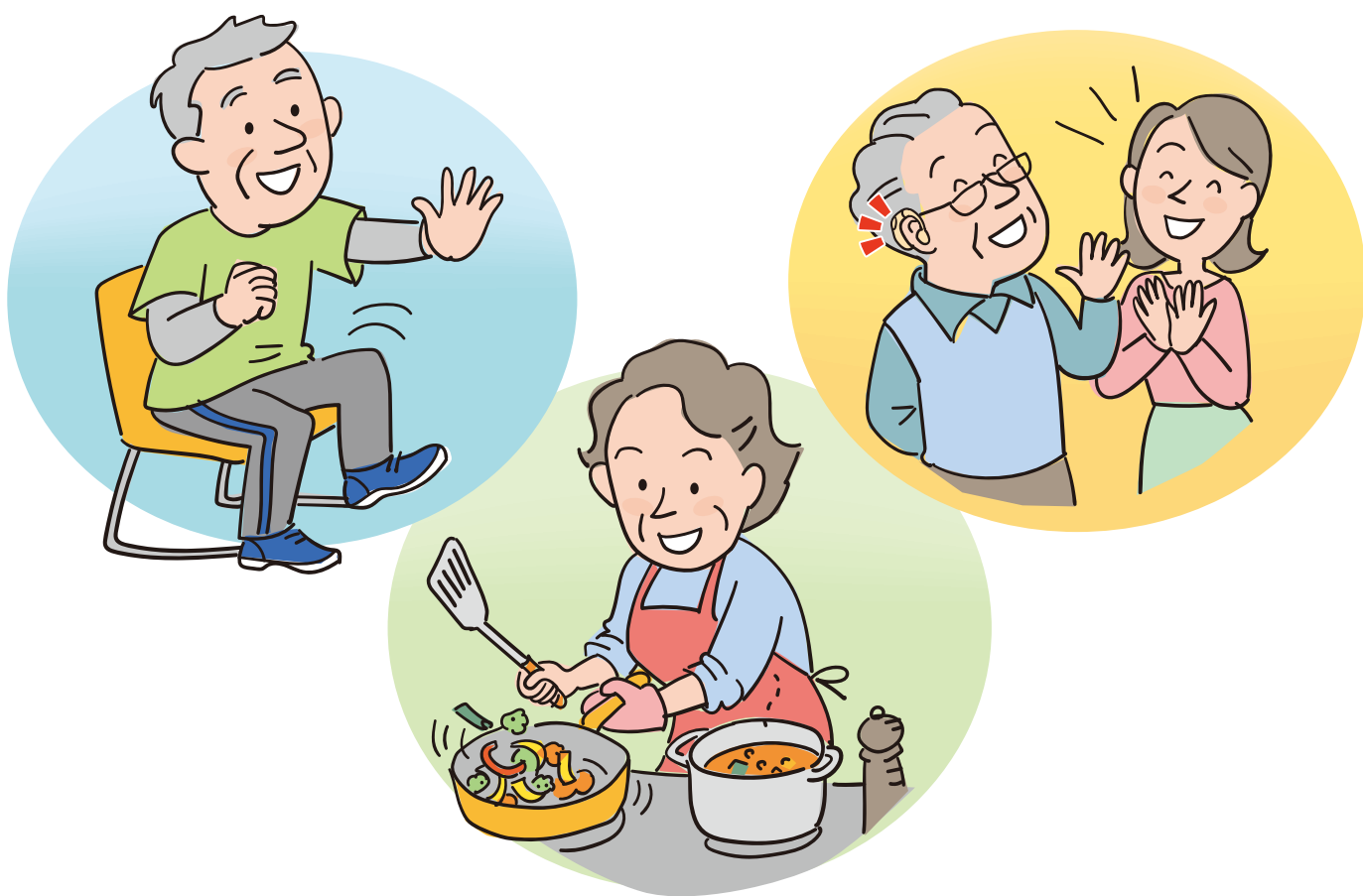


もの忘れの進行を 緩やかにするために

知って安心!認知症を理解しよう



2025年までに高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。また65歳未満で発症する若年性認知症もあります。

