

認知症は身近な病気

認知症の人は、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。（平成24年）軽度認知症障害（MCI）も合わせると、65歳以上高齢者の4人に1人が該当すると言われています。

認知症はさまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったり起こります。誰もがなるりうる身近な脳病気です。

認知症状が治る可能性があります

認知症の原因によって、早く治療することで、治る可能性があります。また、認知症と間違えやすい病気に「うつ病」があります。「うつ病」は適切な治療を受けることで、症状が緩和します。

気づいてください！認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに構わなくなったり、以前と違う様子

が認知症の前兆である可能性があります。

早期発見が大事です

認知症も他の病気と同じように早期発見が大事です。認知症については、現在根本的な治療法はありません。しかし、早期の受診によって、内服治療することと進行を遅らせることができる可能性があります。

まずはかかりつけ医に相談を

「おかしいな」と感じたらかかりつけ医に相談しましょう。日常生活での様子を話すと適切な治療やアドバイスを受けられます。

サポート医から、より良い受診のためのアドバイス

早期の認知症では症状の発現が不安定なことが多く、ご家族からの情報が大切です。ぜひ診察に同行し日常の症状をお伝えください。ご家族の負担を軽減できるような地域全体で見守

正しく知ろう認知症

～だれもが安心して暮らせるまちをめざして～



り、治療が行えるように努めます。

認知症初期集中支援チーム

飛騨市には、認知症サポート医の紺田健彦医師や、工藤浩医師が参加される医療と介護の専門職によって構成されたチームがあります。



オレンジリング
(認知症サポーターの証)

認知症サポート医

古川病院 病院長

紺田健彦医師

サポート医の紺田医師に、早期受診の重要性について伺いました。

甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍等に代表される可逆性認知症、うつ病や薬の副作用などの病気は認知症のような症状を引き起こすことがあります。これらの疾患が原因の認知症は治療可能な認知症と言われています。

CT、血液検査などで診断することができ、同時に適切な治療（手術、内服治療等）を行うことで、症状を改善させることが可能です。しかし神経細胞が変性してしまつと回復は見込めませんので、早期の治療が必要です。さらに認知症は、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、血管性認知症等があり治療法も異なり、進行性の病気であることから、早期診断治療が大切と考えられます。



▲ひらめこうウォーキングのようす

認知症予防には有酸素運動（脳の血流を良くする）も効果的と言われます。
このウォーキングは、歩くだけでなく、街歩きをしながら、町のいろいろなことを発見し、参加者同士会話とウォーキングを楽しむ認知症予防につなげる教室です。
ウォーキングのほかに、保健師による認知症予防に関するミニ講座（認知症予防・高血圧予防・睡眠など）を行います。春と秋に講座がありますので、生涯学習課の「誰でも自主講座」でお申し込みください。

認知症を予防する

ひらめこうウォーキング
歩いて学んで認知症予防



▲頭ひらめき体元気教室のようす

認知症予防には、脳の神経細胞を活性化することも大事です。そのために、有酸素運動やコミュニケーション、身体を動かしながら頭を使う（コグニサイズ）などを体験しながら、認知症やその予防について、楽しく学んでもらう教室です。

頭ひらめき体元気教室

見守る人を増やす

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「地域の応援者」です。

地域で温かく見守って



ただける理解者が増えることで、認知症の人にも住み慣れた家で暮らすことができそうです。
公民館活動、女性会、サークルなどどんな集まりの方でも受講できます。受講終了後は「オレンジリング」がもらえます。
9月はアルツハイマー月間です
忘れても 一人
ひとりが 主人公

関等の支えがあれば自分らしく暮らしていくことは可能です。認知症について正しく理解し、本人の心に寄り添った支援の輪を広げることが、私たちに求められています。
もの忘れや認知症についてのご相談・お問い合わせ
地域包括支援センター
神岡窓口
0577-73-6233
0578-82-1456

