

正しく知ろう“認知症” ～認知症と共に自分らしく生きる～

皆さんは「認知症」のことをどのくらい知っていますか？

2025年には65歳以上の**5人に1人**が認知症になる可能性があります。
最も多いアルツハイマー型認知症の最大のリスク要因は「**加齢**」です。

認知症に「**誰でもなりうる時代**」です。
認知症になっても**安心してらせるまち**をつくっていきましょう!!

「認知症」と聞いてどんな事を思い浮かべますか？

物忘れがひどくなる

何度も同じ事を聞く

怒りやすくなる

治らないし、もう終わり



こんな負のイメージを持っていますか？

急に何も分からなくなるわけではありません。

適切なサポートがあれば、地域や家族の一員として
自分の思いを伝えながら**自分らしい暮らし**が送れます!!

誰もがリスクを抱える時代だからこそ、
認知症への正しい理解が求められています。

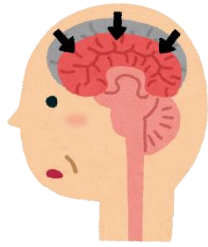
まずは、認知症について知りましょう

認知症とは

脳の病気・障害などによって、認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことです。



健康な脳



- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

脳の細胞が少しずつ全体的に破壊されて萎縮した脳



- ・脳血管性認知症

血管が詰まり一部の細胞が死んでしまった脳

症状

大きく2つに分けられます。

- ・中核症状・・・認知症の本質的な症状です。
- ・行動・心理症状(BPSD)・・・周囲の環境や関わりにより、症状が和らぎます。

行動心理症状(BPSD)



うつ



徘徊



忘れやすい



時間・場所・人があいまいになる

中核症状



順序立てる事が苦手



人格変化



異食



妄想



幻視



暴言・暴力

認知症は早期発見が大切!!

- ① 治療可能な疾患が原因で、認知症様の症状が出ている場合があります。
(例: 脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患、正常圧水頭症など)
- ② 薬で進行を遅らせることが可能な場合があります。
- ③ 症状が軽い段階から今後の生活に向けて工夫や準備することができます。
- ④ 本人も家族も認知症と向き合うことができます。

～当事者の思いを聞こう～

「みんなで語ろう会（当事者同士が語り合う会）」の声から

認知症になっても、
自分は何も変わらない。

自分にもできることがある!!
支えてもらうだけでなく、
支え合いたい。

困っていることは、自分たちから伝えよう
そのときはサポートしてもらえると、
嬉しい。



できないことはあるけれど、
仲間がいれば頑張れる!

不安や辛い思いが重なると、
症状が悪化することを
知ってほしい。

広げていこう地域の輪

（認知症支援者の声から）

- ・「大丈夫？」ではなく「何かできることある？」と聞くようにしている。
- ・本人の話をゆっくり聞くようにしている。
- ・買い物やごはんに誘っている。
- ・近くに通える場所があるといいなあと、サロンを立ち上げた。
- ・地域の活動に誘っている。
- ・認知症の知識を勉強して、広めていきたいと思う。
- ・何でも言い合えるように普段から隣近所との関わりを持っている。



一人の**人**として家族や地域とつながれるまちにしていこう!!

「あったかーノ谷」の活動紹介（一ノ谷地区 第2層協議体）～

～元気にしよんな 何でも言うて 一ノ谷～

～誰でも参加できるサロンを目指して～（一人一人の居場所になれる）



★地域の人のおもい★



物忘れが気になる方もウエルカム
ここに来ればみんな仲間
みんなとワイワイガヤガヤ..
自然と笑顔になる
助けたり助けられたりお互いさま
できることをたくさん発見!!
みんなが自然と学んでる..



いつまでも地域の人とつながりながら暮らしたい..



元気に
しよったんな？



月1回ここに来るんが
楽しみや..



今日もみんなに会えて、
また元気で頑張れるわ

月一回、一ノ谷のいろいろな地区から高齢者が集まり
楽しい時間を過ごしています。
朗読劇やボッチャ、お誕生会を楽しんだり、健康の話を聞くこともあります。
何よりお茶を飲みながら、おしゃべりをするのが楽しみです。
一ノ谷地区の方、是非一度のぞいてみてください！



あったかサロン

日時：毎月第2木曜 10:00～

場所：一ノ谷幼稚園跡