

# 9月は世界アルツハイマー月間です

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機構(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。町福祉センターにおいても、期間中は周知活動の一環として横断幕を掲げます。これをきっかけに、認知症についての正しい知識を学び、認知症でも認知症でなくても、安心して生活できる地域や社会づくりを考えてみませんか。

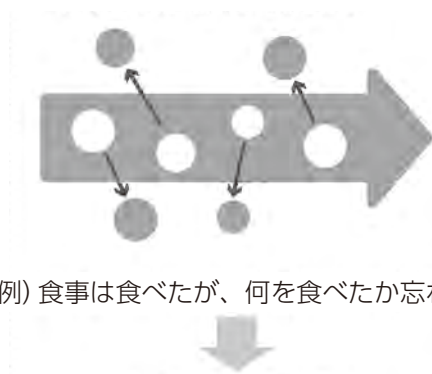
## 【認知症とは】

さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下することとで日常生活に支障が出る状態を表します。単なる物忘れは記憶の一部が抜け落ちますが、認知症では体験した記憶そのものが抜け落ちます。認知症と単なる物忘れは異なる状態です。

## 加齢に伴う物忘れと認知症の違い

### 加齢に伴う物忘れ

- ・ヒントがあると思い出することができる
- ・判断力の低下は見られない
- ・日付や時間、場所は理解できる
- ・もの忘れの自覚がある
- ・約束をうっかり忘れてしまった

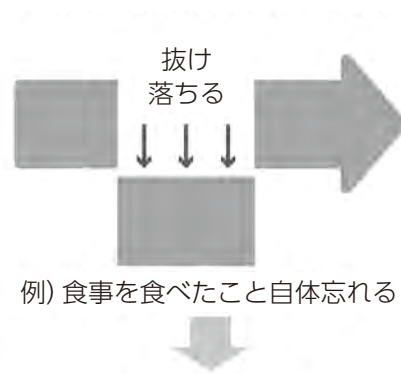


例) 食事は食べたが、何を食べたか忘れる

日常生活への支障はない

### 認知症による記憶障害

- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・判断力の低下が見られる
- ・日付や時間、場所の理解が乏しくなる
- ・もの忘れの自覚はない
- ・約束したこと自体を忘れる



例) 食事を食べたこと自体忘れる

日常生活に支障をきたす



認知症は誰でも発症する可能性があります。ただし、認知症症状が悪化する前や比較的軽いが軽い段階で適切な治療を継続して行うことで進行を遅らせること、症状を改善したりすることができ、早期受診することによって適切な対応方法が分かり、周囲の支援を受けられることで進行を遅らせることができ、これからのように暮らしていきたいのか、今後の見通しを立てて将来の生活に備えることができます。認知症は、早期受診、早期診断、早期治療が重要です。「あれっ?」と思ったら日ごろの様子を把握しているかかりつけ医へ相談してみましよう。

問い合わせ先 新宮町福祉センター内  
地域包括支援センター

☎ 963-10663 (直)

## こぶしの会代表山本さんに話を伺いました

町には在宅介護について、情報交換ができる場所があります。それが在宅介護者こぶしの会です。

Q. どういうきっかけで会を立ち上げられたのでしょうか

A. 世の中には認知症介護についてのいろいろな情報が出回っていますが、何から始めてよいかかわからず、また、誰にも教えてもらえずに一人でとじこもりがちの人がいると聞く機会がありました。

そういう人たちが気軽に質問したり、日ごろの悩みを語り合ったりできる場所を作りたいと立ち上げました。

Q. こぶしの会の名前の由来を教えてください

A. 「こぶしの花」から付けました。花言葉は「友情、歓迎、愛らしさ」です。

Q. 日ごろはどのように活動されているのでしょうか

A. 現在会員は14人で、毎月第3火曜日に集まって情報交換などを行っています。

身近では話しにくいことや新たに出た悩みを話したり、時には他愛のない話をしたりして心のリフレッシュをしています。また、介護初心者には疑問がたくさんあると思いますので、それを一緒に解決するお手伝いをしています。

Q. 最後に町のみなさんに伝えたいことはありますか

A. 誰にも相談できず不安でいっぱいの人や一人で苦勞している人、同情や誤解をされたくないからと隠してしまう人など、現在も悩みを抱えている人がいるのではないのでしょうか。「十分頑張っているね」「よくやっているね」と受け入れ合うことで「明日からまた頑張ってみようかな」と思える、勇気が出るという声も参加者からいただいています。

認知症は一人ひとり事情や課題がちがいます。こぶしの会では秘密は厳守しますので、入会するしないに関係なく、何でもいいので気楽に話しに来てみませんか。ここに来ることで気持ちの整理につながるかもしれません。興味のある人はぜひご連絡ください。



町では、認知症のしおり「認知症ケアパス」を作成し、アクティブ新宮6月号に折り込み、全戸配布しました。「認知症ケアパス」では、予防の段階から認知症の進行に合わせて「いつ・どこで・どのような医療や介護サービスをうけることができるのか」を示しています。

また相談窓口や運転免許証の更新制度なども掲載しています。認知症になっても、本人と家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、冊子を活用しましょう。

身近な人の気になる様子や変化に気づいたときは、一人で悩まずに、町福祉センター2階地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。

おーむーむーさん  
☎ 963-0663



▲町地域包括支援センター  
マスコットキャラクター  
むーむーさん