

知って得する認知症

もしも認知症になったらという不安はありませんか？
地域で安心して生活するためのツールをご紹介します。

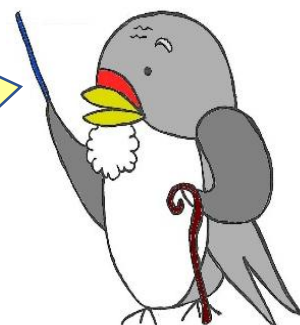


認知症に対する『備え』をしよう



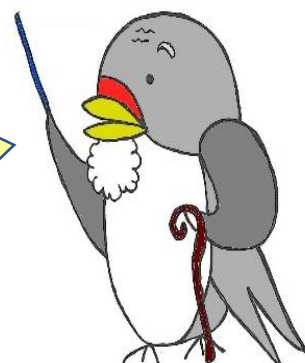
僕は最近車を運転していて、知っている道を迷ったり、バックでの駐車が苦手になってきたんだ。病院に行ったときに心配になって先生に相談をして、検査をしたんだ。先生には軽度認知障害と言って健常と認知症の間だよ、あたまと体を元気にしておくことが大切と言われた。みんなにも軽度認知障害という言葉を知ってほしいな…。

MCI(Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)とは、認知症と診断される一歩手前の状態です。そのままにしておくと認知症に移行するリスクがありますが、適切な予防をすることで認知症の発症を防ぐまたは遅らせるなどの可能性があります。



私も1人暮らしで、最近ご飯を作る手順を間違えることが増えてきたの。不安があるからかかりつけの先生に話をして検査をしたら、「軽度認知障害」と言われたのよ。早い段階で気づいたから良かったよ。生活習慣の改善をすると認知機能の低下をゆるやかにしたり、状態を改善することにつながると言われたけど、いったい何をすれば良いのかな？

今テレビコマーシャルや情報誌などで「軽度認知障害」についての話題を聞くことが増えましたね。軽度認知障害という言葉を知って、早い段階で認知症に対する備えをすることで、その人らしい生活が継続できる期間が長くなります。早めの対策を検討しましょう！



認知症ってなんだろう？

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなった為に、様々な障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態です。

多くの場合、認知症を発症する前に様々な症状が現れます。

65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は推計12.3%で「8人に一人が認知症とその予備軍となる」というデータもあります。

また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。

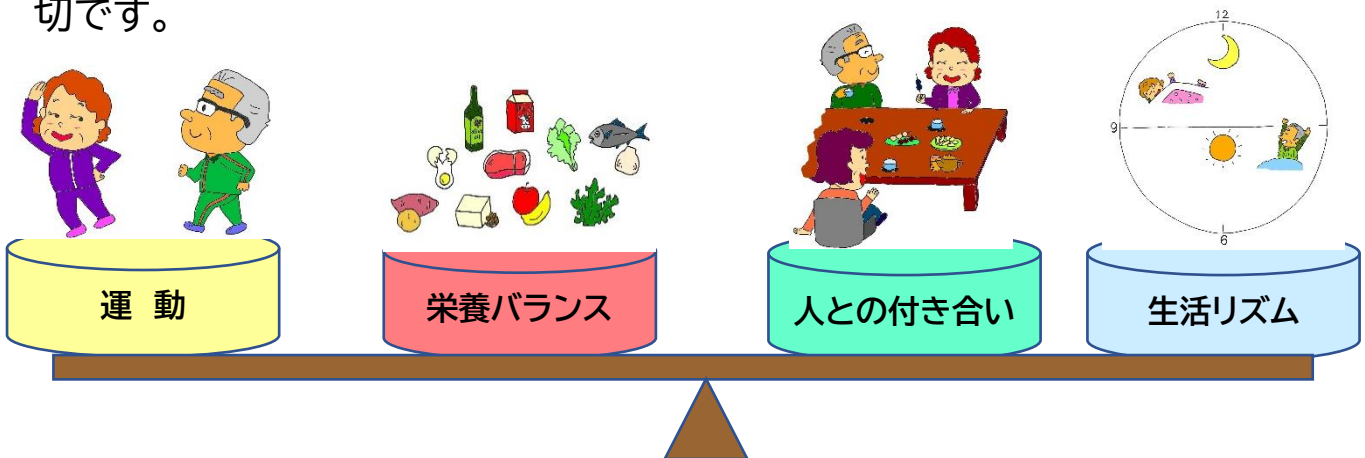
認知症の代表的な病気はアルツハイマー型認知症・脳血管型認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症などです。

