

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、生活習慣を改善することが効果的であることが、わかってきています。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、1日3食、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、低栄養にも注意しましょう。



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言われています。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。



脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、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。



しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



たばこを吸わない

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、わかっています。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加します。



歯と口のケアも忘れずに

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者に体が弱っていく前兆であることがわかっています。しっかりと噛み、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、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服装選びや家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			
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●物の忘れが多くなる ●同じ物を買ってくる ●料理や片付け、計算などのミスが目立つ ●重要な約束や予定を忘れる 		
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●家庭内での役割を見つけてみましょう ●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、地域包括支援センター・高齢者支援課に相談しましょう ●かかりつけ医がない場合は、かかりつけ医を見つけてみましょう ●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 ★自治会や地区社会福祉協議会のサロンなど ★老人クラブ ★憩の家 ★談話室	運動などの介護予防 ★柔(やわら)体操 ★脳トレ ★介護予防講座	ボランティア ★各種ボランティア団体
見守り・安否確認	地域での見守りや助け合い ★民生委員 ★自治会 ★認知症サポーター ★オレンジサポート員	ひとり暮らしの方の民間・福祉サービス ★緊急通報システム ★給食サービス ★各種福祉サービス	オレンジカフェ (裏表紙をご覧ください)
生活支援・介護	総合事業のサービス 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) ★生活支援サービス(訪問型サービスA) ★通所介護(デイサービス) ★通所型サービスA ★通所型サービスC	介護(介護予防)サービス 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	その他のサービス ★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・歯科医・かかりつけ薬局・薬剤師 認知症サポート医・専門医療機関・認知症疾患医療センター		
住まい	自宅で暮らす 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	自宅以外に住み替える・入所する サービス付高齢者向け住宅・ケアハウス・有料老人ホームなどへの住み替え	
家族・介護者支援	専門職に相談する ★認知症地域支援推進員 ★認知症初期集中支援チーム ★地域包括支援センター	つどいの場 ★介護者のつどい ★オレンジカフェ ★認知症の人と家族の会	
権利擁護	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		

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●外出すると道に迷ってしまう ●銀行などで機械操作が難しくなる
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●ケアマネジャーや地域包括支援センター・高齢者支援課に相談しましょう ●1人で抱え込まずに、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・看護多機能型居宅介護 通いを中心に、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
医療	認知症高齢者の安全対策 ★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
住まい	自宅以外に住み替える・入所する ★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)
家族・介護者支援	専門職に相談する ★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	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活動作の中で、介護が必要になる ●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる ●家族の顔や人間関係がわからなくなる ●今の気持ちを表現しにくくなる
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の思いをうまく伝えることが難しくなって ●家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーに頼みます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に ●等々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しょう
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
生活支援	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	引き続きかかりつけ医等に相談しましょう 訪問診療は内科に限らず、精神科、皮膚科、耳鼻科などの専門医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しょう
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

認知症になっても 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、認知症サポーター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

- 認知症サポーターとは**
 認知症サポーター養成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。
- オレンジサポート員とは**
 認知症サポーターレベルアップ講座を受講し、市や専門職と一緒にさらに実践的なボランティア活動を行う協力者です。



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(社会福祉法人仁至会)に設置されています。
 ●月～土曜日(年末年始・祝日除く)
 ●10時～15時 ただし水曜日 10時～19時
- 千葉県若年性認知症専用相談窓口** ☎043-226-2601
 (千葉大学医学部附属病院内)
 ●月・水・金曜日(年末年始・祝日除く)
 ●9時～15時