

『あれは何だったかな?』、『思い出せないなあ…』と忘れっぽくなったけれども……

それって

もの忘れ? 認知症?

単なるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れる ⇒食べた献立を忘れる	体験のすべてを忘れる ⇒ご飯を食べたこと自体を忘れる
もの忘れを自覚している ⇒忘れていたことを自分で分かっている	もの忘れを自覚できない ⇒忘れていたこと自体を理解できない
人格に大きな変化はない ⇒態度などに変化はない	人格が変化する ⇒怒りっぽくなったり、頑固になったりする
日時、人物、場所が わからなくなるようなことは少ない	日時、人物、場所がわからなくなる
日常生活に大きな支障はみられない	常時、声かけや見まもりなどの介護が必要になる

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障をきたす状態です。通常の老化による衰えとは違いがあり、お昼に何を食べたか思い出せないといった体験したことの一部を忘れるのは老化によるもの忘れですが、ご飯を食べたこと自体そのものを忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

どんな症状が起こるのでしょうか

中核症状

記憶障害

新しく記憶することや覚えていたことを思い出すことが難しくなります。



見当識障害

時間、日付、季節、場所、人間関係(人の顔)などが分かりにくくなります。



実行機能障害

計画を立てたり、手順を考えて実行することが困難になります。

理解・判断力障害

予想外のことがあると混乱したり、筋道を立てて考えることが難しくなります。



この中核症状と周囲の人とのかかわり、本人の性格、環境などの影響によって周辺症状が現われます。



周辺症状

適切な治療や周囲のサポートにより、認知症のご本人が感じている不安やストレスなどを取り除いていくことで、周辺症状の予防や緩和が可能な場合があります。

- せん妄 ●徘徊 ●幻覚 ●妄想
- 無気力 ●暴言・暴力 ●抑うつ
- 介護への抵抗 ●不潔行為
- 不安 ●焦燥 など

いきいき認知症予防

～認知症予防のためのポイント～

生活習慣病について

すべての生活習慣病で認知症のリスクが増えるため、まず原因となる悪い生活習慣を改善することが大切です。

糖尿病

糖尿病では高血糖でも著しい低血糖でも認知症のリスクを増やすため、安定した血糖コントロールを目指すことが大切です。

本態性高血圧症

脳血管障害による認知症のリスクが高まるため、高血圧治療ガイドラインに基づき適切な血圧にコントロールすることが大切です。

脂質異常症

コレステロールを大量に取ることにより脳内の神経細胞にβアミロイドの沈着が増え認知症が増えるといわれています。

肥満

合併している生活習慣病の治療を行うとともに食事、運動療法で体重を減らしましょう。睡眠時無呼吸症候群を合併する場合も認知症のリスクは高まるので治療を行う必要があります。

上記の生活習慣病の予備軍であるメタボリック症候群の段階からの生活習慣の改善が大切です。

お口と脳について

味覚や触覚だけでなく、噛みしめる感覚も脳を活性化すると考えられています。

- ①歯がないのに入れ歯を入れてない人の認知症リスクは高くなります。
- ②歯が少ない人ほど脳の記憶、思考に関わる部分が小さくなる。などと言われています。美味しいものをしっかり噛んで食べることで脳を活性化し、認知症を予防しましょう。

食事について

食事の内容(食材)と食事の仕方で認知症の予防に大いに効果があります。動脈硬化が進むほど認知症へのリスクが高くなると言われています。

血液中のコレステロール値を低くし、動脈硬化のリスクを下げてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む魚や、野菜を中心とした和食スタイルが良いと言われています。

バランス良く食べるのに

「マゴタチワヤサシイ」を参考にしてください。

「マ…豆類」「ゴ…胡麻」「タ…卵」
「チ…チーズ、乳製品」「ワ…ワカメ、海藻類」
「ヤ…野菜」「サ…魚、青魚」
「シ…しいたけ、きのこ類」「イ…芋類」

運動について

歩くことは脳に良いです。

1日5000～8000歩(やりすぎは禁物)
スピードも上げ過ぎはダメ。

鼻歌を歌える程度のスピードで行いましょう。

運動と頭の体操を同時に行うだけで、認知機能を改善することができます。

(例) コグニサイズ

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

生活環境・身体機能に合わせて、無理をしないように行いましょう。

このような症状があれば相談しましょう

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。 出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

もの忘れがひどい

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



判断、理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 新しいことが覚えられない



場所、時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

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



不安感が強い

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



意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



認知症に早く気づこう

認知症は早期に発見することが大切です

早期治療で改善できる場合がある

- ・ 認知症の原因になる病気はさまざまです。早期に発見し、早期に治療をはじめると、改善が期待できる認知症もあります。

進行を遅らせることができる

- ・ 認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことで、進行を遅らせることができます。

事前に様々な準備ができる

- ・ 症状が軽いうちに、これからの治療方針についてや利用できる制度・サービスを調べたりなどの『認知症に向き合う』準備の話合いができ、これからの生活を整えていくことができます。



『もの忘れかもしれない・・・』と思ったら、
まずは【かかりつけ医】に「気になる症状」を相談しましょう。
 かかりつけ医がない場合は、下記の相談窓口にご相談ください。

●東淀川区ほほえみオレンジチーム 認知症初期集中支援推進事業

受付時間 月～土:9時～17時30分 (日・祝・年末年始は休み)

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活をするために必要な医療、適切な介護サービスにつながるようサポートします。

