

認知症を予防しましょう

(表1) 要介護認定者数 (人)

H26.3月末

	1号被保険者 (65歳以上)	2号被保険者 (40~64歳以上)	合計
要支援1	391	5	396
要支援2	301	7	308
要介護1	454	18	472
要介護2	259	10	269
要介護3	256	6	262
要介護4	225	7	232
要介護5	177	6	183
合計	2,063	59	2,122

高齢化が進み、65歳以上の10人に1人、85歳以上になると4人に1人が認知症になっていると言われています。2015年には、団塊の世代が前期高齢者（65歳～75歳未満）に到達します。その10年後の2025年には高齢者（65歳以上）人口がピークとなり、『高齢者の4人に1人が認知症』という時代が来るかもしれません。現在（平成26年3月末）の小城市の要介護認定者数は表1の通りです。

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で、脳の司令塔の働きに不都合が生じることで、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、さまざまな認知障害があるために、社会生活に支障をきたすようになった状態です。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症の原因疾患の大部分を占めるのが、①脳血管性認知症と②アルツハイマー型認知症です。(図1)

認知症とは

(表2) 介護が必要になった主な原因

1位	認知症	26.40%
2位	関節疾患 (リウマチ等)	20.30%
3位	脳血管疾患	18.90%

介護認定が必要となった原因(表2)を見てみると、認知症が約3割となっています。

(図1)



①血管が詰まって一部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)



②脳の細胞が少しずつ
※びまん性に死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)

※びまん性…病変がはっきりと限定できずに、全身や臓器全体など広範囲に広がっている状態のこと。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材



早期受診・診断が重要
認知症の診断は、初期ほど難しく、精密な検査が必要となります。そのため、専門の医療機関への受診が必要です。

《老化による認知症の予防》
脳や身体を使わないと認知症の発症や進行を加速させます。脳を活性化させるため、何か日課を行ったり、家族や友人とコミュニケーションを取ったりして、刺激のある日常を送りましょう。



《アルツハイマー病の予防》
運動や食事など、生活習慣病対策が有効です。

《脳血管性認知症の予防》
高血圧症・高脂血症・糖尿病の方は認知症の発症のリスクを高めま。病状を適切にコントロールし、きちんと治療しましょう。

認知症を予防するには
認知症発症のリスクを少なくすること、脳を活性化することです。

『小城市 オレンジ大学』で認知症予防をしませんか？

65歳以上の市民の方を対象に認知症予防のための教室『オレンジ大学』を開講します。

運動や社会交流を含む生活習慣の変化により、認知機能低下や認知症発症を予防し、シニアの皆さんが生き生きとした心豊かな生活を過ごしていけるようにするものです。



『オレンジ大学』とは

佐賀大学医学部附属病院（神経内科）と協働で実施します。年に1回大学の協力を得て、検査（認知・身体・血液）を行い、運動の実技や講座（調理・教養）を月1回程度実施します。

小城市オレンジ大学

募集要項

主な会場 ゆめりあ など

参加資格

- ・65歳以上の自立した高齢者
- ・本事業は5年間の継続事業の予定となっていますので、5年間継続して参加できる方

募集人数 100人（先着順）

※3クラスに分けて開設予定。

参加費 無料

※講義内容により別途材料費が必要な場合があります。

受講期間 5年間（予定）

（平成26年7月～平成30年3月31日）

申込方法

福祉課高齢福祉係までご連絡ください。

平成26年度 第1回 『認知症予防講演会』

『オレンジ大学』開講にあたり記念講演会を開催します。

認知症は早期診断が大切です。「認知症かな？」と思ったら、「どこすればいいのか？」「どこに相談すればいいの？」など、

認知症の治療や予防についての最新情報の講演です。

オレンジ大学への入学希望の方は、講演会後に受講内容を説明しますので、ぜひご参加ください。

講演会への参加も可能です。

※事前の申し込みをお願いします。

〔認知症予防講演会〕

認知症は、誰でもなる可能性のある病気で、いつ自分や家族、あるいは友人や知り合いになるかわかりません。認知症について学んでみませんか。

要申込

- ・日時 7月26日（土） 10時～12時
- ・場所 桜楽館（受付9時15分～）
- ・テーマ 認知症の最新情報
- ・講師 佐賀大学医学部神経内科
原 英夫 教授
- ・入場料 無料



問 申 福祉課（西館1階）【担当】今泉・村岡 ☎37・6107