

# 7 認知症について知ろう!

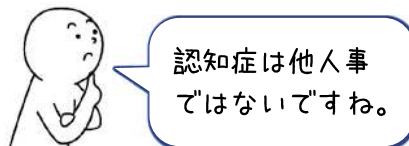
## 認知症とは?

脳の変性疾患や脳血管障害によって、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、6ヶ月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態です。

認知症の主な原因疾患は、脳の変性疾患であるアルツハイマー病が一番多く、次いで、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって起こる脳血管性認知症が多くみられます。

その他にはレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症などがあります。65歳未満で発症すると若年性認知症と言われます。

日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。



## 認知症の症状・サイン

認知症の症状は、記憶障害や見当識障害、理解力・判断力の低下などの「中核症状」と、「行動・心理症状」(BPSD; Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)に大別できます。

「中核症状」は、症状が進行すると医療により改善することはほとんどできませんが、「行動・心理症状」は周囲の人の接し方や環境を工夫することで症状を和らげることができます。



## MCI (軽度認知障害)

健常でも認知症でもない中間の状態、認知症へと移行する可能性のある記憶障害の低下、認知障害がわずかにみられるが、日常生活に影響するほどではない状態をいいます。この状態での予防や関わりが大切です。

## 認知症の予防

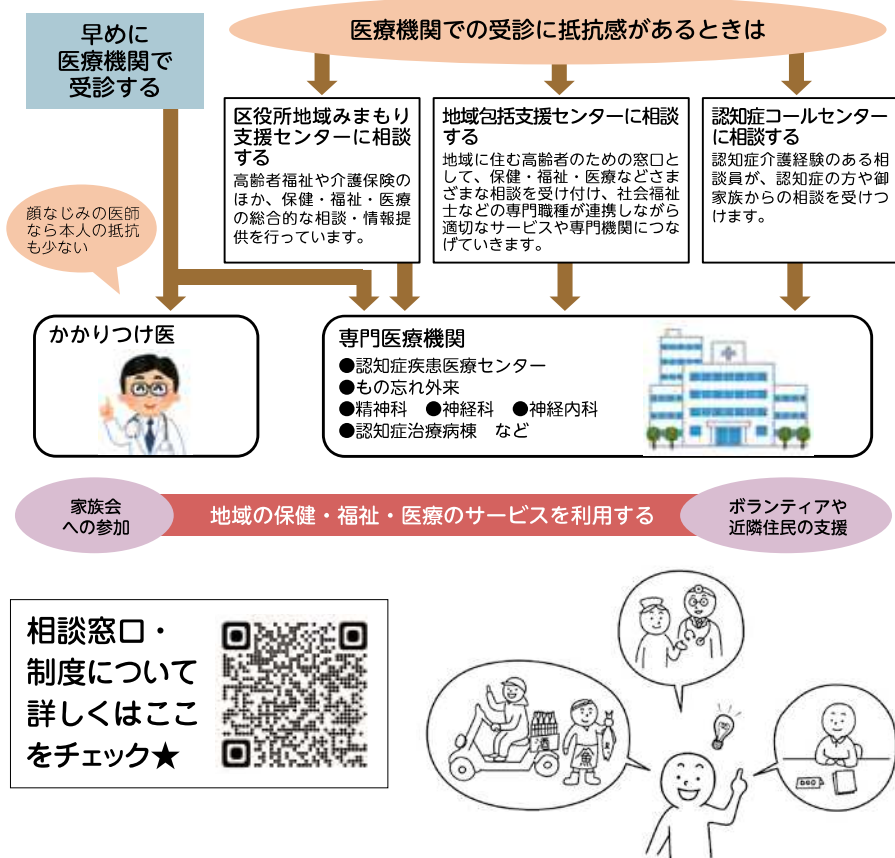
認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを普段から生活習慣に取り入れることが認知症の予防につながります。

## Column

### 認知症予防にコグニサイズ!!

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。ステップ運動をしながら3の倍数で拍手するなど、頭と体を両方同時に働かせるエクササイズです。

## 認知症について相談したいとき



## 認知症について学んだり、情報交換したいとき

### ○認知症高齢者介護教室

(問い合わせ先 幸区役所地域支援課地区支援係 044-556-6648)

認知症に対する正しい理解を深め、介護の不安や対応の仕方を専門スタッフや、すでに介護を経験している家族と共に分かち合い、介護の工夫について学び合います。また、地域の中での協力体制についても考え合っていきます。

### ○認知症サポーター養成講座

(問い合わせ先 幸区役所地域支援課地域サポート係 044-556-6693)

国では、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーターキャラバン」という活動を展開し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。令和4年12月末現在、全国で約1,431万人、川崎市で約7万6千人が認知症サポーターになっています。

#### ★認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

#### ★認知症サポーターになるには

認知症サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。認知症サポーター養成講座を受講した方には、認知症サポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡ししています。

○認知症のひとと  
みんながつながる  
カフェ



○認知症アクション  
ガイドブック



## 50 歳からのさいわい健幸BOOK

- 発行年月 令和5(2023)年2月  
○編集・発行 幸区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)  
地域支援課

〒 212-8570 川崎市幸区戸手本町 1-11-1  
TEL : 044-556-6648 / FAX : 044-555-1336