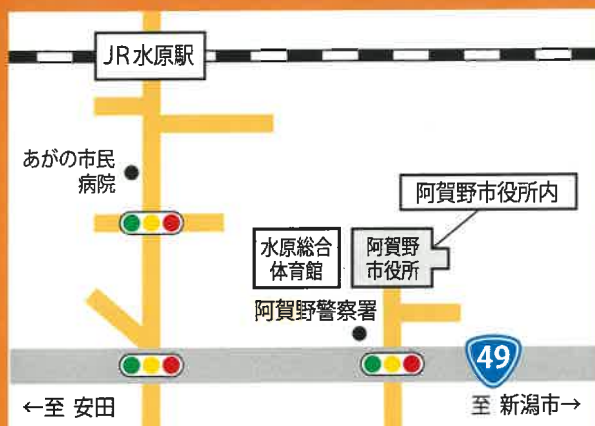


◇お気軽にご相談ください◇

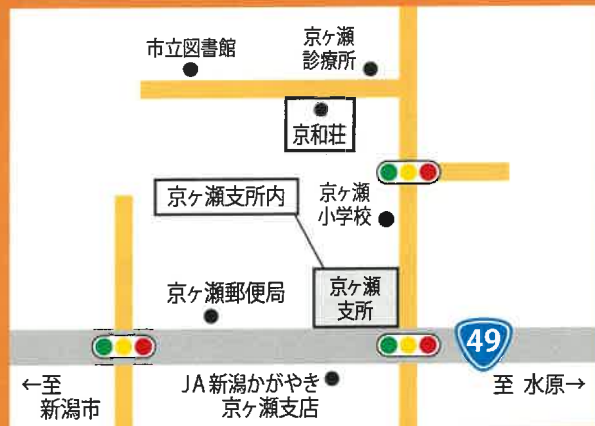
地域包括支援センター阿賀野

地域包括支援センター阿賀野【水原地区】



電話 0250-62-2510

地域包括支援センター阿賀野【京ヶ瀬地区】



電話 0250-67-2111

地域包括支援センター笹神

地域包括支援センター笹神【笹神地区】



電話 0250-62-4143

地域包括支援センター笹神【安田地区】



電話 0250-68-3000

地域包括支援センターとは・・・
福祉・介護・医療・などの側面から
高齢者を支える **総合相談窓口** です。



阿賀野市

認

知

症

あんしんガイド

～住み慣れた阿賀野市でいつまでも～



阿賀野市ホームページ
認知症施策ページ



阿賀野市公式LINE

阿賀野市役所 民生部 高齢福祉課
地域包括支援センター阿賀野 電話 0250-62-2510
地域包括支援センター笹神 電話 0250-62-4143

「認知症」とは、 誰にでも起こりうる脳の病気です。

「認知症」に早く気づき、正しく理解していただくこと、そして進行や状態に合わせ、周囲を含めた適切な対応をしていくことで、その人らしい生活を続けていくことができます。

「認知症」かもしれないと「ご自身」「ご家族」が不安になったとき、どこに相談したらいいだろう？…と悩んだとき、このガイドをご活用ください。



令和4年3月改訂

その他のサービス

● 緊急通報装置貸与事業

1人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯で一人が寝きり又は重度の心身障害等の状態にある世帯に、緊急通報装置の貸与を行います。緊急時にボタンを押すだけで、契約した警備会社に通報できる装置です。

● 救急医療情報キット配布事業

救急時のより迅速・適切な救急活動が可能となるよう、一人暮らしの高齢者等に対して、かかりつけ医や持病、緊急連絡先など記入する救急情報用紙を入れた容器（キット）を配布します。

● 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な方々の財産や権利を守る制度です。お金などの管理が不安になった時、弁護士や行政書士等に任せる事ができます。

