



# 認知症、じぶん事 - 認知症を知ろう -

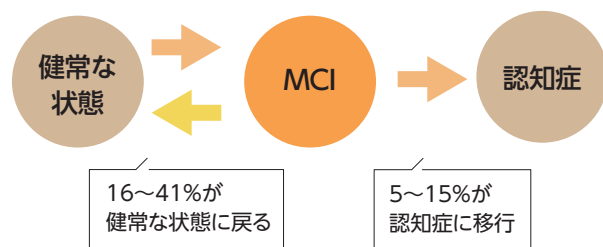
●地域包括支援センター ☎53・8141

認知症とは、脳の障害や病気などが原因で、日常生活にさまざまな支障をきたす状態のことです。「誰もがなりうる身近な病気」と言われている認知症のことを、正しく理解しましょう。

## 知っていますか？MCI（軽度認知障害）

### MCI(軽度認知障害)とは

認知症と診断される一歩手前の状態を指します。放置すると認知症に進行しますが、適切な予防により進行を遅らせたり、健常な状態に戻る可能性があります。そのため、早めの対策がとても重要です。

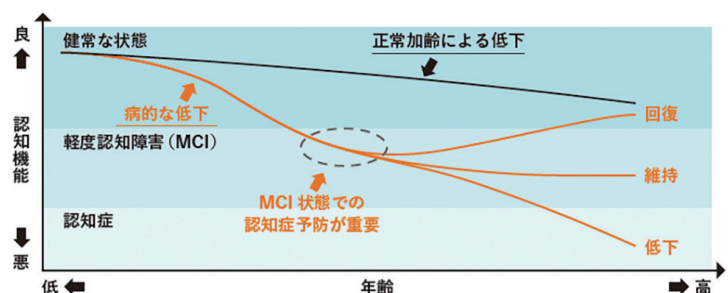


### 「もの忘れ」に要注意

MCIでは記憶力に軽度の低下が認められることがあります。以前と比べ、もの忘れが多いと感じたら「もの忘れ外来」を受診しましょう。



◀あたまとからだを元気にする  
MCIハンドブック  
(国立長寿医療研究センター  
ホームページ)



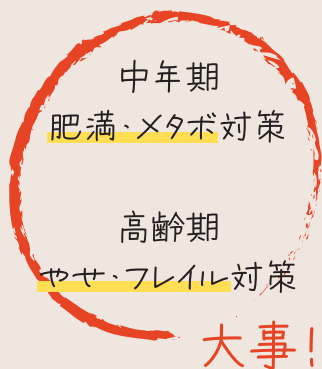
出典：国立長寿医療研究センター「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」

年代によって対策が違う？

中年期には、糖尿病や高血圧症、脳梗塞などを予防するために「メタボ(※1)対策」が必要ですが、高齢期に差し掛かると寝たきりや要介護状態を予防するために瘦せないこと、つまり「フレイル(※2)対策」が重要です。

※1 メタボ…メタボリックシンドロームの総称。内臓脂肪の過剰な蓄積や血圧上昇、高血糖、脂質異常が認められる状態。

※2 フレイル…身体機能が衰え、さまざまな病気につながる可能性が高い状態。



認知症を引き起こす危険因子

- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・生活習慣病
- ・加齢に伴う耳の聞こえにくさ など

認知症の大きな要因は「高齢になること」ですが、運動不足の改善・生活習慣病の予防・社会参加などが、認知症の発症や進行を遅らせることがわかっていきます。

運動

週に1回以上30分程度の体操を続けることで、転びにくく、ケガしにくい身体に。脳の活性化も期待できます。



◀介護予防のための体操DVDを貸し出しています(市HP)。

交流

友人や趣味グループなど多様な交流を持つことは、脳が活性化され、認知症予防に効果的です。

栄養

認知症予防効果のある栄養素はさまざまな食材に含まれています。偏りのない、バランスのよい食事を心掛けましょう。

「認知症かも」と思ったら

相談

地域包括支援センター  
(プラットおおむら 2階)

認知症の相談窓口があります。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

受診

かかりつけ医

かかりつけ医がいないときは、認知症専門医や認知症サポート医を受診しましょう。

認知症は、早期発見・治療が肝心。「認知症かも」と思ったら、自分たちだけで悩まず、かかりつけ医や専門家に相談を。また、厚生労働省のホームページや「認知症あんしん相談ガイドブック」なども活用しましょう。

活用

認知症あんしん相談ガイドブック

医療・介護・生活支援などの流れをまとめています。

配布場所 地域包括支援センター・市ホームページ



▲市ホームページ



＼こちらもチェック／



▲もしも(厚生労働省ホームページ)

## NEWS

### 「認知症基本法」が成立

認知症の人へ支援や配慮ある社会へ  
6月14日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が国会で可決、成立しました。この法律は、認知症がある人でも尊厳を持ち、社会の一員として自分らしく生きるための支援や、認知症予防のための施策を定めるものです。

## TOPIC

### 9月21日は 世界アルツハイマーデー

オレンジライトアップを実施

9月の「アルツハイマー月間」にあわせ、認知症への正しい理解が進むことを目的に、市内各地で認知症啓発のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。



期間 9月1日(金)～30日(土)

※23日(土)祝除く

場所 大村公園(板敷櫓・桜田橋)・  
ボートレース大村広告塔・プラザおおむら・新大村駅公園  
モニュメント

## 認知症の人や家族をサポート

認知症の人は、自分でどこがおかしいと気づいていません。本人の不安や苦しみに気づき、手助けすることが大切です。地域包括支援センターでは、認知症の人やその家族を支える人材を養成するため、「認知症サポーター養成講座」を開講しており、昨年受講者累計が1万人を達成しました。引き続き、市全体で認知症の人にやさしいまちづくりを目指します。



▲市ホームページ

### 【市民公開型「認知症サポーター養成講座」】

日時 9月22日(金)、13時30分～15時30分

場所 ミライon

申込 ミライon図書館ホームページ・電話

●ミライon図書館 ☎48・7700



### ＼認知症の介護経験者と思いを分かち合う／

認知症の人と家族の会長 崎県支部

### 大村わらべ会



認知症の人と家族の会長 崎県支部

代表 神原 千代子さん

認知症の当事者団体として、認知症のピアサポート※を行っています。認知症に関することでお悩みの人、気軽にお越しください。

※ピアサポート…同じ悩みを持つ人同士の支え合い

日時 9月20日(水)、13時30分～15時30分(毎月第3水曜日※祝日除く)

場所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター ☎53・8141

### ＼高齢者の集いの場／

### サロンおおむら桜

日時 毎週火曜日、13時30分～15時30分※祝日除く

場所 プラットおおむら2階

●社会福祉協議会 ☎53・1351

### 認知症本人大使「ながさきけん希望大使」

認知症の人が自ら、認知症になっても希望を持ち前向きに暮らす姿を発信しています。現在、県内で5人が大使として活躍しています。



▲県ホームページ