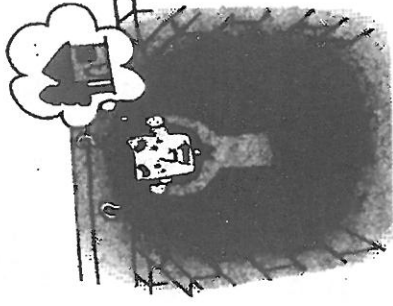


## それつてもしかして！ 『もの忘れ？それとも認知症？』

### ◇もの忘れとは・・・

認知症と聞くと、「もの忘れ」を連想される方も多いのではないのでしょうか。年齢を重ねるにつれ身体の使用機会が減少するとどうしても身体は衰えてきます。つまり老化現象です。脳も例外ではなく、脳の使用機会の減少した機能は衰え、「もの忘れ」も必然に増えてきます。

では、認知症による「病的なもの忘れ」と老化現象による「もの忘れ」とはどういった違いがあるのでしょうか。



### 認知症

- ・ 体験そのものを忘れる
- ・ 忘れたことを理解できない
- ・ 食べたこと自体を忘れる
- ・ 約束したこと自体を忘れる
- ・ 買い物に行ったことを忘れ、また買いに行く
- ・ 日付や曜日、場所などがわからなくなる
- ・ ヒントを与えてもできごとを思い出せない
- ・ つじつまを合わせるなど作り話をよくする
- ・ 探し物は誰かに盗まれたと思う
- ・ 日常生活に支障をきたすことがある

### 老化現象

- ・ 体験の一部を忘れる
- ・ 忘れたことを自覚している
- ・ 何を食べたか忘れる
- ・ 約束をうっかり忘れる
- ・ 買い物に行ったとき、買うものを忘れる
- ・ 日付や曜日、場所などを忘れることがある
- ・ ヒントを与えるとできごとを思い出す
- ・ 作り話をしない
- ・ 探し物は努力して見つけようとする
- ・ 日常生活に支障はない

### ◇認知症とは・・・

「認知症」と聞くと、どのようなイメージをお持ちですか？

- 認知症は年のせい ○ 認知症に治療法はない ○ 認知症の予防は難しい
  - 認知症の症状で、徘徊や暴力などは仕方がない などのイメージが強いのではないのでしょうか？
- 認知症は、年のせいだけで発症するものではなく脳の病気で、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために社会生活に支障をきたすようになった状態。

### 簡単に言うと・・・

記憶や判断力などの障害が起こり、日常生活が送れなくなった状態のことです。

## ◇もしも家族が認知症になった場合・・・

どうせ治らない認知症だからと言って無視してしまふ事や怒る事、過剰な期待からできなことを課してばかりいると、もの忘れや理解能力、実行力、場所の把握などの症状に加えて、幻覚や妄想、徘徊、うつなどの症状が出ます。またそういう症状は身近な人、つまり家族に対して出やすいということがあり、家族が認知症に対して理解し対応していく必要があります。

## 本人の世界に合わせて対応する

### 財布を取られた

×また言ってる！知らん！

### ◎大変だ！

盗られたかもしれないけど、一緒に探してみよう！

### 怒りっばい

×一緒に同調して怒る

### ◎注意をそらす

◎優しく冷静に怒っている原因を探っておける。

### 外に妖怪がいる

×そんなわけない！

×何もいないよ！

◎大丈夫、一緒にいてあげるから。

◎一緒に退治してあげる。

### 徘徊

×家に閉じ込める

◎周りの人に状況を知っておいてもらう。

◎とりあえず一緒に歩く。



### 排泄の失敗

×叱責。はずかしめる。

◎そろそろかな？という時にトイレの声かけ

◎失敗しても新しい方が気持ちいいよと平静に対応

## 元気アップ教室を開催いたします！

今回の元気アップ教室での健康講話では、「正しく知ってほしい。認知症」と題して、より認知症への理解を深めていただくことで、認知症の方が心穏やかに笑顔で住み慣れた地域で過ごし続けられる。また、ご自身やご家族の予防に繋げていただけたらと思います、9月～11月にかけて22地区各分館にて行う予定です。詳しい日時については、町広報またはチラシにてご確認ください。

- ・対象者：大郷町在住のおおむね60歳以上の方
- ・参加費：無料
- ・内容：健康講話・軽体操・レクリエーション・茶話会

## 皆さんのご参加お待ちしております！

※日程は会場の都合で変更になる場合があります。広報またはチラシでご確認ください。

参考：ホームページより 加工作成

厚生労働省（認知症への取り組み） <http://www.mhiw.go.jp/topics/kagio/dementia/>

厚生労働省（知ることから始めよう メンタルヘルズ） [http://www.mhiw.go.jp/kokoro/specialty/detail\\_recog.html](http://www.mhiw.go.jp/kokoro/specialty/detail_recog.html)