

高齢者生活状況調査報告 テーマは「認知症」です

今回の調査で、市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない全ての高齢者の方の中で『もの忘れの進行した状態』が認められる方の割合は下表の通りとなり、男性で平均36・3%、女性で29・3%と男性でやや多い傾向が見られました。地区別では、女性では大きな違いはありませんでしたが、男性では33～50%と地域による違いが認められました。違いにつきましては、今後検証していきたいと考えております。

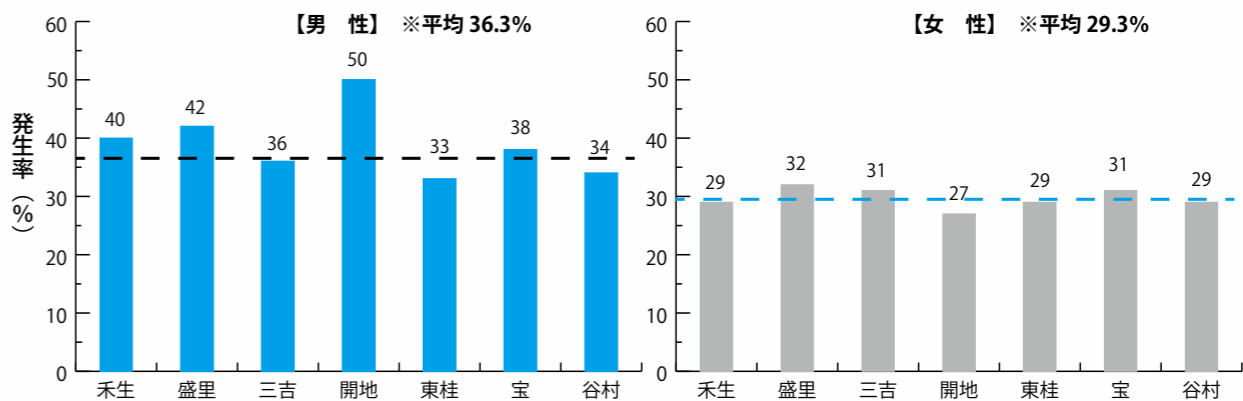
『もの忘れ』は一般的にみられる正常な老化ですが、『もの忘れの進行した状態』とは正常な老化よりも認知機能がやや低下している状態を意味します。

この『もの忘れの進行した状態』は認知症とは異なるものですが、認知症の初期症状においては『同じことを何回も言う』や『もの忘れ』の症状といったことが多いとされています。そして、物忘れが進行した状態の人のうち年間10%～15%が認知症に移行するとされています。

厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者では7人に1人が認知症と言われており、歳を取れば誰にでも起こりうる身近な病気です。まずは予防すること、もし認知機能が低下してきたら早期に見つけ、進行しないような取り組みが大変重要となります。

認知症予防においては、以下の3点が重要とされています。

『もの忘れ』の兆候が見られる方の割合



(資料提供：早稲田大学運動疫学研究室共同研究者 早稲田大学スポーツ科学研究科 根本裕太)

◎中核症状

脳の細胞が壊れることによって、直接起こる症状を中核症状と言います。

症状の例

- ・新しいことを覚えられない
- ・前のことを思い出せない
- ・月日や時刻、場所、人を認識することができない
- ・計画を立てて行動できない
- ・日常に必要な動作ができない

◎行動・心理症状

中核症状により、生活上の困難に適切でない場合に、行動障がいや精神症状を、行動・心理症状といえます。本人の性格や環境、人間関係などのさまざまな要因が重なり合っただけ起こります。

- ### 症状の例
- ・外に出て行き、そのまま家に戻れなくなる(徘徊)
 - ・現実起きていないことを信じて疑わない(妄想)
 - ・現実にはないものが見えたり聞こえたりする(幻視・幻聴)

認知症初期集中支援推進事業

認知症や認知症が疑われる方とご家族が、安心して生活を続けていくため、それぞれの状況に応じて、早期から相談、支援をする『認知症初期集中支援チーム』が今年の10月より活動を開始しました。チーム員は、生活環境や心身の状況を確認しながら、ご家族からの相談に応じ、生活上の困りごとに対して、医療、介護、福祉サービ

①自分の健康管理

自分の体や心の状況を把握するために定期的に健診を受けると共に今回のような調査に積極的に受診や参加をし、自分の状態を確認しておきましょう。

②生活習慣病を予防・改善すること

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は認知症にかかりやすくなる原因となるため、自分の状況にあった食事、運動、休養をとるような心がけましょう。治療をしている方は定期受診をし、主治医とよく相談をしましょう。

