

暑さが増す時期、8月中旬は熱中症の救急搬送数が最も多くなります。外出の際は帽子や日傘を利用し、午後の暑い時間帯の外出は避けるなど、工夫して体調管理に努めましょう。

【今月の作品】

絵手紙

目黒 浪子 様 86歳



知って安心 認知症

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。昭島市の65歳以上人口は26,395人(7月1日現在)です。国の調査では、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍になると推計されています。

認知症は早期診断と早期治療が非常に大切です

認知症はだれでもかかる可能性のある身近な病気です。もし、自分自身や家族の認知症の疑いに気づいた場合はかかりつけ医やお近くの医療機関、地域包括支援センター等の相談機関に相談して下さい。

認知症になるとどのように感じるの？

- ① 不安を感じる場合があります。
これまでとは違うことに最初に気づくのは本人であることが多いです。もの忘れによる失敗が増えることなどにより「なんだかおかしい」と感じる場合があります。「この先自分はようになっていくんだろう」というような不安を感じるようになります。
- ② 気分が沈んでうつ状態になる場合があります。
もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできていたことができなくなってしまうので気分が沈んでうつ状態になる場合があります。また意欲が低下するので、趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなり、不活発な生活になってしまいます。
- ③ 怒りっぽくなる場合があります。
何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。

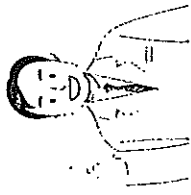
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる
認知症の気づきチェックリスト

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることはありませんか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。