



## 直前のことを忘れる、性格が変わった…もしかして認知症？ 「あらっ？」と思ったら、早めの相談を

認知症は誰もがなりうる脳の病気で、85歳以上の4人に1人はその症状があるといわれています。認知症は、早期発見・治療が大切です。早めに受診することで治る病気の場合や、症状の進行を遅らせたり今後の生活の準備をしたりすることができます。まずは、かかりつけ医などにご相談ください。

### 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

#### 「加齢によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない

記憶の帯

ヒントを与えたりすると思い出せる

#### 「認知症によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない

記憶の帯

ヒントを与えても思い出せない

大分市「認知症ガイドブック」より抜粋

#### 物忘れ定期相談会 無料

認知症サポート医や認知症地域支援推進員が、ご自身や周囲の人の認知症(若年性認知症含む)に関する相談に応じます。

**とき** 毎月第2木曜日 午後2時～5時

※事前予約制

※開催場所はお問い合わせください。

**申・問** 電話で、市認知症地域支援推進員 荒金(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時30分)へ。



#### 認知症の人を介護する家族のつらい「茶話会」参加者募集 無料

**とき** 9月17日(火) 午後1時～3時(以降、毎月1回開催)

**場** J:COM ホルトホール大分4階 406会議室

**申・問** 電話で、市認知症地域支援推進員 荒金(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時30分)へ。当日参加も可。

#### 認知症の理解・普及啓発イベント 無料

認知症の人やその家族との相互交流、医師・弁護士や介護の相談ブース、高齢者体験コーナーなど

**とき** 9月22日(日) 午後1時～3時

**場** 祝祭の広場

**問** 長寿福祉課(☎537-5771)

#### 「認知症ガイドブック」をご活用ください

認知症と疑われる症状やセルフチェックリスト、進行状況に合わせて受けられる支援・サービスを、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。

**場** 配布場所:長寿福祉課(本庁舎1階)、東部・西部保健福祉センター

市でダウンロードも可▶

**問** 長寿福祉課(☎537-5771)



#### 「認知症サポーター養成講座」受講団体募集

認知症の基礎知識と認知症の人への接し方を学ぶことができます。

**とき** 平日午前8時30分～午後5時15分(原則1時間30分)

**問** おおむね5人以上の団体

**問** 会場は受講団体で用意してください(会場使用料などは団体負担)。 ※講師料、資料代は無料

**申・問** 長寿福祉課(本庁舎1階)に備え付けの申込書(市でダウンロードも可)に記入し、開催40日前までに同課(☎537-5771)へ。

#### 認知症初期集中支援チームがサポートします

認知症サポート医や福祉・介護の専門職で構成されたチームが、認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を訪問し、困り事や心配事について、おおむね6カ月程度の期間サポートします。ぜひご相談ください。

**申・問** 相談は、各地域包括支援センターまたは市認知症初期集中支援チーム(長寿福祉課内 ☎537-5771)へ。



## 見逃さないで！ 高齢者虐待

近年、高齢者への虐待が問題になっています。「もしかしたら虐待かも?」「介護に疲れてしまった」と思ったら迷わず、各地域包括支援センター、長寿福祉課(☎537-5771)へ。通報した人の個人情報は守られます。

## 大切な命が、「自殺」で失われています。

● 全国…年間21,657人(毎日約60人)

● 大分市…年間60人

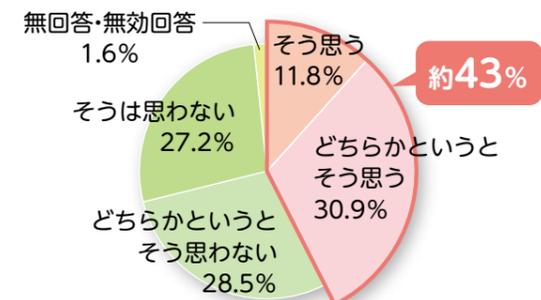
出典:警察庁自殺統計(令和5年)

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係することで抑うつ状態(気分の落ち込み)になるなど、心理的に「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、専門の相談機関に話してみませんか。

## ひとりで悩まず 誰かに話してみませんか?

5年度に実施した「こころの健康に関する大分市民意識調査」では、約43%の人が悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じていました。

悩みやストレスを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか



## 知っておきたい!こころのサイン ～まず、気付くことが重要です～

うつ病は、日本では約15人に1人が一生で一度はなるといわれており、誰がいつなってもおかしくない身近な病気ですが、早期に発見しきちんと治療することで回復できるといわれています。次のような症状が続くときは、早めに専門機関に相談しましょう。



自身はもちろん、周囲の人の様子がいつもとちがうと感じたら、「大丈夫?」と声を掛けてみましょう。

#### うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

#### 周囲の人が気付く、うつ病を疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える

出典:厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

## 「こころの体温計」で ストレスチェックして みませんか?



こころの体温計▶



みまもんきー  
(見守んきー)

しえんたけ  
(支援たけ)

大分市自殺対策推進キャラクター

相談窓口一覧はこちら

みまもんきー

検索



**問** 保健所保健予防課 ☎536-2852