

認知症の初期サイン

- すぐ前の出来事が思い出せない
- 身だしなみの乱れが目立つ
- 今までめだだった人が面倒くさがる
- 感情の起伏が激しくなった
- 外出や人と会うことをおっくうがる
- ぼんやりしていることが多いなど

5人に1人の時代へ
認知症は、老いにともなって増えてくる病気のひとつです。さまざまな要因で脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係などを含めた日常生活におよそ6カ月以上にわたり支障が出て

認知症の正しい理解を

認知症は誰にでも起る。

いる状態をいいます。高齢化が進むとともに認知症の人数も増加しており、2025年には高齢者の5人に1人程度になると予想されています。安曇野市に置き換えると、5年後には市内の約5800人が認知症として推計されます。

早期発見と適切な支援

認知症には、その兆候を示す初期サインが出る場合があります。症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることができ

一人で悩まず相談を

自 分や家族の認知症について、一人で悩む必要はありません。あなたを支えてくれる人

認知症初期集中支援チーム

市では、認知症の方や認知症の疑いのある方、そのご家族に早期に関わり、医療機関受診や介護サービス利用につながる支援を行います。対象は40歳以上の市民で、自宅で生活しており、認知症または認知症が疑われる人のうち、医療機関での診察や介護サービスにつながっていない人です。おおむね6カ月を目安に、医療・介護・福祉の専門職が自宅を訪問するなど、集中的に支援します。

医師 社会福祉士 保健師 ケアマネージャー



も し認知症になったとしても、最後まで自分らしく生きられる地域、そして、その家族介護者を支えられる地域づくりがより重要になってきます。まずは、より理解者として、認知症への理解を深めませんか。

認知症でも私らしく！

は必ずいます。地域包括支援センターは介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。悩みや相談があれば、気軽にお近くの地域包括支援センター（4頁参照）へご連絡ください。

認知症の人の推計人数

2012年		2025年	
割合	高齢者の約7人に1人	割合	高齢者の約5人に1人
国	約462万人	国	約700万人
安曇野市	約4,000人	安曇野市	約5,800人

(厚生労働省で示された推計人数を安曇野市に当てはめた場合の人数)

今の状況だからこそ つながりを大切にしたい。

感染予防と交流の両立を

新 型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者が外出を控え、活動量が低下したり、地域活動の機会が減っている状況です。活動量が減ると筋肉量の減少につながり、転倒の危険性が高くなります。また認知症の方にとって交流の機会が減ることは刺激が少なくなり、意欲低下にもつながります。その状態が続くと次第に認知機能が低下し、症状が悪化することもあります。また、家族にとっても気が休まらない時間が続くなど、介護の負担が増えかねません。

新型コロナウイルス感染症の問題が長期化するほど、高齢者を「とじこもり」にさせない、社

会とのつながりを持つといった取り組みと感染予防の取り組みの両立を図る工夫が必要になります。

高

齢者の支援にかかわる団体では感染症対策を講じながら、高齢者とのつながりが途切れないように工夫しています。

外出自粛要請の間、あるデイサービス（※1）では、職員が利用者宅を戸別訪問し、庭で生活機能の維持、向上に向けたプログラムを実施しました。

また、あるオレンジカフェ（※2）では休止の間、職員が利用者の自宅を訪問し、毎月発行している通信を手渡しつつ近況をお聞きしていました。

(※1) デイサービス：日常生活向上等のための支援を提供する介護保険サービスのひとつ
 (※2) オレンジカフェ：認知症カフェの別称。認知症の人や家族、地域の人などが集まり情報交換などの交流を行う場

「とじこもり」の悪循環

- ① 外出の機会が減る
- ② 食欲が落ちる
- ③ 筋力が落ちる
- ④ 体力が落ち、風邪などをひきやすくなる
- ⑤ 転倒して骨折する
- ⑥ 安静のため横になる時間が増える
- ⑦ 衰弱が進む
- ⑧ 寝たきりなど、要介護状態



脱！悪循環

活機能を維持するためには、日頃から生活機能の低下に早めに気づき、改善することが大切です

今持つ力を生かした生活を
 その人が今持つ力を生かした生活が認知症の予防につながる機会を持ち続けることが、今後より一層大切になってくるといえます。