● 傾聴ボランティア

悩みや寂しさを抱える人の話し相手となり、心のケアをするボランティアです。

● シルバー人材センター

高齢者に働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。
☎0250-62-1365

● 日常生活自立支援事業

認知症などで判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービス利用援助等を行うものです。

※阿賀野市社会福祉協議会
☎0250-67-9203

● 配食サービス

一人暮らしの高齢者等に週1回お弁当を配り、併せて安否確認も行います。

※阿賀野市社会福祉協議会
☎0250-67-9203

相談機関

● 暮らしサポートセンターあがの

仕事、お金、家庭、健康など生活の困りごとなどの相談や、家計管理のサポート、就労活動のサポートを行っています。

☎0250-67-9500（阿賀野市社会福祉協議会内）

● 阿賀野市社会福祉協議会

地域に暮らす住民の他、社会福祉関係者、保健、医療、教育などの関係機関の参加、協力のもと地域の住民が住み慣れたまちで安心して生活していけるように様々な活動を行っています。

☎0250-67-9203

● 障がい者基幹相談支援センター

地域における障がい者（児）の総合相談支援の窓口です。障がいのある方やご家族、また障がい者（児）を支えている関係機関の相談をお受けいたします。

● 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けていけるよう、できる限り介護が必要にならないような働きかけ、介護が必要な状況になっても、その人が望む生活を送ることができるような関わり等、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的にサポートする高齢者の総合相談窓口です。

地域包括支援センター阿賀野（水原・京ヶ瀬）・地域包括支援センター笹神（笹神・安田）



阿賀野市で行っているサービス



認知症の方と家族を支える制度など

● 認知症高齢者等見守り事業

「見守り対象者」が、行き先が分からなくなった時、または知らない場所で保護された時など、いち早く家に帰れるように、捜索や身元の特定のための手掛かりにするための事業です。登録申請のあった「見守り対象者」に、靴などに貼り付ける登録番号入りの「反射ステッカー」を交付します。

★対象者：認知症等によって、行方不明や事故が心配される下記の方

- ・ 65歳以上の市民
- ・ 40歳以上65歳未満の市民で、医師から認知症の診断を受けている方

● 認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いのある方やその家族に対し、家庭訪問をして、必要な医療や介護の導入・調整、家族支援などの初期の支援を集中的（おおむね6ヶ月）に行い、自立生活のお手伝い（サポート）を行う事業です。サポート医と地域包括支援センター職員がチームとなって対応します。

★対象者：在宅の40歳以上で認知症の方・認知症の疑いのある方

- ・ 認知症の診断を受けていない方
- ・ 医療・介護サービスを利用していないまたは利用中断している方

● 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手によってつくっていくことを目指し、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者として「認知症サポーター」を養成しています。開催希望団体には講座を開催します。



介護予防に関する教室など

● めきめきモリモリ若返り講座（通所型）

健康運動指導士やインストラクターが簡単な運動や体操をお伝えしたり、看護師による健康管理、管理栄養士による栄養指導、歯科衛生士によるお口の健康についてのお話が聞けます。家でもどこでも健康づくり、体力作りが続けられるようになります。

● 元気ワンアップ出前講座（訪問型）

通所型の講座に参加することが難しい方には、自宅に看護師などの専門職が伺って、健康チェックの実践や自宅で簡単にできる体操や体の動かし方など、一緒に練習します。

※上記2つの講座について、参加を希望される場合は、対象となるか簡単なチェックリストの実施等がありますので、地域包括支援センターにご相談ください。

● 水中運動教室

介護予防と健康づくりを目的に行われるプールでの運動です。水中のため、膝への負担が少なく運動できます。

※参加希望の方は、地域包括支援センター阿賀野へお問い合わせください。

目次

1、認知症チェックリスト・・・・・・・・	3 ページ
2、まんが「認知症本人・家族の声」・・	5 ページ
3、早期受診・・・・・・・・・・・・・・・・	13 ページ
4、認知症の基礎知識・・・・・・・・・・	15 ページ
5、認知症予防・・・・・・・・・・・・・・	16 ページ
6、症状と対応・・・・・・・・・・・・・・	19 ページ
7、進行に合わせたサービス情報・・	21 ページ
8、サービスの詳細、相談窓口・・・・	23 ページ

