南相馬市 認知症に関する情報紙　No.2

ロバ隊長通信　いっぽ いっぽ

令和7年8月発行

【特集】『 正しく知ろう 認知症 』

9月21日は、認知症の日（世界アルツハイマーデー）です。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されたことにより、2024 年から、**毎年9月**が**「認知症月間」**、**9月21日**が**「認知症の日」**と定められました。

また、国際アルツハイマー病協会は、1994 年、世界保健機関（WHO）の後援を得て、9月21日を**「世界アルツハイマーデー」**と制定しました。この日を中心に認知症の啓発を行っています。

認知症に関する認識を高め、認知症について考えてみませんか？

市では、9月21日（日）、東北電力株式会社　原町火力発電所のライトアップを行います。

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色のライトアップ

1. 認知症とは？

主に記憶に関わる機能が少しずつ低下し、日々の暮らしを徐々にうまく送れなくなっていく状態を言います。

◇ 原因となる主な病気

アルツハイマー型

認知症の中で最も多く、約6割を占める。

脳にアミロイドβ（たんぱく質）が蓄積により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こる。

記憶障害等の症状が現れ、判断力や記憶力が徐々に低下していく。

脳血管性

脳梗塞や脳出血などにより、脳の血流が悪くなることで、脳の働きが低下。

部位に応じて手足の麻痺などの障害とともに、記憶や判断力の低下がみられる。

前頭側頭型

もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる。

社会のルールを守れなくなったり、同じ行動を繰り返すこともある。

レビー小体型

幻視（現実にないものが見える等）や、手足のふるえ、歩行障害、動作が鈍くなる等パーキンソン症状に似た症状、記憶力・理解力の低下がみられる。

※他の病気により認知症の症状が出ている可能性もあるため、まずは医療機関を受診してください。

◇ 主な症状

中核症状　※ほとんどの人にみられる症状

・もの忘れ　・判断力・理解力の低下

・計算ができない　・時間、場所、人が認識できない

・手順よく物事を進められない　など

→ 本人の性格、心理状態、生活環境などの影響により…

行動・心理症状（BPSD）　※対応によって、改善することができます。

・意欲低下　・不安、焦り　・もの盗られ妄想

・怒りっぽい、怒鳴る　・外出して家に戻れない　など

◇ 加齢によるもの忘れと認知症との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚がない
体験したことの**一部**を忘れる	体験したこと**自体**を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
日常生活に**支障はない**	日常生活に**支障がある**
判断力は低下しない	判断力が低下する
何を食べたか思い出せない。約束をうっかり忘れてしまう。曜日や日付を間違えることがある。	新しい情報を覚えられない。少し前の経験そのものを忘れてしまうため、何度も同じことを尋ねる。

＊部分的に忘れる　＊記憶が抜け落ちる

お知らせ　～認知症について、正しく知ろう～

「認知症サポーター養成講座」　全て 14:00～15:30

9月4日（木）　浮舟文化会館（小高区）

12 月4日（木）　鹿島保健センター

3月3日（火）　原町区福祉会館

※受講後、認知症サポーターの証として、「オレンジリング」をお渡しします。⇒

詳しくは こちら⇒

「認知症セミナー」　9月～12月開催　※詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

映画「オレンジ・ランプ」　実話をもとに描く、やさしさに満ちた希望と再生の物語

専門講師による講演　「認知症とは」「認知症と難聴について」「認知症の人の視点から」　詳しくはこちら⇒

発行元：南相馬市健康福祉部長寿福祉課　☎0244-24-5404