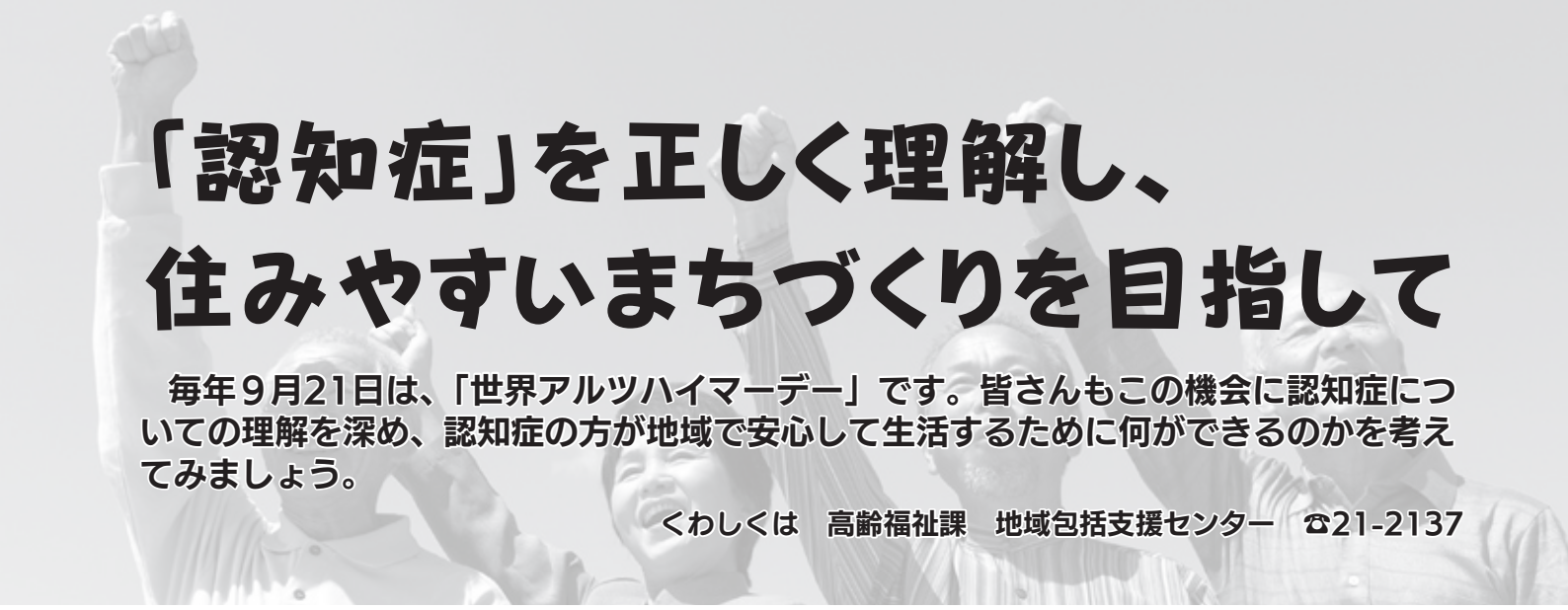


「認知症」を正しく理解し、住みやすいまちづくりを目指して

毎年９月21日は、「世界アルツハイマーデー」です。皆さんもこの機会に認知症についての理解を深め、認知症の方が地域で安心して生活するために何ができるのかを考えてみましょう。

くわしくは　高齢福祉課　地域包括支援センター　☎21-2137

令和元年6月に国が作成した「認知症施策推進大綱」では、認知症の方の数は、平成30年に５００万人を超え、65歳以上の高齢者約7人に1人が認知症であると見込まれています。

認知症は、誰もがなり得るもので、家族や身近な人が認知症になることもあり、多くの人にとって身近なものです。認知症の方が、尊厳と希望を持って認知症と共に生きることができ、全ての人が、認知症の有無に関わらず共生する社会を目指し、認知症になることを遅らせることや、認知症になっても進行を緩やかにする取り組みが必要となります。

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまい、記憶（覚える・思い出すなど）や感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）といった脳の働きに不都合が生じ、6カ月以上にわたって、生活する上で支障がでている状態をいいます。

