

# 認知症は誰もがなる可能性があります

認知症は、いろいろな原因により脳の細胞の動きが低下することで、記憶や理解、思考などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると推計されており、特別な人にだけ起こる症状ではなく、歳をとれば誰でもなりうる身近な病気と言えます。

## ● 認知症は本人だけの問題ではありません

認知症の進行が進み、日常生活が困難になると手助けが必要になります。家族が認知症になった場合、無関係ではられません。誰もが認知症に関わる可能性があります。



## ● 認知症の進行の例と対応のポイント

	年相応のもの忘れ	認知症の疑い	認知症
本人の様子	● 時間をかければ思い出せる	● もの忘れが増える ● やる気が出ない	● 買い物や金銭管理などが正しくできなくなる ● 一人ではできないことが徐々に増える
本人・家族が感じる変化	● 大きな変化はない	● 本人が自分の変化に違和感を持つ	● 失敗が増え、本人も家族も変化に気づく ● 家族や周囲の見守り、手助けが必要になる

### ポイント

「何かおかしい」と感じたら、**早めの相談・受診など、適切な対応を!**

認知症の発症を防ぐ、または、発症や進行を遅らせることが期待できます

### ポイント

「認知症」と診断されても、**進行を緩やかにすることが出来ます!**

適切な進行予防と周囲のサポートがあれば、認知症とともに、よりよく過ごせます



新発田北デイサービスセンター  
センター長/生活相談員  
小川 ひとみさん

**認知症になっても輝くことができます**

当センターは、約30人の認知症の方の利用があります。利用者の方は毎日いきいきと、明るく過ごしており、楽しい時間を過ごすことが認知症の予防となり、進行を防いでいると感じています。

進行状況で差はありますが、認知症といっても、これまでの仕事や趣味などで身につけていることは、とても丁寧に作業できます。できることを生かすことや、役割を持つことで、輝き続けることができます。

認知症と疑われる症状が出た際、受け入れることは難しいかもしれませんが、本人や家族にとつての負担が大きくなります。お互いのためにも、早めの受け入れと、進行前からの予防が重要です。

認知症の有無にかかわらず、予防のためにいろいろなことをしながら、メリハリのある生活を心がけるところから始めてみましょう。



# 特集 早期発見で「認知症」を予防しよう!

問合せ先=高齢福祉課 (☎28-9200)

「認知症」は、いつ誰がなってもおかしくない「病気」です。認知症と聞くと、理解不足が原因で、ネガティブなイメージを持たれることが多くあります。しかし、認知症になってもできることはたくさんあり、前向きに暮らしている方もおおいいます。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。この機会に認知症について正しく理解し、認知症の早期発見と予防に取り組んでみませんか。

## 認知症のイメージを変えよう

ネガティブなイメージの多くは誤解と偏見によるものです。認知症になっても進行の段階があり、すぐに介護が必要になるわけではありません。

<p>従来のイメージ</p>	<p>新しいイメージ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 何もわからなくなる、何もできなくなる</li> <li>● 支えられる一方になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● わかること、できることがたくさんある</li> <li>● 新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできる</li> </ul>

(出典: 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター「本人にとってのよりよい暮らしガイド」)

## 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

「もしかして認知症かも…？」と気になり始めたらチェックしてみましょう

		最もあてはまるところに○をつけてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

監修：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

(出典：新発田市「認知症とともに歩むあんしんガイド」)

チェックしたら、①～⑩を合計しましょう……………合計  点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります

