

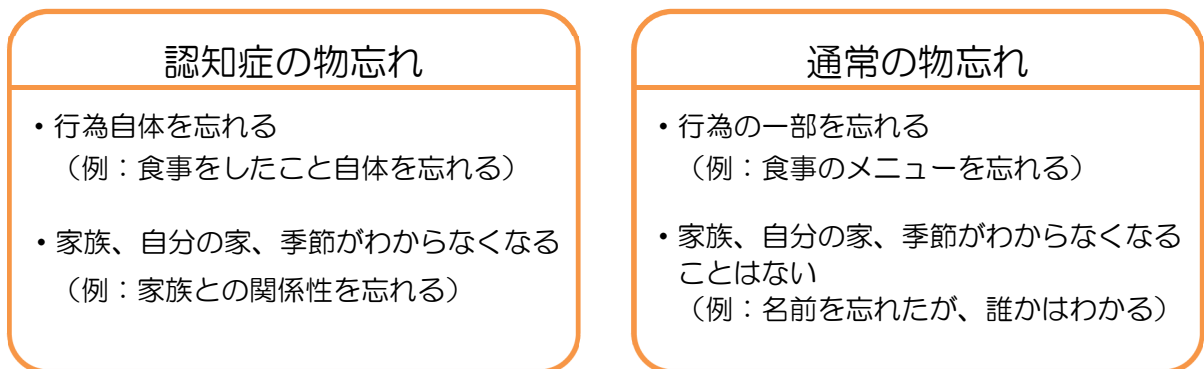
認知症ってなんだろう

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態です。

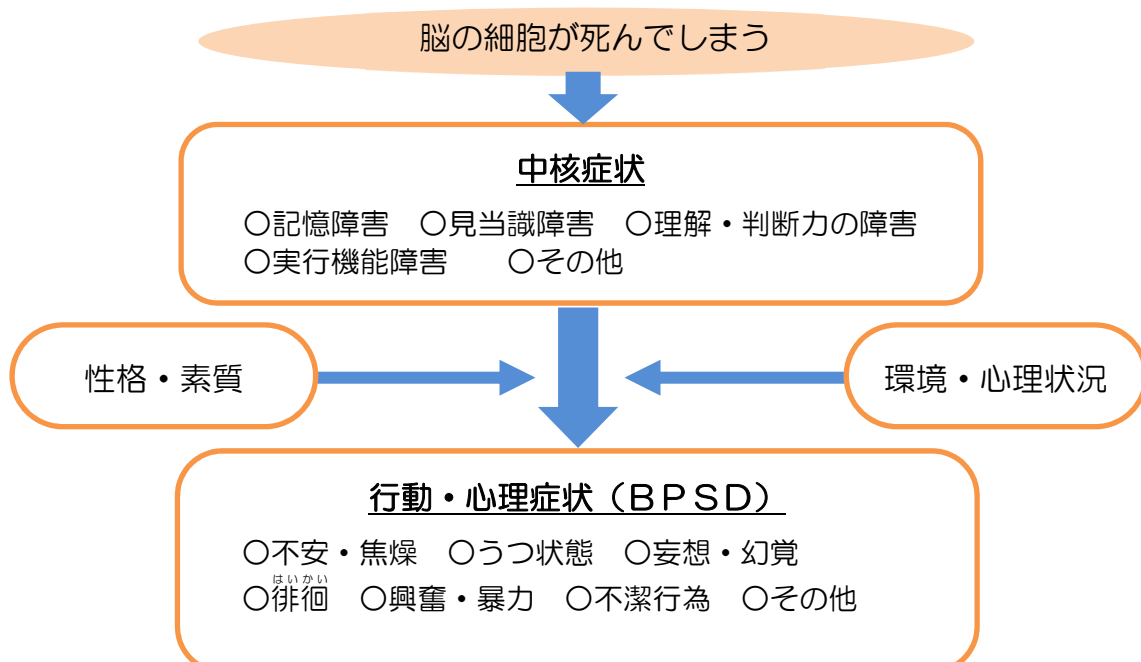
例えば「人の名前が思い出せない」のは、通常のもの忘れですが、認知症の場合は、家族と自分との関係そのものがわからなくなるなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えていくのが特徴です。

