



地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

もの忘れ?もしかして認知症?と思ったら・・・



認知症は脳の病的変化から起きる状態や症状です

認知症とは、さまざまな原因で脳の動きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。例えば、朝ごはんを何をたべたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化による物忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合には、認知症が疑われます。

認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった
- 同じことを何度も言ったり聞いたり、したりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探し物をしている
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった
- つじつまの合わない作り話しをするようになった
- 以前にくらべ、ささいなことでも怒りっぽくなった
- おしゃれや清潔感などの身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった



チェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

認知症による変化は本人より、周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしてみましょう。

軽度認知機能障害 (MCI)

認知症は突然発症するわけではなく、徐々に進行していきます。通常に加齢にともなう物忘れと認知症との間のグレーゾーンが軽度認知機能障害 (MCI) といえます。まだ、認知症ではないが、認知症に移行する可能性のある脳の状態として認知症予備軍と捉えられ、MCIを放置すると5年間で50%の人が認知症を発症するといわれています。



津山・豊里地域包括支援センター

高齢者の困りごと、心配ごと等
介護・生活の相談の窓口

津山本所 (津山総合支所内) 68-3780
豊里分室 (豊里総合支所内) 76-4811

津山・豊里地域包括支援センター 出前講座

私たち、津山・豊里地域包括支援センターでは、地域の皆さんがいつまでも健康で元気に暮らせるための、さまざまな制度や介護予防などに関する講座を地域に出向いて開催します。講座を通して、皆さんが元気になる、支え合い、安心して暮らせるための地域づくりを応援します。



みなさんの関心が高いと思われる講座メニューを用意しています。メニュー以外でもご希望の講座があれば、お気軽にご相談ください。

お口の健康について

お口の衰えを予防し、美味しく食事ができるための口腔ケアや口腔体操を紹介します。

転倒予防について

高齢者の転倒は寝たきりの原因の一つです。介護状態を予防し、いつまでも元気に過ごせるよう、転倒予防のための体操を覚えましょう。

尿もれ予防

尿もれはなぜ起こる？尿もれの原因と尿もれ予防体操を紹介します。

介護保険制度

いざという時に、速やかに利用ができるように介護保険制度を理解しておきませんか？介護保険制度について、わかりやすく説明します。



閉じこもり予防

外出しない生活を送っていると、生活機能が低下したり認知症やうつにもなりやすくなります。「お出かけ」の大切さを学びましょう。

今後、どうなる在宅医療と在宅介護！

様々に変わると言われている医療と介護。私たちの生活に欠かせない医療の現状と、介護が必要な状況になっても自分の家で生活していくための大切なことに関して一緒に学びましょう。

「終活宣言」について

これからの人生をもっと有意義に安心して暮らしていくために、自分の人生について一緒に考えてみませんか？介護、告知、延命治療等、これからの生活に関係する様々な課題を考える時間を共有しませんか？



成年後見制度とは？

判断能力が低下しても安心して暮らすことができる制度を学んでみませんか？



高齢者虐待防止、消費者被害の防止について

一人暮らしが不安。様々なことから、悲劇を起こさないための予備知識・防止策を考えます。

認知症を正しく知ろう！

認知症と物忘れの違い、認知症の行動や心理症状をわかりやすく説明します。認知症の予防方法もご紹介します。

高齢者の方に限らず、町内会・職場やお仲間の集りなどにお呼び下さい。

みなさんの**学びたい**という気持ちを応援します。

出前講座の講師は**津山・豊里地域包括支援センター**の職員が地域に出向きます。

時間や場所、人数等については、包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

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町を市民の手によって作っていくことを目指しています。

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。

津山・豊里地域包括支援センター
68-3780

