

# 自分らしくを支援よう 津市の認知症支援

令和6年9月1日発行  
地域包括ケア推進室

☎229-3294 FAX 229-3334

令和6年1月1日に施行された、「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、9月は認知症月間、9月21日は認知症の日と定められました。これに伴い、津市では、9月に公共・商業施設でのさまざまな啓発活動を行います。認知症について関心を持ち、正しい理解を深めましょう。

## 認知症とは

### 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下して日常生活に支障が出ている状態のことを指します。認知症の種類や個人差により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことが多いといわれています。

また、認知症の発症率は高齢になるほど高くなります。高齢化率が30%を上回り超高齢化社会を迎えている津市でも、認知症に関する相談が増えています。

早く気づき適切な対策や治療をすることで、症状を改善したり、進行を緩やかにしたりすることができます。

### 津市認知症初期集中支援チーム

医療・介護・福祉の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人の家庭を訪問して状況を伺い、認知症の専門医とともに地域で安心して生活を続けられるよう支援します。

「最近物忘れが増えてきた」「もしかして認知症？」など、少しでも不安があればご相談ください。

### 相談・問い合わせ

津・河芸・芸濃・美里・安濃・香良洲地域の人  
…地域包括ケア推進室(☎229-3294)へ

久居・一志・白山・美杉地域の人

…津久居地域包括支援センター(☎254-4165)へ

## 大友式認知症予測テストをしてみましょう

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

| 質問事項                              | 点 数 |
|-----------------------------------|-----|
| 同じ話を無意識に繰り返すことがある                 | 点   |
| 知っている人の名前が思い出せないことがある             | 点   |
| 物をしまった場所が分からなくなることがある             | 点   |
| 漢字を書くときに思い出せないことが多くなった            | 点   |
| 今しようとしていることを忘れてしまう                | 点   |
| 以前に比べ、器具の取扱説明書を読むのが面倒になった         | 点   |
| 理由もなく気分が落ち込む時がある                  | 点   |
| 以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった              | 点   |
| 以前に比べ、外出する気がおこらなくなった              | 点   |
| 物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやっていったと思うことがある | 点   |
| 合 計                               | 点   |

質問事項に答えて、次のとおり点数を付けてみよう！

- ほとんどない…0点
- 時々ある…1点
- 頻繁にある…2点



### 合計点が

|        |      |                                                                           |
|--------|------|---------------------------------------------------------------------------|
| 0～8点   | 問題なし | 物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックしてみましょう。              |
| 9～13点  | 要注意  | 家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックしたりして、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。              |
| 14～20点 | 要診断  | 認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地区地域包括支援センターに相談をしましょう。 |

出典：認知症予防財団ホームページ