【認知症の物忘れと通常のもの忘れの違い】



認知症の症状

認知症の症状には、「中核症状」と呼ばれる症状と、「行動・心理症状（BPSD）」と呼ばれる症状があります。「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状であり、「行動・心理症状（BPSD）」とは、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる症状です。





中核症状

中核症状は、どのタイプの認知症にもおこり、進行していきます。

【代表的な中核症状】

記憶障害

新しいことを覚えられない。覚えていたことを忘れていく。

見当識障害

時間、季節、場所、人間関係が分からなくなる。

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなり、一度に処理できる情報が減ります

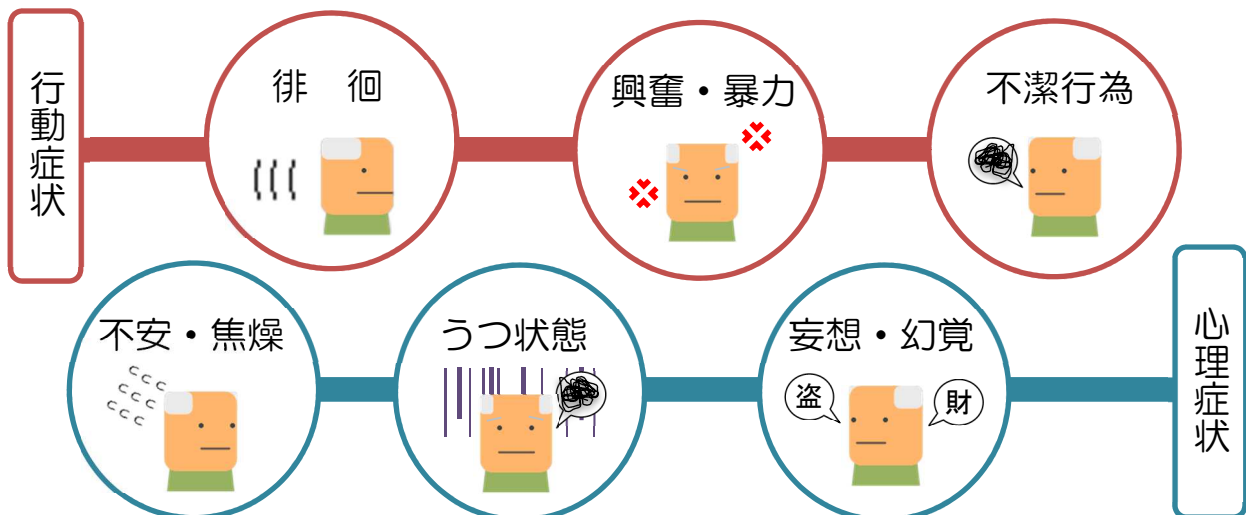
実行機能障害

計画を立てたり、順序立てた行動ができなくなる。

行動・心理症状（BPSD）

行動・心理症状は認知症すべての方に起こる症状ではなく、周囲の環境で変わります。疾患の重症度や進行とは、必ずしも比例しません。

【行動・心理症状（BPSD）の例】



認知症ってなんだろう

認知症かなと思ったら

気になる症状がみられたら、早めに相談窓口などへ相談してください。症状のなかには、他の病気が原因のものや、治療が可能なものもあります。（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫等）対処の仕方によっては、症状を和らげることや、薬により進行を遅らせることも可能です。

認知症の兆候に気づいても、対応を先延ばしにすると、いざ病院へ行ったときには認知症がかなり進行していたということになりかねません。

まずは、寒川町地域包括支援センター（p.29-32）等へ、早めに相談することを心掛けるようにしてください。

「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣服などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまがあわない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を他人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がわかなくなる

- 18. 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる

※「認知症の人と家族の会」による認知症の早期発見のめやす より







家族が認知症と診断されたら

認知症と診断されたら、治療方法はもちろんですが、どのように生活していけばよいかについて、医療機関や介護スタッフとよく相談することが大切です。

本人の対応や介護に疲れ切ってしまう前に、専門家に相談を行い、介護保険サービス(p. 13-16)や町等が行っているサービス(p. 17-28)等から適切なサービスを利用し、出来るだけ家族等の負担少ない生活環境を整えていきましょう。

