

● 認知症とは？ ●

脳は大腦、小脳、脳幹などそれぞれ役目が異なります。主に大腦は認知機能を司る大切な役割を担っています。認知症とは脳の細胞が何らかの原因で働かなくなったり、働きが悪くなったりすることで、もともとの認知機能が低下し、日常生活等で支障をきたす状態のことを示します。

【認知症の症状とは…】

認知症の症状は、主に **中核症状** と **行動・心理症状(BPSD)** に分類されます。中核症状とは、記憶力や見当識、理解力の低下など、認知症患者の方は必ず1つは現れる症状です。しかし、行動・心理症状(BPSD)は行動・心理面の症状のため、必ずしも出現する症状とは限りません。



(政府広報オンライン HP 参照)

▼ 確認してみましょう！どちらが当てはまりますか？ ▼

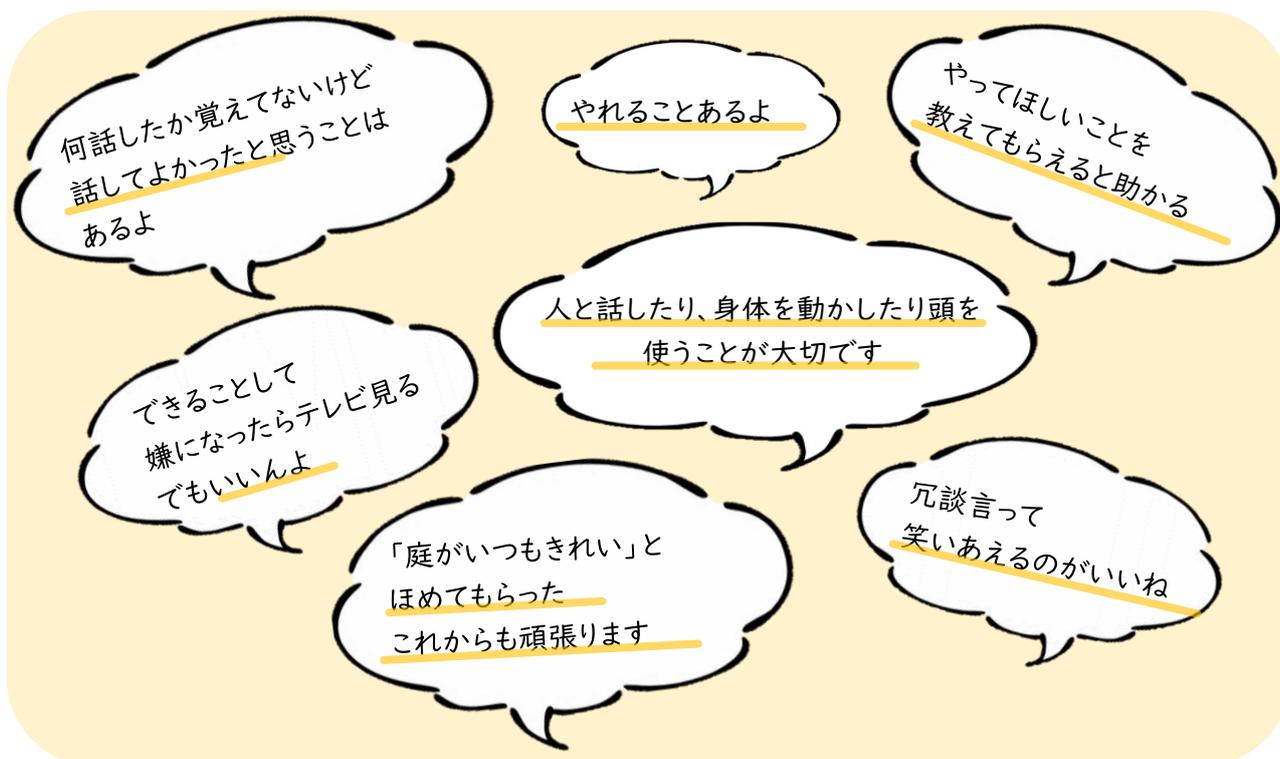
加齢による物忘れ	気になる物忘れ
経験したことを部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのか分からない
物の置き場所が思い出せないことがある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

ひと足先に認知症になった私たちから ～メッセージ～

認知症とともに、明るく今を楽しんでいる方がいます。

「認知症になっても希望をもって生きる」

そんな方々からのメッセージをご紹介します。



- 笑い、笑顔
- ほめる、ほめられる
- 役割をもつ

左のような **心地良い刺激** は

脳内の **ドーパミン** を増やし、**脳の活性化** に
つながります。

心地良い刺激は、症状の進行を緩やかにしたり、
行動・心理症状の改善につながったりすることもあります。

自分にとって「大切にしたいこと」をつたえよう

毎日が少しでも楽に、楽しくなるように、その手がかりは自分の中にあるかもしれません。これからのことを考え、「大切にしたいこと」を身近な人と話し合ってみませんか？知ってもらうことで、周囲の人がサポートしやすくなります。

- 楽しみや好きなこと、場所、行きたいところ
- 病気の告知、治療をどうしてほしいか
- 一日の過ごし方、習慣
- 介護はどうしてほしいか
- やってみたいこと、続けたいこと
- 財産管理はどうしたいか
- これからの暮らし
(自宅での生活または施設での生活)
- 最期はどこでどんなふうに迎えたいか