

認知症と共によりよく暮らしていくために

図 高齢福祉課 長寿支援係 (内線 2132)

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうなどして、脳の司令塔の働きに不具合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6カ月以上継続している状態を指します。



認知症の種類は？

認知症の代表的なものは、主に次の4つ。

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭型認知症



認知症の中でも特に高い割合を占めているのが「アルツハイマー型認知症」で、物忘れから症状が始まることが多く、ゆっくりと進行します。段取りなどできていたことが徐々にできなくなります。

認知症になると、どうなるの？

認知機能（脳の働き）の低下に伴い、自立した生活が困難になっていきますが、喜びや悲しみの感情など、ずっと残る能力もあります。

- ☞ 早期からの支援で認知症の人が不安・混乱・うつ状態・拒絶的になることを少なくすることができます。進行を遅らせたり、本人や周りの人が今後の見通しを立てて備えたりできます。

ご相談は、高齢福祉課 または 小諸市地域包括支援センターへ

地域包括支援センター ☎ 26-2250

小諸市地域包括支援センターは、市が設置する、高齢者やそのご家族、支援者のための介護・医療・生活等の総合相談窓口です。

いつ、どこに相談したらいい？

相談のタイミングは…

- ☞ 「いつもと違う」「あれ？」と思ったとき
- ☞ 暮らしのなかで「支障」が出てきたとき

物忘れや認知症を疑う言動があっても、ご本人が毎日の生活で大きく困ることなく穏やかに生活できていて、ご家族や周りの方がご本人の言動で悩んだりすることがなければ専門家への相談を急ぐ必要はまだないでしょう。

一方で、一日中探し物をしていたり、お金や薬などの管理ができなくなったり、頻繁に約束を忘れてしまったり、人が変わったように怒りっぽくなったり、集金やゴミ出しなど地域生活でのルールを守れなかったりとご本人やご家族、周りの方々が困るような事が起こった時は、かかりつけ医や専門家に相談するタイミングです。

症状に急激な変化や、同時にふらつきや転倒、排泄の失敗などの身体症状が出始めた時には、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医や専門医へは、「いつ頃から、どんなことが、今までと比べてどう違うか」具体的に相談しましょう。

「認知症ケアパス」、ご活用ください！

令和元年度に作成した「認知症と共に歩む道しるべ～小諸市認知症ケアパス第2版～」には、認知症の正しい理解についてや、認知症の進行状況に合わせ、いつ、どこで、どのような地域資源・医療・介護サービスを受ければよいかが、標準的に示されています。

高齢福祉課や地域包括支援センター、市内介護保険事業所や医療機関等に配置し、ご本人ご家族と一緒に見通しを立てる際に活用しています。

市 HP からでもご覧いただけます。ぜひご活用ください。

