

住み慣れた地域で
安心して暮らしていけるように

認知症 コラム

【第5弾】
9月は認知症月間！
9月21日は「認知症の日」

9月は認知症への 関心と理解を深める 月間です

今月号では、「認知症月間」と「認知症の日」についてお知らせします。

国際アルツハイマー病協会



9月27日に開催する
「認知症セミナー」のチラシ

では、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」として、世界各地で認知症のことを正しく知ってもらうための啓発活動を行っています。日本においても、昨年「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。これに伴い、9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」と定められ、認知症に対する関心と理解を深めるための取り組みが全国各地で行われています。

与謝野町では、9月27日に住民の皆さんに認知症について理解を深めていただけるよう、「認知症セミナー」を開催します。「認知症について、少しは分かった」と思っていただけのような内容となっておりますので、ぜひご来場ください。

認知症に対して 温かな理解と優しさを

ところで、認知症の啓発に欠かせないカラー（色）をご存じですか？ それは「オレンジ」です。オレンジは認知症啓発のシンボルカラーであり、地域での認知症支援活動や意識向上のためのプロジェクトに広く利用されています。また、希望や温かさを象

徴する色でもあり、認知症の方々に対する優しさや理解を表現しています。

与謝野町では、「認知症になっても、ならなくても、自分らしく幸せに暮らせるまち与謝野町」をめざし、「よさの」で暮らすことを応援しています。

自分も家族も いきいき元気に生活を

最近、「物忘れが増えた」「同じことを何度も聞いてしまう」と感じることはありませんか？ 年齢を重ねるにつれて、記憶力や判断力に不安を感じることが増えてきますが、それが単なる加齢による変化なのか、それとも認知症の初期症状なのかを見極めることは簡単ではありません。そこで、「認知症セルフチェック」を用意しましたので、お気軽にお試ください。

自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ☐ 物をなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも

思い当たる場合はまず相談！

このチェックは診断では
果が出た場合は、医療機

ありません。気になる結
関にご相談ください。

いくつか

思い当たる場合はまず相談！

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な方がチェックをしてみましょう。

- ☐ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、ささいなことで怒るようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。