

市報 松江

9

September

特集 もっと知ろう もっと語ろう 認知症



2023松江水郷祭 湖上花火大会 松江市役所「だんだんテラス」にて撮影

2023年 令和5年 Vol.222

MATSUE



『もっと知ろう もっと語ろう 認知症』*1

*1：2023年度世界アルツハイマーデー標語

～ 9月は世界アルツハイマー月間、
9月21日は世界アルツハイマーデーです ～

介護保険課 ☎55-5568

「(自分が、家族が) 認知症になったらどうしよう…」 「診断されるのが怖い…」 など不安や恐れを感じていませんか? 認知症は、誰にでも発症する可能性があります。認知症について、わが事として考えてみませんか。



「認知症」に早く気づく

もの忘れなどの症状があっても、「年をとっただけ」と自己判断せず、できるだけ早めにかかりつけ医や専門機関に相談をして、アドバイスを受けることが大切です。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違いの一例

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる	すべてを忘れる
もの忘れの自覚	ある	ないことが多い
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗んだなどと他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

※政府広報より抜粋



家族の心がまえ

医療機関に受診や相談するときには、家族からの情報がとても大切です。本人の普段の様子や言動を伝えられるように、メモしておくことをお勧めします。

専門医から

認知症は、85才以上では約30%以上の方が罹患する病気であり、誰もがなりうる可能性があります。生活の質を保つために、治療とともに、良いケアを初期段階から受けることが重要です。認知症かなと感じたら、地域包括支援センター、かかりつけの医療機関などに相談、受診し、早期発見、早期治療、良質なケアを受けていただきたいと切に願っています。

(こころの診療所細田クリニック 細田真司)

認知症の人から

認知症になっても、目的をもって生きていきたい。ぼーっとしてても仕方ないし、せつかくだったら何かの役にたちたい。
(S.O)

家族から

私たちは、介護の悩みを語り合う「つどい」を定期開催していますが、同じ悩みを持つ者同士ならではの心を通わせる場になっています。(認知症の人と家族の会松江地区会 木谷節夫)

市では、認知症について知っておきたい基礎知識や、認知症の症状にあわせて利用できる市の制度やサービスについて記載した「認知症ガイドブック」を作成しています。



認知症になっても、安心して暮らせる松江をめざして

認知症で、できないことや、わからないことが出てくると、自信がなくなることがあります。

でも、安心して過ごせる、楽しいと感じる場で、他者とのつながりや交流、趣味などを続けていくことで、その人らしく過ごしていくことができます。気軽に出かけ、交流できることや寄り添う人がいることは、認知症の人だけでなく、高齢者にとって住みよいまちづくりの基礎となります。



〈認知症カフェに参加された名原さん作のイラスト〉

アルツハイマーデー関連イベント

★学べる

東出雲図書館&島根図書館 本の展示

期間：9月14日（木）～9月28日（木）
認知症に関する本の展示や
チラシを設置予定です。



★学べる

認知症サポーター養成講座

と き：9月15日（金）
9月22日（金）
※両日も13：30～15：00
ところ：県立図書館
その他：参加費無料、申込み不要
問い合わせ：介護保険課 ☎ 55-5568

認知症の症状
や認知症の人
との接し方を
学びます。

★相談できる

認知症家族会なんでも相談会

と き：9月29日（金）10:00～17:00
ところ：県立図書館
その他：相談料無料・予約不要
問い合わせ：☎ 26-1881（長谷川）

認知症の人や家族が人と交流できる場です。医療・介護・福祉の専門職やサポーターなど、支援者ともつながることができます。年間を通じて開催しています。



★交流できる

認知症カフェ

※参加費が必要なカフェがあります。詳しくはお問い合わせください。

カフェ名	のあカフェ	智者ヶ池 お茶の間カフェ	まつえオレンジカフェ	本人さんカフェ In菅田会館(仮)	オレンジカフェ なのはな
と き	9月14日(木) 9月28日(木) 14:30～16:30	9月14日(木) 9月28日(木) 14:00～16:00	9月20日(水) 13:30～	9月27日(水) 13:30～	10月22日(日) 14:00～16:00
ところ	御華門 (浜乃木)	カフェ太郎 (西法吉)	市総合福祉センター (千鳥町)	菅田会館 (菅田町)	ふらここ (佐草町)
連絡先 ☎	御華門 27-4441	市社会福祉協議会 82-3160	市介護保険課 55-5568		松江生協ふらここ 61-1165

上記のほかにも、さまざまな認知症に関する支援事業を行っています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。介護保険課 ☎ 55-5568 にお問い合わせください。

HP [松江市 認知症施策](#) で検索



〈名原さん作のイラスト〉