※ 2、まんが「認知症本人・家族の声」は、阿賀野市で暮らす認知症本人・家族の方からききとりをした内容をもとに作成したものです。



認知症

自己チェックしてみよう！

※ この認知症チェック項目はあくまでも目安です。
認知症の診断をするものではありません。

☐ 同じことを言ったり聞いたりする



☐ 言おうとしている言葉がすぐに出てこない

☐ 財布や鍵など物を置いた場所が
分からない時がある



☐ 以前はあった関心や興味がなくなってきた

☐ 何をするのも面倒になった



認知症は**早期発見、早期対応**が大切です。
「あれ、なんだか変だな？」と気になった方は、
まず相談をしてください。

在宅サービス

● デイサービス

食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為上のための支援を日帰りで行います。

● デイケア

食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

● ホームヘルパー

お宅に訪問し、入浴・排泄・食事等の身体介護や、調理・洗濯などの生活援助を行います。

● 小規模多機能型居宅介護

状態に応じて、1か所で「訪問」「通い」「泊まり」を組み合わせ利用できるサービスです。

● ショートステイ

短期入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

● 訪問看護

看護師などがお宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

● 訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士などがお宅を訪問してリハビリテーションを行います。

● 福祉用具レンタル・購入、住宅改修

自立した生活を送るために、福祉用具をレンタルしたり住宅環境を整える制度です。

(ケアマネジャー)
介護支援専門員は、
介護が必要な方の
相談にのり、
介護サービス等の利用を
お手伝いします。



入所施設サービス

● 特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、住宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。

● 老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

● 介護療養型医療施設 (令和2年1月から介護医療院に移行)

医療ニーズの高い要介護者が対象で医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。

● グループホーム

認知症高齢者が少数で共同生活を送りながら日常の介護を受けられ、認知症の進行を穏やかにする事を目的とした施設です。

保険外施設

● 施設入居者生活介護

特定施設に入居している高齢者に日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話を行います。
有料老人ホーム（介護付き・サービス付き）養護老人ホームがあります。

● ケアハウス

高齢者が自由に独立した生活が送れる、食事付き集合住宅です。



認知症カフェ

阿賀野市には3つの認知症カフェがあります。認知症の方が社会とつながることを目的としたカフェです。認知症や高齢者の方、その家族、支援者、地域の方々などが気軽に集まって交流や情報交換をします。ぜひ、気軽にご参加ください。



阿賀野市の認知症カフェ



阿賀野市主催
こずっちょカフェ



はあとふるあたご主催
オレンジカフェAtago



グループホームシンパシー主催
シンパシー茶屋

開催日：毎月1回
開催時間：午後1時30分～午後3時
会場：阿賀野市 稲荷町自治会館(白鳥荘となり)ほか
参加費：100円(お茶代)

※当日参加大歓迎!予約不要ですが、連絡をいただければご説明いたします。
詳しい日時や会場は、阿賀野市地域包括支援センターへお問い合わせください。



※ 変更になっている場合があります。詳しくはお問い合わせください。

介護者のつどい

家庭で介護している人を対象に、介護の悩みなどを語り合ったり、情報交換の場として、笹神地区・安田地区で年数回開催しています。市内在住の介護者の方が参加できます。詳しい開催場所や日時については、問い合わせください。

阿賀野市役所高齢福祉課
地域包括支援センター笹神
☎ 0250-62-4143



☐ 今日が何月何日か分からない時がある

☐ いつも行く場所なのに道に迷ったことがある



☐ 蛇口・ガス栓の締め忘れることが多くなった

☐ 薬を飲み忘れることがある



☐ 料理の手順がわからなくなったことがある



受診に
関することは

13

ページへ

認知症予防に
関することは

16

ページへ

日常生活や
介護に
関することは

19

ページへ

家族が、おかしいなと初めて感じたこと…



その他こんな声も…

- ・物がなくなったり、薬を飲みすぎたりすることが出てきた。
- ・物の管理ができなくなり、貴重品を失くしてばかりいて、周りのせいにし始めた。トイレも失敗するようになる。
- ・物忘れがあり同じことを何度も言うことが多くなった。
- ・調理の手順がわからず料理が作れなくなった…など。

