

「認知症」一人で悩まず早めにご相談を!!

「認知症」は誰にでも起こりうる脳の疾患です。ただの“もの忘れ”と勘違いして、いつのまにか症状が進行してしまう場合もあります。思い当たったらためらわず、専門医へ早めにご相談下さい。

“加齢によるもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

年をとるにつれ、「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったことは誰もが経験する事です。例えば、昨日の夕食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると夕食を食べたこと自体を忘れ、「夕食を食べていない」ということがあります。

記憶

同じことを何度も話したり、同じものを何度も買ってくるようになった



意欲

興味や関心がなくなり、なんとなく元気が出ない



不安

怒りっぽくなったり、不安や悩みが多くなった



実行

今まで出来ていたことが出来なくなった
使い慣れていたものが使えなくなった



認知症の困りごと・心配ごとに対応

認知症初期集中支援チーム

をご存じですか?

認知症初期集中支援チームってどんなことをするの?

認知症やその家族に対して、認知症かどうか診断したり適切な医療・介護サービスを紹介するために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（6か月以内）集中的に支援します。



対象となる人は?

- 40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われるひとで、
- ◎認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人
- ◎適切な医療・介護サービスを受けていない人
- ◎医療・介護サービスを利用していても症状が悪化して対応に悩んでいる人

チーム員はどんな人たちのの?

医療、福祉、介護の専門家によって構成されています。

- 医師 ●保健師 ●看護師
- 作業療法士 ●歯科衛生士
- 精神保健福祉士
- 介護福祉士 ●社会福祉士
- 地域包括支援センター職員 など

本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きいものです。

受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。

そんなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターなどに相談し、アドバイスを受けることもできます。

早期発見による3つのメリット

メリット

1 早期治療で改善も期待できる

早期に発見し治療することで改善が期待できます

メリット

2 進行を遅らせることができる

適切な治療により進行を遅らせることができる場合があります

メリット

3 事前に準備ができる

早期により、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、治療方針や利用できるサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

ご心配な方はご相談ください!

医療機関を受診したい方

行田中央総合病院 もの忘れ外来（予約制）

住所：行田市富士見2-17-17 電話：(048) 553-2000



心配なので
とりえず検査を受けてみたい

その「もの忘れ」放っておいて大丈夫?

もの忘れ検診 実施中!

65歳未満の方が発症する「若年性認知症」は、進行してからようやく認知症だと分かることが多く、診断が遅れる傾向にあります。市では「もの忘れ検診」を実施しています。お気軽にお申し込みください。

◆対象者 今年度 50・55・60・65・70歳 になる方

◆費用 無料

◆申込方法 対象年齢の方は、市役所高齢者福祉課へ 電話 または 来所 にてお申し込みください。

【連絡先】行田市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア担当 ☎556-1111 (内線278)

いつまでも健康で過ごすために自宅で簡単にできる体操を始めませんか?

埼玉県地域包括ケア課が専門職と作成したご近所型介護予防プログラムから、今回は特に皆さんからの希望が多いであろう2つの腰痛予防の体操をご紹介します。

腰痛予防

膝抱え 運動

目的 ● 腹筋群の強化

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。

膝を抱きかかえ、胸に引きつける意識をしましょう。



膝上げ

踵上げ・へそのぞき運動

目的 ● 股関節と膝関節をやわらかくする

へそをのぞきこむようにあごを引き、かかとをあげながら腹筋を働かせます。



かかと上げ

行田市では2021年度にいつまでも笑顔で生活するために、重りを使った体操の“いきいき100歳体操”を行うことになったそうです。すでに埼玉県内のいたるところで名称は違えど、住民の皆様が自主的に集まり、この重りを使った体操を行う方が増えてきております。

新型コロナウイルス感染症の拡大によって運動する機会が減っています。また、人との交流が減少して気分が落ち込みやすくなったり、足腰等に痛みが出てしまう方も多いのではないのでしょうか? 感染に十分留意しつつ、無理のない範囲で運動を行ってみてください。

*ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.17～参照

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/176697/yobouprogram.pdf>

行田総合病院 リハビリテーション科 寒河江 (さがえ)