

# 回覧

認知症のお話し  
2回シリーズ

## 南向台 認知症講演会 を開催しました

令和4年11月11日(金)南向台ふれあいセンターにて、講師にあずま通りクリニック院長小林直人先生をお招きし認知症講演会を開催しました。

参加いただいた34名の皆さん、ありがとうございました。

参加者アンケートの結果の報告(一部抜粋)とあわせて当日の様子をお伝えします。

### 講演会の内容

- ・認知症とは何か?
- ・認知症の原因や症状、治療の経過
- ・もの忘れと認知症のちがい
- ・認知症にならないための生活上でのポイントなどを学びました。

日本人の平均寿命は

男性：81.47歳(世界3位)

女性：87.57歳(世界1位)と長寿国!!

長生きする高齢者が増えることで  
認知症になる人も増えてきます。

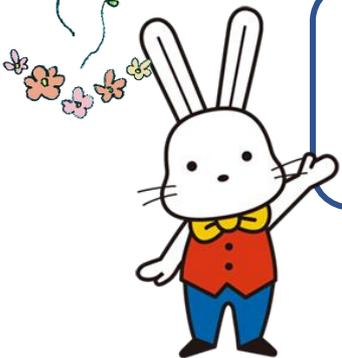
認知症は誰もがなり得る病気です!!



### 小林先生のご紹介

医療法人湖山荘(こざんそう) あずま通りクリニック 院長

認知症疾患医療センターとして、かかりつけ医と連携しながら認知症の精査や治療を行っています。



### 認知症へのイメージ

#### 【受講前】

「加齢と共にさけられないかと思うとネガティブになってしまう」  
「自己消失と不安が大きくなっていく」  
「誰がかかるとかわからないのでとてもこわい」  
「いつか自分がと思うと心配」  
など---マイナスイメージの回答が多くありましたが---

#### 【受講後】

「認知症になっても相談できる場所を知れて少し安心した」  
「認知症は誰もがなるものであるため、もの忘れで落ち込むことはない」と少し安心した」  
「日々の生活を振り返りながら予防していきたい」  
など、ポジティブな回答もありました。

認知症を身近なものと捉えると不安な気持ちが強くなりますが、相談できる場所がわかると安心感につながりますね。

「ひょっとしたら認知症?」と困ったときに  
まずはどこに相談したらいいのでしょうか?  
裏面をご覧ください

# 「ひょっとしたら認知症？」～不安を感じたときの相談先～



## まずはかかりつけ医に相談しましょう!!

必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれます。

🌸 自分自身や家族が「認知症なのでは？」と思ったときに、かかりつけ医に相談してみようと思った方が**全員**でした。

かかりつけ医は日頃の健康状態をよく知っている先生ですので、困ったときに相談できる先生が身近にいるということは大きな強みです!!

「なんだかおかしいな」と感じたらかかりつけ医に相談することが第一歩です。

🌸 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で今の自分の認知機能を知ること大切です。(別紙をご参照下さい)

### 🌸 渡利地域包括支援センターでは認知症のご相談も受けています。

認知症の進行と共に自分の思いを伝えることができなくなり、困ったときのSOSが出せず命に関わる場合があります。

「もの忘れがひどくて困っている」という自覚があり、その気持ちを誰かに伝えることで認知症の早期発見・対応につながります。

「かかりつけの先生に困っていることを相談したいけどうまく話せない」

「これからの生活が心配...」

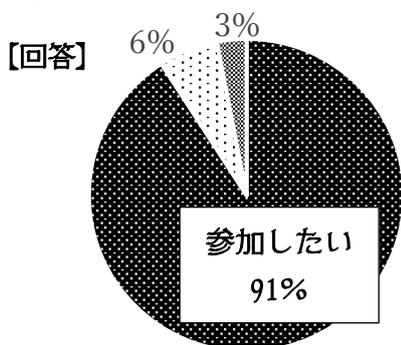
など不安な気持ちは一人で抱え込まずに、**渡利地域包括支援センター**へぜひご相談ください。

## 渡利地域包括支援センター

☎ 024-515-3135 

### 🌸 今後やってみたいこと

【設問】「認知症カフェ」に参加してみたいですか。



：参加したくない

※ 未回答

さまざまな人(認知症やその家族、地域住民、専門職など)が気軽に交流できる認知症カフェで皆さんはどんなことをしてみたいですか？