8ページで紹介している相談機関や医療機関に早めに相談してみましょう

※最低点は10点になります ※身体機能が低下している場合も点数が高くなる可能性があります

# 認知症の早期発見

認知症は、早い段階で気づいて適切な予防対策や治療を行えば、発症や進行を遅らせることが期待できるため、他の病気と同じように、早期発見と早期対応が非常に大切です。

## 早期発見のメリット



### 早期治療により改善するものもあります

他の病気が原因で症状が現れている場合もあり、原因となる病気を治療することで、症状の改善が見込めるものもあります



### 症状の進行予防対策が考えられます

早い段階から家族や医師、地域包括支援センターなどと今後の進行予防のための対策について相談することができます



### 将来に備えることができます

症状が軽いうちに、本人が家族とともにこれからの生活について考え、対応することができます

## 「もの忘れ」は認知症のサイン？

加齢とともに起こる「もの忘れ」は心配いりませんが、日常生活に支障をきたす場合は、認知症による「もの忘れ」のサインの可能性があるので、注意が必要です

### 加齢による「もの忘れ」



例) 何を食べたか忘れる

- 経験したことの一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出せる
- 忘れたことを自覚している
- 時間、場所など見当がつく
- 日常生活に支障はない

### 認知症による「もの忘れ」



例) 食べたこと自体を忘れる

- 経験そのものを忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 忘れたという自覚がない
- 時間、場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障が出ている

# 認知症の発症や進行を予防する取組

ご参加  
ください

## ときめき週1クラブ

週1回、歩いて通える地域の公会堂などに集まり、筋力の維持向上に効果的な市オリジナルの「しばた・ときめき体操」をしています

問合せ先=高齢福祉課介護予防係(☎28-9202)



## 「住吉町三区」の皆さんに話を伺いました

### 人との交流が健康づくりや認知症予防につながっています

私たちの地域では、2025年には約200人が認知症になる試算となり、これは他人事ではないと感じました。一人暮らしの高齢者も多い地域なので、家に閉じこもらず出かける場を設け、いつまでも健康でいようという思いで立ち上げました。

「風邪を引きにくくなった」「体が動かしやすくなった」「人との会話が気晴らしになる」など、週1回のクラブでの活動が、みんなの生きがいになっており、運動はもちろん、いきい

きとした生活が、健康づくりや認知症の予防に大きくつながっていると感じます。

認知症予防に興味があっても、一人で運動したり、何かの集まりに参加したりするのは難しいことです。今後も友人を誘うなど、健康づくりの輪を広げていきたいと思えます。



▲住吉町三区の皆さん

## 認知症初期集中支援チーム

認知症の専門知識をもった医療・福祉・介護の専門職で構成された同チームが、早期の診断や対応をサポートします。認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問し、相談しながら医療機関の受診や介護サービス利用の支援などを集中的に行います

問合せ先=各地域包括支援センター(電話番号は8ページに掲載)、高齢福祉課地域ケア推進係(☎28-9200)

## オレンジカフェ

認知症の方やその家族、友人、認知症のことをよく知りたい方など、誰でも気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら交流できるカフェです。語り合ったり、イベントに参加したり、専門職のスタッフに相談したり、思い思いに過ごせます

問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係(☎28-9200)



# 認知症の予防

認知症における「予防」とは、「認知症にならない」ということではなく、認知症の発症や進行を遅らせるという意味です。認知症の発症や進行を確実に予防できる方法はありませんが、健康的な生活習慣を続けることが予防につながります。

## 「生活習慣の改善」で認知症のリスクを減らせます

生活習慣病(高血圧、肥満、糖尿病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。また、生活習慣の他にも、趣味を楽しんだり、人と関わったりするなど、いきいきと日々を過ごすことも認知症対策に有効です。



### 生活習慣のポイント!

#### 適度な運動をしましょう



- 週3日以上「少しきつい」と感じる程度運動する
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的!

#### 規則正しい生活を送りましょう



- 生活のリズムを整える
- 質のよい睡眠をとる
- 歯みがきで口を健康に保つ

#### 活動的な毎日を送りましょう



- 家に閉じこもらず、1日1回は外出する
- 地域活動や趣味のサークルなどに参加し、人との交流を持つ
- 自分の役割を持ち、生活を活性化

#### 食生活に気をつけましょう



- 青魚や緑黄色野菜、果物を意識してバランスよく食べる
- 1日3食規則正しく取る

#### 脳を鍛えましょう



- 新聞や本を読むなど、頭を使う機会をつくる
- 買い物や料理など、手順を考えながら活動する
- 趣味を楽しむ

### 5年先、10年先の自分のために生活習慣を改善しよう!

#### 「元気アップ運動教室」

シニア世代を元気に過ごすため、生活の工夫や体の動かし方を学ぶ教室を開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ先=高齢福祉課介護予防係(☎28-9202)

