認知症になっても安心して暮らせるまちへ

～認知症を理解して地域で支えましょう～

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

「久しぶりに会った人の名前が思い出せない…」このような経験は誰にでもあります。物忘れは年齢を重ねれば誰にでもあることです。一方、認知症は病気であり、物忘れとは違います。

■認知症の方の割合は？

65歳以上の方の8～9人に1人、85歳以上になると3～4人に1人が認知症であると言われています。

■認知症の症状とは

①記憶の障がい

何度も同じことを言う、聞く。置き忘れ、しまい忘れが目立つ。

②見当識の障がい

現在の時期、時間、誰かが分かりにくくなる。

③実行機能の障がい

料理などの段取りや計画を立てることが難しくなる。

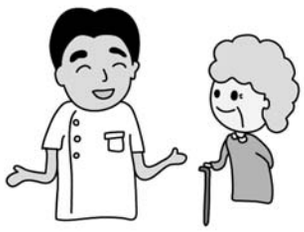
④言葉の障がい

単語が出にくくなる。「あれ」「それ」などの言葉が多くなる。

⑤判断力の低下

季節にあった服装ができない、服の着方が分からなくなるなど。

これらの症状があてはまれば早めに医療機関に相談しましょう。



認知症になっても安心して暮らせるまちに

認知症の方が安心して地域で暮らしていくためには、地域のサポートが不可欠です。ちょっとした気遣いで、本人や家族の方の負担感などが変わってきます。

■私たちができること

《本人への接し方》

・わかりやすい言葉で話す。
・安心できる、やさしい雰囲気で話しかける。
・できないこと、分からないことを手伝う。
・本人ができることは行ってもらい、できれば一緒に行う。

《家族の方への対応》

・家族の方の相談にのる。
・認知症を知り、介護の大変さを理解する。
・できることに協力するなど。

■抱えこまず相談を

認知症は誰でもなりうる病気です。介護されている家族も「自分の家の問題」と抱え込むのではなく、身近な方や相談機関に早めに相談するようにしましょう。

左の一覧に相談機関を載せていますので、参考にしてください。

■話し合う場があります

介護をされている家族が、日頃の思いや不安などを話し合えるよう、毎月「家族のつどい」を行っています。

申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

■認知症について理解しよう

町では「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症の理解についての普及啓発をしたり、希望により集落単位での出張講座などを行っています。

機会があればぜひご参加ください。

南部町の「認知症」に関わる相談先

心配な時や「ちょっと気になる」時に、気軽に相談をしてみましょう。

◆ **ご本人のかかりつけ医**
持病や今飲んでいる薬についてよく知っておられ、最も身近な相談先になります。

◆ **西伯病院「もの忘れ外来」**
毎週水曜日　午後1時～(要予約)
☎66-2211

◆ **西伯病院認知症疾患医療センター**
☎66-5269

◆ **健康福祉課保健師・地域包括支援センター(健康管理センターすこやか内)**
☎66-5524

◆ **認知症の人と家族の会 鳥取県支部コールセンター**
(相談電話) ☎37-6611

◆ **認知症の方の介護をされている「家族のつどい」**
毎月第3金曜日　午前10時～正午
(健康管理センターすこやか)
※申し込みは不要です。