

おれんじレター

東根市地域包括支援センター

～認知症になってもやさしい東根市をめざして～



認知症は脳の病気です。
認知症の人や家族がよりよく暮らしていくために
みなさんでできる支え方を考えませんか？

あなたの家族が…



- ・ 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった
- ・ 物の名前が出てこなくなった
- ・ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ・ 何ごととも興味や関心を示さずボーッとしていることが多くなった



もしかして認知症?? それとも年だから??
認知症って何だろう?



詳しくは中面をご覧ください





認知症って何??

誰もがかかる可能性のある「脳の病気」です。いろいろ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様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上継続)を指します。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れ

- ・ 経験したことが部分的に思い出せない
- ・ 目の前の人の名前が思い出せない
- ・ 物の置き場所が思い出せないことがある
- ・ 昨日の夕食のメニューが思い出せない
- ・ 約束をすっかり忘れてしまった
- ・ 物覚えが悪くなったような気がする
- ・ 曜日や日時を間違えることがある



日常生活に支障はない

認知症のもの忘れ

- ・ 経験したこと全体を忘れていく
- ・ 目の前の人や誰なのか分からない
- ・ 置き忘れ、紛失が頻繁
- ・ 昨日の夕食を食べたことを忘れていく
- ・ 約束したことを覚えていない
- ・ 数分前の記憶が残らない
- ・ 月や季節を間違えることがある



日常生活に支障が出る

早めに受診することのメリット

進行を遅らせることができます。

アルツハイマー型認知症は、お薬で進行を遅らせることができます。早い段階から使い始めると効果が高まります。

症状を緩和することができます。

もう想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などの行動・心理症状を抑える薬もあります。また、接し方などについて助言が得られます。

ケアに対する心の準備ができます。

認知症と似た症状を引き起こす病気（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）があり、これらは早期診断と早期治療で症状の改善が可能となります。

認知症とうつ病

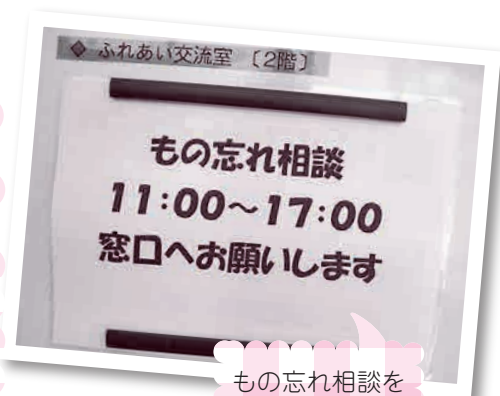
退職や近親者との離別など、特に喪失の体験が多くなりやすい高齢者はうつ病にかかりやすい傾向があります。「ふさぎ込むようになった」「話しかけた時の反応が鈍い」などの症状は、認知症にもうつ病にも共通の症状なので早めに専門医への相談が重要となります。



こんなこともしています!!



ハートフル美容師会のみなさんと認知症の基礎知識と接し方について学びました。認知症クイズをしたり、認知症予防体操をしました。「自分自身も今のうちから気をつけよう」などの声が聞かれました。



もの忘れ相談をしました。

認知症サポーター養成講座の申込み受付けています

“認知症サポーター”とは「認知症サポーター養成講座」を受けた人です。認知症について学び、正しく理解し認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

東根市では平成20年から認知症サポーター養成講座を開催しています。

これまでの認知症サポーター数:2,871人 (H20年~H28年1月)

今年度の認知症サポーター数: 347人 (H27年4月~H28年1月)

東根市の人口は47,836人(H28年1月現在)です。

そのうち6%の方が認知症サポーターです。

認知症になってもやさしい東根市をめざしていくには、より多くの応援者が必要です。



認知症サポーター養成講座受講方法

[対 象] 東根市住民、東根市内企業、団体、学校

[内 容] 認知症に関する基礎知識、認知症の人への対応の仕方など

[所要時間] 60分~90分

[受講料] 無料

[講 師] キャラバンメイト(専門研修の修了者)

[申 込 先] 東根市地域包括支援センター ☎0237-42-3939

*受講された方は「認知症サポーター」になり、シンボルである「オレンジリング」を授与します。



東根市身体障がい者
福祉会のみなさんです。



クリーンピア
共立の
みなさんです。

認知症ケアに関する相談窓口

認知症に関する相談は認知症地域支援推進員がいる東根市地域包括支援センターや東根市福祉課、または担当ケアマネジャーが応じます。

東根市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者が安心して生活続けられるように介護、福祉、健康、医療など様々な面から相談支援を行っています。

「最近忘れっぽくなった」「同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった」

「どこに相談したらいいの？ 医者に行くまででもないんだけど、でも心配」など
小さなことでもご相談ください。



東根市地域包括支援センター

☎42-3939 / 東根市中央一丁目3番5号(東根市ふれあいセンター1階)

医療機関・その他の窓口

医療機関

- 近くのかかりつけ医
- 精神科・心療内科・神経内科など認知症受診が可能な医療機関
- 山形県認知症疾患医療センター（医療法人篠田好生会篠田総合病院内）
山形市桜町2-68 / ☎023-623-1711 / 診療時間：9時～11時30分

電話相談

- (社団)認知症の人と家族の会
☎0120-294-456 / 受付：月～金曜日(土・日・祝日を除く)10時～15時
- (社団)認知症の人と家族の会 山形県支部
☎023-687-0387 / 受付：(月・金曜日 13時～16時)
山形市小白川町2-3-31 山形県総合社会福祉センター3階
- 若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707 / 受付：月～土曜日(祝祭日を除く)10時～15時

相談・受診時にまとめておきたい内容

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| ・ 本人の経過
(いつ頃からどんな症状や出来事があったのか) | ・ 要介護認定の介護度 |
| ・ 本人や家族が困っていること | ・ 既往歴、現在治療している病名 |
| | ・ 本人が飲んでいる薬 |

発行／東根市地域包括支援センター

山形県東根市中央一丁目3番5号(東根市ふれあいセンター1階)

☎42-3939 FAX.43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>