

## 早期発見と診断、治療が大切なわけ

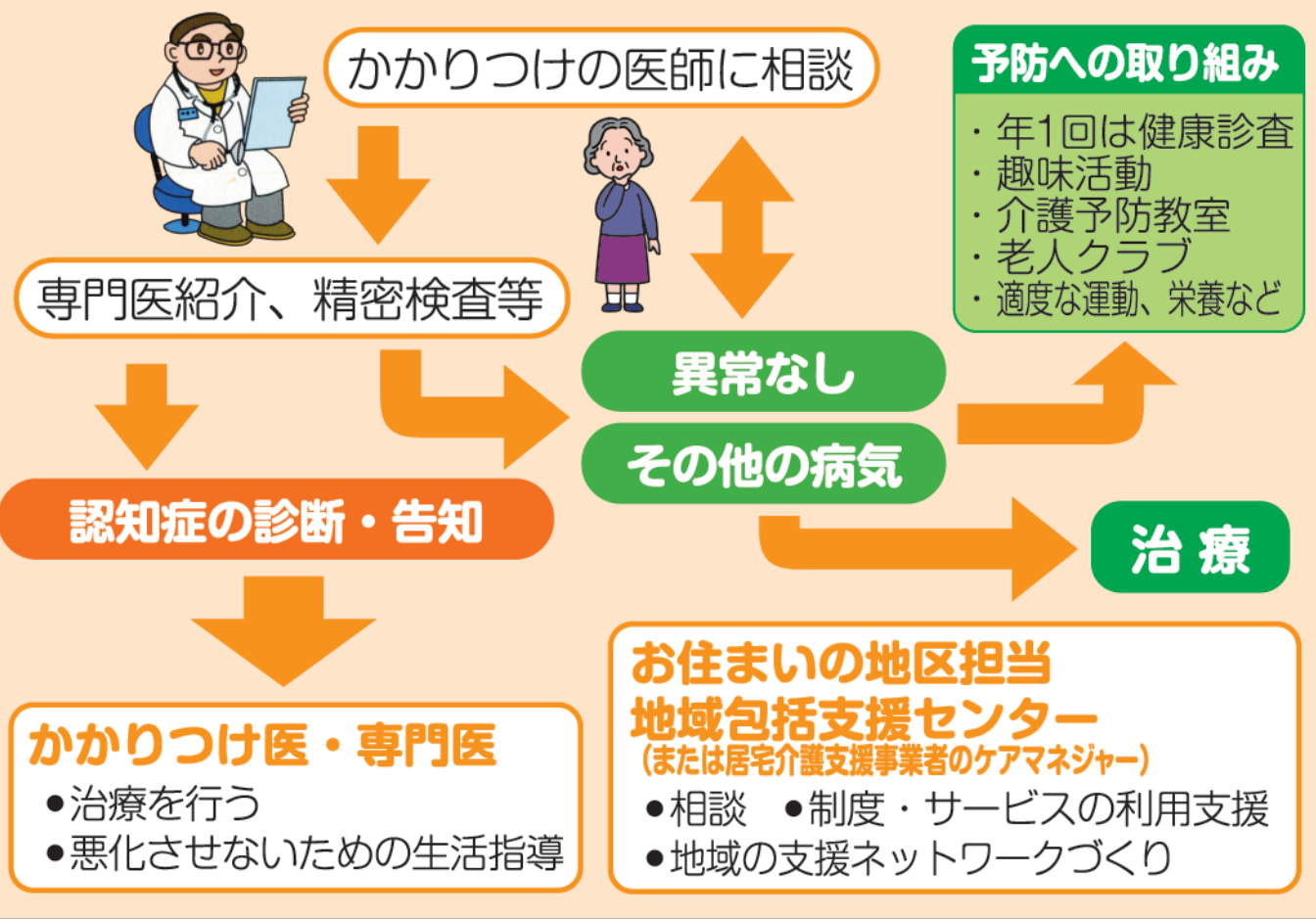
認知症はさまざまな原因によって起こります。治せる認知症なのか、進行を止めたり遅らせたりできる認知症なのかを早期に発見できれば、治療を行っていく上で最大限の効果が期待できます。

