



認知症を正しく理解しよう

認知症は、誰もがなる可能性のある脳の病気です。高齢化が進む日本では、今や80歳以上の4人に1人は認知症の症状があるとされています。

認知症になるとこんな症状が、..

▶記憶障害・・・少し前のことを忘れてしまう。症状が進むと直前のことも覚えていない。

例：食事のメニューだけでなく、食事したことを忘れてしまう等。

▶見当識障害・・・現在の年月や時刻、場所、季節、さらには身近な人の顔がわからなくなる。

例：予定の外出時刻に準備ができない、近所で迷子になる等。

▶理解・判断力の低下・・・考えるスピードが遅くなったり、2つ以上の事項が重なると混乱してしまう。いつもと違うことが起ると不安で、落ち着かなくなる。

▶実行機能の低下・・・頭の中で計画を立て、順序よく取り組むことが難しくなる。

例：冷蔵庫の中の食材で献立を考えて、足りない食材を買いに行くと、冷蔵庫にある食材まで買ってしまう。調理し始めると、今度は買ってきた食材を忘れて、まったく別の食材を使って料理してしまう。こんなことが繰り返され、冷蔵庫には同じ食材がいくつも並んでしまう等。

加齢による物忘れと認知症の物忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れてしまう
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰だか分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたのかを思い出せない	食べたことじたいを忘れてしまう
約束したことをうっかり忘れてしまう	約束したことじたいを忘れてしまう
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない

老化

脳の病気



進行すると心理症状や行動障害が現れます

▶認知症の症状は、周囲よりも前に本人は漠然と気が付いていきます。以前出来ていたことが出来なくなったり、周囲の人の些細な言葉などから、自信を失い、全てが面倒になってきます。

▶家の整理整頓をするつもりが散らかって收拾がつかなくなったり、大事な物のしまい場所がわからなくなったりします。

▶徘徊や幻覚といった、生活に支障をきたす症状が現れる場合もあります。

例：「財布がなくなった。盗まれた」という妄想等

地域で安心して暮らすために

「認知症になると何もできなくなる」という誤解や偏見から、認知症の方や家族の方々は大変な思いをされています。私たち一人ひとりが、認知症がどんなものが、どのように接すれば良いかを、まずは正しく理解することが大切です。

認知症サポーター講座を受講しませんか

認知症を正しく理解し、認知症の人を温かい目で見守り、応援するために「認知症サポーター講座」を開催しています。町内会や職場、グループ、団体での申込をお待ちしています。受講料は無料です。詳しくはお問い合わせください。

認知症かもと思ったら、自分や家族だけで抱え込まずに、できるだけ、病院や地域包括支援センターに相談を！