

認知症について理解しましょう

問合せ／介護保険課 高齢者支援係（☎ 27-8150）

認知症は、加齢とともにその割合は高くなることが知られており、急速な高齢化の進展に伴い、令和7年には全国で約700万人に増加すると言われてしています。認知症は誰もがなり得るものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

人の脳は加齢とともに機能が低下し、記憶力や理解力、判断力が低下していきませんが、単に物忘れが増えたというだけではなく、例えば今までできていた料理を作れなくなってきた、洗濯機の使い方が分からなくなった、長年散歩していた道に迷うようになったなど、日常生活に支障が出ている状態を認知症といいます。

軽度認知障害（MCI）とは

認知症の前段階にあたる状態で、認知症と同じような症状が見られることがあるものの、日常生活に大きな支障がない状態です。

軽度認知障害の可能性のある主な兆候

- ・ 何度も同じ話をしたり聞いたりするなど物忘れが増えた
- ・ 今までできていた家事や計算などのミスが多くなった
- ・ 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなってきた など



認知症の代表的な4種類

名称	原因	内容・症状
アルツハイマー型認知症	アミロイドβというタンパク質が脳に蓄積し、脳が萎縮する。	認知症の約半数以上を占め、記憶力の低下など、脳の機能が全般的に低下していく。
レビー小体型認知症	レビー小体というタンパク質が脳に蓄積する。	幻視（ないものがあるように見える）が現れるのが特徴。
前頭側頭型認知症	脳の前頭野・側頭野が萎縮する。	理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられる。
脳血管性認知症	脳梗塞・脳出血などの脳卒中により、一部の脳細胞の働きが失われる。	脳卒中の再発などで症状が段階的に進む。

認知症の方への接し方

認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解すること、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識を持ち、認知症の方を支援するという姿勢が必要です。

対応の心得3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



具体的な対応7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕を持って対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ 穏やかに、はっきりした口調で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

あなたも「認知症サポーター」になりませんか？

認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し偏見を持たず、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者です。講座を受講すると、認知症サポーターになれます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



認知症の予防

生活習慣病の予防や治療、バランスの良い食事、定期的な運動、新しいことへの挑戦、家族や仲間と楽しく過ごすことなどが認知症の予防につながります。

脳トレ・運動・休息を組み合わせた認知症予防教室を小学校区単位で実施しています。詳しくは介護保険課にお問い合わせください。



認知症カフェ

認知症の方や家族、医療・介護職の方など、認知症というキーワードのもと、誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながらかつ仲間づくりや情報交換を行える場所で、毎月開催しています。詳しくは介護保険課にお問い合わせください。

認知症介護者のつどい

認知症の方を介護しているご家族を対象に、毎月、同じ悩みを持つ仲間と自由に話し合えるつどいを開催しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

認知症は早期発見・早期治療が大切です

早めに気づいて対処することで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。気になることがあれば、かかりつけ医や認知症専門医などにできるだけ早く相談しましょう。おおいた認知症情報サイトおれんじでは、相談先など認知症に関する総合的な情報を提供しています。また、市ホームページに認知症簡易チェックサイトも開設していますので、ご活用ください。



おれんじ
ホームページ



認知症簡易
チェックサイト