

みんなで正しく知ろう！

認知症

現在、高齢者の約7人に1人は認知症と言われており、2025年には約5人に1人になると推計されています。認知症は、記憶することなど苦手になる部分はあっても、全てのことのできなくなる病気ではありません。誰もが安心して暮らせるために、認知症を「ひとごと」ではなく「じぶんごと」として考え、日頃から関心を持つことが大切です。

ご家族にお話を聞きました

家族が認知症かもしれないと思ったときは？
もの忘れが増えて、得意だった料理もしなくなり、違和感を感じるようになりました。本人も「どうにかしてほしい。イライラする」と言っており、受診しようと思いましたが。

受診後、生活に変化がありましたか？

診断直後は、今後のことを考えると不安でしたが、症状の原因がはっきりして納得できた部分もありました。生活面では、物の置き忘れをアラームで教えてくれるグッズを取り入れられたり、家事を分担したりなど症状に合わせた環境を作り直しました。本人もショックを受けて落ち込んでいたので、家族としては「大丈夫」と声を掛け、寄り添うように支えました。また、医師の勧めで「オレンジかふえ（認知症カフェ）」に本人と一緒に参加しました。



▲置き忘れ防止アラーム

正しい理解と心に寄り添うサポートを

「オレンジかふえ」に参加してみようでしたか？
他の家族の話の聞いたり、相談したりすることで、一人で抱え込まなくていいと思えるようになりました。また、家族が認知症であることを周りの人に話せませんでした。認知症に対するイメージが少しずつ変わり、周りの人にも話せるようになりました。今は、他の家族に「無理されなくていいですよ」と声も掛けられるようになりました。

皆さんに伝えたいことは？

診断を受けた当初は、家族で何とかしようと思いましたが、ストレスを感じることも多かった。今も病気の進行などの不安があります。そんな時は、関係機関などで相談してください。私も家族にサポートしすぎることがあり、「本人ができないことだけを助けたい」と思っています。

認知症疾患医療センターで受診前後の相談ができます

認知症疾患医療センターでは、認知症に関する相談窓口を設け、ご本人・ご家族からの相談（無料）に応じています。ご本人・ご家族には、もの忘れ外来への受診に抵抗感がある人も少なくないと思われます。そのため、専門医への受診が先延ばしになることで、認知症が進行してしまう場合があります。認知症は早期に受診・治療を行い、今できていることを継続することが大切です。また、周囲の理解や生活環境を整えることで認知症の進行予防にもつながり、幸せに生活している人も増えてきたように感じています。受診以外でも、普段の生活の中で「もの忘れ」や気になることがありましたら、一度ご相談ください。



西香川病院 認知症疾患医療センター
▶問い合わせ 西香川病院 ☎ 72-5121

9月は「かがわ認知症予防月間」です

学ぶ 脳きり教室 —認知症を正しく理解し予防しよう—

脳きり教室は、認知症予防のための取り組みや認知症に関する情報をお届けする教室です。脳を活性化させる簡単な体操や専門家からの認知症の知識を学べます。



学ぶ 認知症サポーター養成講座

認知症への理解を深め、関わり方を学ぶ講座です。市内で約7,000人が講座を受講しています。どなたでも参加でき、受講者には「認知症サポーターカード」を配布しています。



認知症サポーターカード▶

- 時 ① 9月28日(水) 午後1時30分～3時
② 10月27日(木) 午後1時30分～3時
- 場 ① 危機管理センター
② 山本町生涯学習センター
- 申 地域包括支援センター ☎ 73-3021
またはQRコードから



▲申し込みフォーム

安心して住み続けられる、まちにするために 1人ひとりができること

オレンジかふえ

認知症の本人やその家族だけでなく、地域の人など誰でも気軽に参加できます。ミニ講話や茶話会など、自然と会話が弾む癒やしの空間です。福祉や介護の相談もできますので、お気軽にご参加ください。



認知症の本人と家族のつどい

認知症の本人や家族が集まり、自由に話をしながら、情報交換や介護の相談、勉強会などを行います。日頃の思いや悩みなどを気軽にみんなで語りませんか？



参加する・相談する

各イベントの詳しい日時や場所は毎月の広報お知らせページに掲載しています。(今月は24-25ページ)

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 73-3021 / 南部高齢者サポート ☎ 67-3788