



シリーズ版 ④



認知症の症状

～妄想～

認知症の方によく見られる症状の1つに「妄想」があります。この中で、特に多くみられるのが、『物盗られ妄想』です。

左の4コマ漫画のおばあさんの場合

- 自分が片付けた場所を忘れてしまっている。
- 自分が忘れるわけがないという思いがある。
- 「家族や周囲の人が盗んだ!」と言う。



『物盗られ妄想』

このような症状は、介護をしている家族など身近な人に対し、より強く出るようです。

このようなときは、肯定も否定せず、本人の気持ちに共感し、怒らずに一緒に探してあげ、見つかったら一緒に喜んであげましょう。

本人の気持ちへの共感が大切!

これはNG!



- ✗「私が盗るわけないでしょ!」
- ✗「どこかにしまい忘れたんじゃないの?」

妄想がエスカレートし、訴えがオーバーになったり、執拗に主張するときは、本人の症状を軽減するためだけでなく、妄想の対象となっている人を守るためにも、認知症専門医に相談することが重要です。

認知症予防のポイント 糖尿病や高血圧の進行を防ごう！

生活習慣病が
進行すると…
認知症発症のリスク
が高まる！！



- 糖尿病でアルツハイマー病のリスクが上昇！
(正常の方の2倍以上とされています)
- 高血圧で血管性認知症のリスクが上昇！
(正常の方の約1.8倍とされています)

進行を防ぐために…



食生活

規則正しく、バランス良く！
よく噛んで食べましょう
減塩にも心がけて
水分もこまめに摂りましょう！

運動しよう！

ウォーキング等の
有酸素運動が特に効果的
定期的に自分に
合った運動を続けましょう

ぜひ禁煙！

喫煙は生活習慣病や
認知症の大敵！
ぜひ禁煙に取り組みましょう



休養も大切！

夜間の良眠と
1日30分以内の昼寝は
アルツハイマー病予防にも効果的
(ただし長時間の昼寝は逆効果)



年1回健診！

年に1回は健診を受け、自分の
体の状態をチェックしましょう
早期に発見し、改善につなげる
ことが大切！



受診・服薬

薬はきちんと
飲み続けることが大切！
高血圧の方は毎日
血圧チェックをしましょう



認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識を持ち、家庭や地域で認知症の方やその家族を温かく見守り、
支援する「認知症サポーター」を増やすため、認知症サポーター養成講座を行っています。
小中学校や地域、職域などで開催し、これまでに1万人近くの方に受講していただきました。

銀行、タクシー会社、
新聞販売店、郵便局、スーパー、
薬局、ショッピングセンター、
警備会社、生命保険会社などで
開催しました！

小中学校で



地域で



職域で



ご依頼があれば、どこでも「認知症サポーター養成講座」が
開催できます。長寿健康課までご連絡ください。

敦賀市 認知症サポーター数：9,499人 (H30.8.31 現在)

受講された方には、
認知症サポーターの目印
である「オレンジリング」を
お渡ししています。



認知症ほっとけんまちハンドブック
シリーズ版④ 平成30年9月発行

発行：敦賀市 長寿健康課 ☎22-8181 協力：敦賀市認知症支援推進協議会

次号につづく

