

問合せ 区役所 福祉課(2階28番) 電話 06-6957-9857 ファクス 06-6954-9183

認知症特集

認知症の人に

やさしいまちづくりをめざして

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は早期に対応することで進行を遅らせることができます。予防のためには日頃から頭や体を働かせることが大切です。家族や地域の助け合いで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。



令和4年4月に大阪市の認知症疾患医療センター(連携型)に指定された旭区の松本診療所の松本医師にお話を伺いました。



認知症疾患医療センター(連携型) 松本 一生 医師 認知症疾患医療センターは、認知症の速やかな鑑別診断や、行動・心理症状(BPSD)と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談、関係機関との連携、研修会の開催等の役割を担います。

「認知症」と診断を受けてからが勝負! 診断されて絶望するのではなく、希望を持ち続けること。

認知症だと認めたくないと思っている方もいます。どのようなタイミングで受診するのがいいのでしょうか?

認知症の方の場合、受診は早期であればあるほど、軽症であればあるほど、心理面でのサポートが有効だと考えます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。若年性認知症の方の受診も増えています。

認知症を予防することはできますか?

完全な予防法はありません。原因としてやはり生活習慣病は関係します。なりにくい、悪化しにくい習慣としては①水分摂取(水分制限がある疾患をお持ちでない方のみ)②適度な運動(15分程度の歩行等)③他者との交流の3つが考えられます。

「なったら怖い」と思われている方が多いかもしれませんが、認知症になっても安心できるなら怖くありません。認知症と診断を受けてからが勝負です。診断されて絶望するのではなく、希望を持ち続けることです。この先の人生をどう生活していくのかを考え、地域や他者とのつながりをもつこと

も非常に大切です。一番長く関わりがあった患者さんは、70歳代で診断後30年近くの間支援しました。ご本人が希望を失わなかったからだと考えます。ご本人やご家族が希望を捨てないことは何十年も先にまで影響を及ぼし、心理的な面で悪化を防ぐことにつながります。そして、相談先があることは心理的な安定につながり、それは安心して生活できることにもつながってきます。色々な社会制度や相談窓口があるというのはその人にとって副次的ではなく、むしろ主なんです。安心して生活できるという心理的な安定を図ることが悪化の防止につながります。

認知症の方やそのご家族にメッセージをお願いします。

僕も医療者であり、介護家族です。認知症は皆が当事者となる可能性があるものですので、困りごとや疑問などは遠慮せずに相談すればいいと思います。

認知症疾患医療センター(連携型)では他の病院と連携して初期対応のみを行っています。「認知症かも?」と思ったらまずはかかりつけ医や8ページの相談先にご相談ください。

↓「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう! ご家族や身近な方がチェックすることもできます。↓

Table with 5 rows of cognitive function checks (Check 1-5) and 4-point scales. Includes icons for each check item.

Table with 5 rows of cognitive function checks (Check 6-10) and 4-point scales. Includes icons for each check item.

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。(相談機関は8ページをご覧ください) ※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります 出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」【令和3年11月発行】

しょうぶちゃんクイズ

- 1. 65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は何人に1人いると言われているでしょう。 ①10人に1人 ②7人に1人 ③5人に1人 2. 認知症を発症する年齢は? ①75歳以上の人だけ ②65歳以上の人だけ ③65歳未満でも発症する



答えは8ページ

若年性認知症

認知症は一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。若年性認知症は社会的にも大きな課題ですが、企業や医療・介護の現場でもまだ認識が不足している現状です。



▲若年性認知症について
(区ホームページ)

もしかして?と思われた場合は、**あさひさんさんオレンジチーム**にご相談ください。



認知症の人のための相談窓口

あさひさんさんオレンジチーム (旭区認知症初期集中支援チーム)

「もしかして認知症?」と思ったら、お気軽にご相談ください。医療・介護福祉の専門チームが相談に応じます。また、ご本人、ご家族を訪問し、おおむね半年間、集中的に支援します。

対象 認知症の診断を受けていない方、医療が継続できていない方など
※若年性認知症疑いの方のご相談もお受けしています

場所	電話番号	相談時間
新森5-3-17	06-6953-0155	月～土曜日9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く

旭区見守り相談室

認知症高齢者が行方不明になった時、早期発見、保護につなげます。
※事前登録が必要です

問合せ	電話番号
旭区社会福祉協議会(高殿6-16-1)	06-6957-7301

●大阪市認知症アプリ・認知症ナビ

認知症予防の取組や、認知症の早期発見、早期対応を支援します。

iPhoneをお持ちの方は
こちらから
認知症アプリQRコード▶
(App Store)



Androidスマートフォンを
お持ちの方はこちらから
認知症アプリQRコード▶
(Google Play)



●旭区認知症安心ガイド

認知症に関する相談窓口と症状に応じた支援・サービスを紹介しています。

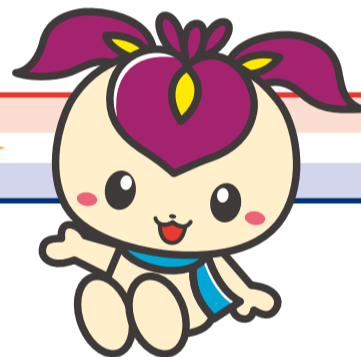
配付場所 区役所 福祉課(2階28番)・あさひさんさんオレンジチーム・区内各地域包括支援センター ほか
※詳しくは、区ホームページをご覧ください



▲区ホームページ



認知症になっても
相談先があれば安心!



高齢者のための相談窓口

高齢者の介護や福祉に関する地域の総合相談窓口です。保健師または看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職が総合的に相談に応じます。
※ランチは、地域包括支援センターの役割の一部を担う出張所です

相談窓口	場所	電話番号	担当する町名	相談時間
旭区地域包括支援センター	高殿6-16-1	06-6957-2200	大宮・高殿	月～金曜日9:00～19:00 土曜日9:00～17:30 ※祝日・年末年始を除く
旭区東部地域包括支援センター	新森4-27-13	06-4254-3336	太子橋・今市・千林・森小路・清水・新森	
旭区西部地域包括支援センター	中宮2-15-7	06-6958-5030	中宮・生江・赤川	
旭陽ランチ(出張所)	高殿5-10-7	06-6953-8511	高殿	月～金曜日9:00～17:30 ※祝日・年末年始を除く
今市ランチ(出張所)	今市1-2-2 (令和5年9月末まで)	06-6958-5566 (令和5年9月末まで)	太子橋・今市・千林・森小路	
	千林2-7-12 (令和5年10月から)	広報あさひ10月号 に掲載予定		

安まちアプリ

「安まちアプリ」は、大阪府警察から大阪府内の犯罪発生情報や防犯対策情報等をお届けする防犯アプリです。特殊詐欺の発生情報等をタイムリーにお届けします。

iPhoneをお持ちの方は
こちらから

App Store QRコード▶



Androidスマートフォンを
お持ちの方はこちらから

Google Play QRコード▶



イベント

9月23日(土・祝)、旭図書館にて認知症に関する本の特別展示をしています。また同日、区内地域包括支援センターによる認知症相談会も開催します。
(相談会:10:30～12:00/14:00～15:00)

～9月21日は「世界アルツハイマーデー」です～

しょうぶちゃんクイズの答え

1. ②7人に1人

厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の約7人に1人は認知症であるとされています(2018年時点)。

2. ③65歳未満でも発症する

一般的には高齢者に多い疾患ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。