

認知症のことを考えてみませんか

—いつまでも自分らしく—

岡長寿支援課地域包括支援係 ☎72-2111



誰もがかかる可能性のある「認知症」。「認知症」が脳の病とすることは知っていますが、実際にはどうい病なのか知っていますか。

認知症のことを正しく理解し、認知症の人やその家族の尊厳が守られ、いつまでも住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、支援の輪を広げましょう。

認知症の症状

認知症には、脳の機能低下で起こる「中核症状」と、本人の性格・環境・人間関係などの要因が絡み合って起こる「行動・心理症状」があります。

「中核症状」

- 覚えられない、すぐ忘れる
- 時間、場所、人間関係が分からなくなる
- 計画を立てて、行動することができなくなる



「行動・心理症状」

- ものとり忘れ妄想
- 徘徊（はいかい）
- 元気がなくなる、うつ状態



加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ（記憶障害）」の違い

加齢による「もの忘れ」は経験（体験）したことの一部を忘れることに対して、認知症による「もの忘れ」は経験（体験）そのものを忘れる、という特徴があります。

「加齢による「もの忘れ」

— 体験の一部を忘れる —

- 何を食べたか思い出せない
- ヒントがあれば思い出せる



「認知症による「もの忘れ」

— 体験そのものを忘れる —

- 食べたこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない



認知症の人を受け入れる

認知症の人の言動は、他人から見ると不思議かもしれませんが。しかし、そこには理由があり、本人の考えや思い、苦しみ、悲しみが込められています。

介護者が認知症の人の本当の気持ちを理解し、受け入れることは簡単なことではありません。認知症を受け入れるようになるまでには、4つの「心の変化」を経験すると言われています。

第1段階「戸惑い・否定」
言動に戸惑い、否定する

第2段階
「混乱・怒り・拒絶」
対応方法に困る

第3段階「割り切り」
認知症の症状は同じでも、気持ち様が軽くなる

第4段階「受容」
あるがままに受け入れられるようになる

認知症の人との接し方

認知症の症状はさまざま、接し方においてこれが正しいという正解はありませんが、「3つのよい」を心がけて接しましょう。

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



市内3か所の地域包括支援センターでは、総合相談を受けています。お悩みの人は、お気軽にご相談ください。

- 小郡市東地区地域包括支援センター本間 ☎48-0561
担当地区 三国・立石小学校区
- 小郡市西地区地域包括支援センター ☎65-4118
担当地区 のぞみが丘・東野・大原小学校区
- 小郡市南地区地域包括支援センターシマダ ☎23-8666
担当地区 小郡・御原・味坂小学校区

市が行う取組の1つ「認知症サポーターの養成」

認知症サポーターとは、養成講座を受講し、認知症のことを正しく理解した人で認知症の人やその家族の「応援者」です。

小郡市で認知症サポーター養成講座の講師を務めている後藤さんに話を聞いてみました。



後藤嘉朗さん

Q. サポーター養成講座を開催するときに、心がけていることを教えてください

A. 認知症のことを知ってもらうこと、優しく寄り添えるようになってもらうことです。

Q. 認知症になっても住みやすいまちにするためには、何が必要ですか

A. 周辺の支援する人だけが認知症を考えるのではなく、一人ひとりが優しい気持ち、思いやりの気持ちを持つことで、住みやすい小郡市になってほしいです。

Q. 印象的なことはありますか

A. ある小学生対象講座の時、祖母が認知症になったという児童から「私のおばあちゃんは治らないの」と質問がありました。その時、「優しく寄り添って声をかけてあげたら、おばあちゃんの心に声は届くよ」とその子に接し方を伝えました。後日、担任の先生から「その子が安心したようです」と聞けたことは、とても印象に残っています。



認知症サポーター養成講座受講を希望する際は、長寿支援課地域包括支援係へお申し込みください。