



はじめに

認知症は、ふつうの生活をするのが難しくなるほど、ものごとを記憶できなくなる脳の病気です。年をとると、だんだんいろいろなことができなくなりますし、認知症でも見た目が健康な人と変わらないことが多いので、できないことがあっても、単なる「老化」と思ってしまうことがよくあります。ですから、たくさんの人にもっと認知症のことを知ってほしいと思って、この本を作りました。

この本では、年をとるとはどういうことか、うっかり忘れと認知症の忘れ方はどちらがうのか、認知症の人がどのようなことで困っていて、まわりの人たちがどのように接したらよいかを紹介していきます。

だれかに必要とされたり、だれかの役に立ったりするのは、うれしいことですね。それは、認知症の人と同じです。認知症だからといって、なにもできなくなってしまうわけではありません。できないことがあっても、活躍しながら楽しく生活できる社会になってほしいと思います。そのためには、できないことがある人のことをわかってあげて、手助けできる人がもっと増えるとよいと思います。

みなさん一人ひとりが認知症をよく知って、まわりの人たちにもよい影響を起こしていきましょう。

脳神経内科・認知症専門医

平野成樹



もくじ

マンガ①

おばあちゃんのさがしもの 4

年をとることで体は老化する

老化とは 10

老化はいつから始まるの? 10

年をとると体はどうなる? 11

脳の老化と認知症

脳も老化する 12

認知症は脳の病気 13

マンガ②

私も認知症!? 14

認知症になるとどうなるの?

うっかり忘れと認知症の違い 20

少し前の出来事を忘れてしまう 21

時間や場所がわからなくなる 21

まわりの人との関係がわからなくなる 22

理解したり判断することができなくなる 22

計画を立てて行動することができなくなる 23

認知症の人との過ごし方

認知症の人の心 24

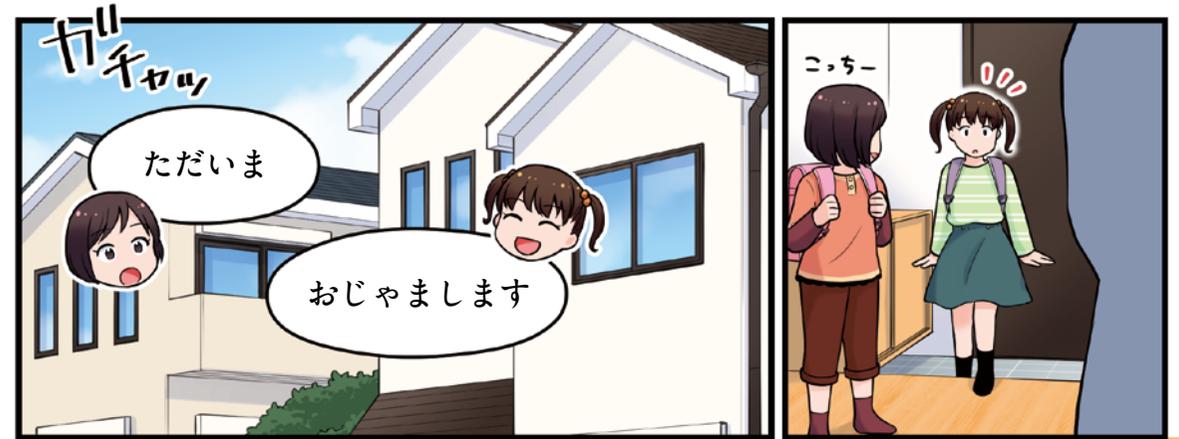
忘れてしまっても感じた気持ちは残る 26

できることを一緒に楽しむ 27

クイズ 認知症を知ろう! 28

まとめ 認知症ってこんな病気 30

さくいん 31



脳の老化と認知症

脳も老化する

体と同じように脳も年をとります。あまり使わない言葉を思い出したり、新しい環境で問題を解決したりする力は、老化によっておとろえやすくなります。

しかし、最近の研究から、脳の成長は成

人してからもしばらく続くことがわかってきました。これまでの経験から物事を判断する力は、老化の影響を受けにくく、若いうちからの心がけで、脳の老化を遅らせることもできるといわれています。

