

# 知っていますか？認知症

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活をする上での支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態をいいます。代表的な「もの忘れ」の症状だけではなく、原因となる脳の病気やその人の生活環境・性格等により、現れる症状は人それぞれです。

## 認知機能の低下とは…？

- やる気がなくなる
- 迷子になる
- 覚えるのが難しくなる
- 喜び、悲しみの感情が鈍くなる
- 時間や場所の把握が難しくなる

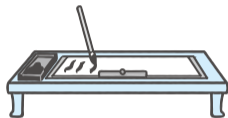


65歳未満で発症する「若年性認知症」もあります。いつ誰にでも起こりうる病気です。



## 認知症の私たちの日常

### 認知症Aさんの場合



#### 楽しいこと♪

・趣味は家族でウォーキングに行くことです。景色や植物を見て、季節を感じています。

・週1回やっている写経は、心が落ち着く時間です。



#### 苦手なこと…

・友人と連絡を取って旅行の段取りを立てるのが難しくなってきました。

・買い物に出かけても、スーパーに着く頃には何を買いに来たか忘れてしまいます。

### Aさんへのちょっとしたサポート



#### 家族

旅行の計画で、連絡調整は、私が行っています。本人は、昔行ったことがある場所の魅力的なスポットや食べ物を必ず覚えていたので、率先しておすすめを教えてくださいました。

買い物は、買い物メモを書いて、カバンの決まった場所に入れて出かけてもらうようにしています。



### 認知症Bさんの場合



#### 楽しいこと♪

・愛犬と朝夕に散歩をするのが日課です。

・友人に誘われて、月1回ゴルフに行っています。仲間と身体を動かすのは気持ちがいいです。



#### 苦手なこと…

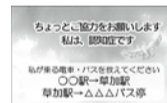
・出かけた帰りに道がわからなくなりました。電車やバスで出かけるのが少し不安です。

### Bさんへのちょっとしたサポート



#### 近所の人

最寄り駅から帰り道がわからなくなっているところにお会いしました。駅・バス停が書かれたカードを持っていて、道を教えてほしいと言われたので、一緒にバスに乗り、降りる停留所でお声がけしました。



#### ゴルフ仲間

初めてゴルフに誘った時は、外出に自信を無くしている様子でしたが、送り迎えをすることにしたら、一緒に行って楽しんでもらえました。



周りの人は、今までと違う行動や言動に戸惑うこともあるかもしれませんが、本人も同じくらい戸惑いや不安を抱えているものです。専門知識や技術がなくても、顔の見える関係だからできる「ちょっとしたサポート」で、本人らしい生き方を支えていきましょう。