③健康なうちから予防の活動をする

脳を活性化するために、趣味やレクリエーション、地域活動を見つけて、積極的に他者と交流を持ちましょう。

できることから取り組んでいきましょう！

市では認知症を本人や家族だけの問題ではなく、地域全体の課題としてその予防に関する施策を積極的に展開しています。

※心配なことは、早めに地域包括支援センターやかかりつけ医に相談することが重要です。

認知症って何で起るの？

認知症とは、さまざまな原因によって脳の細胞が死んでしまったり、細胞の動きが悪くなったりしたために、記憶力や判断力に障がいが起こり生活に支障がでている状態をいいます。誰にでも起こりうる脳の病気で、85歳以上では3人に1人がその症状があるとい

推進員を、地域包括支援センターに配置しました。認知症地域支援推進員は、次のような業務を行います。

- ・認知症やその家族の相談支援を行います
- ・市民の方に身近な病気として、認知症を理解していただく活動を行います
- (認知症サポーター養成講座の開催、認知症に関する講座など)
- ・認知症の方やその家族が状況に応じて必要な医療や介護などのサービスが受けられるよう医療機関などの関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います

認知症サポーター養成講座とは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者が認知症サポーターです。養成講座を受講した人がサポーターになります。受講者に渡されるオレンジリングは、認知症の人を支援する意思を示すものです。

10人程度のグループで申し込んでいただければ、ご希望の場所に出向いて講座を開催します。10月は次の日時に養成講座を開催いたします。希望する方は10月24日(月)までにお申し込みください。

日時 10月25日(火)13時30分～15時

会場

いきいきプラザ都留

認知症による徘徊が心配なときは？

近所の方に声をかけてもらえないようお願いしておきましょう。本人の衣類や靴に名前を書いておくと、保護された時に身元が判明しやすくなります。

徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業

徘徊によって行方が分からなくな

われています。認知症には、原因となる病気によっていくつかの種類があり症状が異なります。種類ごとの特徴を知り、正しく理解することが大切です。

◎アルツハイマー型認知症 最も多く、認知症全体の67・6%を占めます。脳内にアミロイドベータという特殊なたんぱく質が蓄積することで神経細胞が減少し、脳の萎縮が進行する病気で、症状は比較的ゆっくりと進行し、身体の機能も徐々に失われていきます。短期記憶が著しく悪化し、出来事全体を思い出せなくなるのが特徴です。

◎脳血管性認知症 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの脳血管性疾患のため、病気が起きた部分の細胞の働きが失われることで発症します。脳全体の機能が低下することは少なく、損傷を受けた部分の機能が失われるため、いわゆる『まだらぼけ』の状態になることがあります。片まひや言語障がいなどの身体症状が多く見られ、脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に病状が進行する特徴があります。

◎レビー小体型認知症 脳内にレビー小体というたんぱく質が蓄積することで細胞が損傷を受け発症します。手足の震えや筋肉の硬直など、パーキンソン病に似た症状やうつ症状が見られ、初期の段階ではもの忘れよりも具体的幻視(幻覚)があるのが特徴です。

2つの主な症状

認知症の症状は次頁の「中核症状」と「行動・心理症状」に分類されます。

てしまった時に、公共交通機関や宅配事業所などの SOS ネットワークの捜索協力機関に行方の分からない方の情報を流すことで、早期の発見を目指します。徘徊の恐れのある認知症のご家族がいる場合は、ぜひ SOS ネットワークに事前登録をお願いいたします。

徘徊高齢者等家族支援事業

徘徊によって行方が分からなくなつた方の居場所を早期に見つけるため、ご家族に専用の靴の中に収納可能な小型GPS端末を貸し出しています。

費用 691円(月額)

おかえりマーク

『認知症と家族の会』で作成しました『おかえりマーク』の配布をしています。ぜひご利用ください。

もの忘れが気になるときは？

もの忘れ相談をご活用ください。専門の医師と、地域包括支援センターの職員が認知症に関する助言やアドバイスをいたします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

日時 10月26日(水)

13時30分～16時30分

相談方法 面談(1日4名まで)

会場

いきいきプラザ都留

相談員

伊藤千恵医師(医療法人回生堂病院・地域包括支援センター)

社会福祉士など

※予約制となっております。事前にご相談ください。