

「認知症＝何もできない」 ではありません！

受け入れ、一緒に考える



「認知症」と一言で言っても、症状や進行の早さなどは一人ひとりで違い、日によっても時間帯によってもできることは異なります。高齢化が急速に進む今、できるだけ長くその人らしく生活できるように、地域で認知症の人を支えようという官民の取り組みが進んでいます。大切な人のその時のために、認知症を考え正しく理解しましょう。

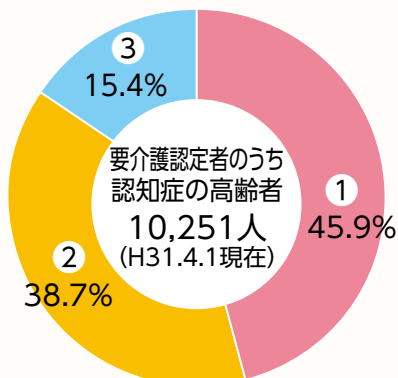
☎長寿はつらつ課 ☎39・2268



認知症には個人差があります

- ①…症状*が多少見られるが、誰かが注意していれば自立できる
- ②…症状が見られ、介護が必要
- ③…症状が頻繁に見られ、常に介護が必要
※日常生活に支障をきたすような病状・行動や意思疎通が困難な状態

↓ 市内のそれぞれの割合は…？



注)日常生活が家庭内でも社会的にもほぼ自立している状態の人は除いています

**長岡には1万人超
高齢者の8人に1人**

認知症はさまざまな原因で記憶・判断力などに障害が起こり、日常生活に支障をきたす脳の病気です。その数は年々増加していて、国の調査では、2025年には全国で約700万人、65歳以上の約5人に1人が認知症になると推計されています。市内では1万人を超え、65歳以上の約8人に1人が認知症です。全国的な傾向から、今後、市内でも認知症の人は増えていくと考えられます。

地域で支え合おう

しかし、認知症になったら全ての人が直ちに記憶をなくし、会話ができなくなるわけではありません。周囲の人が認知症を正しく理解し、接すること、時には他人と協力し合うことで、認知症の人も住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。市民団体が、市が、認知症へのさまざまな取り組み(下、次ページ)を進めています。ぜひ、認知症を考える一歩を踏み出してみませんか。



▲認知症の本人としての思いを全国で語る藤田さん

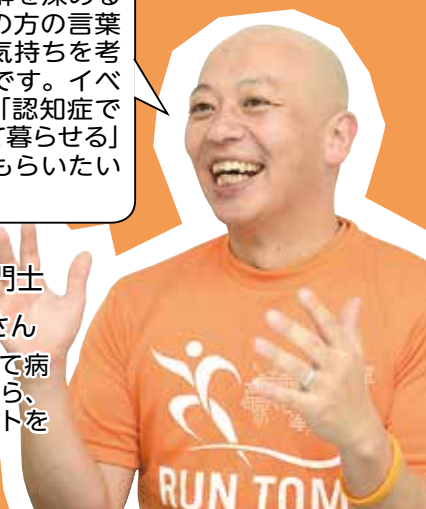
●講演会「認知症になっても大丈夫！そんな社会を創つていこうよ」～認知症とともに生きる希望のリレー～
 9月8日(日)午後1時30分～3時
 場中央図書館 講一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ代表理事・藤田和子さんほか 150人(定員) (認知症の人や家族が優先) 8月30日(金)までに三島病院認知症疾患医療センター ☎42・3400へ

市民主催のイベント、続々

認知症への理解を深めるには、認知症の方の言葉に耳を傾け、気持ちを考える事が大切です。イベントを通じて「認知症でも希望を持って暮らせる」ことを知ってもらいたいです。

認知症ケア専門士
佐藤庄吾さん

作業療法士として病院に勤務する傍ら、認知症のイベントを企画しています



9月は世界アルツハイマー月間 認知症を知ろう!話そう!支えよう!

認知症地域フォーラムin長岡 「口から認知症を考えよう」

時 9月1日(日)午後1時30分～3時30分 **場** リリックホール **講** 東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長・平野浩彦さん **定** 600人(先着)
申 8月1日(木)～30日(金)に長寿はつらつ課へ電話、FAX39・2603、Eメールhatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp (氏名、電話番号、「9月1日フォーラム聴講希望」と記載)で

ご家族のための認知症介護教室 「薬についてのQ&A」

時 9月11日(水)午後2時～3時30分 **場** さいわいプラザ **講** 三島病院薬剤師・佐藤明子さん **申** 9月10日(火)までに同病院 ☎42・2311へ

認知症ブックフェア

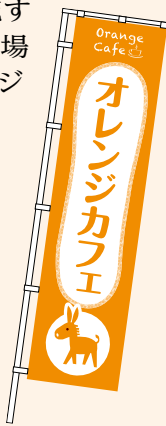
認知症の人が書いた本や認知症に関する本を紹介します。

時 9月1日(日)～29日(日) **場** 各図書館(南地域図書館、大河津地区図書室は除く) **問** 中央図書館 ☎32・0658

オレンジカフェ

認知症の人や家族などが集い交流する場です。市内に15カ所あります。場所や催しなど詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶ 栃尾地域のオレンジカフェで談笑する参加者



認知症サポーター養成講座

受講した人は、認知症の人や家族を見守り、支える「認知症サポーター」になり、その証としてオレンジリング(写真)を渡します。



時 ① 9月18日(水)午前10時～11時30分 ② 28日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時～3時 **場** ① さいわいプラザ ② アオーレ長岡 **問** 高齢者基幹包括支援センター

症状は人それぞれ 悩みを抱え込まず、相談を



認知症地域支援推進員

塚越智子さん

認知症の人や家族と地域の支援機関のつなぎ役として活動

認知症の人を受け入れて

「認知症＝何もできない」ではありません。症状は人それぞれです。洗い物や掃除などの家事ができたり、昔、自分が得意だったことができたり。一人で暮らしている人もいます。

これまで家族や地域を支えてきたみなさんは、認知症になっても大切な存在のはず。できることを受け入れ、時には助けてあげることで、今までどおりの生活を少しでも長く続けられると思います。

早めに相談を

お互いが相手を思いやる、支え合いの輪が地域に広がっています。認知症の人も家族も、安心して周りを頼ってください。同じ悩みを持つ人同士が、日頃の思いを話し合う機会や場所があります。医療機関や市に相談することで、不安が和らぐかもしれません。悩みを抱え込む前に、早めに相談してください。

認知症の相談は各地域の“包括”へ

「地域包括支援センター(包括)」は、市内に11カ所ある高齢者の相談窓口です。近くの包括は下記や市ホームページで紹介しています。

●高齢者基幹包括支援センター

☎ 89-7440

●RUN^らン^んト^んト^ん 応援してください

認知症の人や家族が、市内を走って全国縦断のリレーのたすきを上げます。声援をお願いします。
時 9月7日(土) ※詳しくはホームページ <http://runtom.org/jp>

●長生橋ライトアップ

長生橋を認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。

時 9月1日(日)～30日(月)

※時・場などの略字の見方は21ページをご覧ください