

## 毎年9月15日は「老人の日」、15日～21日は「老人週間」です 「認知症」、正しく知っていますか

☎ 長寿支援課高齢者支援係 ☎ 72-2111

### 認知症に対する誤った知識や偏見

認知症とは、後天的な脳の機能の低下によって、認知機能（記憶・理解・判断力）に障がいが生じ、生活に支障をきたす状態となる症状のことで、加齢とともに誰もが発症する可能性があります。

認知症になったら「何も分からない」「何もできない」などと思われがちですが、これは偏見です。また、認知症からくる言動も、他人から見れば不思議に思うものもあるかもしれませんが、そこには本人の考えや思いなどが込められています。

認知症の人は、自身で違和感を抱きつつも家族に上手く伝えられず、誰にも相談できずに一人で悩んでいる可能性があります。家族や周りの人が「認知症かも」と思った時は、本人の自尊心を傷つけないことを心がけましょう。



### 認知症の人と接するときは

認知症の症状はさまざまで、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、以下のことを心掛けて接しましょう。

#### 会話のポイント

- ゆっくりと大きな声で話す
- 短く、分かりやすい言葉で話す
- 目を見て話す（反応がないときは）耳元で話す

#### 接し方のポイント

- 責めない
- 驚かせない
- 急がせない
- 命令しない
- 行動を制限しない



### 「認知症サポーター」になりませんか？

市の取組の1つに「認知症サポーター養成講座」があります。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。

講座受講を希望する人は、長寿支援課に申し込みください。



認知症サポーター養成講座の受講者に提供するカード

### 誰もが安心して暮らせる社会へ

認知症の人は、記憶障害や実行力障害などにより、これまでできていたことができなくなったり、どう行動すればいいかわからなくなったりして、日常生活をうまく過ごせなくなります。

しかし、環境や周囲の人の関わり方を工夫することで、認知症の人は住み慣れた地域で穏やかに生活を続けることができます。これは、日々の生活に暮らしにくさを感じている高齢者や障がいのある人、外国人にも同じことが言えます。周囲の人のフォローがあれば、暮らしにくさを解消でき、誰もが暮らしやすい社会につながります。まずは、知ることから始めてみませんか。