ワンポイントアドバイス

- ・初期には、同じ事でもできる時があったり、できない時があったりします。ある日、突然何もできなくなる訳ではありません。
- ・あれ？と思ったら、早めにかかりつけ医や、地域包括支援センターに相談をしましょう。認知症専門医でなくても良いです。
- ・認知症に対する負のイメージで診断を先送りしたり、年だから仕方ないと思わず、まずは受診しましょう(P13)。
- ・物を失くしたり、同じことを何度も話したり、本人も自信がなくなり不安になっています。怒らず一緒に探したり、なるべく話を聞きましょう。

マ－型認知症の進行



中期

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に手助け
介護が必要

後期

常に介護が必要

地域包括支援センター

★ ケアマネジャー

家族



家族や近所の方が
話し相手になってあげる
ことも大切です！



クラブ、民生委員、認知症サポーター（認知症サポーター養成講座）

察、SOSネットワーク、緊急通報装置、救急医療情報キット

配食サービス

★ デイサービス、ホームヘルパー、デイケア

★ 小規模多機能型居宅介護

★ ショートステイ

主治医、認知症初期集中支援チーム

認知症疾患医療センター、認知症物忘れ外来（市外）

★ 訪問看護、訪問リハビリテーション

成年後見制度

介護センター、介護者のつどい、認知症カフェ

認知症患者の
50%が自宅で
過ごしています。



特定入所者生活介護（有料老人ホーム）

★ グループホーム、小規模多機能型居宅介護

★ 特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、（介護医療院）

★ は介護保険サービスのため、市役所で介護保険の認定申請を行う必要があります。

家族が受診時に困ったこと…



その他こんな声も・・・

- ・家族が受診しようと声掛けするが拒否。近所の方の声掛けで受診できた。
- ・病院に行きたがらない。「どこも悪いところはない」と言い張り困った。
- ・本人の自分なりの診断（思い込み）でなかなか受診につながらない。
- ・医者を選び好みした…など。

ワンポイントアドバイス

- ・本人に自覚がなく、なかなか受診につながらない場合も少なくありません。一方、本人も「あれ、何か変だな？」と感じることも多くなっている場合もあります。
- ・同世代の人が本人の思いに寄り添い、受診につなげることも、ひとつの方法です。
- ・同居していない家族の協力を得たり、本人が信頼している人から、話をしてもらうことも効果的な場合があります。
- ・顔なじみの医師には受診できるけど、今まで行ったことのない医師のところには、受診できないこともあります。
- ・市内の認知症サポート医(P14)と相談し、チームで支援する認知症初期集中支援チーム(P25)という事業も行っています。

代表的なアルツハイ 初期

認知症の疑い

日常生活は自立

困った時は
どこに相談すれば
いいの？

これ以上悪くしない
ためには？

近所、サロン、認知症カフェ

通所型・訪問型介護予防講座、水中運動教室
元気づくりサポーター、元気長生き応援隊

地域で
見守るために

傾聴ボランティア

近所、サロン、認知症カフェ、老人

認知症高齢者等見守り事業、警

毎日の生活の
お手伝い



医 療



生活を守るために

日常生活自立支援事業

介護者家族の方へ

地域包括支

住まい
(施設を含みます)



ケアハウス

自宅、特

● 認知症進行別の利用可能なサービス ●

認知症の進行に合わせて
介護保険サービスやその他の
支援を組み合わせて利用しま
しょう!!

診断された時の本人の気持ちは…



その他こんな声も…

- ・不安だった。
- ・物忘れをするのは、年のせい。どうしようもないというあきらめの気持ち。
- ・他の患者と間違っているんじゃないの?と思った。
- ・しょうがない…など。

ワンポイントアドバイス

- ・診断された時、本人自身もショックを受けたり、不安な気持ちを感じています。その気持ちにしっかり寄り添いましょう。周囲のサポートがとても大切です。
- ・本人も家族も一人で抱え込まず、認知症カフェ(P23)などを活用し、気持ちを話しましょう。
- ・認知症の診断を受けたから、何もできなくなるわけではありません。家族は、今できていることに目を向けて、家での役割を続けられるように見守りましょう。
- ・認知症と診断されても特別扱いせず、今までどおり接しましょう。