認知症になる可能性は誰にでもあり、決して他人事ではなく、自分の事として捉える必要があります。早めに気づき、認知症があっても安心して暮らすための備えをしましょう。

相模原市

は・じ・め・に

医者になりたての頃、認知症のある人はあらゆることを思い出せず、話を理解することも難しくなると思い込んでいました。認知症にまつわる私の誤った思い込みは、私の態度を認知症のある人よりもそばで介護する人とばかり対話する態度にしていました。この態度は認知症のある人にとって「自分の失敗やうまくいかないことを医者と介護する人が話している」という状況を生み出し、不快感を与え、心を傷つけていました。当時、来院しても通院を中断する人が少なくなかった理由のひとつは、私の態度だったのかもしれませんが。認知症疾患医療センターの運営に関わるようになり、認知症のある人からたくさんのことを教えていただくようになりました。医者になりたての頃に抱いていた認知症にまつわる思い込みは誤りでした。苦手なことがあっても、様々なことを思い出し、話を理解しながら楽しく対話することができる認知症のある人は多くいらっしゃいます。現在、私はこうした認知症にまつわる誤った思い込みを抱えていることを自覚し、望ましい理解を深めることができるよう学び、認知症のある人に出会った時には積極的に本人と対話することを心がけています。

認知症のある人が安心して楽しく生活することができるようになるために大切なのは、認知症の原因疾患を根本的に治療しようとするものではありません。認知症の原因疾患を発症し、認知症の状態になったとしても、苦手なことが理解され、手助けされ、得意なことを発揮できるように、認知症への理解を深めた人々が認知症のある人の周りに多くいるかどうか大切です。そして認知症にまつわる誤った思い込みを自覚し、理解を深めている人々の多い社会を作ることが大切です。このパンフレットを読む人が1人でも多く増えていくことは、認知症があっても安心して楽しく生活することができる相模原市になるための力になるでしょう。

そしてもう一つ大切なことがあります。それは認知症のある人自身の中にある認知症にまつわる誤った思い込みと幸福感の関係です。認知症にまつわる誤った思い込みを抱いたまま認知症の状態になると、過度に悲観し投げやりになり幸福感は弱まってしまいます。しかし認知症にまつわる誤った思い込みを抱えていることを自覚し、望ましい理解を深めながら認知症の状態になると、認知症があっても安心して楽しく生活するための手助けにつながりやすくなり、自ら様々な工夫をすることにより幸福感が高まることを期待できます。このパンフレットから望ましい理解を得ておくことは、認知症があっても安心して楽しく生活することができるようになるための備えになるでしょう。

「もの忘れや行動の変化＝認知症」というのもよくある誤った思い込みです。もの忘れや行動の変化を起こす理由の中には、治療すれば治る病気や中止すれば治る薬の副作用もあります。認知症だから受診しても治らないと決めつけず、早めに相談しましょう。

北里大学病院 相模原市認知症疾患医療センター長
大石 智 (おおいし さとる)

下記に当てはまる項目はありませんか？

日頃の運動不足、飲酒等の生活習慣によって認知症のリスクが高まることが明らかになっています。

1
4ページ

- 体重が減少してきた
- 血圧が高い
- 甘い物を好む傾向がある



2
6ページ

- 運動習慣がない



3
8ページ

- 耳の聞こえが悪くなってきた



4
9ページ

- お酒を飲んでいる



5
10ページ

- 自宅で過ごすことが多い
- 家族以外の人と話す機会が少ない





- 私が笑顔になれる場所 11ページ
- 知っておきたい認知症の基礎知識 12ページ
- 知って安心!「成年後見制度」 14ページ
- 歯と口の環境を整えておきましょう 14ページ
- 伝えたいこと 15ページ

※英国の医学学術誌「Lancet (ランセット)」の論文(2020年)や、WHO (世界保健機関) が発表した『認知症リスク低減のためのガイドライン』(2019年) などをもとに、科学的に根拠のある認知症の主要なリスク因子を取り上げています。

