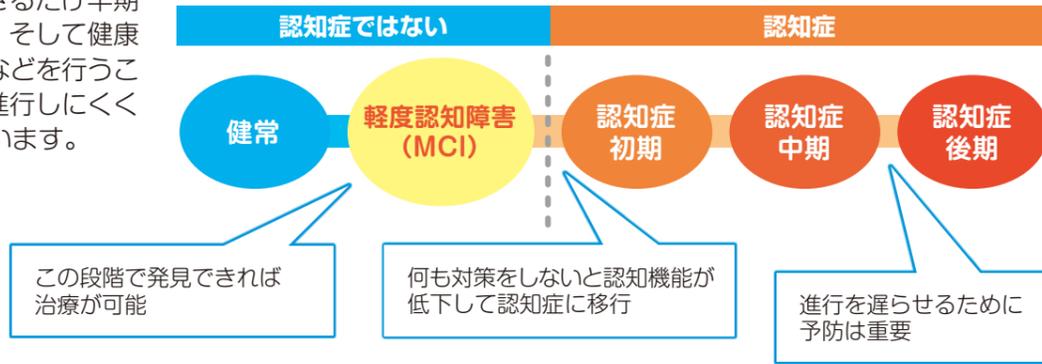


◆認知症と軽度認知障害（MCI）

認知症になる一歩手前の段階を「軽度認知障害（MCI）」といい、記憶力や認知機能の低下があっても日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。

この段階をできるだけ早期に発見すること、そして健康的な食事や運動などを行うことで、認知症へ進行しにくくなるといわれています。



認知症サポーターを知っていますか

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者です。7月1日現在、市内では延べ7,151人のサポーターが、お住まいの町内や企業、学校、老人クラブなど、それぞれの場所でできる範囲の活動を行っています。

今年度は、『村上市わんわんサポーター』が誕生しました。飼い主と飼い犬が“いつもの散歩をしながら”地域の見守り活動を行っています。



▲村上桜ヶ丘高校ボランティア部の皆さん



いそべ りく
磯部 陸さん（村上桜ヶ丘高校1年生）
いつもどおりに優しく接したいです。



おだ はやと
小田 颯人さん（村上桜ヶ丘高校1年生）
講座で学んだことを生かしたいです。



▲わんわんサポーターが活動しています



▲サポーターのマークの入ったトートバックが目印です。



▲保内学童保育所（小学校）の皆さん

小中学生や高校生も認知症サポーターになることができます。受講者に合わせた内容で講座を行いますので、お気軽にお問い合わせください。



認知症になっても
安心して暮らし続けられるまちへ



岡介護高齢課地域包括支援センター（☎75-8937）
または各支所地域振興課地域福祉室

認知症になっても、全てを忘れてしまうわけではありません。夢や希望を持って、楽しみを感じながら生活しています。「認知症になっても大丈夫」と言い合えるまちを、一緒に目指していきませんか。

Sさん（仮称・64歳）は、62歳のときに若年性認知症と診断されました。診断を受けた今も、奥さまと一緒にドライブに出かけたり、日課の散歩を欠かさずに行い、毎日の生活を楽んでいます。

認知症は、“特別な病気”ではありません

厚生労働省は、2060年に65歳以上の高齢者のうち、3人に1人が認知症またはその予備軍（軽度認知障害：MCI）になるという将来推計を発表しました。

市では、介護認定の新規申請理由として認知症が最も多く、約4,000人の介護認定者のうち6割の人に認知症の症状があることが分かっています。また、地域包括支援センターに寄せられる認知症に関する相談も、年々増加傾向にあります。

Q.認知症とは・・・

さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなることで、日常生活に支障をきたしている状態です。脳の細胞が壊れることで起こる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などが影響して起こる「行動・心理症状（BPSD）」と呼ばれる症状があります。症状の現れ方や進行のスピードには個人差があります。



中核症状

- ・新しいことを覚えられない
- ・時間・場所・人が分からなくなる
- ・理解力・判断力が低下する
- ・計画を立てて段取りすることができない

行動・心理症状（BPSD）

- ・怒りっぽくなる
- ・元気がなくなる
- ・物を盗られたと思いつぶ
- ※周りの人の対応で症状が改善する可能性があります