知 症 の 症 状



中 期

後 期

は

誰かの
見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に
手助け・介助が
必要

常に
介護が必要

- ・(突然の外出など)予想外の行動や妄想が増える
- ・すぐに感情が高ぶる(興奮・怒り・悲しみなど)
- ・着替え・食事・トイレなど当たり前にできていたことが一人ではできなくなる
- ・ついさっきのことも忘れる

- ・表情が乏しくなる
- ・尿や便の失敗が増える
- ・会話や意思疎通が難しい
- ・家族の顔が分からなくなる
- ・寝たきりになることもある

「なんで私たちがばかり…」

- ・悩みを語り合える場に参加して溜め込まないようにしましょう(認知症カフェ・介護者のつどい)。
- ・共倒れにならないよう、介護する人も健康に注意しましょう。
- ・介護保険を含め、サービスをうまく使いましょう。
- ・家族だけの見守りには限界があります。地域での見守りが大切です。

「家での介護が大変だな…」

- ・コミュニケーションは難しいですが、伝わっていることもあります。
- ・「自宅」と「施設」迷ったらご本人もご家族も後悔しない方を選びましょう。
- ・一人でできないことが多い、他の病気になりやすいことを少しずつでも受け止めましょう。
- ・どのような終末期を迎えるかも家族間で話し合いましょう。

方向不明や事故が心配される方は…

連絡先等を記入しましょう。
あることを知ってもらい、日頃から見守ってもらいましょう。
業を活用しましょう。(P25参照)
った場合は、早期発見のために、いち早く警察に届けましょう。

認知症は進行すると症状が変わってきます。周りの関わり方で症状が軽く済む場合も…✿

軽度認知障害 (MCI)



予防活動をしないと
5年くらいで約50%
の方が認知症に！

本人の様子

物忘れが増えた！
でも自分一人で生活
できます



「まさかそんなことは…うちの人にかぎって…」
「あれ？おかしいな？」

- ・早期受診、早期対応が認知症の進行予防のカギです。
- ・早目に「かかりつけ医」や「認知症サポート医」に相談しましょう（家族だけでも相談できます）。
- ・家庭内や地域での役割を続けてもらいましょう。



家族や周囲の対応のポイント



認

初期

認知症の疑い

日常生活
自立

- ・物事がおぼえにくくなる
- ・やる気が出ない
- ・「持ち物が盗まれた」と言い始める
- ・失敗を指摘したり、話した内容を訂正すると怒り出す

「信じたくない、
言えば分かってくれるはず…」

- ・説得、説明は逆効果です。
- ・受診は本人が受け入れやすい状況をあせらず整えましょう。本人に認知症を告知するかは主治医とよく相談しましょう。
- ・家族で今後の介護のことについて話し合しましょう。
- ・困ったことがあったら抱え込まず、周りや専門家にまず相談しましょう。

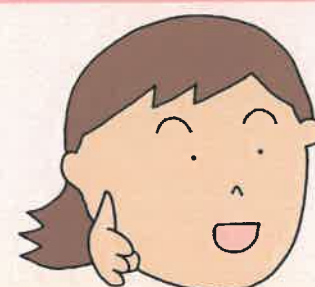
認知症等によって、

- ・衣類には氏名、住所、連絡先
 - ・近所の方にも、認知症で
 - ・認知症高齢者等見守り事
- ※万が一、姿が見えなくな

診断された時の家族の気持ちは…



ポジティブな感情



病名がわかったわ！
良くなるかも？
これ以上
悪くならないと
いいな。

長年共に生きてきた家族が
認知症と診断されると受け止めきれず
様々な感情が入り乱れます。

ネガティブな感情

どうしよう…
あと何年続く
のかなあ

歩けなくなったら
困るな…
日中一人で
大丈夫かなあ。



その他こんな声も…

- ・やっぱり。これからどうしよう、という気持ち。
- ・そうだなろうなというのと、介護認定の申請がやっとできるな、という感じでした。
- ・治る薬はないが、これ以上悪くならないといいな。
- ・自分のことができなくなってしまふのだろうか？と不安でした…など。