脳の老化を遅らせるためには……

夜はしっかり寝る

体と脳を休めて、疲れをためないようにする。早寝早起きで生活リズムを整える。



栄養バランスのとれた食事をする

さまざまな食材をバランスよく食べて、体に栄養をゆきわたらせる。



適度に運動する

ウォーキングや軽い体操など、無理のない運動を長く続ける。



楽しいことを見つけ、やってみる

好きなこと、楽しいことをすることで、生活を楽しむことが大事。人との交流も積極的にして、脳に刺激を与える。



認知症は脳の病気

私たちは、生活の中でいろいろなことを考え、決めています。たとえば、公園遊びに行くことを想像してください。天気に合わせて服装を選び、公園までの道順や遊びの内容を考えます。これは、過去の経験で身に付けた知識を引き出して、さらに情報を集め、それらを照らし合わせながら自分の行動を決めているのです。このような

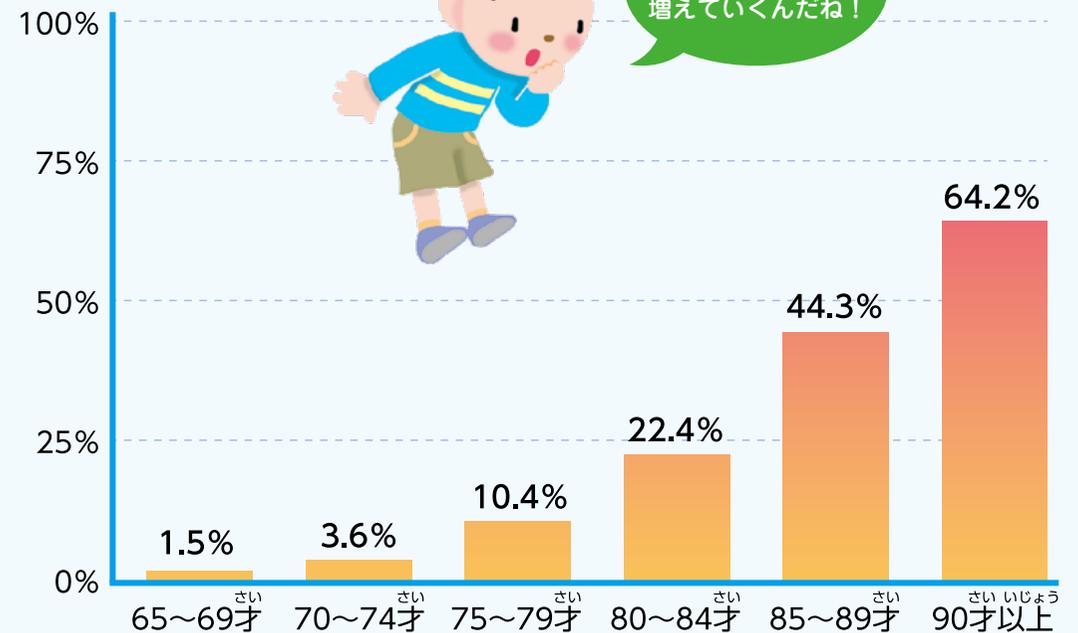
脳の働きを、「認知機能」と呼びます。

脳での認知機能がうまく働かなくなって、ふだんの生活ができなくなるほど困難が続く状態のことを「認知症」と呼びます。年をとっても認知症にならない人もいますが、年をとるほどなりやすく、なる人が多いので、だれもが認知症になる可能性があります。

どのくらいの人が認知症になっているの？

今の日本では、65才以上の高齢者のおよそ7人に1人が、認知症になっています。年齢が上がるごとに人数が増えていき、90才以上になると2人に1人が認知症です。

認知症の人の割合



年齢が上がるごとに増えていくんだね！

出典：日本医療研究開発機構認知症研究開発事業「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」研究開始時一斉調査を行った福岡県久山町、石川県中島町、愛媛県中山町のデータ解析結果（研究代表者二宮教授）（2018年時点）