次ページから、具体的な取り組みについて解説します。

定期的に健康診断を受けて 病気の早期発見に 努めましょう

認知症の発症には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが明らかになっています。

低栄養

高齢期には「やせ過ぎ」に注意が必要

高齢者は、「低栄養」によるやせ過ぎに注意が必要です。やせてくると筋肉量が減って転倒や骨折の危険性が高まります。認知症になったとしても足腰の力は大切です。

肉や魚、乳製品などからたんぱく質をしっかりと、低栄養を防ぎましょう。



肥満

肥満は高血圧や糖尿病の引き金となります。食生活や運動習慣を見直して、肥満を解消しましょう。



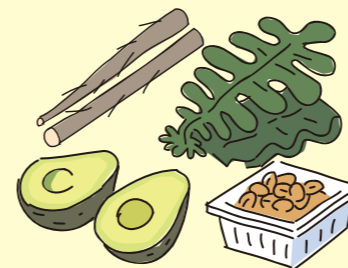
1日3食バランスのよい食事を。腹7～8分目に抑えるように意識することも大切です。



動物性食品は控えめにして、野菜や海藻、大豆製品などを積極的にとりましょう。

糖尿病

糖尿病は、血液中に増え過ぎたブドウ糖が血管を傷つける病気です。



野菜や海藻など、食物繊維が多く含まれる食品をとることを心がけましょう。



ゆっくりよく噛んで食べると、血糖値が上昇しにくくなります。



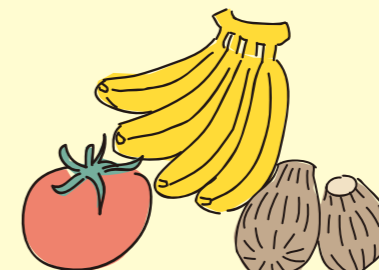
間食や夜食はインスリンの消費量を増やすので、できるだけ控えましょう。

高血圧

高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血を発症しやすくなります。



塩分を控えめに。味付けには、お酢や香辛料などを上手に利用しましょう。



塩分排出効果のあるカリウムを含む食品(バナナ、トマト、里芋など)をとりましょう。



ストレスをため込まないようにして、適度な運動習慣を身につけましょう。

健康診断を受けたい方(特定健康診査)

対象 相模原市国民健康保険の被保険者で
①今年度40歳～74歳の年齢になる人
②今年度75歳の年齢になる人

費用(自己負担額) 1,000円

お問合せ
国保年金課(健診担当)
相模原市国民健康保険
コールセンター
☎042-707-8111



体を動かして、 認知症になっても 楽しく元気に暮らせる 備えをしましょう

認知症があっても、運動習慣を続けることにより、筋力を維持することができると、自信を失わず生活することができます。

有酸素運動

ウォーキング、水泳、エアロビクスなどの有酸素運動は、心肺機能を高めたり、血流をよくしたりする効果があります。

ここでは、室内でも手軽に行える有酸素運動をご紹介します。

■足踏み

その場で30秒間足踏みを行います。



POINT

ふらつく場合には、イスなどにつかまって行いましょう。

■片足立ち

イスに片手でつかまって、30秒間片足で立ちます。左右1回ずつ行います。



POINT

30秒間続けるのが難しい場合は、休みながら合計30秒行いましょう。

⚠️ 足に痛みを感じる場合には

右図のように座ったまま足を上げるようにするか、立ったままでの足踏みを、休憩をはさみながら行うようにしましょう。



筋力トレーニング

有酸素運動と合わせて、適度な筋力トレーニングを行うことも大切です。

筋力トレーニングには筋肉や骨を丈夫にして、転倒や骨折を未然に防ぐ効果があり、寝たきりから認知症になるリスクを防ぎます。高齢になってもフットワークよく外出し、自立した生活を続けていくために、筋トレを行いましょ。

■膝伸ばし

片足の膝をまっすぐに伸ばし、1～4を数える間、体勢を維持します。5～8でもとの状態に戻ります。左右5回ずつ行います。

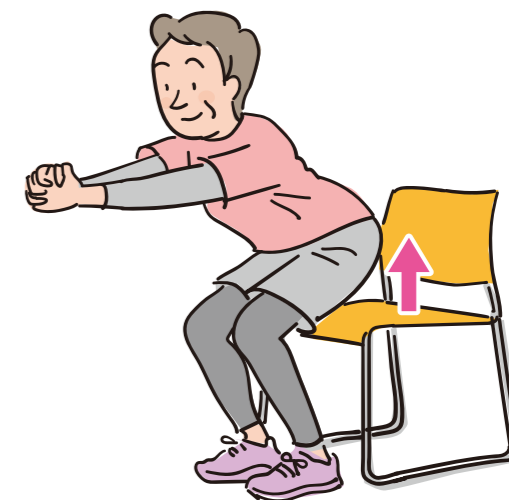


POINT

- 足を伸ばしたときに、腰を丸めないようにしましょう。
- つま先を手前に向けるようにしましょう。

■イススクワット

イスから5cmほどおしりを浮かせ、1～4を数える間に両手を前に伸ばします。5～8で座った状態に戻ります。3回行います。



POINT

しっかり両手を伸ばし、体を丸めないようにしましょう。

ラジオ体操で「健活」!

