

9月は認知症月間



◀申し込みなど
詳しくはこちら

認知症を知る

認知症地域フォーラム in 長岡 「認知症とともに・よりよく・暮らす 地域～本人と一緒に考えよう～」

回 9月29日(月)午後2時～4時 場 リリックホール
講 慶應義塾大学大学院教授・堀田聰子さん
定 400人(先着) 申 9月25日(木)までに長寿はつらつ課へ (HP可)

認知症と共に歩む市民講座 「レカネマブ治療における 認知症の早期治療の意義」

回 9月27日(土)午後2時～3時 場 米百俵プレイス北館
講 長岡西病院副院長・三木健司さん
定 25人(先着) 申 9月26日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相談 ☎39・7374へ

地域で支える

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応を学びます。受講者には認知症サポーターの証としてオレンジリングと9月限定の認知症ブースターカードを渡します。

回 9月24日(水)午前10時～11時30分 場 さいわいプラザ
講 認知症キャラバン・メイト
定 20人(先着) 申 長寿はつらつ課 (HP可)

集い、つながる

オレンジカフェ

開設10周年

認知症の人やその家族、地域の人も気軽に参加できる交流の場です。市内に17カ所あります。

ミーティングセンター

認知症の人やその家族が、専門職のサポートを受けながら話し合い、やりたい活動を行います(参加要件あり)。



◀音楽に合わせて体操をする参加者

それ、年のせい？ まずは気になるサインをチェック

年齢のせいにしていた物忘れ。何気ない変化の中に、認知症やMC Iのサインが隠れていることもあります。自分や家族に当てはまることがないか確認してみましょう。

- ☐ 身近な人や物の名前、昨日食べた食事のメニューが思い出せない
- ☐ 物を置いた場所が分からなくなることがある
- ☐ 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い
- ☐ 何をするのも面倒に感じることもある
- ☐ 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある

※詳しいチェックリストは日本認知症予防協会® ホームページ(右)で。チェックして気になることがあれば、かかりつけ医や専門機関へ相談・受診してください



早期発見のきっかけに もの忘れ相談会

エーザイ(株)の脳の健康度チェックツール「のうKNOW®」を活用し、認知症やMC Iの早期の気付きにつなげます。

回 10月6日(月)午後1時～4時 場 さいわいプラザ
対 60歳～74歳で次の全てを満たす人①本人または家族にもの忘れの自覚がある②認知症の受診歴がない
定 10人(先着) (家族の同席も可)
申 長寿はつらつ課



一人で抱え込まずに相談を

9月は高齢者見守り強化月間です



自分や家族、近所の人のことで気になることや不安があるときは、地域包括支援センター(包括)にご相談ください。※お近くの包括は、高齢者基幹包括支援センター(☎89・7440)や市ホームページ(右)で



▶こちら

2040年の推計

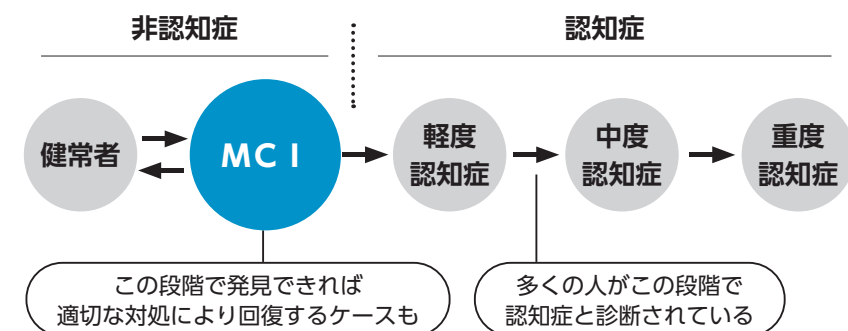
約3人に1人

認知症・軽度認知障害の高齢者

誰かが当事者になりうる時代
認知症の高齢者は増加傾向にあり、国の調査では、2040年に全国で約1,200万人が認知症か、その前段階の軽度認知障害(MC I)になると推計されています。これは、65歳以上の3人に1人に相当します。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」では、働き盛りの世代の仕事や家庭に影響を及ぼすこともあります。
認知症は誰でもなりうる身近な病気です。自分や家族が診断を受けることは、決して珍しいことではありません。

解説 認知症と軽度認知障害(MC I)

- 認知症…脳の病気やさまざまな要因によって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態。
- 軽度認知障害(MC I)…認知機能が低下しているものの、日常生活には支障が出ていない状態。



認知症は、ある日突然なるものではありません。発症の前にMC Iと呼ばれる段階があり、物忘れなどの兆しが現れます。このMC Iの人のうち、毎年10～15%が認知症へ進むとされています。大切なのは、早く気付いて受診すること。適切な治療や対処をすれば、認知症への移行を抑え、進行を遅らせることができます。具体的には、生活習慣の改善や人との交流などが効果的です。少しでも「おかしい」と感じたり、受診すべきか迷ったりしたら、それが受診のタイミング。早めにかかりつけ医に相談してください。

早期発見と対応で 進行を遅らせる ことができる

三島病院 副院長
認知症専門医
田中 晋 さん



「なんだか最近、ちよつと変かも？」そんな小さな違和感が、認知症と向き合う第一歩。早めに気付くことが、これからの自分らしい暮らしにつながります。自分や家族の未来のために、まずは知ることから始めませんか。

副院長はつらつ課 ☎39・2268

認知症、
早期発見がカギ