

9月は認知症予防月間です

物忘れが気になり始めたら…早めの相談・受診が大切！

その物忘れ、年のせいだと片付けしないで！

●問合先 市役所介護福祉課
地域包括支援センター 内線175

認知症は「病気」です

認知症は、何らかの原因で脳に障害が起こり、脳の機能が低下する病気です。主な症状に物忘れや判断力の低下などがあり、日常生活に支障が生じることがあります。

早期発見の目安

左記について、いくつか思い当たることがあれば、早めの受診や相談をお勧めします。

認知症の主な種類

アルツハイマー病

▼原因 脳の神経細胞が徐々に死滅し、脳全体が委縮する▼主な症状 物忘れから始まり、徐々に認知機能の低下が進むと、日付があいまいになる、場所が分からなくなるなど

脳血管性認知症

▼原因 脳の血管が詰まったり切れたりする脳卒中により、認知機能と関係する脳の部分が障害される

▼主な症状 無気力・無頓着になる、手足の麻痺、言語の障害等、脳卒中に伴う症状が現れるなど

そのほか、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。認知症の症状を示す疾患には、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など治療が可能な疾患が隠れていることがあります。受診して、認知症を引き起こしている病気を明らかにすることも大切です。

●認知症の始まりではないかと思われる言動

- ・今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- ・同じことを何度も言う・問う・する
- ・しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- ・料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなる
- ・新しいことが覚えられない
- ・話のつじつまが合わない
- ・テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ・約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・慣れた道でも迷うことがある
- ・些細なことで怒りっぽくなった
- ・周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- ・自分の失敗を人のせいにする
- ・「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ・一人になると怖がったり寂しがったりする
- ・外出時、持ち物を何度も確かめる
- ・「頭が変になった」と本人が訴える
- ・下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

公益社団法人認知症と家族の会ホームページより抜粋

認知症の予防

食事や運動など、まず生活習慣病の予防を心掛けましょう。また、意識して脳を使い、脳の活性化を図りましょう。一番大切なのは楽しく行うことです。

認知症かも？と思ったら

日頃から受診している主治医（かかりつけ医）は、患者本人や家族の普段の状況をよく知っていることから、気軽に相談できる存在です。

専門医の紹介等も相談できます。そのほか、左記相談窓口をご利用ください。

認知症講演会
「認知症を知って、
早めに対応」

▼日時 10月19日(日)午後2時～3時30分▼会場 市役所大会議室▼講師 小松崎八寿子氏（みらい平クリニック院長）▼対象 市内在住・在勤・在学の方先着100人▼申込方法 電話または窓口で申し込む

▼申込先 市役所介護福祉課 地域包括支援センター 内線175

相談窓口	連絡先	相談日
守谷市 地域包括支援センター	45-1744	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
在宅介護支援センター やまゆり (担当 愛宕中学校区)	48-4660	毎日 8:30～17:00 (緊急相談は24時間対応)
在宅介護支援センター もりや (担当 守谷中学校区)	48-2099	
在宅介護支援センター みのり (担当 けやき台中学校区)	45-6031	
在宅介護支援センター わたぼうし (担当 御所ヶ丘中学校区)	46-2002	
竜ヶ崎保健所	0297-62-2162	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部	029-879-0018 (相談専用電話)	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 12:00～16:00