



## 本で認知症を学ぼう

### 認知症に関する 図書を集めた企画展

市立図書館で、認知症に関する図書を集めた企画展を行います。期間中は認知症に関するパンフレットも配布します。この機会にぜひご覧ください。

- ▶期間…9月1日(木)～9月30日(金)
- ▶会場…よむのす3階展示コーナー

岡市立図書館 ☎53-4605

## 研修会を開催します

### 自分事として考えよう 認知症に備える研修会

認知症について学び、自分事として考え、備えるための研修会です。関心のある人はぜひご参加ください。

- ▶日時…9月29日(木)13時～15時
- ▶会場…元気の泉多目的ホール
- ▶内容…認知症に備えるとは、医療からみた認知症の現状
- ▶定員…50人(先着順)
- ▶参加料…無料
- ▶申込期限…9月22日(木)

岡NPO法人元気でらす縁 ☎66-8011

## 出前講座募集中

### 学校、職場、地域へ 出前講座を行います

認知症、介護保険、人生会議、助け合いの大切さなど、ちょっと知りたいことに応じて出前講座を開催します。日時や時間、内容なども相談に応じます。地域包括支援センターまで気軽にお問い合わせください。

## 普及啓発の取り組み

### ■認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者を育成する講座です。

市内の小中学校や企業、市民を対象に行っており、受講者にはサポーターの証をお渡しします。



寸劇などでわかりやすく説明

### ■認知症 VR 体験

VR 機器を使用して、認知症の人の視点に立って症状や本人から見える世界を体験します。

実際に体験することで、理解を深め、共感することで認知症の人への対応向上につなげます。



機器を装着し認知症体験をする参加者

## 本人と家族を支援する取り組み

### ■オレンジカフェこはく

高齢者や認知症が心配な人、家族も気軽に立ち寄れる場所です。こはくのまちの保健室（しあわせSUN）で毎月行っています。

開催日時は、広報くじ毎月15日号を確認ください。

### ■認知症初期集中サポートチーム

医師や医療、介護、福祉の資格者で構成されているチームです。認知症の早期対応を目指して活動しています。

認知症に関わる困りごとや心配事の相談に対応します。

## こんにちは 認知症地域支援推進員です

### 認知症地域支援推進員とは？

私たちは認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、地域のつながりや支援体制づくりに取り組んでいます。

認知症のご本人やご家族の相談も受け付けています。気軽にお声掛けください。



認知症地域支援推進員の坂本さん(左)と谷崎さん(右)

みんなが安心して暮らし続ける地域にするために

# ～認知症を理解しよう～

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています。自分や家族・友人のため、認知症について考えてみませんか。

岡地域包括支援センター ☎61-1557

## 正しく知って

認知症とは、脳の働きが低下することによって、記憶・判断力の障がいが出る状態のことをいいます。年齢を重ねると、思い出したいことがなかなか思い出せない、新しく何かを覚えるなどが難しくなります。しかし「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」には下表のような違いがあります。

認知症の原因はひとつではなく、症状も人それぞれ異なります。認知症は高齢者に多くみられますが、中高年でも発症することがあります。特別視やむやみに怖がることなく、正しく知って理解を深めることが大切です。

## 生活改善が重要

他の病気とは違い、認知症の予防は、ならないのではなく、認知症の発症を遅らせる、発症しても進行を緩やかにすることです。認知症は、生活習慣と関

連があるとされています。普段の生活習慣を見直し、改善していくことが重要です。

バランスのとれた食事や定期的な運動習慣を身につけることは、認知症の発症リスクを下げることに繋がります。

また、親しい人や地域の人などと交流し、社会とつながりを持つことも大切です。

## 早期対応で改善も

認知症は早期に適切な治療を受けられれば、場合によっては症状を改善できることもあります。また、介護サービスの利用などで、本人や家族のさまざまな困りごとを回避できる場合もあります。

もしかして認知症かも、と思ったら一人で抱え込まずに早めに相談することが大切です。

## 気軽に相談を

市では認知症に関する悩みや不安を抱えている人をサポートしています。相談の内容に応じて病院受診の

### 加齢と認知症による物忘れの違い

事例	加齢による物忘れ	認知症
体験したこと	一部を忘れる	体験ごと忘れる
物忘れの自覚	自覚がある	自覚がないことが多い
探し物に対して	自分でみつけようとする	他人のせいにすることがある
日常生活への支障	支障がない	支障がある

支援や介護サービスの紹介・説明など、症状に合わせた支援を受けられるようにサポートを行います。認知症は誰もが発症する可能性がありますが、本人や家族が不安に思うこと、分からないことがあれば、気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。