

# 認知症予防してますか？

「自分が認知症になるわけない！」と誰しもがそう思いたいですよね。しかし、認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。厚生労働省が公表する推計では、認知症高齢者が2025年には5人に1人になるといわれています。人数にすると2025年には730万人、2050年には1,000万人を超えるとされています。これを矢板市に当てはめると2025年には2,000人以上が認知症になる計算です。

認知症になるのを可能な限り遅らせるため、また認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活するために、市ではさまざまな事業を行っていますが、何よりも市民一人ひとりが健康的な生活をし、認知症の発症予防をすることがとても大切です。

## 認知症とは？

認知症は脳の病気が原因で、もの忘れがひどくなったり、今まで簡単にできていたことができなくなったりする症状で生活するうえで支障が半年以上続く状態のことです。

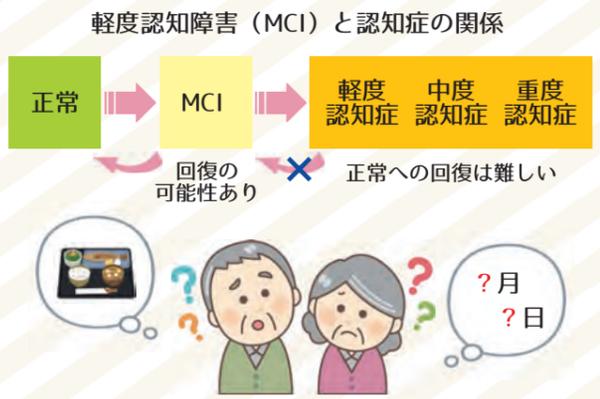
**認知症チェック** 最近、こんな **もの忘れ** や **行動の変化** はありませんか？

<input type="checkbox"/> 今日の日付や曜日がわからないことがある	<input type="checkbox"/> 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 「何度も同じことを言う（聞く）」と周りの人から言われる	<input type="checkbox"/> 慣れた道で迷ってしまうことがある
<input type="checkbox"/> 本の内容やテレビドラマの筋が頭に入らないことがある	<input type="checkbox"/> 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
<input type="checkbox"/> 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある	<input type="checkbox"/> 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
<input type="checkbox"/> 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきないことがある	<input type="checkbox"/> 服装などに無頓着になり、だらしくなった

当てはまる項目が **4つ以上** あったら、単なる「もの忘れ」ではない可能性があります。

## 軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害は、認知症の一手手前の状態で、認知症のような症状はあるものの、生活にはほとんど支障がない、正常な状態と認知症の間ともいえる状態です。軽度認知障害の人は、そのまま放置すると認知症になる確率が高いとされていますが、適切な対応を行うことで、そのままの状態が続く人や中には正常に戻る人もいます。



## カギとなるのは早期発見・早期治療

認知症は治療や適切な対応を行わないと症状はどんどん進行していきます。また、認知症の原因疾患を根本的に治療する薬は、まだ開発されていません。認知症を早期発見し、軽度なうちに治療や適切な対応をすることで、日常生活を送るのに必要な能力を維持したり、薬物療法で症状の進行速度を遅らせることができる場合もあります。

行動や体調の変化に気づいたら、地域包括支援センターやかかりつけ医などに相談したり、専門の医療機関を受診したりするなど、早めの対応を心がけましょう。

市では認知症に関する事業を行っています・・・お問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

### 認知機能簡易検査

認知症や、その前段階である軽度認知障害の疑いのある方を早期発見するための検査です。検査は、記憶力や時計の見方などの問題をタブレットを使用して行う簡単なもので、約20分の検査終了後には、保健師から結果の説明や予防についての話があります。

5月～11月にかけて地区ごとに検査を行っております。日時は班回覧などでお知らせしますので、お気軽にご参加ください。



### きらきらサロン

高齢者など誰もが気軽に集える居場所として、現在、市内には26カ所のサロンが開設されています。サロンでは、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、軽い運動やレクリエーションなどさまざまな内容が行われています。

### いきいき体操教室

介護予防を目的とした健康教室で月1回シルバーサポーターによる体操や脳トレ、年に数回市のスタッフや講師による健康相談や栄養・歯科講話などを実施しています。現在、市内18カ所の自治公民館で開催しています。

### 認知症予防教室「幸齢学級」

認知症の予防を目的として健康運動指導士による教室を公民館などで実施しています。脳・体・心を積極的に動かすためにゲームやグループワーク、体操などを行います。認知症予防のための生活習慣や運動が楽しみながら学べます。

\*上記の介護予防事業に参加するとお元気ポイント(※)がもらえます。付与されたポイントは、城の湯温泉センターや市営バスの回数券などに交換することができます。【※お元気ポイント事業は矢板市社会福祉協議会(☎44-3000)が実施しています。】

### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても、安心して暮らせるまちを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人達ではなく、「認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する応援者」です。「認知症ってどんなこと?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」皆さまの疑問解決のヒントになる講座です。また、認知症の予防についても学べる良い機会ですので、1人でも多くの皆さまに受講をしていただきたいと思います。講座については、無料で各地域まで出張いたします。少人数でも伺いますのでご相談ください。

対象者／市内在住・在勤の方、金融機関、スーパーマーケットなどの従業員の方など  
人数／5人以上  
申込方法／電話または窓口でお申し込みください。  
料金／無料  
そのほか／開催日時・場所については高齢対策課にご相談ください。講座の時間は約1時間半です。



## 早めに相談を

- 認知症疾患医療センター
    - 佐藤病院  
住所／矢板市土屋18  
問い合わせ／☎(43)1150
    - 国際医療福祉大学塩谷病院  
住所／矢板市富田77  
問い合わせ／☎(44)1155
  - もの忘れ外来
    - 地域包括支援センターやしお(特別養護老人ホーム八汐苑内)  
住所／平野1362-12  
問い合わせ／☎(47)5577
    - 地域包括支援センターすえひろ(尾形クリニック内)  
住所／末広町45-3  
問い合わせ／☎(47)7005
- \*お住まいの行政区により、担当するセンターが異なります。

受診の際は事前にご連絡下さい。