

優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

認知症について

認知症、自分には関係ないと思ってはいませんか？

厚生労働省の平成22年調査資料によると、65歳以上の高齢者の15%程度の方が認知症であるといわれています。また、85歳以上に限定すると実に4割もの方が認知症だそうです。

日本人の平均寿命が男性80歳女性86歳という長寿国であることを考えると認知症が他人事ではないことが分かって頂けると思います。

では、認知症について我々はどのように向き合っていけば良いのでしょうか？

各市町村等で実施されている認知症サポーター養成講座のなかから、抜粋して以下記載したいと思います。

●認知症を予防するには

- ① よく笑う
- ② 社会との触れ合いを楽しむ
- ③ 自身の役割や日課を持つ
- ④ ほめる・ほめられる

楽しく地域社会と触れ合うことで、ドーパミンが放出されて認知症が予防できるそうです。

では、周りの人が認知症になってしまったらどうしたらよいのでしょうか？

●認知症の方にはしてはいけないこと

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

認知症になると、周りの方々もショックを受けますと思いますが一番悲しいのはご本人です。ご本人のことを尊重し、大切にしていあげることが認知症を進行させないために大切なことと言えます。

ちなみに、認知症の疑いがある場合には早期発見・早期治療が肝心です。症状にもよりますが、治療出来る場合や進行を遅らせることが出来ます。

平均寿命が80歳を超える昨今においては、今後より一層認知症の方が増えてくると考えられます。地域社会全体としてのサポートを考えていくことが大切です。