

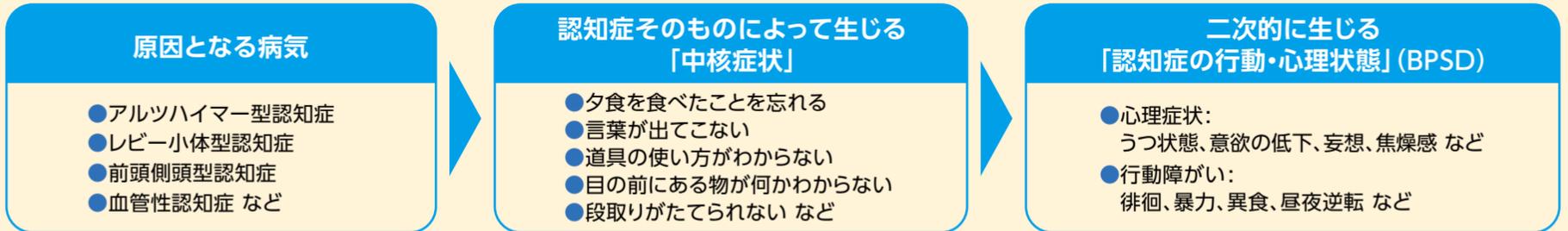
# 認知症ってなあに？

認知症とは脳の変化にともなう病気の一つです。記憶力・判断力の低下によって、日常生活や人づきあいが難しくなることがあります。

## 物忘れと認知症の違い

- 加齢による物忘れの場合……朝ごはんのメニューを忘れてしまう。
- 認知症(病気)による物忘れの場合……朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう。

体験したこと自体を忘れてしまったり、物忘れの自覚がなかったりする場合は認知症の可能性ががあります。



### 原因となる病気

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- 血管性認知症 など

### 認知症そのものによって生じる「中核症状」

- 夕食を食べたことを忘れる
- 言葉が出てこない
- 道具の使い方がわからない
- 目の前にある物が何かわからない
- 段取りがたてられない など

### 二次的に生じる「認知症の行動・心理状態」(BPSD)

- 心理症状: うつ状態、意欲の低下、妄想、焦燥感 など
- 行動障がい: 徘徊、暴力、異食、昼夜逆転 など

## 早期受診のメリット

- アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができる場合もあります。
- 血管性認知症の場合は、高血圧のコントロールなど他の病気治療を行うことによって進行を防ぐことができます。
- 病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障がいを軽減する工夫を自分自身ですることができます。
- 症状の軽いうちに症状が重くなったときの後見人などを自分で決めておく(任意後見人制度など)の準備や手配をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を全うすることができます。

## 予防方法について

- 1 生活習慣病の予防と適切な治療をおこなしましょう。
- 2 運動不足を解消し、適切な運動に取り組みましょう。
- 3 バランスのよい食事をこころがけましょう。
- 4 知的活動(頭をつかうこと)を意識しましょう。
- 5 社会的なつながりをもちましょう。



認知症になっても「自分らしい生活」をするために「わたしのケアノート」を無料で配布しています

ご本人の思いや考えていることを、ご家族や支援者と相談しながら、一緒に記入できるノートです。認知症になっても「自分らしい生活」をするために、ぜひご利用ください。

区役所の介護保険⑩番窓口に来られた方にノートの使い方を説明し、無料で配布しています。

**配布場所** 区役所1階⑩番 高齢者支援窓口

★ホームページからダウンロードすることもできます。



名称	担当地域	電話番号
鶴見区地域包括支援センター	茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野	6913-7512
茨田総合相談窓口(ファミリー)	茨田南・茨田	6915-1717
茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	茨田東	6914-7711
鶴見区西部地域包括支援センター	緑・鶴見北・鶴見・茨田西・横堤	6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター	榎本・今津	6969-3030

## こちらをご利用ください

認知症初期集中支援チーム (認知症の専門チームです)

つるりっぴオレンジチーム ☎6913-9595 (鶴見区社会福祉協議会 鶴見区地域包括支援センター内)

大阪市認知症アプリもご利用ください



iOS版ダウンロード

Android版ダウンロード

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎6915-9859



## 大阪市はシトラスリボンプロジェクトに賛同します

大阪市では、新型コロナウイルスに感染された方や医療従事者、その家族への差別や偏見をなくし、みんなが「ただいま」「おかえり」と言いあえる思いやりのあるまちをめざし、シトラスリボンプロジェクトに賛同しています。

### シトラスリボンプロジェクトとは……

新型コロナウイルスに感染しても誰もが地域で笑顔を取り戻せる社会にとの願いから、愛媛の有志の方が始めた活動。愛媛県特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身に付けて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表します。



新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染するリスクが、誰でも感染させるリスクがあります。シトラスリボンをきっかけに、やさしさの輪を広げていきましょう。

「地域」「家庭」「職場(または学校)」を示す3つの輪をかたどったシトラスリボン

問合せ 健康局保健所感染症対策課 ☎6647-0739  
市民局人権企画課 ☎6208-7611

## 悪質な住宅改修業者にご注意ください!

「大阪市の委託を受けている」などと偽って突然訪問し、「無料で住宅改修ができる」と言って認定申請を勧めたり、介護保険認定の有無や受診している医療機関などを聞き出して、知らないうちに無断で認定申請を行い、その後、住宅改修工事を強要する悪質な事案が鶴見区で発生しています。

介護保険の住宅改修の利用限度額は原則20万円です。

将来、本当に改修工事が必要になったときに工事ができなくなります。

- 要介護認定申請をする意思がないときはハッキリと断りましょう。
- 介護保険被保険者証を見せる(渡す)など、安易に個人情報を教えないようにしましょう。

心当たりがないのに「介護保険資格者証」が送付されたり、認定訪問調査の日程調整の連絡があった場合は、大阪市認定事務センター(☎4392-1700)または問合せまですぐにご相談ください。

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎6915-9859