ラジオ体操は、気軽に取り組める健康法として、多くの人に親しまれており、地域づくりや仲間づくりの手段としても注目されています。市内でも多くの会場でラジオ体操が実施されています。詳細は市ホームページよりご確認ください。

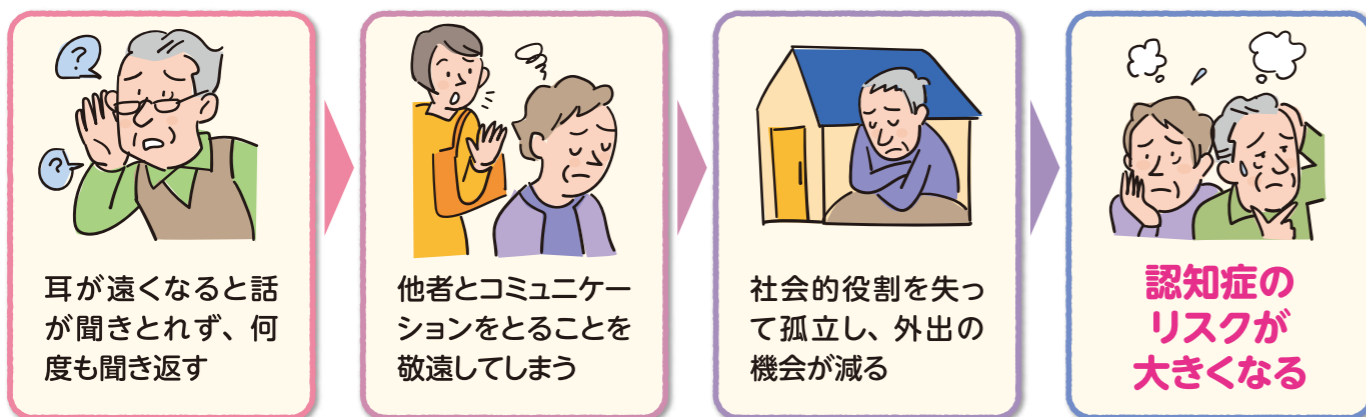


「聞こえにくい」状態を放置しないようにしましょう

難聴（聴力の低下）が、認知症のリスク要因になるだけでなく、認知症になってからも社会的な孤立を強める要因になります。

難聴は、どうして認知症のリスクを大きくするの？

難聴が認知症を引き起こす理由として、次のようなことが考えられます。



聴力の低下を防ぎ、定期的な検査を

年を重ねると、聴力は低下する傾向にありますが、加齢だけが原因ではありません。大きな音にさらされ続けると聴力が低下しやすくなるので、テレビや音楽を大音量で聞かない、騒音のある中で仕事や生活をしない、やむを得ない場合は防音具（耳栓・イヤーマフ）を活用するなど、聴力を守る生活を心がけましょう。また、定期的に聴力検査を行って、耳の健康状態を確認することも大切です。



必要に応じて補聴器を使用することも大切

もし耳の聞こえが悪くなったと感じてきたら、補聴器を使用することも考えてみましょう。補聴器は使い慣れるまでに時間がかかる場合もありますが、慣れて使いこなせるようになれば、周囲の人とのコミュニケーションがずっととりやすくなります。専門医（補聴器相談医）などの専門家と相談して、積極的に活用していきましょう。



お知らせ

相模原市では、令和4年7月から、介護予防促進モデル事業として、補聴器購入費用の助成を実施しています。助成金額や対象期間、要件など、詳しくは市のホームページでご確認ください。