病気を発症する前に予備軍の段階で対処することで発症を遅らせることが出来るといわれています。まずは予備軍にならないために実践できることを知りましょう。



認知症の備えにはカギがある

上記に掲げた認知症はさまざまな治療薬が出てきていますが、認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにするという状況です。しかしどうすれば認知症になりにくいのか＝予防の取り組みはだんだんとわかってきています。認知症の発生を遅らせるために以下の4点をバランスよく取り組むことが大切です。



日頃の生活を意識することで、「生活習慣病」予防にもつながります。

糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常・運動不足など生活習慣病は認知症を発症するリスクが高い状態です。

今からでも遅くはありません。日頃の生活習慣を振り返って早期予防に取り組みましょう！

脳がよろこぶ4つのカギ

運動

運動すると血流量も増え
脳内の神経細胞が活性化
します。



栄養バランス

バランスよく食事を摂る
ことで老化スピードも抑
えることが出来ると言
われています。



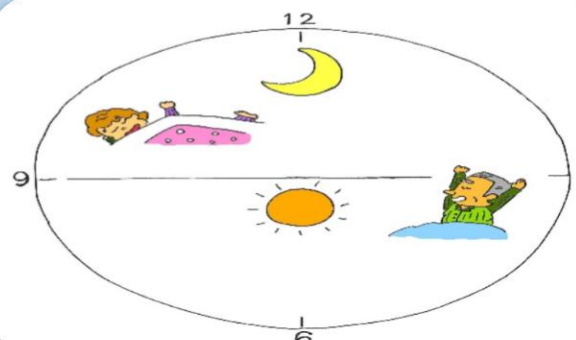
人との付き合い

人との会話、それだけで実は
脳の色々な部分を使ってい
ます。社会的役割を担い、役
に立っている実感を持つ事
は老化防止に大きな効果が
あります。



生活リズム

しっかり睡眠を取ること
や規則正しい生活は、身
体だけではなく、脳を健
やかに保つ大切な土台
です。



家族が作った「認知症」早期発見のめやす

～認知症が心配な方 やってみよう～

もの忘れ
がひどい

- 1. 今、切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解
力が衰え
る

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所
が
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへのきづかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典/公益社団法人 認知症の人と家族の会HPより

*医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にして下さい。

お近くの相談窓口のご紹介

公的な相談窓口

認知症について「詳しく知りたい」「認知症になっているか不安だ」という方は、専門職による地域の公的な相談窓口があります。認知症相談の他、医療・介護・生活の困りごとなどのご相談にもご活用下さい。

燕沢地域包括支援センター(パルシア内)

〒983-0822 仙台市宮城野区燕沢東3-8-10

☎ 022-388-3690

お近くの医療機関・薬局のご案内

「早期発見のめやす」を実施して気になった方は、認知症の診断と治療を専門的に行う近隣の医療機関や薬局もありますのでご相談下さい。受診の前にお電話などでご確認ください。

病院名	住所	☎	留意事項等
東北医科薬科大学病院 (物忘れ外来)	宮城野区福室1丁目 12-1	080-8611-3243	紹介状が必要となります。
みはるの杜診療所	宮城野区福室2丁目 5-27	022-254-7201	
いずみの杜診療所	泉区松森字下町8-1	022-341-5850	
中嶋病院	宮城野区大槻15-27	022-291-5191	
仙台東脳神経外科病院	宮城野区岩切1丁目 12-1	022-255-7117	
薬局	住所	☎	留意事項等
クオール薬局 こづる店	宮城野区燕沢一丁目23-10 メゾン・K1階001号室	022-252-4688	
カメイ調剤薬局 鶴ヶ谷店	宮城野区燕沢3丁目 19-5	022-252-1467	

燕沢地域包括支援センターの 認知症への取り組み

個別相談

予防するためにはどうしたらいいんだろう？・チェックリストをやってみたらあてはまる！？もしかして認知症かな？と、ご自身やご家族のことで不安を感じた時などまずはお気軽にご相談下さい。

