

さわやかだより



“ 9月是世界アルツハイマー月間 ”

「忘れても あなたはあなたの ままでいい」

日本では、65歳以上の認知症の人は約600万人(2020年)と推計されており、2025年には約700万人(65歳以上の人口の5人に1人が認知症)になると予測されています。

洞爺湖町では、高齢化率が43%を超え、認知症が原因で介護を必要とする人が増えてきており、誰でもなる可能性のある病気です。

◆世界アルツハイマー月間

国際アルツハイマー病協会が、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を世界アルツハイマー月間としてさまざまな活動を行っています。日本では、「認知症の人と家族の会」が中心となり、全国各地で啓発活動を行っています。



認知症の症状には、物忘れ(記憶障害)、時間・場所がわからなくなる(見当識障害)、理解・判断力の低下などの中核症状と、不安感が増す、怒りっぽくなる、妄想や幻覚などの行動・心理症状があります。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症とともに希望が持てる社会

認知症になっても、自分らしく暮らしている人はたくさんいます。認知症と診断されても慌てずに少しでも早く希望を見つけるための3つのヒントを紹介しましょう。

- ① **からだ少しずつ衰えることに備えましょう。**
年齢とともにからだ衰えていくことと同様に、記憶力や判断力の低下もそのひとつです。自分の記憶や判断だけでなく、日ごろから記録をつけたり、家族にも確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

- ② **認知症になるかもしれないことに備えましょう。**
生活習慣病の予防や人との交流、趣味を楽しみましょう。また、家族にも自分の意思を伝えておくこと、介護が必要になったときの情報を知っておくことも大切です。
- ③ **早めの相談・受診へつなげましょう。**
もし、認知症かな?と思うことがあれば早めに相談・受診しましょう。正確な診断がわかることで、適切な治療・介護を受けることができます。普段から相談できるかかりつけ医をみつけておきましょう。

※公益社団法人認知症と家族の会 世界アルツハイマーデー 2022 リーフレットより引用

◆相談窓口

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談や認知症について正しい知識や対応を知るための出前講座などを行っています。ぜひ、ご連絡ください。

連絡先・問合せ 地域包括支援センター (☎ 76-4822)