが安心して自分らしく暮らすためには、何が必要なのでしょう。本人と家族を支えるために、一人ひとりにできることはなんでしょうか？

今、にかほ市は…

全国同様、高齢化が急速に進んでいます。厚生労働省による認知症推計（3ページ下段参照）によると、なんらかの認知症状を有する方がにかほ市には、2,500人以上いると推計されます。また、介護認定者のうち約8割の方には何らかの認知症状があることもわかっていきます。

地域包括支援センターには、高齢者に関するさまざまな相談が寄せられますが、認知症に関する相談件数は年々増加しています。

気づきと予防

早めに気づくことが大切

認知症は進行性の病気で、気づかないまま放置すると、症状が悪化することがあります。認知症は早く気づいて適切な治療を行うことで症状を抑えたり、進行を遅らせたりすることができま。いかに予備群のうちに気づくかが重要です。

市では、もの忘れの程度を確認する手段として、認知症タッチパネルを実施しています（認知症を診断するものではありません）。希望される方はご連絡ください。



▲認知症タッチパネル

～まずは本人と周囲が気づくことから～

**「自分のこと」と考え
予防の取り組み**

残念ながら今のところ認知症を完全に予防することは難しいです。年齢を重ねるとともに少なからず脳の働きは衰えていくからです。いつまでも自分らしく生活するために認知症を自分の事として考え、認知症予防に取り組むことが大切です。

市では認知症への正しい理解と、自ら取り組める予防の方法を学ぶために、出前講座や認知症予防教室を開催しています。

**相談できる場所は
たくさんある**

認知症の診断は医療機関を受診しなければわかりません。認知症で大切なことは、認知症の初期症状に気づくこと。本人はもちろん、家族や地域住民など、周囲の方が「おや？どうもいつもと様子が違う」と感じたら、まずはかかりつけ医に相談してみてください。

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター
☎32・3045
秋田県認知症疾患医療センター
☎22・1604
（菅原病院）
若年性認知症コーディネーター
（秋田県立リハビリテーション・
精神医療センター）
☎018・892・3751

■出前講座

市では、認知症分野の担当職員が講師となり、下記のテーマで講座を実施しています。

- ①認知症施策について…にかほ市の認知症施策の紹介
- ②認知症予防について…認知症予防の講話と実技
- ③認知症タッチパネル…タッチパネルでもの忘れチェック
- ④認知症サポーター養成講座…認知症の正しい理解と対応方法等

自治会や各種団体等の集まりの際などにご活用ください。出前講座を受講し、自分でできることから始めてみませんか。

■脳ハッスル教室

認知機能の低下を予防する教室で、今話題の脳トレや軽運動の方法を学び、楽しく認知症予防に取り組むことができます。3カ月間で全8回コース！参加費無料で送迎もあります。元気な今だからこそ参加すべき教室です！



▲脳ハッスル教室の様子



参加者同士協力しながら取り組むことがとても楽しいし、気持ちも前向きになります。うまくできなくてもそれを笑いに変えて認知症予防に取り組んでいます。

【軽度認知障害(MCI)とは？】

健康な人と認知症の人の中間にあたる段階（グレーゾーン）。認知機能の低下がみられるが、日常生活には支障がない状態のこと。この段階は認知症への進行予防の段階として重要な時期です。前向きに対策に取り組むことで、健康な状態に戻ることも可能です。

何もしないでいると、5年後には40%の人が認知症になると言われています。



■にかほ市の認知症推計

