

認知症を自分ごととして考える

「認知症は誰もがなり得る身近な病気です」

認知症は誰もがなり得る病気として、「一人一人が「自分ごと」として理解する必要があります。認知症になってからも、本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症についての理解を深めることが大切です。

●認知症とは何か？

「認知症」とは、さまざまな原因により、脳の神経細胞の動きが徐々に変化し、記憶力や判断力などが低下して、日常生活に支障をきたしている状態です。

国の推計値では、2040年には高齢者の約7人に1人、2060年には約6人に1人が認知症になると言われています。軽度認知障害(MCI)の人

も合わせると2060年には高齢者の約3人に1人が認知症となる推計で、誰もが認知症になる可能性があり、他人事ではありません。



●認知症は早期発見が大切です！

認知症は、時間とともに症状が進行する病気です。早期に見つけて、適切な治療や支援を受けることが、その人らしい生活を続ける上でとても重要です。

特に、軽度認知障害(MCI)の段階で発見できれば、生活改善や薬の使用などにより、認知症になることを予防できたり、症状の進行を緩やかにできます。

※軽度認知障害(MCI)

正常な状態と認知症の状態との間の段階で、認知症になる手前の「グレーゾーン」です。認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。

●気を付けたい認知症の初期症状とは？

認知症ではないかと思われる言動として、左記の症状があげられます。

・もの忘れが頻繁にある
同じことを何度も言う、探し

物をするが増えた
判断力・理解力の衰え

料理・運転・計算などのミスが多くなった

・時間・場所が分からない

約束の日時や場所を間違えるようになった

・人柄が変わる

些細なことで怒りっぽくなった、頑固になった

・不安感が強い

ひとりになることを怖がる、外出を嫌がる

・意欲がなくなる

身だしなみに関心がなくなると、趣味をやめてしまう

●一人で抱え込まずにご相談ください

認知症の早期診断・早期治療につなげるためにも、自分自身や家族、友人などに初期症状が見られる場合には、一人で悩まずに地域包括支援課にご相談ください。

認知症地域支援推進員が地域での暮らしをサポートします

地域包括支援課には認知症地域支援推進員(保健師・看護師)が在籍しており、認知症に関する相談に応じています。認知症が心配になった時の受診先や、介護サービスの利用等のご相談に応じます。

認知症初期集中支援チームがご自宅に訪問します

認知症の専門職チーム員(保健師、看護師、理学療法士など)が訪問し、困り事や希望をお聞きし、必要な医療や介護サービスにつなぎます。

認知症初期集中支援チームへの相談は、ご家族の気づきからが多くなっています。

相談対応例

70代男性 妻と二人暮らし、もの忘れが目立つようになった。財布やスマートフォンをどこに置いたかを忘れたり、自治会の会合の日を間違えたりすることが増えた。

妻が地域包括支援課に相談。認知症初期集中支援チーム員が家庭訪問。本人と妻の話を聞き、専門医療機関の受診を案内。医療機関相談員につなぎ、受診日等の調整をする。本人は初期の認知症の診断を受け、定期受診することとなる。後日、本人から定期的に体操をしたいとの希望があり、地域の体操教室を紹介。妻と一緒に体操を継続中。

ご本人・妻の言葉

主治医ができた事で安心した。診断を受けて、病気があったのだと理解できた。早く相談して良かった。

「地域の中で」
高齢者・認知症サポート店

高齢者・認知症の人が安心して利用できる店舗として、認知症サポーターが在籍する店舗を「高齢者・認知症サポート店」と認定しステッカー表示しています。



このステッカーが目印です

認知症カフェ

認知症カフェは、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、認知症の方やその家族が安心して過ごせる「地域の居場所」です。市内には7カ所の認知症カフェがあり、認知症の相談を受けています。詳細は、地域包括支援課にお問い合わせください。

※認知症月間中には、市内の図書館で、認知症に関する本の特設コーナーを設置しています。ぜひご利用ください。



●相談・問い合わせ先
地域包括支援課 ☎64・3125、FAX 63・0863

移動型スマホ教室 (スマサポ号) を開催

専用車両 (スマサポ号) の中で、少人数で受けられるスマホ教室を開催します。お気軽にご参加ください。 ▶ 専用コールセンター ☎0800・111・9442



スマサポ号

講座内容

講座名	講座内容	使用端末
スマホ入門編 (Android)	スマホの画面の見方、電話、文字入力、メール	貸出用スマホ (Android)
スマホ入門編 (iPhone)		貸出用スマホ (iPhone)
スマホ基礎編 (Android)	マップの基本操作、ルート検索、カメラの撮影、動画の撮影、QRコード読み取り	貸出用スマホ (Android)
スマホ基礎編 (iPhone)		貸出用スマホ (iPhone)
スマホ応用編 (Android)	インターネットの調べ方、音声操作、アプリの追加・移動方法	貸出用スマホ (Android)
スマホ応用編 (iPhone)		貸出用スマホ (iPhone)
LINEでコミュニケーション	トーク・写真・スタンプの送り方、グループトーク・ビデオ通話の仕方	個人機 ※事前にLINEのインストールが必要です。
始めよう!災害の備え	ハザードマップ、災害リスク、防災情報	貸出用スマホ (Android)
スマホのセキュリティ	デジタルリテラシー、安全な使い方、詐欺の手口	貸出用スマホ (Android)
マイナ保険証の利用・公金受取口座の登録	健康保険証の利用登録、公金受取口座の登録	貸出用スマホ (Android)
スマホで年金情報を確認 (ねんきんネット)	ねんきんネットの登録・活用方法	貸出用スマホ (Android)

開催スケジュール

会場	月日	時間			
		10時30分～11時30分	11時45分～12時45分	13時45分～14時45分	15時～16時
たつの市役所 本庁	10月 2日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
	10月23日(木)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション	マイナ保険証の利用・公金受取口座の登録
	11月 6日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	始めよう!災害の備え
	12月 3日(水)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	スマホのセキュリティ
新宮総合支所	11月20日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
揖保川総合支所	12月17日(水)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
御津総合支所	10月16日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
コープ龍野店	10月 9日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	スマホのセキュリティ
	10月30日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
	11月13日(木)	スマホ入門編 (Android)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション
	11月27日(木)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション	始めよう!災害の備え
	12月10日(水)	スマホ入門編 (iPhone)	スマホ基礎編 (iPhone)	スマホ応用編 (iPhone)	LINEでコミュニケーション
	12月24日(水)	スマホ基礎編 (Android)	スマホ応用編 (Android)	LINEでコミュニケーション	スマホで年金情報を確認 (ねんきんネット)

対象者 市内在住の方 (年齢不問)
定員 各講座先着3名まで **参加費** 無料
申込方法 専用コールセンターに電話し、受講希望日、会場、講座名をお申し付けください。受付時間は9時～17時(土・日、祝日も可)です。
申込先 専用コールセンター ☎0800・111・9442
申込締切 各開催日の前日

その他 ・専用車両内で、オンラインでの受講です。(サポートスタッフは常駐しています)
※スペースに限りがあるため、付き添いの方は車内に入れない場合があります。
・受講回数に制限はありませんので、何回でも受講いただけます。
問い合わせ先 デジタル戦略推進課 ☎64・3203