オレンジチームは、認知症サポート医と医療・介護の認知症専門チームです。

菅原4-4-37

☎7730-0002

●東淀川区内の地域包括支援センターと総合相談窓口(ランチ)

高齢者の介護や福祉にかかる総合的な相談に応じます。医療・保健・福祉等の関係機関と連携し、高齢者を支援します。

地域包括支援センター

受付時間 月～金:9時～19時 土:9時～17時 (日・祝・年末年始は休み)

①北部地域包括支援センター「なかよし」

井高野2-1-59 ☎6349-5001

担当圏域: 東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松

③東淀川区地域包括支援センター「ほほえみ」

菅原4-4-37 ☎6370-7190

担当圏域: 大桐・大道南・豊里・豊里南・豊新

⑤中部地域包括支援センター「びはーら」

菅原7-15-14 ☎6325-6915

担当圏域: 下新庄・新庄・菅原

⑥南西部地域包括支援センター「ひだまり」

東中島3-14-24 ☎6326-4440

担当圏域: 東淡路・淡路・西淡路・啓発

総合相談窓口(ランチ)

受付時間 月～金:9時～17時30分 (土・日・祝・年末年始は休み)

②水仙の家(瑞光地域ランチ)

小松1-12-10 ☎6370-2266

④おおぎり(大桐地域ランチ)

大桐1-1-12 ☎6326-8161

⑦ひざし(淡路地域ランチ)

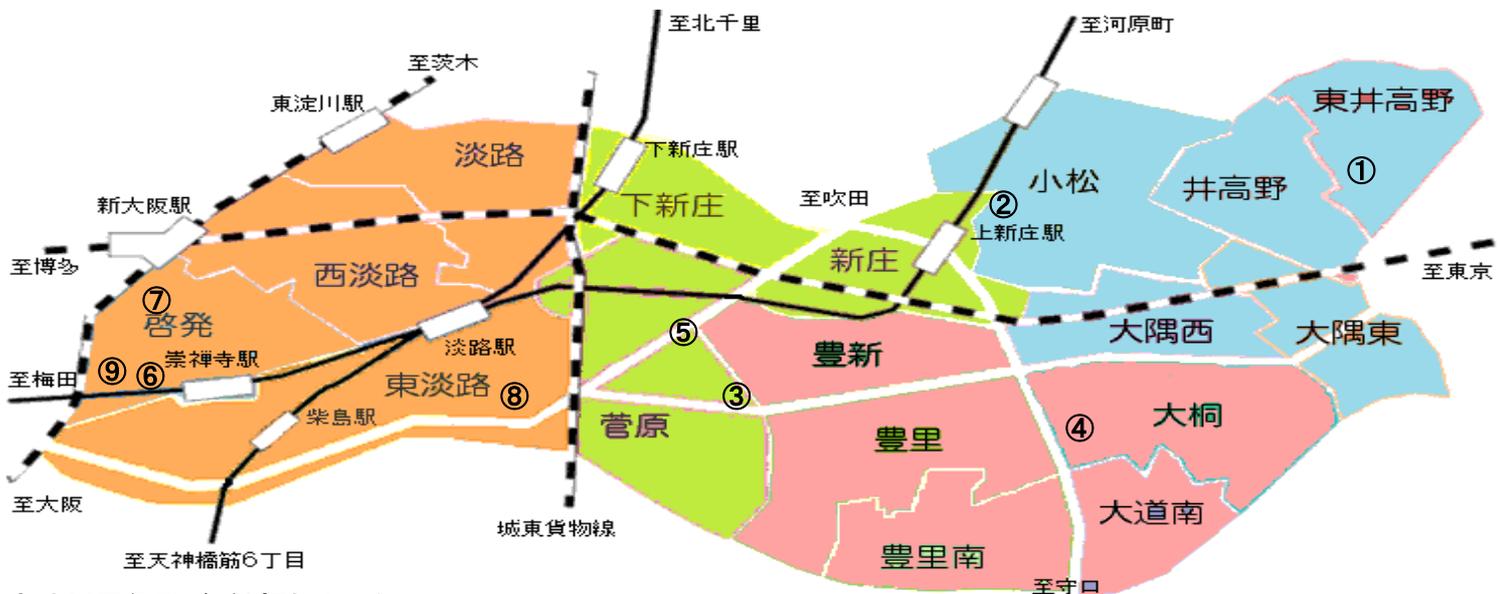
西淡路2-3-22 ☎6325-6332

⑧ベラミ(柴島地域ランチ)

東淡路1-4-49 ☎6325-3347

⑨さわやか(南方地域ランチ)

東中島2-14-1 ☎6321-1001



●東淀川区役所(保健福祉センター)

○介護保険に関すること

☎4809-9859

○高齢者の福祉や虐待について

☎4809-9845

○健康づくりなどの相談について

☎4809-9968

発行:こぶしネット 平成29年8月

構成団体: 東淀川区医師会、東淀川区歯科医師会、東淀川区薬剤師会、訪問看護ステーション連絡会、淀川キリスト教病院、医誠会病院、淀川若葉会病院、成仁会病院、東淀川区居宅介護支援事業者連絡会、介護施設、訪問介護事業者連絡会、通所系事業者連絡会、障がい者団体協議会、東淀川区役所、東淀川区保健福祉センター、東淀川区民生委員児童委員協議会、大阪市東淀川区社会福祉協議会、ほほえみオレンジチーム、東淀川区内地域包括支援センター・総合相談窓口連絡会、

顧問: 東淀川区長、東淀川区医師会長

※この冊子はこぶしネットホームページ又は上記一部の団体のホームページよりダウンロードできます。