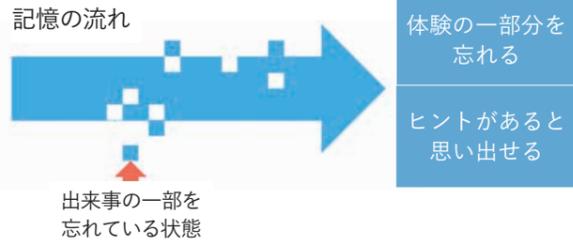
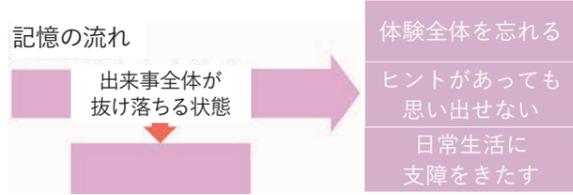


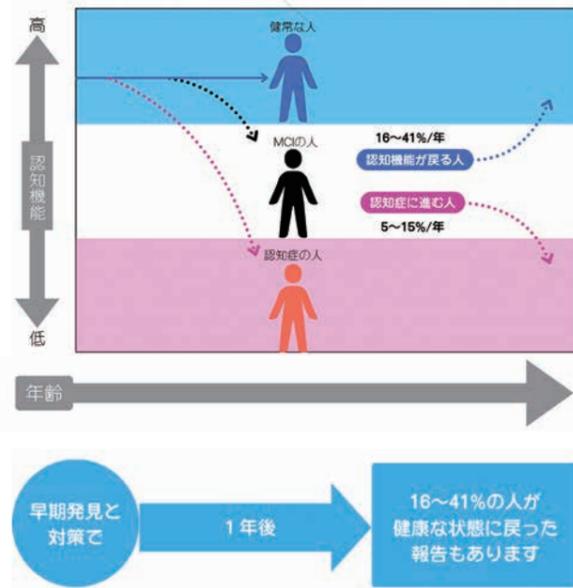
加齢による通常の「もの忘れ」の状態



アルツハイマー型認知症による「もの忘れ」の状態



加齢と認知機能



「認知症」ってそもそも何だろう？

「認知症」は、脳の神経細胞の変化や脳血管の障害が原因で、脳機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。例えば、「食事をしたことが忘れ、食後すぐに『まだ食べていない』と催促する」など、出来事全体が抜け落ちます。

最も多いタイプが「アルツハイマー型認知症」で、脳の中で記憶や判断をする部分に、長い時間をかけて少しずつ変化が起こり、認知症が進行していきます。

見逃さないで MCI (軽度認知障害) 気付きと対策が認知症予防の鍵に！

まだ耳馴染みのない MCI という言葉。「ちよっとおかしい？」「以前とは違う」と周囲が感じる症状があるものの、日常生活には支障が出ていない状態で、認知症と診断される一歩手前の段階です。

また、症状が軽いため、知識がないと家族や自分自身でさえ見過ごしてしまう可能性がありますが、MCI のうちに発見し、早期に対策することで改善が見られたり、発症を遅らせたりできる可能性があります。

近年、認知症の進行を遅らせたり、症状を和らげたりする薬が開発されていますが、現時点では完全な治療法は確立されていません。一方、診断技術の進歩により、加齢によるもの忘れに見える場合でも、MCI や軽度の認知症の診断が可能となってきました。

こうしたことから、早期発見に努めるため、かかりつけ医を受診したり、地域包括支援センターで相談や適切な支援を受けたりすることが、認知症予防に非常に重要です。

# もしかして認知症…？

その気付きが、身近な人を支える一歩に

認知症は誰もがなり得る症状で、令和4年度推計※では65歳以上高齢者の3.6人に1人が認知症又は認知症予備軍とされています。今月は、認知症早期発見の重要性や気付くポイント、悩んだときに気軽に話せる相談先を紹介します。

※厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」参考



## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」

知って、気付いて、相談する。認知症を一度考えてみませんか？

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症の理解を深め、本人と関係する人たちが安心して暮らせる社会を目指す国際的な日です。さらに、9月全体を「世界アルツハイマー月間」として、さまざまな啓発活動が続けられています。

しかし、「最近、同じことを何度も言う」、「家計のやりくりが上手くいかなくなつた」など身近な人の「ちよっと変かも？」という変化を感じながらも「年齢のせいかな」、「どうしたらいいんだろう？」と不安なまま過ごす人も少なくありません。

実は、その違和感こそ認知症の早期発見につながる大切なサインであり、ちよつとした気付きがこれからの生活を大きく変えることもあります。

「もしかして認知症かも？」と迷ったとき、一人で抱え込まず、身近な人を守るきっかけとなれば幸いです。

### 気付いて欲しいサイン 日常生活で見られる MCI の初期症状

普段の生活で…



- 物の名前が出にくくなった
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 趣味や外出に消極的になった

家の中で…



- 物を探し回ることが増えた
- 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった

家の外で…



- 持ち物を何度も確かめる
- 運転のミスが多くなった
- 慣れた道でも迷うことがある



# 誰でも参加できる交流の場「東温交流カフェきらきら」

▲認知症サポーターキャラバン  
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

認知症の人や支える家族がほっと一息つける憩いの場に

☎地域包括支援センター ☎955-0150



1



2



3

1\_ コーヒーなどを飲みながら会話が弾む / 2\_ モルックで体を動かす / 3\_ 認知症サポーターキャラバンマスコットキャラクター「ロバ隊長」をフェルトで作成 / 4\_ 愛媛大学医学部看護学科の学生が血管年齢測定のパランティア活動



4

## Interview



初めて東温交流カフェきらきらに参加した中池さん親子

Q 参加したきっかけは?