また、寒川町地域包括支援センター(p. 29-32)では、高齢者に関する総合的な相談窓口として様々な対応を行っています。電話や窓口でも相談を受け付けていますので、ご活用下さい。

【ご家族の心構えや準備】

-  介護・医療について勉強しておく。
-  本人の役割を全て奪わず、出来ることはしてもらう。
-  全てを抱え込まずに、介護保険などのサービスを活用する。
-  今後の金銭管理や財産管理について、家族で話し合っておく。

認知症の人への対応

認知症の人と対応するときは、認知症でない人との対応と基本的には変わることはありません。そのうえで、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になるということだけです。

しかし、認知症と聞くと「徘徊するようになるのだろうか。」、「家族の事も分からなくなるのだろうか。」、「施設に入らないといけないのでは。」と様々な不安が頭に浮かぶこともあると思います。これらに対し、まずは正しい知識と対応方法を知ることが不安を解消することに繋がります。

認知症の症状や進行の程度は人により様々であり、一概には言えませんが、認知症の方を“孤独”や“不安”、“つらい気持ち”にすることは悪影響をもたらします。

認知症の方は、様々なことを忘れてしまうかもしれませんが、その心は生きています。

認知症の人が作っている世界を理解し、その世界に合わせて対応することが大切です。

認知症について、より詳しく知りたい方は、町の主催する介護教室(p. 27)や認知症サポーター養成講座(p. 5)へ参加することをおすすめします。

【認知症の人への対応の心得“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

認知症ってなんだろう

認知症に関する講座

町では認知症に関する知識の普及・啓発を図るため、認知症サポーター養成講座を実施しています。2025年には高齢者の5人に1人が認知症を発症すると推計されており、認知症の人を地域で支える仕組み作りが重要となってきています。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により開催方法の変更や中止をする場合があります。詳細はお問い合わせいただくか、広報さむかわや町ホームページをご覧ください。

認知症サポーター養成講座（単発講座）

認知症に対する正しい理解を深め、認知症の人やその家族を支援出来るように、自分で出来ることを学ぶ講座です。認知症の基礎知識、早期診断の重要性等について学びます。受講後はサポーターの証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

対象者・・・町内在住・在学・在勤の方 30名程度

日 時・・・年1回

場 所・・・北部文化福祉会館

申込・問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座（連続講座）

認知症に関する知識をさらに深め、具体的な対応方法等について学びます。受講後は「認知症サポーターステップアップ講座修了証」をお渡しします。

対象者・・・町内在住・在学・在勤の方 30名程度

日 時・・・年2回

場 所・・・南部文化福祉会館、シンコースポーツ寒川アリーナ

申込・問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613

寒川町地域包括支援センター

電話：72-1294 FAX：72-5552

【団体・グループの方】

町内で活動する団体・グループ、企業・事業所等の従業員の方向けにも同講座を実施します。実施希望日の40日前迄に上記へお申し込み下さい。

※受講者は概ね10名以上とし、会場は団体で確保して下さい。



🌸 チームオレンジ（認知症の人が安心して生活できる続けられる地域づくり）

町では多くの認知症サポーターの養成を目指すとともに、ステップアップ講座を受講した認知症サポーターと認知症の人やその家族をつなぐ仕組み（チームオレンジ）の充実を目指しています。チームオレンジメンバーは、認知症を理解し、できる範囲で認知症の人やその家族を支援する活動をしています。

多くの方のチームオレンジメンバーの登録をお待ちしています。

🌸 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の住民等がお茶やおしゃべりをするために気軽に立ち寄ることのできる、人々の繋がりを作るきっかけとなる場所です。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により開催方法の変更や中止をする場合があります。