ワンポイントアドバイス

- ・飲み薬のほか、貼り薬もあります。服薬については、症状や生活環境に合わせて、医師としっかり相談しましょう。
- ・今のところ、認知症を治す薬はありませんが、受診して適切に服薬することで、進行を遅らせたり、穏やかに過ごせる期間を多く持てるようになる場合もあります。
- ・認知症の進行に応じた対応とサービスについて、P19を参考に、先の見通しを立て、家族で今後のことについて話し合しましょう。
- ・介護者のつどいや認知症カフェ(P23)を活用し、色々な思いを話したり、情報交換しましょう。

地域で暮らすためには…その①



その他こんな声も・・・

- ・ただ見守ってもらえたらいいです。見かけたら声をかけてほしいです。
- ・本人の話し相手になってくれたり、協力してくれてありがたい。
- ・これまで通り変わらずいてほしいです。本人のことをよく知ってもらっています…など。

ワンポイントアドバイス

- ・認知症は特別な病気ではありません。ちょっとした見守りで、地域での暮らしが続けられます。いつも通り、軽くあいさつしましょう。
- ・できれば認知症であることを近所の人に伝え、見守ってもらうことも大切です。
- ・地域で暮らす認知症の方は、今後ますます増加します。地域の一人ひとりが認知症を正しく理解し、見守ることが必要です。そのため市の取り組みとして「認知症サポーター養成講座」(P25)を開催しています。

認知症サポーターの証
オレンジリング

③ 脳刺激

頭を働かせる趣味をもったり、意識して頭を使おう！

- ☐ 充実した毎日を送れていない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽に出来ていたことがおっくうに感じる
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする



趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症予防にも有効です。とりわけ**思考力や集中力**を養ったり、自ら積極的に活動できるようなものが効果的です。



趣味を楽しむ

感性を刺激する趣味
音楽・絵画・囲碁や将棋など



日記や手紙を書く

いつでもどこで何をしたら思い出して日記や手紙を書く

料理

献立を考える⇒調理⇒盛付まで計画と実行力が必要



④ 社会交流

他者との交流、社会との接点をもつために外に出かけよう！

- ☐ 1週間一度も外出しない時がある
- ☐ 自分で日用品の買い物をしていない
- ☐ 知人、友人との行き来があまりない



社会との関わりが少なくなることは認知症のリスクを高めます。積極的に**他者との交流**をもち、活発なコミュニケーションをとることが脳細胞の活性化に必要です。

おしゃれに
気を使い若々しく

地域の行事に
参加する

ボランティアに
参加する

② 運動

有酸素運動で脳の活性化！習慣的に行うことでより効果的に！

- ☐ 階段は手すりを使ったり、壁をつたって昇る
- ☐ 椅子に座った状態から何もつかまらなと立ち上がれない
- ☐ 15分位続けて歩くのは難儀である
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい

Check!



体を動かし、血流を良くすることで、脳細胞の働きを活性化させましょう。
有酸素運動が効果的で、気軽にできることから始めて、体を動かす習慣を身につけていきましょう。

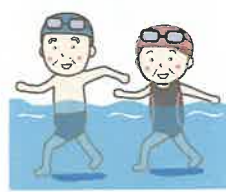
《有酸素運動の種類の例》



体操



ウォーキング



水中運動



ウォーキングは最も気軽に始めることができる運動！
仲間と楽しく、または、ひとりで気ままに、
今日からはじめてみましょう！

- 1日5,000歩と7.5分以上の早歩きで認知症の予防効果あり
* 5,000歩＝約2.5～3 km程度
- 普段の歩幅より、1～2割くらい広げて早歩きすると効果が高まる
- 体調が悪い日は無理をしない
- 散歩中に咲いているお花を眺めたり、歩きながら俳句を考えるなどの楽しみを見つけよう
- 毎日プラス10分間の運動や生活活動を増やそう
- 体を動かすことで良い眠りに…。よく眠ることも認知症予防です

地域で暮らすためには…その②



その他こんな声も・・・

- ・外に出れば、挨拶をしてくれたり、声をかけてくれます。
- ・近所の方は認知症だと理解して、上手に接してくれるのでありがたい。
- ・外で見かけたら連絡をもらっている。お茶会に誘ってもらったり、連れて行ってもらっている…など。

