


# ♪ ずっと福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所  
☎ 0855-95-3262

梅のつぼみもほころび始め、寒さの中にも少しずつ春の足音が近づいているのを感じます。皆様、お変わりはございませんか？今年には4年に一度の閏年(うるう年)です。オリンピックが開催される年でもあります。今年の夏季オリンピック開催地はどこでしょうか？正解は…「 フランス パリ」です。オリンピックは7月26日～8月17日まで開催されます。時差は7時間ぐらいあるそうです。選手の皆さんには悔いのないよう戦ってほしいですね。  
さて、65歳以上の約5人に1人が認知症にかかる時代が到来しつつあるようです。誰もが認知症にかかる可能性があります。認知症の方が取り巻く世界がどのように変わっているのか宝島社の【マンガでわかる「認知症の人には、こんなふうに見えてます】監修:加藤俊徳医師より抜粋しながらお話ししようと思います。

## 認知症 = 脳機能が低下すること

### 6つの予兆を察知する「気づき」とは？

脳機能の低下が  
発するサインを  
見逃さないよう  
にしましょう。



#### ① 時間が気にならなくなる

待ち合わせをすっばかす、約束そのものを忘れるといった行動が増えたら要注意。

#### ② 話が噛み合わないくなる

知っているはずの話題を出してもポカンしたり、話の食い違いが頻繁に起こったりします。

#### ③ 時間が経つと記憶が消える

なぜ出かけたのかを忘れてしまうケース。3分以内に思い出せなくなったら注意。

#### ④ 物事が1回で済まなくなる

同じことを繰り返し尋ねたり、話したり、余計な行動が増えるようになっていきます。

#### ⑤ いつもしていたことをしなくなる

長年好んで習慣にしていたことをしなくなったら注意しましょう。活動量も低下します。

#### ⑥ 気持ちが以前より抑えられなくなる

何気ない事で怒ったりと感情の起伏が激しくなったりすることが多くなります。

### こんな症状ありませんか？

#### 何回目？



### ワンポイントアドバイス

年をとると、誰しも忘れやすくなるもの。記憶障害が起こると、何とも同じ事を繰り返して言ったり、尋ねたりすることが増えてきます。これは本人の不安な気持ちの現れ。「さっきも言ったでしょう！」と厳しく言うと、不安をあおってしまいます。「私が代わりに覚えておくから」と寄り添ってみてください。

## 知っておきたい4つのタイプ 認知症、その傾向とは？

### (4大認知症)

認知症とは症状や状態を指す「総称」です。病名としては主に以下の4つに分類されます。

#### レビー小体型認知症

全体の約10～15%  
αシヌクレインというたんぱく質が長い年月をかけて脳幹、大脳皮質の神経細胞に蓄積。認知機能の低下に加えて幻視や幻聴が現れます。

#### アルツハイマー型認知症

全体の約70%  
アミロイドβというたんぱく質が脳の中に沈着し、脳が萎縮します。記憶をつかさどる海馬にも起こると、体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害が起こります。記憶障害が起こると、新しいことを覚えられなくなります。



認知症とは、すべての脳の働きが衰えるわけではありません。重要になるのは、**周囲がいち早く認知機能の低下に気づき、ケアをしていく事**だそうです。

#### 前頭側頭型認知症

全体の約5%  
大脳の前頭葉、側頭葉が萎縮することで様々な症状が引き起こされるタイプ。言葉の出にくさや無口になることも症状の一つです。

#### 血管性認知症

全体の約5～10%  
脳梗塞や脳出血などで脳への血流が途絶えてしまい、その部分の神経細胞が死滅して発症する認知症。感情が制御できなくなることもあります。

※異なる種類を併発する「混合型」も多く見られるようです。

