

# 脳いきいきだより

発行：東神戸医療互助組合・保健委員会 TEL078-851-9381 Fax078-821-7270

## 認知症予防の情報をお知らせします

近頃テレビや新聞で認知症に関する番組や記事をよく目にするようになりました。認知症は周囲の関わりによって早期に発見でき、症状の進行を遅らせながら出来るだけ長く住み慣れた地域で生活することが可能です。

東神戸医療互助組合も、助け合いと健康づくりのネットワークを活かして地域みんなで認知症予防の取り組みを広げることを目指しています。この通信は、日常生活の中で出来る予防行動や地域での取り組みを紹介し、みんなで一緒に安心して暮らしていける地域づくりをすすめるために発行を開始しました。

## 認知症予防コラム(東神戸病院・千古吉孝医師)

### 認知症とは

認知症の症状は脳が機能低下した状態です。

認知症と診断される条件(下記の3つがそろった時に認知症と診断)

- ①明らかな記憶障害
- ②もの忘れ以外の認知機能障害
- ③生活に支障が出ている。

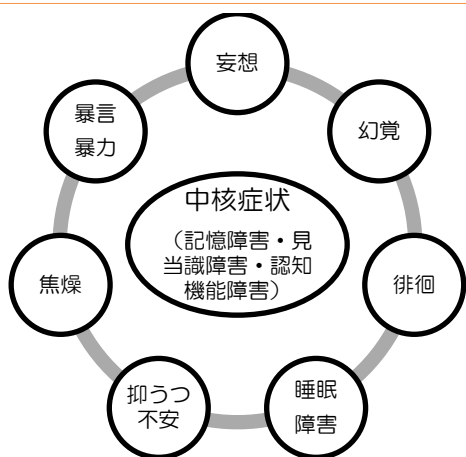
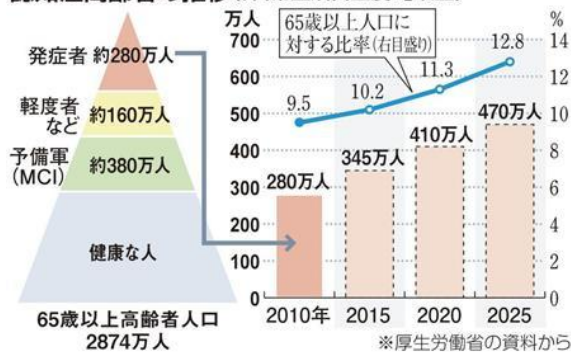
※ただし、①の記憶障害のみで生活に障害が出ていない段階は軽度認知障害と診断します。軽度認知障害の約半数が認知症に移行するといわれます。

### 認知症は他人ごとではない！

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で、2012年時点で約462万人に上ることがわかりました。(厚生労働省研究班 2013/6/1)

認知症になる可能性がある軽度認知障害の高齢者も約400万人いると推計され、あわせると約820万人に上ります。65歳以上の高齢者のおよそ4人に1人が該当します。

認知症高齢者の推移(「日常生活自立度II」以上)



### 認知症の症状

認知症は左の図のようにまず中核症状があらわれ、続いて様々な周辺症状が出てくるのが特徴です。

裏面に原因と対応について紹介しています。中核症状は服薬治療により進行を緩やかにすることが出来ます。

周辺症状は周囲の関わりや援助によって症状が軽くなる事がわかっています。

	中核症状	周辺症状
	全ての認知症患者に見られる	出現の有無、症状の種類に個人差あり
主な症状	①記憶力の低下 ②見当識障害 (時間や場所が分からなくなる) ③判断力の低下 (一般的な判断が出来なくなる)	
原因		患者の病前の性格・素質・生活環境、心理状態が影響し、症状の進行に伴う不安を解消しようとした結果起こる異常行動
進行	初期・軽度・中等度・重度と段階を踏んで進行	異常行動によってさらに周囲と溝を深め、症状を悪化させ急激に変化  初期:精神症状(不安や抑うつ)  中等度:幻覚・妄想
対応	進行を止める方法は確立されていない  ⇒ただし、抗認知症薬の服用、介護サービスなどを利用し、適切なケア方法によって症状の進行がゆるやかになるケースも多くみられる	向精神薬や漢方薬等を用いて鎮静化  ⇒但し、不安の打開方法としての行動が原因であるため、まずその不安の原因となっている要素を取り除くことが対処の基本で、周囲との信頼関係が大切

## 「脳いきいきクラブ」のご案内

仲間といっしょに頭を使いながら楽しく活動することが認知症予防に効果があると言われています。個人での努力と併せて、月に一回集まってみんなでゲームや音読などをする「脳いきいきクラブ」への参加はいかがでしょうか？ 下の表が現在行われている「脳いきいきクラブ」です。詳細については東神戸医療互助組合の担当者までお問い合わせください。

※新しく「脳いきいきクラブ」を始めたい人も大歓迎です。相談の上、必要な物品などをお貸しします。

※下記以外のところでも開催が決定次第、お知らせします。

支部	会場	開催日	担当
芦屋支部	保健福祉センター	毎月第1木曜午後	郡司
ほくら支部(東灘区)	東灘区内(調整中)	毎月第3土曜午後	郡司
住吉支部(東灘区)	反高林地区会館	毎月第2水曜午前	井上
灘東支部(灘区)	コープ鶴甲集会所	毎月第3土曜午前	岡田
葺合南支部(中央区)	東神戸診療所	毎月第1木曜午後	藤本

お問い合わせは 電話078-851-9381 東神戸医療互助組合まで

お困りごとや、認知症予防で「こんなことしてます」と言った情報をお気軽にお寄せください