認知症サポーター医

飛騨市民病院

工藤 浩医師

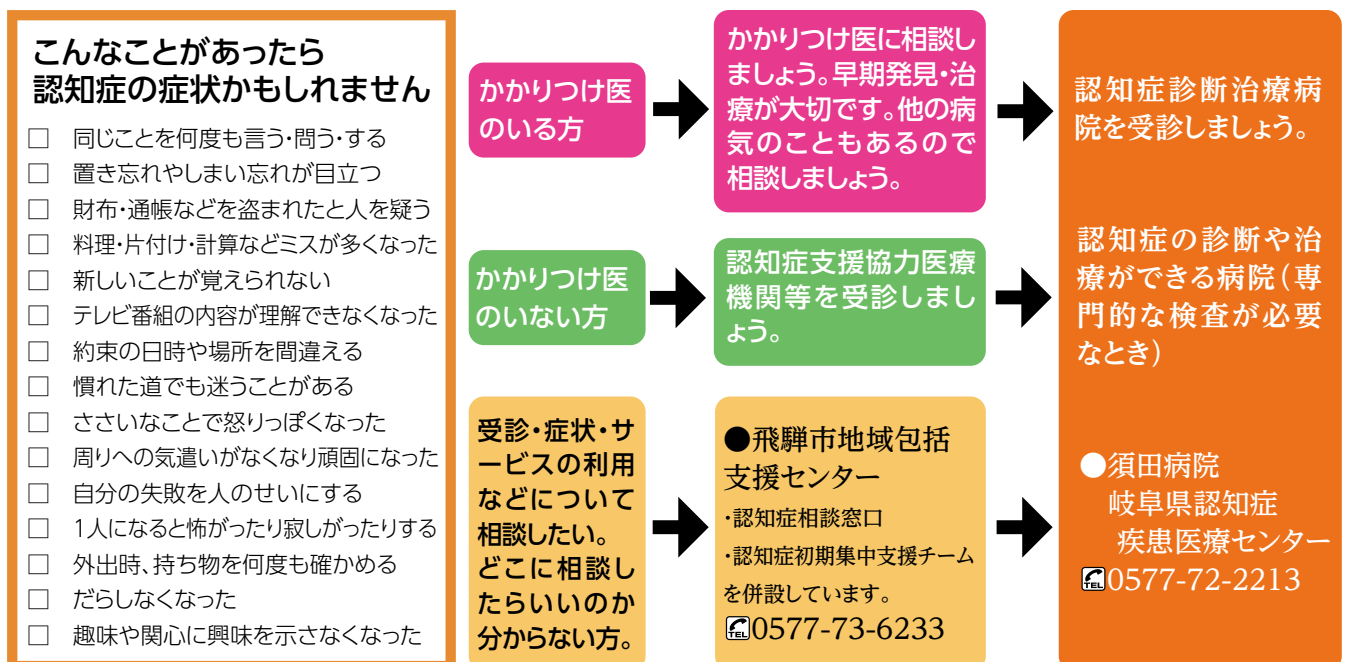
サポーター医の工藤医師は、認知症の可能性のある「物忘れ」について話されます。
認知症の代表的な初期症状として、「物忘れ」があります。記憶は、①記憶を形成する（貯蔵）、②記憶を保持する（貯蔵）、③記憶を取り出す（検索）の3段階で構成されています。人の名前がなかなか出てこないなどの症状は③の検索だけの問題であり心配ありません。しかし、さっき言ったことを何度も言う、問う、物忘れの自覚がない、などの症状は①の記憶が機能していない可能性があり、認知症の可能性があります。そのような症状があるときはかかりつけ医にご相談ください。現在、認知症を完治させることはできませんが、内服治療により進行を遅らせることができる可能性があります。

飛騨市認知症ケアパス

認知症とはいろいろな原因で脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたしている状態で、誰もがなる可能性があります。認知症ケアパスとは、認知症かも?と思ったときや、認知症と診断を受けた時にどこに相談したら良いか、どのようなサービスを受けることができるのかなどの情報を、認知症の状態や経過に沿ってまとめたものです。

認知症の段階		発症前		初期	中期	後期
		健康	軽度認知障がい	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助け・介護が必要 常に介護が必要
認知症の症状に応じた支援・サービス	家族支援	認知症カフェ・認知症のひとと家族の会・認知症相談窓口				家族介護応援手当
	介護予防	軽度認知障がいの相談（頭の健康チェック）・認知症予防教室 いきいき健康教室・地域自主サロン 老人クラブ・長寿会・生涯学習の各種習い事・教室(寿大学)				
	見守り安否確認	・緊急通報サービス（地域包括ケア課） ・見守り訪問（飛騨市社会福祉協議会） ・認知症サポーター（地域包括支援センター）				
	生活支援	・民間事業者による宅配弁当 ・移動販売 ・商品配達サービス ・あんきネット				
	介護保険	デイサービス・通所リハビリテーション・訪問介護など				
	住まい	サービス付き高齢者住宅・有料老人ホームなど グループホーム 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム				
権利を守る		日常生活自立支援事業				成年後見制度

※一覧表にあるサービスについては、冊子「在宅医療介護連携マップ」「あんきな暮らしガイド」をご覧ください
※冊子は、ハートピア古川内地域包括ケア課または地域包括支援センターでお配りしています





オレンジカフェとは、認知症の人とその家族や地域の方々、介護や福祉の専門家など、誰もが気軽に集える場です。認知症の人や家族同士で交流したり、情報交換を行うことで、家族の介護負担を軽くし、認知症状の悪化予防を目的としています。また地域の皆さんに参加していただき、認知症について理解を深めていただくことも目的としています。

飛騨市では平成28年3月から、2ヶ月に1回古川郷土民芸会館にてスタッフ5人で開催しています。お楽しみとして音楽療法・回想法・コグニサイズ体操・絵手紙など脳の活性化できるような内容を取り入れています。お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。



オレンジカフェ



地域包括支援センターでは、平成30年度から毎月1回「もの忘れ相談窓口」を開設しています。

「最近ちょっと物忘れをするような気がするけれど、認知症かしら？」

「同じ話を何回もするようになったけど、大丈夫？」

「近所の人々が認知症ではないかと思うけれど、どう対応したらいいの？」

「親が認知症と診断され



たけれど、今後どうなるの？」

「認知症の介護をしているけれど、話を聞いてほしい」

「最近といった相談を、認知地域支援推進員が伺います。」

本人やその家族、地域の方が安心して生活できるようにお手伝いします。

相談内容は秘密保持を遵守します。安心して、ご相談ください。

もの忘れ相談・ホッとするカフェ

もの忘れ・認知症相談窓口



ひとりで悩んでいませんか？ お気軽にご相談ください。

●望ほ一む(古川町)

9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月19日

問 地域包括支援センター ☎ 0577-73-6233

●神岡町公民館(神岡町)

9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、1月9日、2月13日、3月12日

問 神岡窓口 ☎ 0578-82-1456