ワンポイントアドバイス

- ・物忘れや失敗が多くなると、家に閉じこもりがちになります。地域の方や友だちに認知症であることを伝え、理解してもらい、今までどおり地域のお茶会や集まりにもできる限り、参加を続けてもらいましょう。
- ・積極的に他者との交流をもち、活発なコミュニケーションをとることが、脳細胞の活性化にもつながります。
- ・外出して帰れなくなる心配を少しでも感じたら、認知症高齢者等見守り事業(P25)を活用しましょう。また持ち物に氏名・電話番号等を記入しましょう。

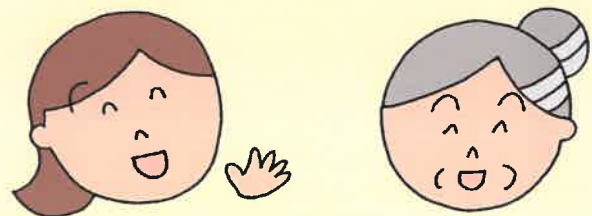
登録番号入り
反射ステッカー



本人の楽しみ、はりあいになっていること…その①

料理が出来なくなった母

娘の私が毎日様子を見に行ってます



日々できなくなることは増えるけど…



母の大好きなお庭の花のお世話は忘れずにしてくれています

いい天気だね～



そんな様子を見てるといつもの母だなあとします

これはなんていう花なの?

これはね



その他こんな声も…

- ・息子が作っている畑をながめること。
- ・平凡な生活。痛みなく健康で元気なこと。犬の散歩や野菜の成長、収穫が楽しみ。
- ・体が丈夫で、ご飯が美味しい。それが何より幸せです…など。

ワンポイントアドバイス

- ・完璧にできなくても、できないことを手助けして、続けることや取り組むことが大事です。
- ・認知症になっても、昔からやっていた趣味や特技は、上手にできることも多いです。温かく見守りましょう。
- ・楽しみのある時間を過ごすことで、脳への良い刺激になります。
- ・うまくできないことで、家族も困ってしまう場合もあるかもしれませんが、本人が良かれと思ってした行動には、なるべく、感謝の気持ちを伝えましょう。
- ・否定されることや怒られることで、かたくなになってしまうこともあります。
- ・家族のあたたかい言葉や関わりで、認知症の症状が和らぐ場合があります。

4つの

認知症予防

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。
また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

① 食事

バランスの良い食生活が大事！低栄養を防ごう！

- ☐ 1日1～2食だけ、あるいはまったく食べないことがある
- ☐ 野菜・肉・魚・豆類をあまり食べない
- ☐ 塩辛いものや、味の濃いものをよく食べる
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ 半年で体重が2～3kg減少した
- ☐ 固い物が食べにくくなった

Check!



認知症予防には、効果的なものばかりを摂取するのではなく**食事をバランスよく**食べることが一番大切です。

《野菜や果物を積極的に！》

ビタミンC、E、βカロテンなどの抗酸化作用

ビタミンC

いちご
レモン
キウイ
ブロッコリー

ビタミンE

かぼちゃ
モロヘイヤ
ほうれんそう

βカロテン

にんじん
トマト
小松菜
ニラ

《青魚》



DHA、EPA

脳の神経伝達を活性化

サバ・イワシ・アジなど

《よく噛んで食べる！》

よく噛む⇒脳の血流UP！

脳細胞の活性化

よく噛めるように…
お口の健康も大事！！



認知症予防に役立ちます

その他に抗酸化作用があるもの
ポリフェノールを多く含むもの
赤ワイン、大豆、ごま、緑茶…など

認知症とは

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がでた状態のことをいいます。

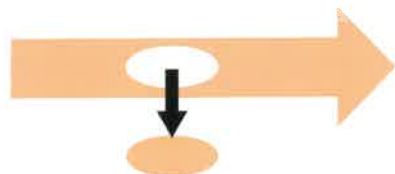
原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる病気です。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。

誰でも年を重ねるにつれ、もの忘れをするようになります。加齢によるもの忘れは、「体験の一部を一時的に忘れる」のに対し、認知症では「まったく記憶がない」ので思い出すことができません。

