

※「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、毎年9月は認知症月間、9月21日は認知症の日と制定されました

認知症への理解を深めましょう

～毎年9月は認知症月間です！～

9月21日は
認知症の日

超高齢社会の現在、認知症は年をとれば誰でもかかる可能性のある身近な病気です。認知症になっても住み慣れた地域で変わらず生活していけるよう、認知症について理解することが大切です。以下に、認知症によくみられる出来事をあげてみました。

出来事① 「ごはん食べてない…」



新しいことを覚えることが難しくなり、ごはんを食べたことや話した内容、約束したことなどを忘れてしまうことがあります。

出来事② 「道を間違える」



日時や場所などがわからなくなり道に迷ったり、どこに行こうとしていたかわからなくなり、自分の名前や住所が言えなくなることもあります。

出来事③ 「財布盗られた！」



物を置いた場所を忘れたり、失くすことが増えることで、誰かが盗ったり隠したりしたのではないかと疑ってしまうことがあります。

若い人も認知症になることがあります…

出来事④ 「仕事の失敗が増える」



若い人でも認知症になることがあり、「若年性認知症」といいます。お仕事をしている人も多いので、仕事でのミスが増えて気付く場合もあります。

「今までと違う」と思ったら…

認知症は早めに気づき、適切に対応することで、症状の悪化を防げると言われています。

今までと違う…と気になったら、まずは『かかりつけ医』に相談しましょう。

『地域包括支援センター（高齢者の相談窓口）』では、認知症地域支援推進員が認知症に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



長崎市地域包括支援センター一覧はこちら▲

上手な接し方については裏面へ



上手な接し方の例

否定せず、本人の気持ちに寄り添った対応をすることが大切です！

出来事① 「ごはん食べてない…」



すでに食べたことを説明して説得しても逆効果…。
訴えを受け止めた上で、お茶やちょっとした間食を準備するのも一案です。

出来事② 「道を間違える」



迷った様子があれば、優しくお声かけし、まずは本人に安心を。迷うことが増えたら、地域の見守りサービスも活用しましょう。

出来事③ 「財布盗られた！」



訴えに耳を傾け、一緒にさがしましょう。
さがしものは本人が見つかるようにしたほうが安心できます。

出来事④ 「仕事の失敗が増える」



本人も異変に気付いているかもしれないので、心配事など不安がないか、まずは本人の話聞いてみましょう。

ながさきけん希望大使（認知症本人大使）の声



田中 豊さん

徐々に出来ないことは増えていますが、まだできることはあるので、普通の人として接してほしいです。
周りに相談することで気持ちが楽になったので、少しでも認知症をわかってもらえるように認知症の発信活動をしていきたいです。

長崎市では毎年、認知症への理解を呼びかける活動の一環として、長崎市のランドマークである稲佐山電波塔を認知症のイメージカラーであるオレンジにライトアップしており、今年は眼鏡橋及び袋橋でもオレンジライトアップを行います。この機会に家族や仲間と認知症を考えるきっかけにしてください。

<眼鏡橋及び袋橋>

日程：9月21日（日）～9月25日（木）

時間：日没～22時