# 認知症の支え合い

認知症の方やその家族が、少しでも安心して暮らせるような支え合いの取組の一部を紹介します。詳細や、その他の取組については、下記の「認知症とともに歩む あんしんガイド」をご覧ください。



▲寸劇をとおして認知症を学ぶ子どもたち

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をあたかく支えます

## 認知症サポーター

## 認知症支え合いメイト

認知症の深い知識を持ち、地域の見守りや個別のサポートを行う地域ボランティアです



## 認知症の方とその家族

## 認知症の方を介護している家族の集い

家族同士が思いを語り合う交流会により、リフレッシュやつながりができます

## 地域包括支援センター



▲認知症地域支援推進員の皆さん

### 「認知症地域支援推進員」の皆さんの声

「認知症になっても、ともに支え合えるまち」を目指し、認知症の啓発や相談支援、地域づくりに取り組んでいます。本人や家族の声が私たちの活動の原動力です。「こんなことで困った」「こんなサポートがあればいいのに」など、当事者だからこそその気づき、思いをぜひ私たちに教えてください。「認知症になってもだいじょうぶ」と思える地域をいっしょに作っていきましょう。

オレンジリングは認知症サポーターの目印

## 「認知症とともに歩む あんしんガイド」

認知症の不安や疑問に答えるガイドブックです。認知症の基本的な知識や、対応方法、サービスや制度を掲載しています

配布場所=高齢福祉課(ヨリネスしばた2階)  
※市ホームページでもダウンロードできます  
問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係(☎28-9200)



▲認知症とともに歩む あんしんガイド



ご利用ください!

# 認知症の相談

何か異変を感じて、「認知症かな?」と思ったら一人で抱え込まず、早めに周囲に相談しましょう。身近な相談窓口を、お気軽にご利用ください。

「受診したらいいだろうか…」  
「家族や知人の様子が心配…」  
など、気になることがある場合は相談してみましょう



## 地域包括支援センター

認知症地域支援推進員が配置されています。認知症に限らず、高齢者に関するさまざまな相談を受け付け、必要に応じた支援を行います。本人、家族、地域の方など、どなたでも相談できます  
受付=祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前8時30分～午後5時

地域	電話番号	住所	お住まいの地区
中央地域	☎26-2400	中央町3-13-3 (健康長寿アクティブ交流センター内)	外ヶ輪・二葉・御免町小学校区、 猿橋中学校区 ※本町・諏訪町・島湯・西名柄は「南地域」 荒町・西宮内は「西地域」
東地域	☎31-2001	菅谷3345-1 (ヒルトップくしがた内)	川東・七葉中学校区 ※岡田・小戸は「南地域」
西地域	☎32-3927	本田壬393-1 (つきおかの里内)	旧松浦小学校区、 佐々木・豊浦中学校区
南地域	☎24-1111	諏訪町1-10-38 (コンフィ陽だまり苑内)	東豊小学校区、 東中学校区(旧松浦小学校区を除く)
北地域	☎41-4646	真野原外3331-5 (健康プラザしうんじ内)	紫雲寺・加治川中学校区

一人で抱え込まず  
相談しましょう



## かかりつけ医

治療中の疾患がある方は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。本人または、家族から、気になる変化を具体的に伝えましょう  
※かかりつけ医がないなど、お困りの場合は地域包括支援センターにご相談ください。

## 有田病院 認知症疾患医療センター

認知症の専門医や相談員が電話で相談を受け付けます。また、必要に応じて鑑別診断と治療、地域の医療機関や関係機関との連絡調整などを行います  
受付=祝日・年末年始を除く、月～金曜日の午前9時～午後5時  
相談専用電話=☎22-4415

## イベント情報

企画展「認知症とともに生きる」  
認知症に関することや、支援についてのパネル展示を行います

期間=9月16日(木)～23日(祝)  
ところ=ヨリネスしばた札の辻ラウンジ  
問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係  
(☎28-9200)