



9月は認知症月間 ～認知症について理解と関心を深める～ **誰もがなりうる認知症。 正しく知って、ともに生きる**

「認知症」。その言葉を聞いて、皆さんはどんなイメージを抱きますか？

「何もわからなくなってしまう」「家族に負担がかかる」と、不安を強く感じる方が多いかもしれません。

しかし現在、65歳以上の約8人に1人が認知症になると言われており、予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)を含めると約3.6人に1人が該当します。これらは決して特別な病気ではなく、誰もが直面する可能性のある身近なものです。認知症を正しく理解し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、自分ごととして考えてみましょう。

■早期発見、早期治療

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を指します。「自分はまだ大丈夫」と受診をためらう方もいますが、早期に発見し、適切な治療やケアを始めることで、進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることができます。

また、一部の認知症は、早期治療によって回復が見込めるものもあります。「もしかして…」とご自身やご家族の様子に違和感を覚えたら、まずはかかりつけ医にご相談ください。

■認知症になっても「心」は豊かに生きている

認知症になると、直前の出来事を忘れてしまったり、道に迷ったりすることが増えます。しかし、感情や誇り、その人らしさが失われるわけではありません。できないことが増えて一番不安で悲しい思いをしているのは、ご本人です。周囲の人が「どうしてこんなことも忘れるの!」と怒ってしまうと、その悲しい感情だけが強く残り、症状を悪化させてしまうこともあります。間違いを正すのではなく、本人の思いを受け止め、安心できる声かけをすることが大切です。



■地域の温かい目が見守りの輪に

スーパーのレジで小銭を出すのに時間がかかっている高齢の方や、同じ道を何度も行き来している方を見かけたとき、あなたはどのようにしますか？

認知症になっても、買い物に行ったり、趣味を楽しんだり、これまでの生活を続けたいという思いは変わりません。そのためには、地域の皆さんのちょっとした気遣いや見守りが必要です。そのサポートのために、町では地域や職場、学校などで「認知症サポーター養成講座」を開催しています。