

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症を正しく理解し、早期発見・治療に努めましょう

世界アルツハイマー月間とは

アルツハイマー病は、認知症の原因疾患のおよそ半分を占める病気です。病気の本人や家族がより良く生活できる施策の充実を目指して活動を行っている国際アルツハイマー協会が「世界アルツハイマー月間」を提唱しました。

9月21日はアルツハイマーデーと制定されており、世界各国でさまざまな啓発活動が行われています。日本でも世界遺産の姫路城など全国19カ所の建造物などがシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップされます。

認知症とは

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では、4人に1人にその症状があると言われていいます。アルツハイマー病やレビー小体型認知症、脳卒中などさまざまな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために記憶力や判断力に障がいが起こり、日常生活に支障が出ている状態を指します。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違います

●加齢によるもの忘れ
脳の生理的な老化によるもので、年齢を重ねると物覚え

が悪くなったり、物の名前が思い出せなくなる(食べたものが何だったか忘れていたり。目の前の人の名前が思い出せないなど)。

認知症によるもの忘れ

脳の病気によるもので、体験したことを丸ごと忘れてしまう(食べたこと自体を忘れていたり。目の前の人が誰だか分からないなど)。

●認知症には、早期診断・治療が大切です!

●治療による改善が期待できます

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など原因となる病気を治療することで症状が改善することがあります。

●進行を遅らせることができます

早期ほど薬で進行を遅らせることができ、生活習慣病の改善で、進行予防が行えるものもあります。

●記憶や意識が明確なうちに備えることができます

病気が理解できるうちに受診し、理解を深めていくことで、生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすこともできます。

●ご参加ください!

●認知症を知り考えるイベント

●認知症検診
医療機関に備え付けてある

閩長寿介護課 ☎448

「脳の健康度チェック票」に記入し、その内容をもとに医師の診察を受けられます。

●11月30日(水)まで
場指定の医療機関(医療機関は市ホームページをご覧ください)

●市内に住所がある60歳の方(昭和31年4月2日〜昭和32年4月1日生まれの方)および

●65歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれた方)

●健康保険証、お薬手帳

●無料

●生涯学習まちづくり出前講座「認知症サポーター養成講座」

●座「認知症を学び、地域で支えよう」

●「認知症サポーター」は、何か特別なことをするのはなく、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の方や家族を温かく見守り、安心して暮らせる地域をつくるための応援者です。

●認知症サポーター養成講座を受講した方には、「オレンジリング」と「埼玉県認知症サポーター証」が授与されます。

●市内在住・在勤・在学の5人以上の団体

●市民協働推進課 ☎446

●介護予防講演会

●「八潮市版 認知症予防虎の巻講座」(これを聞けばあなたもバッチリ!!)

●11月9日(水) 午前10時〜11月22日(火) 午後2時〜4時

●八潮メセナ集会所

●市内在住・在勤の方

●シニア世代のもの忘れ事情についての講演

●認知症サポーター養成講座

●神谷達司さん(神谷病院院長)

●地域包括支援センター職員

●定各80人(申込順)

●無料

●9月15日から、電話で長寿介護課 ☎448

●ご相談は近くの地域包括支援センターへ

●地域包括支援センターは、高齢の方が、住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるよう、介護、福祉、保健、医療などいろいろな面から支援を行う総合相談機関です。

●「悩み」「疑問」「困ったこと」などがありましたら、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご連絡ください。

●東部地域包括支援センター ☎998・8895
●西部地域包括支援センター ☎994・5562
●南部地域包括支援センター ☎999・7717
●埼玉回生病院 ☎999・7717
●北部地域包括支援センター ☎930・5123
●各地域包括支援センターの担当地域は、市ホームページでご確認ください。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

「ひょっとして認知症かな?」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算→→合計点 _____ 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や、相談機関に相談してみましょう。

●このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

●身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成26年5月発行)