



高齢者の総合相談窓口です



ちいきほうかつしえん

地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係

第56号

(白糠町地域包括支援センター) ☎2-2171 内線527・528 (令和5年1月発行)

認知症コラム始めます！

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。自分自身も身近な人もなるかもしれない病気と考え、決して他人ごとではありません。一人一人が「自分ごと」として考えることがとても大切です。

白糠町は、認知症になっても自分らしく暮らし続けられる町づくりを目指しています。そのためには、まずみなさまに認知症について正しく知ってもらいたい！そう考え、地域包括支援センターだよりでは7回シリーズで認知症コラムの掲載を始めます。



第1回：認知症の症状～中核症状～

認知症とは、さまざまな原因により脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことを言います。認知症の症状は、「中核症状」「行動・心理症状」の2つの種類に分けられます。中核症状とは、脳の細胞が壊れることによって起こる症状です。認知症になると誰にでも現れます。

【中核症状の例】

記憶障害

- ・記憶力が低下して、物忘れが増える。
- ・認知症によるもの忘れは、体験したこと（例：ご飯を食べたこと）自体を忘れ、ヒントがあっても思い出すことができない。

見当識障害

- ・見当識とは、時間・場所・人間関係の状況を把握すること。
- ・時間→場所→人物の順番で認識が難しくなる。



実行機能障害

- ・段取りをとったり、計画を立てて物事を実行することが困難になる。

判断力の低下

- ・場違いな行動をとったり、的確な判断ができなくなる。
- ・考えるスピードが遅くなり、二つ以上のことが重なるとうまく処理できない。



次号では、「行動・心理症状」についてお伝えします。



備えませんか？自分らしい『老い支度』



加齢による心身の機能低下は誰にでも訪れます。

元気な今から、老後をより良く、自分らしく生きるためにエンディングノートなどを活用し備えてみませんか？

エンディングノートとは「もしもの時」のために、自分の想いや希望を記録し家族などに伝えるための備忘録です。法的な意味合いはありませんが、家族が迷うことなく選択するための手助けになります。

エンディングノートに記載する内容の例



分類	内容
①自分自身のこと	プロフィール、生育歴、趣味、これからチャレンジしたいことなど
②まわりの人のこと	親戚リスト、友人・知人リスト、家系図など
③もしもの時のこと	介護や医療が必要になった時の希望や費用のことなど
④財産のこと	年金、預貯金、生命保険、不動産、ローンなど
⑤葬儀やお墓のこと	宗教や宗派、葬儀の依頼先、お墓など
⑥データの取扱い	個人情報の処分方法、携帯電話やパソコンのデータ処分、クレジットカードや公共料金の引落とし情報など
⑦大切な人へ	家族や友人へのメッセージなど



作成のポイント



- ◆市販品ではなく、普通のノートを活用してもよいでしょう
- ◆とりかかりやすい内容や関心の高い事柄から記載してみましよう
- ◆何度も書き直しができるように、鉛筆で書くとよいでしょう
- ◆ノートの存在を信頼できる人に伝えておきましょう



【問合せ先】 介護福祉課介護支援係 ☎2-2171 内線(527・528)