

認知症当事者からのメッセージ

「あつらえの 人生だから 大事にし」

人生は出来合いのものではなく、ひとつひとつがその人のオリジナル。
だからこそ“その人の想いや人生を大切に”という思いを趣味の川柳にしました。

私もできることがあり、したいことはしたい

「出先に行って、いろんな人と話をするのが楽しい。家でボーっとしているのはダメ。デイサービスでお話できるのが嬉しい。」

「散歩が楽しみ。散歩に孫がついて来てくれるので、安心して行ける。」

「認知症カフェで、皆さんと一緒に集えるのは嬉しいし、楽しみ。とってもいい場所。」

「楽しいことをやり通したい。」

【市内在住の認知症当事者の声】

日々、自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を。 認知症とともに歩いていこう。

本人と周囲の人々の日常が動画に『希望の道—認知症とともに生きる—』

たとえば、社会貢献を目指して地域とより深くつながる人、人生を見つめ直して新たな楽しみを見つけた人、
認知症と診断を受けた後も、自分らしく人生を謳歌している人がたくさんいます。
希望に満ちた本人の思い、そして家族をはじめとする周囲のサポートの様子を動画でご紹介します。



希望の道
—認知症とともに
生きる—

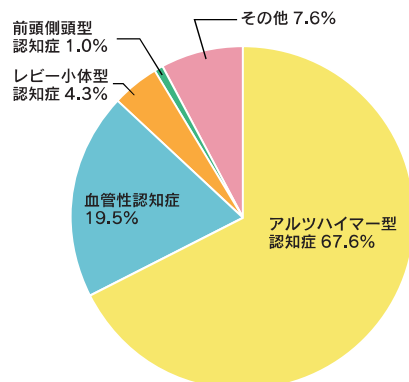


認知症って どんな病気？

認知症とは？

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

認知症の主な種類



資料：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」（平成25年5月報告）から政府広報室作成

・アルツハイマー型認知症

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する。

・血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する。

・レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体病が原因となり発症する。

・前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する。

エムシーアイ

MCI (軽度認知障害)とは？

認知症になる一歩手前の段階で、
健常な状態と認知症の中間の状態



早い時期から予防や診断につながる行動（早期受診など）をすることが大切です。

認知機能の障害：なし 認知機能の障害：あり 認知機能の障害：あり
日常生活の障害：なし 日常生活の障害：なし 日常生活の障害：あり

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ

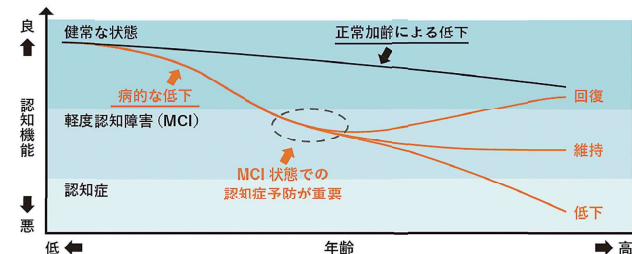
食事、入浴、トイレなど日常生活はできる

でも… □もの忘れが増えた

□簡単な計算ができない

□慣れた作業の手順がわからない

『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）を
参考に唐津市地域包括支援センターが作成



認知症の不安がある時の相談は？

①病院受診したい場合

かかりつけ医

「認知症かも？」と思ったら、まずは内科など日頃から通院しているかかりつけ医に相談してみましょう。専門医を受診する場合も、日頃の健康状態をよく知っているかかりつけ医に紹介状を書いてもらえると、スムーズに受診できます。

* かかりつけ医がない時は、唐津市地域包括支援センターへご相談ください。

佐賀県認知症疾患医療センター

認知症について不安や悩みがある方、ご家族からの相談をお受けします。



佐賀県認知症
疾患医療センター

医療法人松籟会 河畔病院 時間 9時00分～17時00分（土日・祝日を除く）
☎ 0955-77-1615（直通）

* 他にも認知症の検査が可能な医療機関があります。まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診の際には……

認知症を診断する場合、ご本人やご家族からの情報も大切です。受診の際は、下のようなことをまとめておくことをお勧めします。

- いつ頃から症状が始まったか
- どのような症状か、どのようなことに困っているか
- 現在飲んでいる薬は何か（お薬ノート持参）
- 現在やこれまでにかったことがある病気は何か
- 今後どのようにしたいと思っているのか