詳細はお問い合わせいただくか、広報さむかわや町ホームページをご覧ください。

🌸 こすもすカフェ

日 時・・・原則毎月第4金曜日 14時～15時半

場 所・・・もくせいハイツ第2集会所（寒川町岡田7-1、22号棟と26号棟の間）

参加費・・・1人につき100円（お茶、菓子代等）

申込・問合せ・・・寒川町地域包括支援センター

電話：72-1294 FAX：72-5552



🌸 オレンジカフェ

日 時・・・原則毎月第3金曜日または月曜日 10時～11時または14時～15時

場 所・・・健康管理センター（宮山401）

内 容・・・新堀ギター音楽院の講師をしていた落合洋司さんを中心に、懐かしい歌謡曲や童謡の生演奏が楽しめる音楽ワークショップを行います。

参加費・・・1人につき500円

申込・問合せ・・・寒川町地域包括支援センター

電話：72-1294 FAX：72-5552

🌸 ファミージュカフェ

日 時・・・新型コロナウイルス感染症対策のため未定。詳細はお問合せ下さい。

場 所・・・介護付有料老人ホーム ファミージュ湘南（寒川町大曲1-6-20）

申込・問合せ・・・介護付有料老人ホーム ファミージュ湘南

電話番号：74-8665

認知症ってなんだろう

寒川町介護者のつどい

認知症の家族を抱える介護者が集まり、情報交換を行っています。
一人で悩まず、同じような体験をしている仲間達と一緒に話しませんか。

日 時・・・原則毎月第4火曜日 13時半～15時半
場 所・・・寒川町健康管理センター（宮山401）
参加費・・・無料
申込・問合せ・・・新型コロナウイルス感染症対策のため開催を中止することがあります。詳細はお問い合わせ下さい。
寒川町介護者のつどい 矢野
電話：75-6524

認知症初期集中支援事業（認知症初期集中支援チーム）

認知症は早期に発見・対応することが重要とされています。認知症の方やその家族等に
関わり、医療や介護サービスの導入により生活環境を整えることで、住み慣れた地域で
暮らし続けることが可能となる場合があります。
町では認知症になっても安心して生活することが出来るよう、「認知症初期集中支援事
業」を実施しています。認知症の方や認知症の症状でお困りの方等のご家庭に「認知症
初期集中支援チーム」が訪問し、サービス導入までのサポートを行います。

対象者・・・認知症または認知症が疑われる方で、継続的に医療や介護サービスを受
けていない方でお困りの方。
問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当
電話：74-1111 FAX：74-5613
寒川町地域包括支援センター
電話：72-1294 FAX：72-5552

認知症を予防するために

脳の老化にともない誰でも認知症になる可能性があります。しかし、現在では、生活習
慣を変えることで、発症を遅らせることが出来ることがわかってきています。
町では、高齢者向けの介護予防事業として、健康を維持・改善するための生活習慣（運
動や食事等）が身に付けられる教室を実施しています。是非、ご参加ください(p.21-23)



🌸 認知症地域支援推進員

町では認知症に関する知識の普及・啓発、認知症の方やその家族に対する支援を強化するため、「認知症地域支援推進員」という役職を寒川町地域包括支援センターに配置しています。「認知症について知りたい」「認知症の家族について相談したい」「認知症サポーター養成講座を開催したい」という場合は、ぜひご連絡ください。

こんにちは！認知症地域支援推進員の櫻井です。
普段は地域包括支援センターの職員としても勤務しています。以前は10年間介護の仕事をしていました。その頃から、認知症は一言では語れない奥深いものだと感じています。
認知症について、困ったこと、不安なこと、わからないことがありましたら、まずはご相談下さい。
一緒に対策を考えていきましょう！

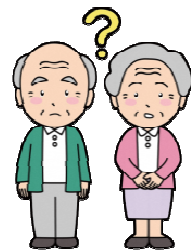


認知症地域支援推進員
櫻井 愛美

問合せ・・・寒川町地域包括支援センター
電話：72-1294 FAX：72-5552

🌸 認知症のチェックをしませんか？

パソコンやスマートフォン、携帯電話で簡単に認知症のチェックが出来ます。認知症が心配になったら、一人で悩まずお気軽にご相談下さい。



認知症簡易チェックサイト

<https://fishbowlindex.net/samukawa/WAzUd0NodVVfJ5TcoqEqow/menu.pl>

- ・これって認知症？（家族・介護者向け）…身近な人の状態をチェック出来ます。
- ・わたしも認知症？（本人向け）…ご自身の状態をチェック出来ます。



認知症簡易チェックサイト QR コード▶