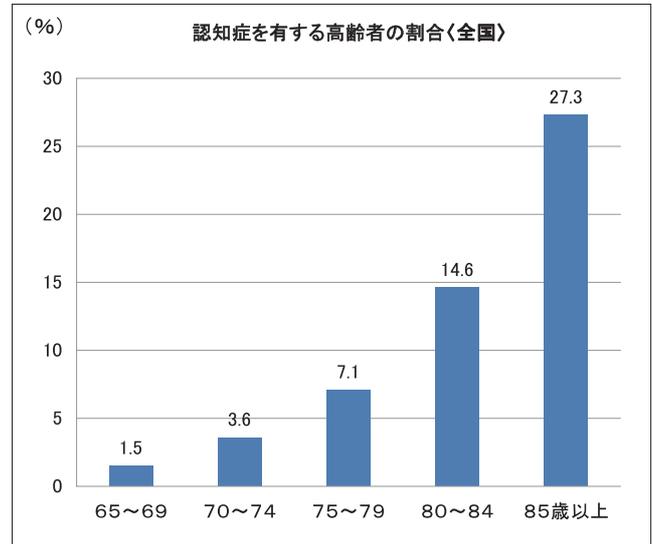
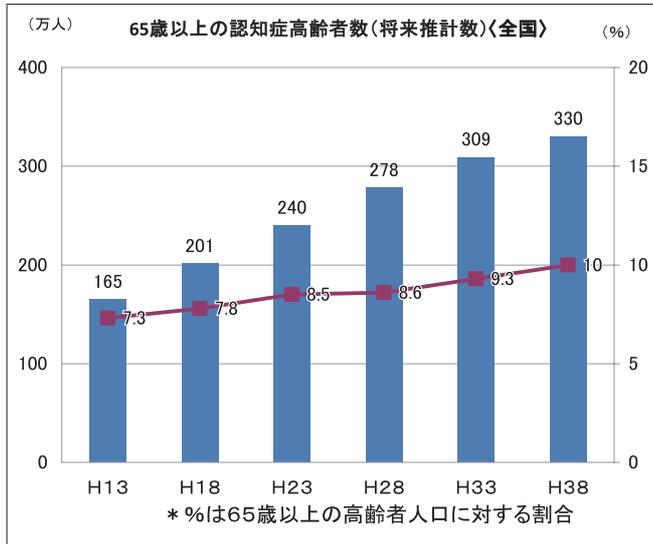


認知症になっても安心して暮らせるまちを みんなの手でつくりましょう

高齢になったときの大きな不安のひとつに「認知症」という病気があります。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。85歳以上になると4人のうち1人に認知症の症状があるといわれています。そして、その数は今後20年で倍に増えると予想されています。



<平成21年度岐阜県キャラバンメイト研修カリキュラム資料より>

●認知症の原因となる脳の病気

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死滅したり、働きが悪くなったりするために起こる脳の病気です。

物忘れがひどくなったり、今までできていたことができにくくなってきて、進行してくると、日常生活に支障が出てきます。



健康な脳



アルツハイマー病の脳

脳の細胞が死んで、
脳全体が縮んでしまう



脳血管性認知症の脳

血管が詰まって、一部の
細胞が死んでしまう

<認知症サポーター養成講座標準教材より抜粋>

●認知症対策4つのポイント

ポイント1

認知症にならないために
活発な生活を心がけましょう。

日ごろから地域との交流を続け、積極的な生活を送ることが介護予防につながります。市では、脳力アップ教室や脳の健康教室など認知症予防を目的にした教室を開催しています。

ポイント2

早めの発見と対応
(適切な治療やケア)が大切です。

認知症は症状の軽い段階から適切な治療を行えば、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる病気です。早期に主治医と相談し、対策を取りましょう。また、適切な介護を行うことで症状が落ち着くことがあります。どのような対応がよいのかなど基本的な姿勢を早期から確認しておくことが大切です。

ポイント3

介護をひとりで抱え込まないようにしましょう。

介護は先の見通しが持てないものです。介護者がひとりで頑張り過ぎると心身が疲れきり、介護する側、される側が共倒れになってしまう心配があります。家族や親類、専門職に相談をしたり、介護者の集い(注①)に参加するなど、周囲からできるだけ多く支援を受けるようにしましょう。介護保険制度や成年後見制度などの利用についても情報を得ましょう。

ポイント4

認知症の人や家族が安心して暮らせるまちにしましょう。

認知症に対する偏見や誤解をなくし、多くの人に認知症について正しく理解してもらうことが重要です。そして、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者＝認知症サポーター(注②)や各種ボランティアによる支援活動が地域に増え、地域で支え合えるまちにしましょう。

注①《介護者の集いとは…》

地域包括支援センターでは、介護者同士が日ごろの介護の悩みや不安について話し合う座談会を行っています。

参加者からは「優しく接しないといけないとわかっていても、できないからつらい。」「いろいろな話が聞けてよかった。」「自分だけではないとわかってほっとした。」などさまざまな感想が寄せられています。

注②《認知症サポーターとは…》

認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

地域包括支援センターなどが開催する『認知症サポーター養成講座』を受講した人が認知症サポーターとなり、認知症の人を支援します。「オレンジリング」が目印です。



オレンジリング

●認知症サポーター養成講座を受講してみませんか

「認知症サポーターの活動に興味がある、認知症のことを勉強したい」方は、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

◆養成講座の内容

*所要時間：1時間～1時間半

*10人以上のグループに対し開催

*参加費無料

*会場の設定は受講者の方でお願いします。

介護者の集いや認知症サポーター養成講座の照会、認知症に関する相談はお近くの地域包括支援センターへ

◎洞戸・板取・武芸川地区 西地域包括支援センター
☎ 0581-58-2711

◎富野・武儀・上之保地区 東地域包括支援センター
☎ 0575-49-2122

◎上記を除く市内 中央地域包括支援センター
☎ 0575-25-2988



認知症サポーター養成講座の様子