

# 認知症を予防するために

認知症の原因である脳血管障害などを防ぐには、生活習慣を予防・改善することが効果的であることが分かってきています。また、健康的な生活習慣を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

## バランスのとれた食事

塩分や脂肪のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



## 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながるとされています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



## しっかり休養を

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



## 歯と口のケアも忘れずに

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることがあります。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かりています。しっかりと歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



## 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になります。認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



# 認知症ケアパスの概要図

## 軽度認知障害(MCI)～初期

- もの忘れることが多い
- 同じ物を買ってくる
- 料理や片付け、計算などミスが目立つ
- 重要な約束や予定を忘れる

●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう  
●家庭での役割を見つけましょう  
●家族のみんなで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう  
●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や高齢者支援課や地域包括支援センターに相談しましょう  
●かかりつけ医がない場合はかかりつけ医を見つけましょう  
●楽しい時間を過ごすことが大切です  
ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう

予防・社会参加	地域での活動	運動などの介護予防	ボランティア	オレンジカフェ
	★町会や地区社会福祉協議会のサロン・体操など ★老人クラブ ★憩いの家★談話室	★ちょ筋教室 ★柔(やわら)体操 ★脳トレ	★各種ボランティア団体	(裏表紙をご覧ください)

見守り・安否確認	地域での見守りや助け合い	ひとり暮らしの方の民間・福祉サービス	認知症高齢者の安全対策
	★民生委員 ★自治会 ★認知症サポート ★オレンジサポート員	★防災無線を活用した高齢者の探索 ★徘徊高齢者位置情報提供サービス事業 ★認知症高齢者見守りシール交付事業	★防災無線を活用した高齢者の探索 ★徘徊高齢者位置情報提供サービス事業 ★認知症高齢者見守りシール交付事業

生活支援・介護	総合事業のサービス	介護(介護予防)サービス	その他のサービス
	要支援1・2または事業対象者の認定を受け、利用できるサービスです ★訪問介護(ホームヘルプサービス) ★通所介護(デイサービス)など	介護保険の要介護(要支援) 認定を受け、利用できるサービス ★訪問介護(ホームヘルプサービス) ★通所介護(デイサービス)など	★軽度生活支援サービス事業 ★シルバー人材センター ★有償ボランティア ★寝具乾燥等サービス事業

医療	かかりつけ医・認知症サポート医	自宅で暮らす	自宅以外に住み替える・入所する
	専門医療機関・認知症疾患医療センター	住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります	★認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 比較的安定した認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます ★介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

住まい	専門職に相談する	つどいの場	成年後見制度
	★認知症コーディネーター★認知症地域支援推進員 ★認知症初期集中支援チーム★ケアマネジャー	★介護者のつどい ★オレンジカフェ ★認知症の人と家族の会	認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です

家族・介護者支援	権利擁護	高齢者虐待の通報・相談
	日常生活自立支援事業(社会福祉協議会 047-444-2231) 福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について相談に応じます	暴力的な行為など、高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、地域包括支援センター、高齢者支援課にて通報や相談をお受けしています

# 予防から認知症の進行に合わせて対応しましょう

## 中期

### 症状

- 食事したことを忘れる
- 重要な約束や予定を忘れる
- 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする

### 支援のポイント

- 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずはゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう
- ケアマネジャーや高齢者支援課・地域包括支援センターに相談しましょう
- 1人で抱え込まず、家族同士の交流会や介護者のつどい、オレンジカフェに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう
- 受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう

### 予防・社会参加

初期で始めた活動や通いの場への参加などを続けていきましょう

### 見守り・安否確認

地域での見守りや助け合い  
ひとり暮らしの方の民間・福祉サービス

### 生活支援・介護

介護サービス  
★訪問介護(ホームヘルプサービス)  
★短期入所生活介護(ショートステイ)  
★通所介護(デイサービス)★訪問入浴など  
★小規模多機能型居宅介護  
通りを中心に、利用者の様態や希望に応じて、訪問や短期間の泊まりを組み合わせたサービスを受けられます(市民の方のみ)  
★訪問看護★訪問診療★訪問リハビリ  
★訪問歯科診療★訪問薬局

### 住まい

自宅で暮らす  
ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう

### 家族・介護者支援

専門職に相談する  
★認知症コーディネーター  
★認知症地域支援推進員  
★認知症初期集中支援チーム  
★ケアマネジャー

### 権利擁護

成年後見制度  
認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です

## 中期以降

### 症状

- 日常生活動作の中で、介護が必要になる
- 家族の顔や人間関係が分からなくなる
- 今の気持ちを表現しにくくなる

### 支援のポイント

- 自分で抱え込みます、ケアマネジャー等の専門職に相談しましょう
- 少しでも近づけるようにします

### 社会参加

外出など、楽しみを続けていきましょう  
介護保険サービスの利用等により、一人では難しくなっても誰かと一緒に外出を楽しむことができます

### 安否確認

引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護サービスやその他のサービスを利用しましょう

### 医療

訪問診療  
内科に限らず、精神科、皮膚科、耳鼻科などの専門医についても訪問診療を行っています

### 住まい

自宅で暮らす・自宅以外にも住み替える・入所する  
本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにします

### 介護者支援

中期からのサービスを続けて利用しましょう

### 権利擁護

認知症になつても住み慣れた地域で暮らすために  
認知症の人を地域で見守るために、認知症サポートやオレンジサポート員となり認知症の人や家族をサポートしましょう

### 若年性認知症とは?

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

### 若年性認知症についての相談先

●若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707  
若年性認知症の無料電話相談です。愛知県にある認知症介護研究・研修大府センター(社会福祉法人至会)に設置されています。  
●月～土曜日(年末年始・祝日除く)  
●10:00～15:00

●オレンジサポート員とは  
認知症サポート一環で講座を受講した認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。  
●ちば認知症相談コールセンター ☎ 043-238-7731  
ちば認知症相談コールセンターのブッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100(月・火・木・土10時～16時)  
★介護者のつどい ★オレンジカフェ  
★認知症の人と家族の会