



認知症を知ろう

～9月21日は認知症の日、9月は認知症月間です～

認知症は脳の病気です。認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下することで、日常生活に支障が出てくる状態のことです。これは、通常の老化による衰えとは異なります。誰にでも起こる可能性があり、早く気づいて相談することで利用できる支援や選択肢が広がります。

●「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違いとは
朝ご飯に何を食べたか思い出せないといった「体験の一部」を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ご飯を食べたのに「食べていない」と言うなどの「体験全体」を忘れてしまう場合は、認知症によるもの忘れが疑われます。

●認知症の主な症状

症状や現れ方には個人差がありますが、認知症では脳の働きの低下による「中核症状(認知症状)」と、その影響や周囲の環境などによって現れる「行動・心理症状(周辺症状)」がみられることがあります。

主な中核症状

記憶障害	直近の出来事を忘れてしまう。
見当識障害	日時や場所などが分からなくなる。
失行・失語	服を自分で着られなくなったりうまく話せなくなったりする。
実行機能障害	旅行や料理など計画や手順を考えて実行することが困難になる。
判断力障害	複雑な話が理解できず、些細な変化にも対応できなくなる。

主な行動・心理症状(周辺症状)

行動障害	暴力、暴言、徘徊、不潔行為、活動量の低下 など
心理症状	不安、焦躁、興奮、うつ状態、睡眠障害、妄想 など

認知症状が現れた場合の対応のポイント

- ・症状を頭ごなしに否定しない
- ・本人の不安な気持ちを受け止める
- ・生活環境を整える
- ・身体の不調(便秘、痛み、発熱など)がないか確認する
- ・必要に応じて医療機関へ相談する

認知症を予防するための生活習慣

- ・バランスの良い食事をとりましょう
- ・適度な運動を行いましょう
- ・人との交流を積極的にしましょう
- ・趣味や学習を続けましょう

ご自身やご家族の認知症について、不安や心配はありませんか。一人で抱え込まず、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き	ところ
9月11日(金)	栗原地区まちづくりセンター
9月25日(金)	①9:30～10:30 表佐地区まちづくりセンター
9月28日(月)	②10:40～11:40 府中地区まちづくりセンター
10月9日(金)	栗原地区まちづくりセンター
9月17日(木)	①13:00～14:00 岩手地区まちづくりセンター
10月5日(月)	②14:10～15:10 宮代地区まちづくりセンター
10月7日(水)	ワイワイプラザ垂井

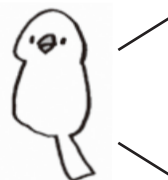
▶対 象／町内在住の65歳以上

▶定 員／1 コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0 法人 Let's たるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／9月30日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人(先着順)

▶参加費／200円

問 特別養護老人ホームいぶき苑 本館 ☎22-5211

垂井町認知症カフェ なごみ



認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

▶と き／9月8日(火) 午前10時～11時30分

▶内 容／音楽を通じた交流会

▶ところ／優・悠・邑 和 研修室

▶定 員／35人

▶参加費／100円

問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780