

認知症は怖くない

誰もが**安心**して暮らせる  
甲州市



認知症は脳の病気です。85歳以上の約4人にひとり、65歳以上の約10人にひとり、最近では若い方にもみられ、決して特殊な病気ではありません。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ことが、可能な時代になってきています。それには、認知症について正しく知って、早めに対応することが大切です。

甲州市地域包括支援センター

## 認知症

とは  
どんな病気？

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の(司令塔の)働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障をきたし、およそ6ヵ月以上継続している状態を認知症といいます。

## どんな 症状

があるの？

主な症状は、記憶障害、見当識障害、理解や判断力の低下、実行機能(計画を立て、段取りをすること)の障害があります。

また、不安やうつ状態、幻覚や妄想、徘徊、興奮、暴力といった認知症の行動・心理症状がおこることがあります。

### 認知症

について詳しく知りたい方は、**認知症サポーター養成講座**でも正しい認知症について学べます！

## 認知症には主にこのような種類があります

### アルツハイマー型 認知症

- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- もの忘れの自覚がない

### 脳血管性 認知症

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲がなくなる

### レビー小体型 認知症

- 人や動物、虫などリアルな幻視や妄想をみる
- 手足のふるえや筋肉の硬直がおこる
- 頭がはっきりしている時と、ボーッとしている時がある

### 前頭側頭型 認知症

- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 同じパターンの行動を繰り返す

# こんなことはありますか？

3つ以上  
あてはまるよう  
でしたら、  
ご相談ください

- 同じことを何回も話したり聞く
- 出来事の前後関係が解らない
- 服装など身の回りのことに無頓着になる
- 水道栓やドアを閉め忘れてたり後片付けができなくなる
- 同時に二つの作業を行うと一つ忘れる
- 薬をきちんと飲めなくなった
- 以前はできた家事や作業に手間取る
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ 意欲がなくなる
- 怒りっぽい 疑い深い

出典：NHKホームページより  
群馬大学教授 山口晴保氏による  
初期の認知症に気づくセルフチェック

認知症は、徐々に進行する病気ですが、  
早めに症状にあった「治療と介護」を始めれば、  
進行がゆるやかになることがあります。  
家族や周囲の人も、早いうちから  
正しい知識をもって過ごす方法を知り、  
対応することが大切です。



# 認 知症予防は介護予防



## 認知症予防 講演会 「脳いきいき生活」

- NPO認知症予防センターから講師を招いての講演会
- 講演後には脳の健康度をチェックできます。
- 年3回実施

## すこやか脳教室 〈認知症予防教室〉

- 脳を活性化するプログラムを仲間とともに楽しく進めていきます。
- 年3回〈1コース8回〉実施
- 場所や時間等詳細はお問い合わせください。

## いきいき健幸教室

- 体と頭を使って楽しく運動をします。
- 月1回、各地区にて実施
- 日時・場所等詳細はお問い合わせください。



問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課  
〈介護予防担当〉

TEL 0553-34-5434

# 気 になったら相談できるところ

## もの忘れ相談

- 専門医が市役所に来て相談に応じます。
- 毎月第3金曜日〈予約制〉
- 場所：市役所 相談室



おやっ?  
と思ったら、  
相談しましょう

## ほほえみオレンジ チームによる支援

- 約6ヶ月間にわたり、保健師や社会福祉士が専門医とのチームにより家庭を訪問して、受診方法や介護についての相談や支援をさせていただきます。
- 事前に申請して頂く必要があります。

相談先

甲州市役所 介護支援課  
甲州市地域包括支援センター  
TEL 0553-32-5600〈直通〉

# 認知症の方への安心サポート

## 家族ができること...

- 1 よりよい介護環境
- 2 暖かい気持ちでのケア
- 3 薬による治療

が大切な3要素になります。  
どれも欠かすことはできません。  
様々な制度やサービスを活用  
しながら自宅での生活を  
続けることができます。

## 皆ができること...

- 認知症はよくある病気です。  
他人事でなくまず見守りを。
- 困っている様子でしたら、  
普通の高齢の方に対して  
ご挨拶するという気持ちで  
「声かけ」を。
- いつもの町でも認知症の方  
には困り事がたくさん。  
道に迷っている様子でしたら  
優しく声をかけましょう。



適切な介護や  
治療の支援があれば  
症状が落ち着いて  
生活できるようだよ



おやっ?  
と思ったら、早めに、  
地域包括支援センター  
へ相談するといいね

介護保険制度や成年後見制度など、  
これからの生活に必要な制度を確認しておくことも必要です!

問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課  
甲州市地域包括支援センター  
TEL 0553-32-5600〈直通〉

# 誰もが安心して暮らせる地域づくり

## 認知症サポーターを ご存知ですか？

認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人とその家族を暖かく見守る「応援者」です。  
何か特別なことをする人ではありません。  
甲州市では、認知症サポーターが1,626人  
(H29年1月末時点)養成されています。  
サポーターが増え、地域全体で見守り応援できることを  
目指しています。  
認知症サポーター養成講座を受けたい方は、  
気軽にお問合せください。



オレンジ  
リング  
が目印です！

## 徘徊見守りSOSネットワーク



1人歩きをする様になったら、  
事前にこのネットワークへ登録しておけば、  
行方不明になったとき、  
速やかに情報が伝達され、  
多くの目で早期発見につながる体制があります。

登録は下記  
問い合わせ先  
にご連絡ください！！

問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課  
甲州市地域包括支援センター  
TEL 0553-32-5600〈直通〉

## 励ましあい助けあう 認知症の人と家族の会

いざ「認知症です」と診断されると大きな不安や恐怖におそわれることが少なくありません。そんなとき、同じ立場の仲間に話しを聞いてもらったり、相談することも大切です。そのためには、悩みを打ち明けられる、つながりの場を作りましょう。



認知症の人と家族の会  
峡東支部 さつきの会  
0553-26-3068  
(会長 大木美由喜)

## 認知症カフェを ご存知ですか？

認知症の人やその家族の方々を専門家やボランティアスタッフとで出迎えお話を聴きながらサポートする場として県内で開設されています。甲州市でも開設にむけて現在準備中です。

まずは身近な・・・

甲州市地域包括支援センター  
へご相談ください

〒404-8501

山梨県甲州市塩山上於曾1085-1

介護支援課 高齢者支援担当内

TEL 0553-32-5600〈直通〉