認知症の症状①

脳細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」

○**記憶障害**…覚えにくくなる、すぐに忘れるなど

○**見当識障害**…時間や季節の感覚が薄れる、方向感覚が薄れるなど

○**理解や判断力の低下**…考えるスピードがゆっくりになる、一度に処理できる情報の量が減るなど

○**実行機能障害**…計画を立てて順序・効率よく行うなどの機能の低下

○**その他**…感情表現の変化、情報を正しく解釈できないなど

認知症の症状②

中核症状を基盤に、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが絡みあって起こる「行動・心理症状」

○**自信を失い、元気がなく、引っ込み思案になることがある**

○**入浴、着替え、排せつなどをうまくできず、身の回りの動作に支障がでてくることがある**

○**しまい忘れなどをきっかけに、「物盗られ妄想」が起きることがある**

○**行動がちぐはぐになり、徘徊（はいかい）などの行動障害がでることがある**

なお、不安や心身のストレスが高まり続けると、行動・心理症状は持続し、増悪するともいわれています。

認知症の方への接し方

認知症の方は、認知症になった前後の自分の変化に戸惑い、不安を感じています。周りの人が、適切な関わりをすることは、認知症の方の安心につながります。認知症の方の不安を少なくし、その人らしい生活を続けてもらうための対応のポイントを7つ紹介します（「認知症の人への対応ガイドライン」より引用）。

①まずは見守る
②余裕をもって対応する
③声をかけるときは一人で
④後ろから声をかけない
⑤やさしい口調で
⑥穏やかに、はっきりした話し方で
⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

超高齢社会の今日、認知症を正しく理解し、その人ができることに目を向け、認知症になっても暮らしやすい社会を作っていくことが求められます。「共生」の視点で認知症について理解を深めていきましょう。

市は、認知症の症状や対応、予防、認知症の進行度に応じた相談先や利用できるサービスなどをまとめた「認知症ガイド」を地域包括支援センターで配布しています。

また、認知症についての正しい知識や対応の仕方などを学び、認知症の方やその家族を見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」も開催していますので、詳しくは問合先にご連絡ください。

介護予防動画「日光介護予防チャンネル」第１弾YouTube配信開始!

くわしくは　高齢福祉課　地域包括支援センター　☎21-2137

市は、介護予防動画「日光介護予防チャンネル」を作成し、YouTube（ユーチューブ）配信を開始しました。この動画は新型コロナウイルス感染症の影響などで、閉じこもりがちな高齢者のフレイル（虚弱）予防に役立てることを目的に作成したもので、第１弾は、高齢者の方がご家庭で気軽にできる介護予防の運動を理学療法士が紹介しています。

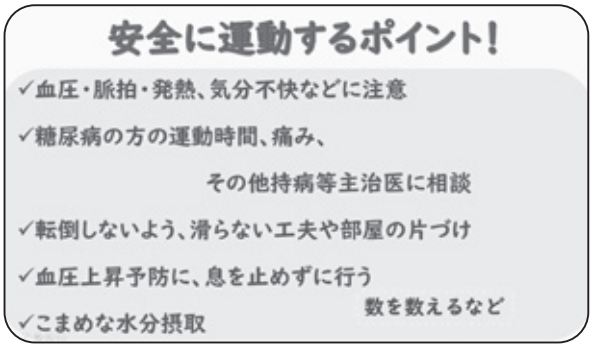
今後「日光介護予防チャンネル」第２弾・第３弾を配信予定ですので、ご家庭以外でも高齢者の集いの場、介護の現場などでも広くご活用ください！

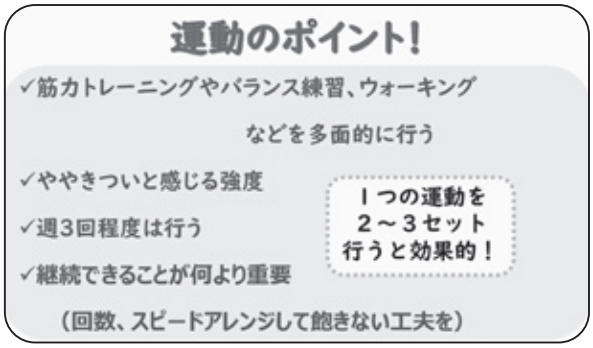
動画内容…

日光介護予防チャンネル ⓪…「はじめに編」（安全で効果的な運動実施のためのポイントを紹介）

日光介護予防チャンネル ①…「上肢（じょうし）・体幹編」（上半身の運動について、リハビリ専門職が各動作を紹介）

☆動画内容の一部を紹介します☆





動画監修…日光リハビリネットワーク　中口和彦（なかぐちかずひこ）代表（理学療法士）

視聴方法…

YouTubeから…日光市公式YouTube内の再生リスト「日光市行政関係」内
（「日光市公式YouTube」で検索、もしくは右のQRコードを利用）

市ホームページから…https://www.city.nikko.lg.jp/kourei/fukushi/cyokinapputaisou.html

はじめに編

上肢・体幹編