



知っておきたい 認知症のこと。

問合せ **地域共生推進課**
(0798・35・3079)

つながりフェアを開催 12月3日(水)市役所東館8階

市は、認知症に関する取り組みを広く知ってもらうために、「西宮・つながりフェア〜一緒に考えよう！認知症のこと」を開催します＝下表参照。入場無料。
 問合せは西宮市高齢者あんしん窓口高須(0798・44・4505)へ。

時間	内容
午後1時半から	認知症に関する事業の取り組み報告
2時40分から	認知症サポーター養成講座
2時40分～4時半	認知症の人や家族を支援する関係団体等のパネル展示など

認知症サポーターになろう



「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者です。



市は、認知症への理解を広げるため、「認知症サポーター養成講座」を開催しており、講座修了者にオレンジリングや店舗向けステッカーを配布しています＝左写真参照。

自分にできる範囲で活動する

- ♥友人や家族にその知識を伝える
- ♥認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める
- ♥できる範囲で手助けをする など

サポーターになるには ▶▶ 養成講座の受講を

地域や学校、職場への出前講座を行っていますので、西宮市社会福祉協議会(0798・23・1143)にご相談ください。また、直近では上記フェアで養成講座を開催します。

一人で抱え込まないで

介護の中での悩みや葛藤は、共通の体験をした人でないと理解してもらえないものがあります。市は、介護者同士の情報交換や日頃の悩みを気軽に話せる場を提供しています＝下表参照。



団体名	問合せ
さくら会 (認知症介護者の会)	西宮市 社会福祉協議会 (0798・23・1143)
わかみや会 (若年性認知症交流会)	

つながりよう！支えあいの輪〜さまざま支援を実施しています

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。
 85歳以上の5人に1人、本市では、およそ9000人にその症状があると考えられています。
 この身近な病気を皆さんにより正しく理解してもらうために、認知症とはどのようなものか、どのようなサポートがあるのかをお伝えします。

認知症とは…?

✓物忘れとは違います

ふつうの物忘れ



体験の一部(例えば、何を食べたか)を忘れる

認知症



体験の全部(例えば、食べたこと自体)を忘れる

- ①記憶の低下や物忘れにより
- ②分からない、できないことが増え、(時間や場所が分からない、計算ができない、手順が分からないなど)
- ③生活に支障をきたす状態を言います

✓脳の病気が原因

認知症は、何らかの脳の病気により、脳の機能が損なわれて起こります。
 認知症はいくつかのタイプに分けられますが、最も多いのは**アルツハイマー型認知症**で、脳の神経細胞がゆっくり壊れてしまい脳が小さく縮んでいきます。しかし、薬によって進行を遅らせることができます。

次に多いのは**脳血管性認知症**で、脳梗塞などにより脳細胞に血液が行きわたらなくなり、神経細胞が壊れてしまいます。高血圧や脂質異常症などの生活習慣病による脳の動脈硬化が原因となりますが、発作の再発を防ぐことで、急激な悪化を防ぐことができます。

✓症状はさまざま

認知症の症状には、脳の病気により起こる「中核症状」と、そこに本人の性格や心理状態、環境などが絡み合って起こる「行動・心理症状」があります。

中核症状

- ▷記憶障害
新しいことを覚えられず、すぐに忘れてしまう
- ▷見当識障害
時間や月日のほか、自分が今いる場所や目の前の人や誰か分からなくなる
- ▷理解・判断力の障害
考えるスピードが遅くなったり、2つ以上のことが重なると理解できなくなる
- ▷実行機能障害
計画を立てて、手順を踏むような日常的な作業ができなくなる

性格
素質

環境
心理状態

行動・心理症状

- うつ状態
- 妄想
- はいかい
- 攻撃的な行動言動
- 排せつの混乱

早期発見がカギ

早期に発見し、治療を始めるために、自身や家族が認知症かなと思ったら、早めにかかりつけ医に相談することが大切です。必要に応じて専門医療機関を紹介してもらい、認知症かどうかの診断を受けます。認知症であれば今後の診療方針の説明を受け、再びかかりつけ医のもとで服薬などの治療を続けていきます。

また、認知症により日々の生活に支障が出てきたら、西宮市高齢者あんしん窓口にご相談を。

高齢者あんしん窓口はどこにあるの…? ▶▶ 地域共生推進課に問合せを

高齢者の様子がいつもと違ったら