また病気に対して理解を深めておくことで、介護体制を整えたり、より本人らしい生活を維持することが可能となります。

**受診のポイント!**

いつ頃から、どんな症状が現れたのかなど、医師に伝えたいことをメモに残しておきましょう。診断の参考になります。

## 「認知症かもしれない?」と思ったら...



## 認知症の予防、認知症の進行を遅らせるために

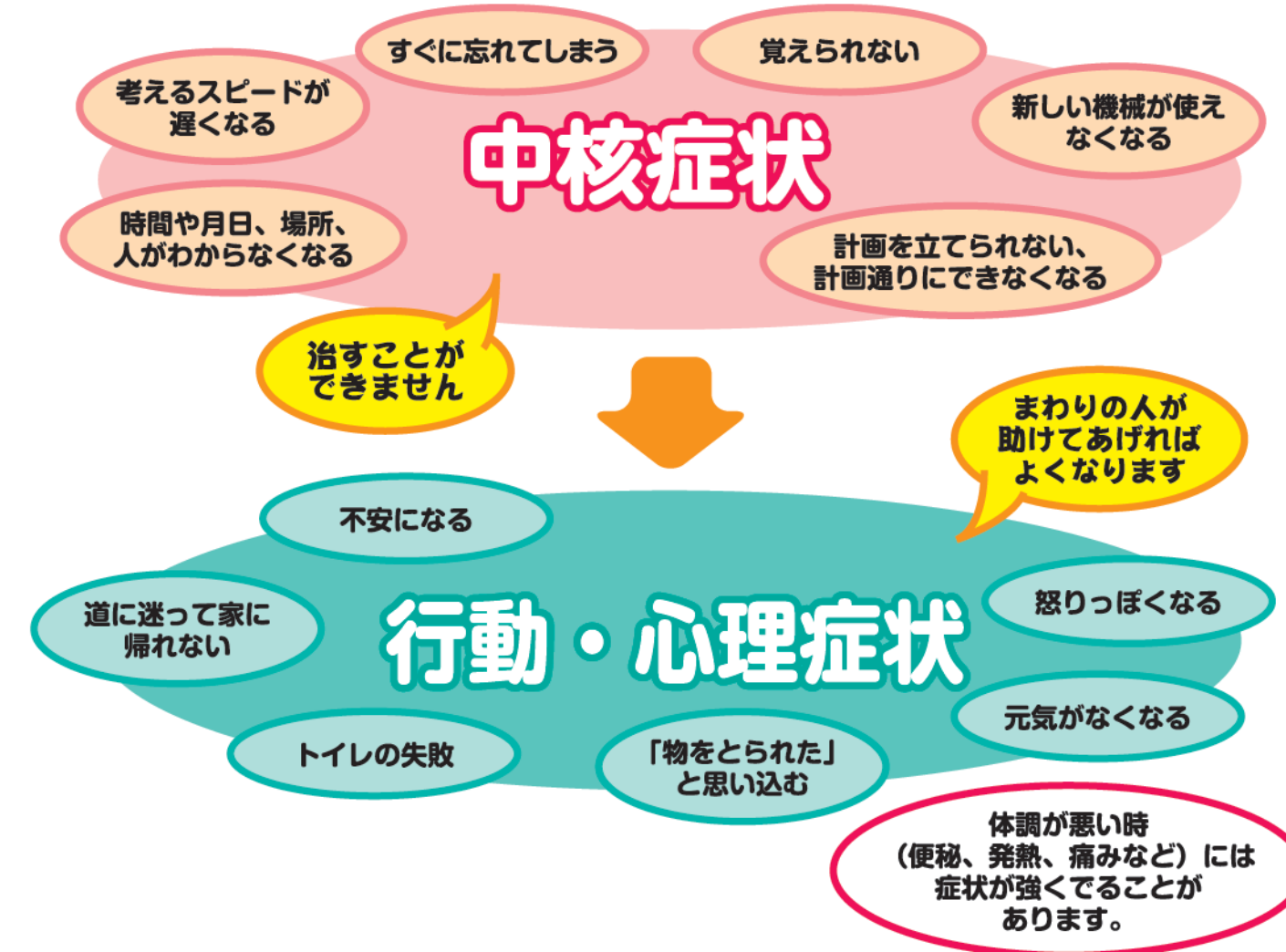
- 生活リズムを整えましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を、よく噛んで食べましょう。
- 毎日30分以上歩くなど、運動を生活に取り入れましょう。
- 旅行や料理、園芸、囲碁や将棋、日記など、計画力や記憶力を使う活動を毎日行いましょう。
- 積極的に外出し、人と話してよく笑いましょう。



## 認知症の主な症状

認知症の症状は「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられています。脳の細胞が死んでしまうことを直接の原因として起こる中核症状と、中核症状をもとに、もともとの本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などにより出てくる行動・心理症状があります。

行動・心理症状は、治療や対応により改善の効果が得られやすい症状です。



## どのように接したらいいのでしょうか?

認知症の症状は多くの場合、本人にも自覚があり今までできていたことができない現実に、「何かおかしい」と感じています。不安な気持ちから、受診や介護を拒んだり、怒ったりする防衛反応が起きることが多くあります。本人の気持ちに配慮しながら「3つのない」を基本にして接すると、落ち着いた生活を送ることができます。

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

「3つのない」をお願いします。

## 身近な人が認知症になったら

- 病気や症状について理解を深めましょう。介護していく上で見通しが立ちます。
- 地域包括支援センター、市などへ相談し、介護保険サービスや福祉サービスを利用して介護の負担を軽減しましょう。
- 介護者は息抜きや趣味の時間を持って、ストレス軽減に努めましょう。
- 家族や親族は介護に協力し、主として介護している人にねぎらいの言葉をかけましょう。
- 症状によっては、本人がよく行く場所や商店のかたに事情を説明し、協力が得られるようにしておきましょう。

介護者自身の健康に配慮することもとても大切です!

### 愛知県認知症電話相談 (認知症の人と家族の会・愛知県支部)

TEL0562-31-1911 ● 月～金曜日 (年末年始、祝祭日は除く) 10時～16時

### 若年性認知症の電話相談 (認知症介護研究・研修大府センター)

TEL0800-100-2707 (フリーダイヤル) ● 月～土曜日 (年末年始、祝祭日は除く) 10時～15時

### 高齢者・認知症高齢者を支える家族の会

場所 地域包括支援センターなど 申込 長寿課 予防班  
内容 座談会、介護方法の勉強会など  
※詳細は市政だよりで確認ください。 TEL23-6837

### あなたも認知症サポーターに!

## 認知症サポーター養成講座

出前しま〜す!

だれもが安心して暮らせる地域であるように、認知症について正しく理解してもらうための講座です。認知症のかたや家族をあたたかく見守ることに賛同くださるかたは、それだけで認知症サポーター!

認知症サポーターの証、オレンジリングの輪を広げませんか?

講座は1時間30分程度です。お問合せ・お申込みは下記へ。

● 長寿課 予防班  
TEL 23-6837

このボードを見かけたら、そこには認知症サポーター養成講座を受けたかたがいるはず。個人・学校・企業等に渡しています。