ひなたぼっこの会

認知症ご本人とその家族が集う場として「ひなたぼっこの会」を開催しています。内容は参加者のご希望も伺いながらミニ講話や座談会を通じて同じ悩みを持つ方々とつながることができます。

認知症サポーター養成講座の開催

認知症を正しく理解し、地域で見守る「サポーター」を養成しています。修了者にはサポーターの証「オレンジカード」をお渡ししています。

認知症カフェや認知症の人が集える いこいの場づくり

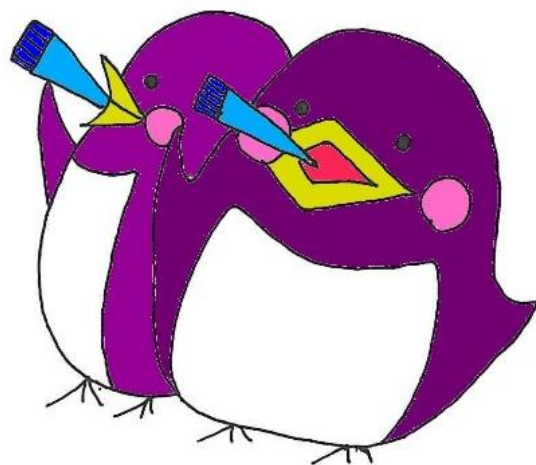
地域の中に世代を超えて集える場、認知症になっても安心して出かけられる集い、そんなカフェやサロンが増えたらいいなと考えて様々な活動を展開中です。

フレイル予防の取り組み

加齢による心身の衰え（フレイル）防ぐための教室を開催してます。いつまでも自分らしく動ける体づくりを一緒に始めましょう。

新しい認知症観の普及啓発

地域の集まりや行事に参加させて頂き、認知症の理解を深めていただけるよう講話や情報提供をしています。



この冊子を手にとってくださったみなさまへ

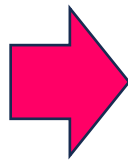
認知症は年齢を重ねれば誰でもなりうる病気です。認知症になっても自分らしく住み慣れた地域で生活する、そのために認知症に対する理解を深めることは誰のためでもなく自分のためです。地域の皆さんと一緒に認知症への取り組みを行っていきたい、そんな思いでこの冊子を作成しました。みなさんが気軽に相談ができ、居場所をともに考える相談窓口をぜひご活用ください。

新しい認知症の考え方

認知症になったら、何もできなくなるのではなく、認知症になってからも一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。
地域包括支援センターではこの「新しい認知症観」を広げる取り組みをしています。

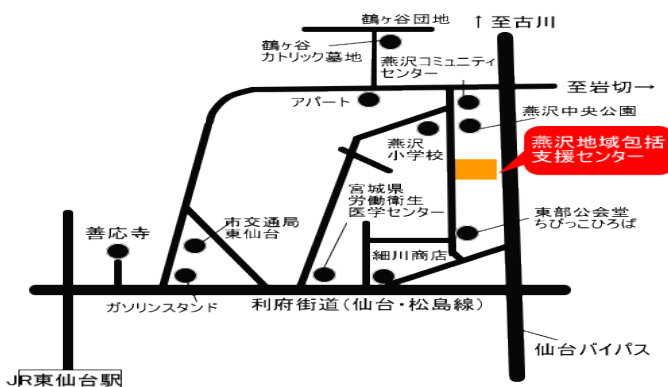
古い認知症観（他人ごと、他者視点、問題重視、疎外、絶望）

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしな言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



新しい認知症観（わがごと、本人視点、可能性重視、ともに、希望）

- ① わがごと、お互いさま、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる/声を聞く
- ④ 本人が一番困っている。本人なりの意味がある。
- ⑤ あたりまえのこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める(決められるように支援)
- ⑦ 本人は一足先を行く人、支え手でもある。支えあう
- ⑧ 地域の一員として暮らし、活躍
- ⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに。
- 楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



出典：令和5年1月 認知症地域支援体制整備
全国合同セミナー資料

編集・発行：燕沢地域包括支援センター
令和8年4月