

# 認知症とともに生きる

～9月は世界アルツハイマー月間です～

「認知症は自分には関係ない」と思っていませんか。認知症は、令和7年に65歳以上の5人に1人が発症すると推計されているほか、高齢者だけでなく若いうちに発症することもあり、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症の人の気持ちや関わり方を理解することで、認知症の人は安心して自分らしい生活を送ることができます。



## 認知症の人の気持ち

- ・認知症の人は、自分はこれからどうなるのか不安を感じたり、失敗が増えて気持ちが落ち込み、うつ状態になったりすることがあります。
- ・失敗したときにどうしていいかわからず混乱し、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなったりすることがあります。



認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。  
本人のできることを生かしながら、さりげなく手助けをしましょう。

## 認知症に関する講座・もよおし

### 認知症かな？と思ったら

#### ● ころろと体の元気教室

「もの忘れが増えた」「何度も同じ話をする」など、認知症の症状が気になる人を対象とした専門医による個別相談会です。

▶とき・ところ…①9月26日㊿(市民プラザ) ②10月24日㊿(板倉コミュニティプラザ) ※いずれも午後2時～4時 ▶定員…10人(申込順) ▶申し込み…9月5日㊿～各開催日の2週間前

▶申し込み・問合せ…すこやかにくらし包括支援センター (☎025-526-5623)

### 認知症について学ぶ

#### ● 認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や対応の仕方を学びます。

▶とき・ところ…①9月17日㊿午前10時～11時30分(市民プラザ) ②9月28日㊿午後2時～3時30分(直江津学びの交流館) ▶定員…20人(申込順) ▶申し込み…9月5日㊿～開催日前日までの間

### 認知症の人の家族や支援をしている人へ

#### ● 認知症の人への接し方講座

▶とき・ところ

【昼の部】①9月14日㊿ ②10月14日㊿いずれも午後2時～3時30分(オーレンプラザ)

【夜の部】①9月29日㊿ ②10月20日㊿いずれも午後6時～7時30分(市民プラザ)

▶定員…各回10人(申込順) ▶申し込み・問合せ…開催日前日までに、すこやかにくらし包括支援センター (☎025-526-5623)

#### ● 若くして認知症になられた方の家族教室 (全3回)

家族が認知症と診断されたときの対応を精神保健福祉士などの講師から学ぶとともに、講師と一緒に認知症に関する疑問や悩みについて話し合います。

▶とき…①専門医に何でも聞いてみよう＝9月27日㊿ ②診断は支援の始まり～サービス・制度を知る＝10月26日㊿ ③がんばりすぎない～家族のストレスマネジメント＝11月28日㊿ ※いずれも午後2時～3時30分 ▶ところ…市民プラザ ▶対象…65歳未満で認知症を発症した人の家族 ▶定員…10人(申込順)

▶申し込み・問合せ…認知症疾患医療センター(高田西城病院内、☎090-7801-7533または025-523-2139)

### 認知症を知る

#### ● 直江津図書館のもよおし

○ 展示「認知症当事者の本とメッセージ」

8人の著者からのメッセージと本を展示します。

▶とき…9月2日㊿～10月2日㊿

○ おはなし会とワークショップ「認知症ってなあに？」

絵本『とんでいったふうせんは』を読みます。

▶とき…9月25日㊿午前11時～11時40分

### 「どこに相談したらいい？」 認知症に関する相談窓口

○ 電話で気軽に相談したい

直接会って相談したい

○ もの忘れが気になりはじめた

○ 認知症の専門医に相談したい



お近くの地域包括支援センター または  
すこやかにくらし包括支援センター (☎025-526-5623)

まずは、かかりつけの医師に相談しましょう。

認知症疾患医療センター (高田西城病院内、☎090-7801-7533)