



▲「認知症カフェ（オレンジカフェ・美らとみぐすく）」で認知症予防対策講座を笑顔で受ける参加者の様子

皆さん、「認知症」について、ご存じですか？以前は、「痴呆（ちほう）症」といわれていました。

テレビや新聞で見たことがある、聞いたことがあるという方は多いと思いますが、実際の症状や予防方法、そして認知症の方への対応方法などを把握している方は少ないと思います。

そこで、今回は「認知症」について取りあげ、少しでも「認知症」への理解を深めていただくための特集です。

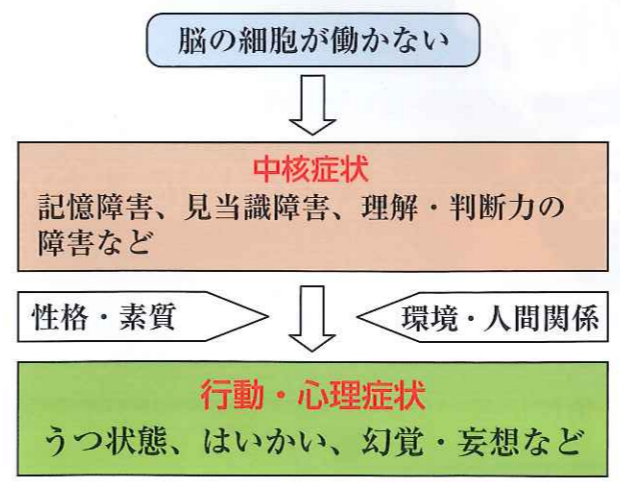
「認知症」とは？

認知症とは、「古い」ともなう病気の1つでありさまざまな原因で脳の細胞が働かなくなったり、または働きが悪くなることで思考力・記憶力や行動能力が日常生活、対人関係に支障（おおよそ6カ月以上）が生じる状態をさします。

具体的な症状は？

症状は、大きく「中核症状」と「行動・心理症状」に分けられます。

「中核症状」とは、新しいことを記憶できず、聞いたことさえ思い出せなくなり、さらに進行すれば覚えていたはずの記憶も失われます。また、時間や季節感の感覚が薄れたり、現在の年月や時刻が言えなかったりする見当識障害、理解・判断力にも支障が出るなどの症状が現れます。



「行動・心理症状」とは、「中核症状」がもとになり、本人の元々の性格や周囲の環境、人間関係などが影響して起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状をいいます。

症状としては、以前まで手順よくできた料理がうまくできなくなったり、整理・整頓などができなくなり、周囲が気付く前から本人は「何かがおかしい」と気付き将来に自信をなくしうつ状態になる場合もあります。また、症状が進行すると入浴や排せつ、食事など日常生活の援助が必要となるほか、物を盗られてないのに盗られたと思いつく「もの盗られ妄想」のほか「はいかい」等の症状が現れます。



認知症の予防方法は？

認知症は、2025年には、65歳以上の方実に5人に1人が発症するといわれています。認知症は、特別な病気でもなく誰にでも発症する可能性がある病気なのです。

- 認知症を引き起こすおもな病気は脳血管性認知症（脳の疾患）
- アルツハイマー病

予防方法は、高血圧症、高脂血症、肥満などの対策が有効です。

運動、食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。

普段から、野菜・果物・魚介類などの食事を心がけたり、定期的な運動習慣を行うことで認知症の予防に繋がることが分かってきています。

また、脳の活性化を図ることも予防に繋がります。

友人や家族などと楽しく笑顔で話し過ごすこと、パズルや計算、オセロ、将棋などでも、脳の刺激や活性につながり、認知症の発症リスクが少なくなるとされています。

認知症の方と接するときの心構え

自分や家族が認知症になる可能性はないとは言いきれません。その時に、少しの優しさと思いやる心でサポート

することが大事です。認知症の方は、「何もわからない」「何もできない」というわけではありません。先に記したように、認知症の症状に最初に気づき誰よりも不安になり苦しむのは本人です。さりげなく、自然にサポートするのが一番です。

対応の心得としては3つの「ない」が基本で1「驚かせない」2「急がせない」3「自尊心を傷つけない」ことが大事です。

具体的には「声をかけるときは1人で」。複数で取り囲むと恐怖心をおおりにやすいので、できるだけ1人で声をかけます。また、声をかけるときは後ろから声をかけずに、相手の視野に入ったところで声をかけます。

声かけのポイントとして、相手に視線を合わせてやさしい口調で声をかけるのが大事です。高齢者の場合は、はっきりとした話し方で声をかけることが大切です。

そして、相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応することで安心感を与えることができます。小さなことで、一人ひとりが認知症を理解し、見守り、声をかけることで地域で自分らしく暮らせるまちを作ることができます。



本市の取り組み

本市では、認知症などにより行方不明になった場合の、早期発見に繋げることを目的として8月14日に豊見城警察署と「認知症高齢者等の見守り及び安全支援に関する協定」を締結しました。この協定では、(株)FMとよみが所有するドローンを活用して広範囲に搜索できる内容も盛り込まれています。

市内においては、認知症の方、その家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、認知症の方への関わりや介護の悩み、不安なことなどを気軽に話し合える「認知症カフェ（オレンジカフェ・美らとみぐすく）」を2カ月に1回の頻度で桜山荘「共に生きる町たかみね」で開催しています。

また、地域包括支援センター（市役所1階障がい・長寿課）では、認知症の人やそのご家族を支援する取組みのひとつとして、地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を2名配置しています。認知症の方やそのご家族の状況に応じ、医療や介護などのサポートが受けられるよう、支援機関との連携



▲オレンジカフェ・とみぐすくの様子

を図る活動を行っているほか、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として自分の範囲で活動するボランティア「認知症サポーター養成講座」の受講生を募集しています。

詳しくは、障がい・長寿課（地域包括支援センター）までお問い合わせください。

☎ 856-7727

認知症について、関心・興味のある方は「認知症カフェ（オレンジカフェ・美らとみぐすく）」にぜひご参加ください。開催日時は、10月26日（木）の15時～16時に桜山荘「共に生きる町たかみね」（字高嶺）で開催します。豊見城市民であれば参加（ドリンク代100円）できますので、お気軽にお越しください。



▲市消防本部で行われた「認知症サポーター養成講座」の様子

