

地域包括支援センターからのお知らせ

定期的に広報誌でお知らせしている「認知症」についてですが、今月号では「認知症」と生理的老化の「もの忘れ」の違いを紹介します。

認知症の初期症状としてよく見られるのが「もの忘れ」ですが、人間誰も年をとると、もの忘れをしやすくなるのも事実です。

身近な家族や周囲の人たちが、普段の生活の中で変化に気づいて早めに専門医の診察を受けることで、本格的な認知症への進行を食い止めることも可能になります。周囲の正しい理解があることで、混乱を最小限にしながら生活することが期待できます。

気になることがありましたら、地域包括支援センター（保健センター内 電話：5-1790）にご相談ください。

以下は認知症を介護している家族の会が作成した初期症状の目安です。

認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
 <p>体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。</p>	 <p>体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。</p>
 <p>もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていたこと自体を気づかなくなります。</p>	 <p>もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。</p>
 <p>日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。</p>	 <p>日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。</p>
 <p>性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。</p>	 <p>性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。</p>
 <p>日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。</p>	 <p>日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。</p>

家族が作った「認知症」早期発見のめやす

●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をしても億劫がりいやがる

問合せ先：地域包括支援センター 電話・告知端末機：5-1790