◆加齢によるもの忘れ



体験の一部を忘れる

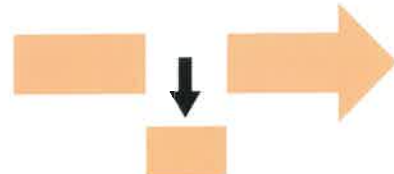
- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 人や時間、場所までわからなくなることはない
- 感情や意欲に変化はない

食べたことは覚えているが、何を食べたか忘れた！

日常生活に大きな支障はない



◆認知症によるもの忘れ



体験全体が抜け落ちる

- 体験やできごとすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- 人や時間、場所までわからなくなることがある
- 感情や意欲に変化が現れる（怒りっぽさなどが目立つ）

食べたこと自体忘れた！
食べてない！

日常生活に支障あり



本人の楽しみ、はりあいになっていること…その②



その他こんな声も・・・

- ・ 孫がいること。
- ・ 脚が丈夫なので、よく歩ける ことや食べること。
- ・ お友達と話すこと。
- ・ 庭仕事をするとスカッとする。
- ・ 楽しい場所に行くこと…など。 (デイサービス)

ワンポイントアドバイス

- ・ サービスを利用し、家族が休息する時間を作ることも、自宅で介護を長く続けるコツです。
- ・ デイサービスなどのサービスは、慣れるまでは、本人が抵抗を示す場合もあります。ケアマネジャーや事業所スタッフから、上手に声掛けしてもらうこともできるので、相談しましょう。
- ・ 認知症の本人は、話したり、聞いたり、行動したことは、すぐに忘れてしまいますが、喜怒哀楽の感情は、症状が進行してもあります。できるだけ、楽しい・嬉しい気持ちを持って過ごせるよう声を掛け、見守っていきましょう。

認知症かもしれない...
と思ったら

早期受診

家族に気になる症状があったとき、「きっと年のせいだ」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう人も少なくないですが、これは誤った考え方です。

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。早く治療を始めることで、自分らしい生活を長く続けることができます。

受診のポイント

かかりつけ医がいる場合

・認知症専門の医療機関に行くのは気が引ける...
そんな場合はかかりつけ医に相談しましょう。

相談方法はさまざま

・本人を目の前に、家での様子や困ったことを伝えにくい場合は、要点をまとめて手紙にして医師に伝えましょう。

・本人が受診を拒否する場合は、家族だけで相談に行くことも可能です。

医師に様子を伝える際のポイント（メモにする場合も）

- ・いつ、どんな時、どんなことが心配なのか、困っているのかを伝えましょう。
- ・普段の生活がよくわかる人が一緒に同行しましょう。
- ・処方薬、お薬手帳を持参しましょう。



気になった方はまず相談を

* 受診になかなかつながらない場合、受診した方が良いか悩む場合は、**地域包括支援センターへご相談**ください。

（市内のサポート医と相談し、チームで支援する方法もあります。）



認知症に関する医療機関



医療機関名	住所	電話
本田脳神経外科クリニック★	阿賀野市下条町13-12	0250-63-1111
脳神経センター阿賀野病院★	阿賀野市保田6317-15	0250-68-3500
あがの市民病院★	阿賀野市岡山町13-23	0250-62-2780
黒川病院認知症疾患医療センター	胎内市下館字大開1522	0254-47-2640
有田病院	新発田市金谷197	0254-22-4009
新潟県立新発田病院神経内科	新発田市本町1-2-8	0254-22-3121

★マークの医療機関は、阿賀野市の認知症サポート医がいる医療機関です。



ご存じですか？若年性認知症のこと

若年性認知症とは

認知症は高齢者の病気と思いませんか？
しかし実は働き盛りでも発症することがあります。

若年性認知症とは、18歳以上65歳未満で発症する認知症の総称で「働き盛りの認知症」といわれています。

働き盛り世代の発症は
生活に様々な影響が...

職場では：仕事のミスが増えて、仕事に支障がでる
家庭では：調理や洗濯など家事が難しくなる
経済面では：仕事が続けられなくなることで、
休職・失業によって収入が減る



黒川病院認知症疾患医療センターには、

若年性認知症支援コーディネーターがいます。

若年性認知症に関する相談に活用ください

早期に受診