

認知症とともに 自分らしく

9月は世界アルツハイマー月間です。
認知症を自分事として捉え、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域を考えてみませんか。
■問／長寿福祉課 529-5064

認知症は誰もがなる可能性があります。認知症とともに、自分らしく楽しみながら生活されている方も多くいらっしゃいます。

今回は、若年性認知症の方ご本人にお話を伺いました。

日頃から楽しんでいることは？

もともと絵を描くことが好きで、紙コップやうちわにキャラクターを描いています。



▲デイケアで紙コップに絵を描いているご本人

イラストを写して描いたり、自分で創造したキャラクターを描いたりして楽しんでいます。

他にも、デイケアでは体育館に行ったり卓球をしています。もともとテニスをやっていたので、身体を動かすと、スカツとして気分転換になります。

支えや励みになっていることは？

週末は、妻とラーメンや温泉など行きたいところに出かけたり、学生時代の同級生と美味しいものを食べに行ったりしています。
家族や友人と過ごす時間が支えになっています。

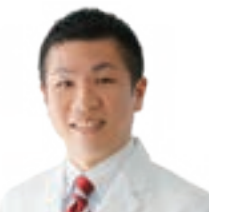
認知症の気づきのポイント

- ☐ 同じことを何度も「言う」「問う」「する」
- ☐ 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った
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった

など

認知症は

早期の気づきが大事



認知症専門医
小林 直人 先生
(あずま通りクリニック)

年を重ねれば、認知症になる可能性が増えていきます。

「あれ？」と思った時が相談のタイミングです。

最初から専門機関を受診するのはなく、まずは普段通院しているかかりつけの先生や、もの忘れ相談医の先生、地域包括支援セン

ターの窓口での相談をおすすめします。

昨年末からアルツハイマー型認知症の原因となる脳内のアミロイドβを除去するワクチンが使えるようになり、早期発見・治療が以前にも増して注目されています。

地域の身近な相談先

「認知症地域支援推進員」

認知症地域支援推進員は、市内22カ所の地域包括支援センターに配置されており、認知症についての相談を受け付けています。

認知症の方も住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指して、認知症サポーター養成講座や認知症カフェの開催などの活動に取り組んでいます。

認知症地域支援推進員



中央東地域包括支援センター 布施真人さん
吾妻東地域包括支援センター 小林幸恵さん

私たちにできること

市では、「認知症サポーター」を養成しています。「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

市内の小・中学生や企業の皆さん、地域の団体など、さまざまな方が受講しています。



▲蓬萊小学校で実施した認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになってみませんか？

●認知症サポーター養成講座

個人での申し込みはこちらから
(日本赤十字社福島県支部ホームページ)



認知症の方への

上手な接し方7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 焦らず余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは1人で
- 4 びっくりさせないように後ろから声をかけない
- 5 相手の目線にあわせて、優しい口調で
- 6 穏やかに、はっきりとした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症情報冊子 もの忘れあんしんガイドブック



認知症の基礎知識や認知症の方への接し方、地域の相談窓口などの情報を掲載しています。

ご本人や支援者の手引書としてご利用ください。

こちらから
読めます▶



早期受診啓発リーフレット 「わたしからのメッセージ」



認知症の早期受診・早期対応の必要性を伝えるためのリーフレットです。

受診時に役立つ「もの忘れ問診票」などを掲載しています。

こちらから
読めます▶

