

# こんにちは

## 保健師です

(文・山口寛子保健師)

今月は認知症の方への対応についてお話ししたいと思います。

先月号でもお伝えしましたが、認知症は平成37年には65歳以上の5人に1人がなると言われており、誰しもがなる可能性があります。

ご自分やご家族、お友達がもし認知症になってしまった場合どうしたらよいか、考えてみましょう。

### 認知症の症状とは

認知症の症状は、大きく中核症状と周辺症状に分けられます。(図1参照)

物忘れなどの中核症状によって、不安感やイライラ、暴言などの周辺症状が起これてきます。

周りが適切な対応をすることで、症状を緩和させること

ができると言われています。

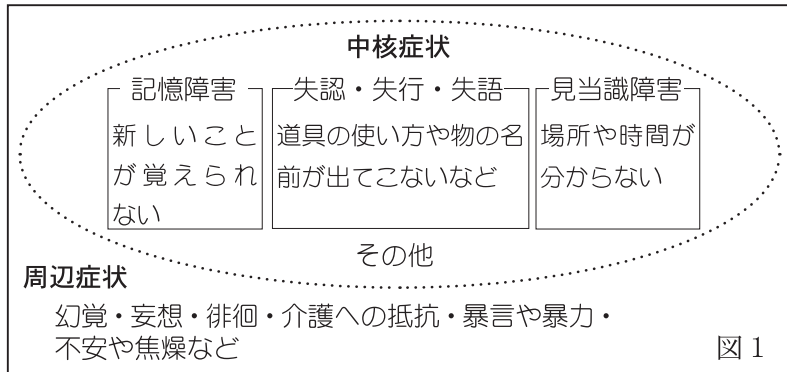


図1

### 早めに受診しましょう

物忘れが増えてきたと思ったら、かかりつけ医や認知症専門医に相談しましょう。早期に適切な対応がとれることで、悪化を予防できる可能性があります。



### 自宅に閉じこもりがちになっていませんか？



他の人との交流が少ない場合、認知機能の低下につながると言われています。ひとり暮らしや、閉じこもりがちでいると、認知症の症状が出ていても誰にも気付かれないまま症状が進行している場合があります。

### 認知症サポーターになってもいいですか？

趣味活動や地域のサロンに参加するなど、外出する場を探してみよう。もし、ご家族やお友達が開けこもりがちの場合は声をかけてみてはいかがでしょうか。

認知症の方や家族の理解を深めるために、町では認知症サポーター養成講座を実施しています。講座では、講師の方をお招きし、認知症とは何かという基礎をはじめ、認知症の方との接し方などを学ぶことができます。

これまで、270名の方に参加していただいております。これから多くの町民の方々の参加をお待ちしております。

また、認知症サポーター養成講座を受けられた方を対象に、年1回認知症サポーターフォローアップ研修を実施しており、講座を受けた後の学習の場も設けております。

また、認知症の方が参加できるカフェづくりなどといった認知症サポーターとしての

様々な活動も考えています。参加いただける方、活動に關心をお持ちの方は、ぜひお声をかけてください。



介護や健康などについて、疑問や相談がありましたら、些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。

### 問合せ

安平町地域包括支援センター (追分庁舎)

☎ 25 4555

地域包括早来相談センター (早来庁舎)

☎ 22 2944