

# 認知症を理解しよう



市ホームページに詳細を掲載  
「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」

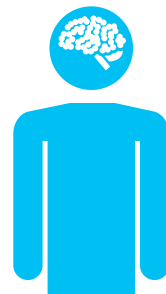
認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

## 認知症とは

身近な病気にもかかわらず、知っているようで知らない「認知症」。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまい、働きが悪くなるためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態をいいます。

■種類 脳の神経細胞が壊れ、萎縮していく「アルツハイマー型認知症」や脳の血管が詰まって一部の細胞が壊れる「脳血管性認知症」などがあります。

■主な症状 記憶障害、理解・判断力の障害、感情表現の変化など



### 一人で悩まずに早めに相談・受診を

認知症の中には早期に発見・診断を受け、適切な治療や対応をすることで、症状を軽くするなど、進行を遅らせることができるものもあります。また、少しの工夫と助けを使って人生を自分らしく生きている人もたくさんいます。一人で悩まずに早めに相談・受診しましょう。

## 認知症のある人の思いは・・・

認知症当事者の片倉文夫さんに、お聞きしました。

まさか自分が認知症になるとは思わなかったです。診断された時は「恥ずかしい」と思いました。でも、今は同じく認知症と診断された方の思いを聴いたり、当事者として体験談を話すボランティアをしたり、世の中のためにやるのがあって幸せです。

認知症は自分のせいであるわけではないなどの正しい知識を得たことで、自分の中で認知症への偏見がなくなり、暮らしやすく、前向きになりました。

認知症のある人には、決して諦めないで、前に進んでほしいです。



お話の続きはこちら



塩竈市認知症普及講演会 HP

## 認知症のある人のそばにいる家族の思いは・・・

認知症家族とのふれあい広場でお聞きしました。

病気による症状だけではなく、性格や環境によっても対応の仕方は多様です。例えば、実母なら心配して言い過ぎてしまうなど、接し方での家族の悩みも様々あります。

毎日の生活では、いつも優しくすることは難しいけれど、本人のこを受け止めていくことが必要だと思います。



## 取り組み・支援

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域でのさりげない見守りとやさしい声がけをしていただく応援者（認知症サポーター）を増やす取り組みをしています。少人数から開催できます。

受講者には、「認知症サポーターカード」を交付します



### 認知症家族とのふれあい広場「オレンジリングメイト」

認知症の人を介護中の方、介護経験者、関心のある方など自由に参加し交流や相談ができます。家族の方が主体の取り組みです。

※9月の予定は21ページに掲載

### 多世代交流カフェ（認知症カフェ）

いろいろな年代の方が気軽に集まりおしゃべりや健康づくりを行う場です。住民の方主催の取り組みです。※認知症カフェはほかの場所でも行っています。

問 長寿社会課地域支援係 ☎022-364-1204