



認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

暮らせるまちを目指して

●問い合わせ・申込先

地域包括支援センター

(高齢障害課内) ☎82・1149

## ◎認知症を理解することから始めよう！

「認知症」は誰にでも起こり得る脳の病気です。脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病などがこの「変性疾患」にあたります。続

いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」です。

全国で認知症の人は約462万人、軽度認知障害は約400万人と推測されています。あなたやあなたの身近な人が認知症にかかってしまう可能性も決して低くはありません。認知症を正しく理解し「認知症になっても安心して暮らせるまち」、「認知症の人や家族を温かく見守れるまち」をつくっていきましょう。

## ◎認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

地域や職場、学校など各種の集まりで、「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症について学んでみませんか？

認知症キャラバンメイト（認知症サポーターを養成する講師役で所定の研修を受講した人）が講師となって、あなたの地域にお伺いします。

### ◎内容

認知症に関する基礎知識、認知症の人やその家族への支援のあり方など

### ◎時間 1時間～1時間半程度

※相談に応じます。

### ◎費用 無料

※詳しくは、お問い合わせください。



▲認知症サポーター養成講座のようす

### ■認知症サポーターとは？

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る「応援者（サポーター）」です。認知症サポーター養成講座を受講した人には、認知症サポーターの印として「オレンジリング」をお渡します。



### ■認知症サポーターの活動は？

何か特別なことをするのではなく、日常生活の中で、認知症の人と出会ったときに適切な対応をするなど、自分ができることをすることが活動です。例えば、家族や友人に講座で学んだ知識を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める、といったこともサポーターにできる支援のひとつです。その他にも交通機関等や自らの働く場で、できる範囲で手助けをするなど、いろいろなかわり方があります。