

★ みなさんの「健康な生活」をお手伝いする ★

# おまひる No.162

豊浦町総合保健福祉施設  
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1  
TEL 83-2408 FAX 83-2477

## 9月はアルツハイマー月間です！

「国際アルツハイマー病協会」は1994年、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と決めました。「世界アルツハイマー月間」では、国際アルツハイマー病協会と126の国と地域の加盟団体が認知症への正しい理解が進むことを目的として、世界中で認知症の啓蒙活動が行われています。

### 認知症とは？

記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていく脳の病気です。「体験の全部を忘れる」、「目の前の人や誰か分からない」、「判断力が低下する」などの症状がみられます。

アルツハイマー型認知症は、認知症のなかでもっとも割合の多い認知症です。脳の神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所が分からなくなる特徴があります。

### 『もっと知ろう もっと語ろう 認知症』

公益社団法人認知症の人と家族の会にて、2023年度第30回世界アルツハイマーデーの標語が発表されました。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人になると推計されています。

誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。

### 『認知症とともに生きるための8か条』

- ① 認知症の診断で人生は終わらない
- ② 認知症の正しい情報を得よう
- ③ 制度を知り、活用しよう
- ④ 家族だけで抱え込まないで
- ⑤ 仲間と支援者を探そう
- ⑥ 職場の上司や親戚などに病名を伝えましょう
- ⑦ 社会や地域とつながろう
- ⑧ 家族で話し合っておきましょう

(出展：公益社団法人認知症と家族の会 世界アルツハイマー 2021リーフレット)

★地域包括支援センターでは、認知症に関する困りごとの相談対応を行っております。

いつでも、お問い合わせください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 82-3845