A 平日はデイサービスを利用していますが、それだけでは物足りない状態で、「もっと外で活動したい」という思いから、チラシを見て参加しました。

Q 実際に来てみていかがでしたか?

A さまざまな人と話したり、体を動かしたりする機会となり、とても良かったです。このカフェは、さまざまな立場の人が交流可能な開かれた場所で、認知症の人でも安心して参加できると感じました。

東温交流カフェきらきらとは？  
どなたでも気軽に参加できる場として、毎月第3㊥(9、11月は第4㊥)に市総合保健福祉センターで開催され、認知症を学ぶ運営ボランティアスタッフが温かくサポートします。  
また、「認知症の人の家族の集い」も同日開催しており、家族にとっても、日頃の介護から少し離れ、悩みを気軽に相談できる場所となっています。

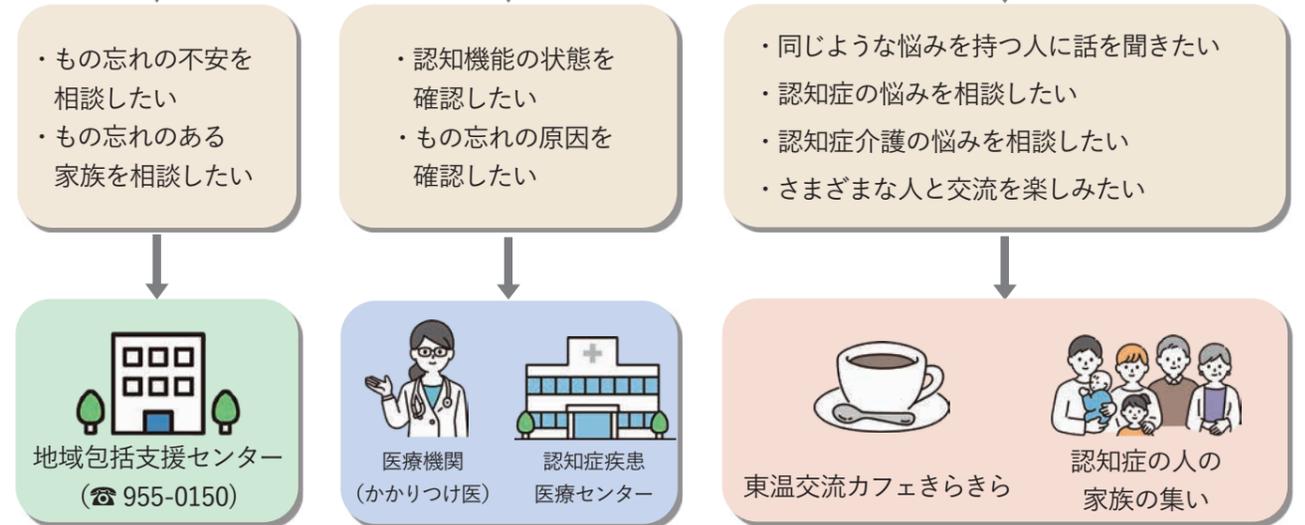
どんなことをしているの？  
認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」を手芸で作ったり、モルックなど体を動かす遊びで盛り上がったりと、楽しい時間を過ごすことができます。  
また、愛媛大学医学部看護学科の学生がボランティアで、定期的に骨密度や血管年齢を測定しています。参加者は、「自分の体の健康状態を確認でき、とてもありがたいです」と話していました。



次回の開催はいつ？  
9月27日㊥9時30分、市総合保健福祉センターで開催されます。認知症や健康づくりに関心のある人は、是非ご参加ください。

## 「認知症かも？」と気付いたら、まずは専門機関に相談を！

ご自身や家族のもの忘れ、思い違いが気になるので心配  
市内にどのようなサポートがあるか知りたい



認知症の理解と対応の仕方を学びませんか？

## 認知症サポーター養成講座



▲市総合保健福祉センターでグループワーク

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。  
地域包括支援センターでは、市内の学校や事業所、高齢者サロンなど、12か所です「認知症サポーター養成講座」を開催しています。  
講師を務めるのは、自治体などが行う研修を受講し、認知症に関する知識を身につけた「キャラバン・メイト」の皆さん。配偶者など身近な人が認知症になった経験を持ち、実際に対応してきた人も



▲河之内公民館での認知症サポーター養成講座  
高齢化の進む中、地域全体で認知症の理解を深めます

います。実体験を交えた講話を行い、また、当事者が日々抱える悩みの相談にも応じています。  
認知症サポーターには、「これをしないといけない」という決まりごとはなく、「近所で気になることがあれば見守る」、「市内で困っている人がいたら手を差し伸べる」ことが立派な活動の一つで、市民一人ひとりの思いやりが、市全体をより良く変えていきます。  
興味のある人は、地域包括支援センター(☎955・0150)までお問合せください。