認知症は誰にでも起こる症状です

認知症の正しい知識を習得しよう

急速な高齢社会の進行に伴って「認知症」が大きな社会問題になっています。

重症の認知症になった本人の苦しみや、悲しさはもとより、介護する家族の負担やつらさは並大抵ではありません。

市では、認知症の方や、その家族が安心して暮らせることを目指して、認知症の正しい知識を習得することを目的に認知症サポーター養成講座の開催や、認知症予防（介護予防）に取り組んでいます。

問高齢者支援課☎2998-9120 FAX2998-9138

認知症とは

認知症とは、脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活する上で、支障が出ている状態がおよそ6カ月以上継続している症状を指します。

認知症の症状は

認知症の症状は、記憶障害、理解・判断力の低下、場所や時間・季節や曜日が分からない、服の着方が分からない、段取りができない、計画が立てられない、物が何であるか・人が誰かが分からない、物の名前が出てこないなどがあります。

65歳以上の7人に1人は認知症

全国の65歳以上の認知症有病率は15％と推定され、推定有病者数は平成22年時点で約439万人、24年時点で約462万人と算出されています。

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」認知症対策総合研究事業（平成23年度～平成24年度）総合研究報告書

認知症の初期症状をチェックしてみよう

①～⑩の質問に、次の基準で点数を付けて認知症の初期症状をチェックしてみましょう。

ほとんどない　0点
ときどきある　1点
ひんぱんにある　2点

合計　点

判定

0～8点→正常
9～13点→要注意
14～20点→認知症の始まり？医師の診察を受けましょう

出典：大友式認知症予測テスト

もしかして認知症？

判定の結果「14～20点」の方や物忘れが気になる方は、認知症の疑いがあります。早めに物忘れ相談医（※）、地域包括支援センター（本号4頁参照）、高齢者支援課にお問い合わせください。

また、本人が相談したがらない場合なども相談してください。

※所沢市医師会（☎2992-8026）HP（http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp）を参照

認知症の方への対応の心得三つの「ない」

①驚かせない
②急がせない
③自尊心を傷つけない

認知症所沢家族の会

認知症の高齢者を介護している家族が月1回集まり、日ごろの問題や悩みを共有し、問題解決の糸口を見つけたり、思いを話すことによって、負担軽減を図ります。

日奇数月第3水曜日、偶数月第3木曜日いずれも午前10時～正午

場保健センター

問保健センターこころの健康支援室☎2991-1812

自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援 認知症サポーターになろう

認知症サポーター養成講座

講師役である「キャラバン・メイト」が、認知症の正しい知識や、つきあい方についての講義を行う住民講座・ミニ学習会などのことを「認知症サポーター養成講座」と呼びます。

養成講座は、自治体や団体、企業、自治会・町内会、学校などと「キャラバン・メイト」の協働で行われ、養成講座を受講した人が「認知症サポーター」となります。

認知症サポーターの育成は、厚生労働省が実施する「認知症サポーターキャラバン」における主な取り組みの一つで、「認知症になっても安心して暮らせるまち」の実現を目指しています。

認知症サポーターの証『オレンジリング』

受講者には認知症サポーターの証として『オレンジリング（写真右下）』を配布しています。オレンジリングを腕にはめたり、かばんにつけたりして、人目につくように持つことで、認知症サポーターを話題にしてもらい、多くの方が養成講座を受講し、認知症への理解の輪が広まることを目指しています。

▲養成講座を受講した㈱ゆうちょ銀行所沢店の皆さん

▲三ケ島中学校で開催した養成講座の様子

認知症サポーターの役割

養成講座を通じて認知症の正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援するのが認知症サポーターです。

友人や家族に学んだ知識を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努めるといったことも、サポーターにできる支援の一つです。その他にも商店、駅、バスや電車などで、できる範囲で手助けをするなど、いろいろな関わり方があります。

Ninchisho Supporterと彫られている「オレンジリング」

認知症サポーター養成講座 受講者の声

◆小・中学生向け養成講座

小・中学生向けの講座は「講座で習った内容を、家族や友だちなど、さまざまな人に話してもらう」ことが目的です。小・中学生が周りの方々に認知症について話をすることで、それを聞いた家族や地域の方々が認知症について考えるきっかけとなり、認知症を理解する輪が広がることを期待しています。

【三ケ島中学校受講者】

男子生徒　養成講座を受けて、ぼくのおばあちゃんも認知症だったなぁと思いました。認知症の方が、迷子になっていたら優しく声をかけて、家まで送りたいです。家がわからなかったら、交番に連れて行ってあげたいと思いました。

女子生徒　私のおばあちゃんも物忘れが多くなってきました。認知症になるかもということを考えて、両親と話し合わなければと思いました。近所にお年寄りが多いので、認知症の方がいたら、少しでも力になれるようにしたいです。

◆企業向け養成講座

交通機関や銀行、薬局など企業向けの講座は「認知症という症状を理解してもらう」ことが目的です。安心して過ごせる地域をつくる担い手となることを期待しています。

【交通機関受講者】

男性社員　交通機関の業務にかかわる者として、認知症について理解を深める良い機会になりました。乗務員によって対応の差が出ないように、情報共有が大事だと思いました。

女性社員　運転士も事務職員も認知症の方への対応マニュアルを作る必要があると実感しました。

◆市民グループ向け養成講座

市民グループ向けの講座は「認知症という症状を理解してもらう」ことが目的です。認知症に偏見を持たず、地域に住む認知症高齢者とその家族をあたたかく見守り、できる範囲で手助けしていただくことを期待しています。

【市民グループ受講者】

男性　認知症の家族がいるので対応の仕方はわかっているつもりでしたが、知らないことがたくさんあったので大変参考になりました。

女性　81歳の母親は、認知症ではありません。しかし、いつなるかわからないので、まずは家族、私を含めて身内のことと思って対応していきたいです。

認知症サポーター養成講座の受講を考えている市民・団体・企業の方へ

市役所1階高齢者支援課または、地域包括支援センター（本号4頁参照）にご相談ください。

認知症予防（介護予防）

認知症予防10カ条　（財）認知症予防財団提唱）

認知症を予防するための簡単なヒントです。日常生活に取り入れて実行しましょう。

①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
②適度に運動を行い足腰を丈夫に
③深酒とたばこはやめて規則正しい生活を
④生活習慣病（高血圧・肥満など）の予防・早期発見・治療を
⑤転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症を招く
⑥興味と好奇心をもつように
⑦考えをまとめて表現する習慣を
⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
⑨いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずに
⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

介護予防教室などに参加

老人福祉センター・憩の家、地域包括支援センターでは、とこしゃん体操やお口の体操、介護予防教室（1回コース、5～6回連続コース）などを開催しています。また、栄養（料理）やウォーキングと脳トレゲームを組み合わせた教室もあります。

参加を希望する方は、直接施設（本号4頁参照）にお問い合わせください。

地域の活動に参加

地域サロンやお達者倶楽部（本号4頁参照）、自治会・町内会活動、長生クラブ（長生クラブ連合会事務局☎2926-8202）など地域の活動に参加して、会話を楽しんだり、適度な運動を行ったりして、認知症予防に努めましょう。