

# 認知症のことを知っていますか？

～9月はアルツハイマー月間です～

認知症は、様々な原因で脳の働きが悪くなることによって発症します。認知症になっても、これまでどおり自分らしい生活を続けるためには何をすれば良いか、一緒に考えましょう。

## ■ どのくらいの人認知症になるの？

国の予測によると、2025年(令和7年)には、65才以上の5人に一人が認知症を発症すると推計されています。認知症は、現在の長寿社会において「誰もがなり得る身近な病気」になっています。

## ■ 認知症になると、すぐに何もできなくなると思っていないか？

認知症と診断されても、急に何もできなくなるわけではありません。早期に発見し、治療することで自分らしい生活を長く続けることができます。誰もが年を重ねるにつれて、些細なものの忘れが出てくると思いますが、少しでも不安を感じたら一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

### 【相談先】

#### ①地域包括支援センター（共和町役場保健福祉課内）

・どんなに些細なことでも構いませんので、お気軽に電話（67-8790）などでご相談ください。

#### ②医療機関

・かかりつけ医・脳神経外科・心療内科などの専門の医療機関



## ■ 認知症の進行を遅らせるためにできること

### 1 運動をする

### 2 食事に気を付ける

### 3 人や社会との関わりを持つ

「これをしたら絶対にならない」という方法はありません。しかし、生活習慣病を予防することや脳を活性化させる生活を送ることで、認知症になるのを遅らせる事につながります。

## ■ 周囲の人の接し方で大切なこと

### 1 驚かせない

### 2 急がせない

### 3 自尊心を傷つけない

この3つの心得を大切に、日ごろから相づちを打って話を聞いたり共感するなど、相手の立場や気持ちに寄り添うことは、認知症の症状を穏やかにしてくれます。

### 「認知症サポーター養成講座」のご案内

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（サポーター）のことです。皆さんもぜひ「認知症サポーター」になりませんか？

日時 9月24日（日） 午前10時～正午

場所 共和町生涯学習センター

定員 20名程度

内容 ・認知症の症状とその対応方法  
・認知症の人や家族の気持ちについて  
・認知症サポーターとしてできること

申込期限 9月20日（水）まで



応募フォーム

### 「認知症家族の交流会」のご案内

認知症の方のご家族が、ご家族同士の交流や対応方法などを知る機会です。「他の人がどのようにしているのかを聞きたい」「自分の気持ちを話したい」という方は是非ご参加ください。

対象者 認知症の方を介護しているご家族の方

日時 9月26日（火）

午後1時～午後2時30分

場所 共和町保健福祉センター

内容 講話・交流  
(認知症の対応方法の相談など)

申込期限 9月20日（水）まで



申込み・問い合わせ先 共和町地域包括支援センター 電話 67-8790