

# 地域包括支援センターだより



第 82 号 令和 2 年 8 月 1 日発行

大垣市 地域包括だより

検索

## 認知症になっても安心して暮らせるまち おおがき

いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができると素敵ですね。そのために、ご自身では何ができるでしょうか？ 地域では何ができるでしょうか？ まずは、認知症について正しく理解することから始めてみませんか？

### 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳が障害を起し、働きが悪くなったために記憶力や判断力などが低下し、生活するうえで支障が出ている状態(およそ 6 か月以上継続)をいいます。

#### ◆◆◆ 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」 ◆◆◆

今日のお昼は何を食べたんだっけ？



#### 加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れを自覚している (ヒントがあれば思い出せる)
- あまり進行しない
- 日常生活に支障はない

#### 認知症のもの忘れ

- 体験の全部を忘れる
- もの忘れを自覚していない (ヒントでも思い出せない)
- 進行していく
- 日常生活に支障がある

お昼はまだ食べていない!!



#### ◆◆◆ 認知症の主な症状 ◆◆◆

##### 脳の細胞が壊れてしまい起こる症状 — 中核症状 —

- ・ もの忘れや新しいことを記憶できない
- ・ 筋道を立てて考えられない
- ・ プランを立てて実際に行動することができない
- ・ 予想外のことに対処できず、混乱してしまう
- ・ 日付、時間、季節、場所、ご家族が分からない
- ・ 服の着方や道具の使い方がわからない
- ・ 物が何かわからない
- ・ 言葉が出てこない、理解できない

##### 心の状態や性格、環境によって出る症状 — 行動・心理症状 —

例えばこんなことが...

- ・ 自信を失い、すべてが面倒になる
- ・ お金や物を盗られたという妄想
- ・ 道に迷って家に帰れなくなる
- ・ トイレの失敗など、身の回りの動作に支障がでてくる
- ・ 将来への望みを失ってうつ状態になる



～ 心配な症状がある方は、かかりつけ医にご相談ください ～

### 認知症ガイドブック～大垣市認知症ケアパス～で知ろう 認知症

- 「最近物忘れが多いけど、これって認知症？」
- 「どこに相談したらいい？受診はどのように？」
- 「これからどんなサービスが受けられる？」

そんな認知症についての疑問を解決したり、認知症の進行に合わせて必要な医療や介護サービスをまとめたものです。これからも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、このガイドブックをご活用ください。

❖ 配布場所 ❖ 地域包括支援センター、市役所高齢福祉課



★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

次の部首を使って、いくつ漢字を書けるでしょう？  
制限時間は1問につき20秒！ 目標は5個！

① 口  
(くにがまえ)

② 門  
(もんがまえ)

③ 心  
(こころ)

どんな漢字があったかな～？ と考えることが  
脳を活性化します！

答え(例)は下部にあります

★ お元気さんの元気の秘訣！ ★

「100歳まで元気に生きる！わたしの秘訣！」

Tさん・男性 89歳 (興文地区)



元気の秘訣の1つは、役割の継続です。夫婦2人の生活の中で、私の担当は主に買い物、妻へのマッサージです。買い物は曜日を決めておくことで、雨であっても運動を兼ね歩いて出かけています。足のむくみがある妻へのマッサージも毎日時間を決めておくことで、会話を楽しみながら長年続いています。心地よい疲れのおかげで私自身もよく眠れています。

もう1つは、私がこれまで生きてきた証しをまとめ、残すことです。74歳から始めたパソコンも、いまでは画像編集ができるまでに上達しました。

これまで収集してきた資料からDVD「人生のあゆみ」を作製。旧友はじめ多くの方に楽しんでもらっています。



この取り組みを続けられる限り、「元気で100歳！」は、あっという間に達成できそうです。

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 担当地区は、自治会の地区と異なる地域があります。

相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

スウ 単 `字 `字 ㊦ スウ 留 `留 `留 ㊦ スウ 国 `国 `国 ㊦ <(留)々留 ㊦ ii<14土ふふ>