

認知症の人はどんなふうに感じているの？



認知症の人と家族を支えるために

認知症により心身の機能が低下していく中で、不安感、孤独感、焦りや怒りなどの感情を感じやすくなります。おぼえることや判断することは苦手になっていきますが、喜びや悲しみの感情、その人らしさは最期まで持ち続けると言われています。認知症の方の気持ちを理解し、安心して過ごせるように対応したり、環境を整えることがひいては認知症の人と家族の穏やかな暮らしにつながります。

1 その人の自尊心や個性を尊重する



2 言葉になりづらい気持ちをくみとる



3 間違いや失敗を問いたさない



4 何か役割が果たせるように支援する



5 笑顔やスキンシップで心がける



6 ひとりではなく、複数の人で支える



認知症家族の会「虹の会」を奇数月に開催しています。一人で抱えこまないで、話に来ませんか。詳しくは、中部病院にお問い合わせください。
(☎27-1111)

軽度認知障害(MCI)をご存知ですか？

「軽度認知機能障害(MCI)」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはありませんが、基本的な日常生活は送れている状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、認知症の発症を予防または先送りできると言われています。

※以下の項目で思い当たることがあれば、相談しましょう。

- ☐ もの忘れが増えた
- ☐ 硬貨で支払いができなくなった
- ☐ 日付や曜日がわからない
- ☐ テレビのドラマの内容が理解できなくなった
- ☐ 今まで楽しかったのに、意欲がなくなった
- ☐ 料理や家事などができなくなってきた
- ☐ 身だしなみにかまわなくなった、または冷蔵庫の中が整理されていない



予防活動をして、発症を遅らせよう

1 生活習慣病の重症化予防

原因となる脳卒中や糖尿病にならないために・・・

- ☆薬をきちんと飲みましょう
- ☆定期的に血圧を測りましょう
- ☆定期的に受診をしましょう



3 運動をしよう

☆少し息がはずむ程度の早歩きや運動をしよう



※市では市内各地区で元気で長寿!! キープアップ教室(運動を主とした介護予防教室)を行っています。お問い合わせください。

2 バランスのとれた食事をとりましょう

【青魚】イワシ、サバ、アジ等

【果物】バナナ、りんご等

【緑黄色野菜】小松菜、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん等



4 生活を楽しみましょう

- ☆近所の方や友達とおしゃべりしましょう
- ☆ふれあいいきいきサロンや趣味を楽しみましょう
- ☆家や地域で役割を持ちましょう

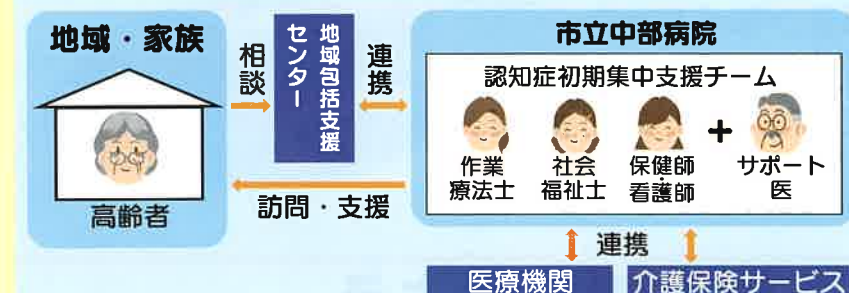


相談しましょう！

★地域包括支援センター

名 称	問 合 せ 先	担 当 地 域
北地区地域包括支援センター	☎25-0408	飫肥・酒谷・北郷全域
東地区地域包括支援センター	☎23-6099	油津・東郷・鶴戸全域・吾田一部（中平野・桜ヶ丘・松原団地）
中央地区地域包括支援センター	☎22-3301	吾田（中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く） 細田（下方・塩鶴・大堂津1～3区を除く）
南地区地域包括支援センター	☎64-3178	南郷全域・細田一部（下方・塩鶴・大堂津1～3区）

★認知症初期集中支援チーム



〈目的〉
早期に認知症を診断！ 進行を遅らせる

★地域包括支援センターと
協力して専門職がサポート
します
お近くの地域包括支援センターへ
ご相談ください



★その他認知症の相談ができる医療機関

専門医療機関	おび中央病院・かわにし脳神経外科・谷口病院・日南市立中部病院・県南病院
もの忘れ相談外来	おび中央病院・日南市立中部病院
認知症かかりつけ医	新木医院、えとう循環器科・内科、川越整形外科、きよひで内科クリニック、 島田内科胃腸科、日南春光会病院、松田整形外科医院、 宮崎県立日南病院、百瀬病院、山元クリニック、山元病院
かかりつけ医	ご自分のかかりつけ医

日南市 長寿課 地域包括ケア推進係 27-3154

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターはなにも特別なことをする人ではありません。
認知症のことを知って、偏見を持たずに、温かく見守る応援者の
ことです。

養成講座を受けることによって、サポーターの証となるオレン
ジリングを配布しています。団体やグループで申し込んでいた
だくと受けられます。

申込先：日南市 長寿課 地域包括ケア推進係
27-3154



発行：日南市長寿課地域包括ケア推進係



認知症って 知っちゃう？

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる「日南市」

単なるもの忘れは認知症ではありません

認知症のもの忘れ

「人にあったこと自体を忘れる」「食事をしたこと自体を忘れる」など、体験や経緯を丸ごと忘れてしまったら、認知症の疑いがあります。

年相応のもの忘れ

「人の名前」や「食べたもの」を忘れてしまうなどは単なる物忘れです。誰にでもあることです。



さらに、次のような症状に注意をしましょう

段取りよく物事が
行えなくなった

仕事や趣味への
意欲が薄れた

イライラ、不安、
うつ状態になる



認知症はどのように進むのでしょうか

思い
当たったら、
相談じゃが

認知症は下の図のように進んでいくといわれています。

認知症になる前に、もの忘れが同年代よりも多くなった軽度認知障害（MCI）の段階があり、この軽度認知障害や発症初期の段階で対応することが認知症の進行を遅らせるために重要であることがわかってきました。



代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例

