

9月は世界アルツハイマー月間

# 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

青森市では、65歳以上の高齢者87,881人のうち、10,109人(令和4年3月末現在)が、認知症の症状があり、日常生活で自立するために何らかの支援を必要としています。

今後も高齢化の進展に伴い、認知症はますます身近な病気になってきます。認知症のかたについて理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちについて一緒に考えてみませんか。

☎高齢者支援課 (☎017-734-5206)

## 認知症とは

認知症は、脳の病気等によって誰にでも起こり得ます。「老化現象」と思われがちですが、脳の細胞に異変が起きることで、脳の働きが悪くなる病気です。

色々な原因で脳の細胞の働きが悪くなり、様々な障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態が「認知症」です。脳の損傷部分や原因によって様々な疾患があり、そのため早期受診が大事です。それぞれの種類に応じたケアが必要です。



認知症の人が笑顔で過ごすために3つの「ない」が大切です。

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

## 早めの受診のメリット

- 進行を遅らせることができる  
認知症の種類により、早期の服薬等で進行を緩やかにすることが可能とされています。
- 行動・心理症状を抑えることができる  
妄想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などの行動・心理症状は、できないことを責めたり、怒ったりしないことや、認知症の状態に応じた関わり方、環境調整、適切な薬などで症状の改善が期待できます。
- 見通しをもって準備ができる  
本人と家族が心の準備ができ、今後の対応をすすめやすくなります。
- 早期治療で改善できる病気がある  
他の病気や薬の影響で認知症状がでる場合があります。適切な治療により改善するものがあります。

## 注意が必要な10の変化

- ① 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ② よく知っている人の名前を覚えていない
- ③ 住所や電話番号を覚えていない
- ④ 計算やお金の勘定ができない
- ⑤ 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- ⑥ 日付「今日は何月何日か」がわからない
- ⑦ 場所の見当がつかず道に迷ったりする
- ⑧ 簡単な事柄や質問の意味がわからない
- ⑨ 普通に会話ができない(話が通じない)
- ⑩ 好きだったことをやらなくなった

出典：長谷川和夫著「認知症の知りたいことガイドブック」

このような症状があれば  
まずはご相談を



青森市地域包括支援センター職員

### 認知症についての相談窓口

- ・お住いの地区を担当する地域包括支援センターへ
- ・高齢者支援課 (☎017-734-5206)  
浪岡振興部健康福祉課  
(☎0172-62-1134)

### 認知症の診療を 行っている医療機関

「青森市認知症ケアパス(ガイドブック)」(次頁参照)をご覧ください。上記相談窓口へお問合せください。

## ◆市の支援事業

応援者になろう

### 認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を見守る応援者のことです。詳しくは、高齢者支援課（☎017-734-5206）へ。

5人以上の団体からの開催依頼で講師を派遣しています。

【内容】約90分の講習

認知症に関する基礎知識、認知症の人への対応の仕方など

ご登録ください

### もしもにそなえて ～ 事前登録とシール配布 ～

緊急連絡先等を事前に登録いただくと、そのかたの登録番号が記載された衣服や持ち物に貼り付けできる「みまもりシール」を配布しています。ご希望のかたは高齢者支援課（☎017-734-5326）へ。



参加しよう

### こころの縁側づくり事業

#### ●地域のつどい

高齢者のかたが住み慣れた地域で生きがいを持っていきいきと暮らせるよう、住民自らが運営する体操や茶話会等を行う交流の場づくりを各地区で進めています。詳しくは、高齢者支援課（☎017-734-5326）へ。

#### ●まちなかいきいきサロン

身近な場所で生きがいづくり等に取り組めるよう、気軽に立ち寄れるスーパー等の場所で、楽しく交流できる場「まちなかいきいきサロン」を開催しています。詳しい日程については、12ページをご覧ください。



ご利用ください

### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域のかたなど、認知症について関心のあるかたはどなたでもご参加いただけます。交流や情報交換、相談などができる場です。地域包括支援センターへお問合せください。

ご活用ください

### 認知症ケアパス

認知症が疑われるときや、症状が進行し生活する上で様々な支援が必要なときに、認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した「青森市認知症ケアパス」を作成しています。市ホームページに掲載していますので、ぜひご活用ください。



青森市ホームページ▶

## 認知症フォーラム ～認知症になっても安心して暮らせるまちへ～

【日 時】9月25日(日) 13:00～17:00

【場 所】男女共同参画プラザ「カダール」

【内 容】①AV多機能ホール 14:00～16:30 中野高広さん（中野脳神経外科・総合内科クリニック院長）による認知症についての基調講演のほか、認知機能低下を予測する実証実験の中間報告など

②研修室など 13:00～17:00 認知症カフェ体験、脳の健康チェック、ロコトレ&脳トレ体験、専門職による認知症相談、認知症に関するパネル展示など

【人 員】①100人（申込順）定員に達した場合は、お断りすることがあります。

【申込み】①は事前に高齢者支援課（☎017-734-5206）へ、②は事前申込不要