お酒は楽しく、適量を心がけましょう

アルコールを多量に摂取し続けると、脳にダメージを及ぼすだけでなく、糖尿病や脂肪肝、脳卒中などの病気を介して認知症を引き起こす場合があります。

お酒と上手に付き合うために

適量*を心がけ、週に2日は飲まない日をつくりましょう。



強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。



食事（つまみ）をとりながら、ゆっくりと飲みましょう。



*ビール：500mL、日本酒：180mL、焼酎：110mL、ウイスキー：60mL、ワイン：180mL
女性や高齢者は、これより少なめの量が推奨されています。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族を地域や職場で温かく見守る「応援者」です。認知症サポーターになって、認知症の人もお互い様と思えることが、「認知症になっても安心して暮らせる相模原」につながります。

※講座の開催予定については、相模原市ホームページの「認知症サポーター養成講座」をご確認ください。



講座開催予定



社会とのつながりを 持ちましょう

外出をせず家の中に閉じこもり、社会との交流が減ると認知症になってからより一層、生活しづらくなってしまいます。認知症になってからも楽しく暮らすために、1日中誰とも話さないような生活を避けて、趣味やボランティア活動などに積極的に参加したりするようにしましょう。

社会的に孤立しないために

- 家に閉じこもらず、気分転換を兼ねて散歩や買い物に出かけましょう。
- ゴルフ、カラオケ、ハイキングなど、仲間と楽しめる活動に参加しましょう。
- 清掃や子どもの見守りなど、ボランティア活動に取り組んでみましょう。



新型コロナウイルスの流行によって、外出しづらい状況が続いていますが、オンラインを利用するなどの工夫しながら、他者とのコミュニケーションをとりましょう。

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症のご本人・家族・地域住民・専門職など誰もが参加でき、交流を図り、社会とつながることができる場のことです。



認知症の人にとって安心して過ごせる場であり、家族は交流や相談等を通して安心できる場であり、ボランティアが活動できる場となっています。



老人クラブ

地域の仲間と共同して、自主的に行うさまざまなクラブ活動を通じて高齢者の仲間づくり、生きがいと健康づくりを目指している組織です。



ふれあいいきいきサロン

地域のボランティアなどが運営する身近な交流・仲間づくりの場です。小規模(5~15名程度)で、週に1回~月に1回程度定期的に行われています。



活動内容は、おしゃべりを中心に参加者が無理なく楽しめることを自由に企画し、参加者の孤独感・孤立感の解消や閉じこもりの予防をしています。地域住民にとってはボランティアに参加する場であるとともに、参加者も一方的に援助されるのではなく、一緒に企画に参画して活動を進めることが大切です。

団体・サークル情報(生涯学習のとびら)

スポーツ、音楽、文芸といったさまざまな分野のサークル活動内容などを閲覧することができます。



私が笑顔になれる場所

~あなたを必要とする場所があります!!~



人が出会い、元気で笑顔を分け合う場所「通いの場」をご紹介します。
年齢を重ねても、いつまでも元気にすごしたい。そのためには、自分のペースで、運動や趣味、ボランティア活動などで楽しく過ごすことが効果的です。

いきいき百歳体操

内容 手足に負荷の調節が可能な重りをつけ、ゆっくり行う筋力トレーニングで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。実施する団体に対して、定期的な専門職の支援及び重錘バンド、DVDの無償貸与を行います。

対象者 65歳以上の高齢者を中心とした5人以上のグループで、週1~2回自主的に実施可能なグループ(会場の他、テレビ、DVDプレーヤー等の映像機器は団体でご用意いただけます)

元気倶楽部

内容 健康づくり普及員により転倒・筋力低下防止のための体操、ウォーキング、レクリエーション、講話などを月1~2回程度公民館等で行います。

対象者 65歳以上で、運動に支障のない人

生き生きシニアのための地域活動補助金事業

内容 地域において介護予防事業に取り組む団体に対して、補助金を交付し、身近な地域で介護予防活動が実施されるように支援します。

対象者 65歳以上の高齢者を対象とした介護予防を実施する団体

シニアサポート活動

内容 【訪問】 住民団体やボランティア団体等による継続的な生活支援を行います。

【通所】 住民団体やボランティア団体による介護予防を目的とした身近な地域での定期的な通いの場。軽体操やレクリエーションなどを行います。

対象者 要支援1・2相当の人

問い合わせ先

高齢・障害者支援課(高齢支援班)

☎042-769-9249

知っておきたい 認知症の基礎知識

認知症とは？

認知症とは、脳の障害によって認知機能（記憶力や判断力など）が低下した状態のことです。このような状態が、おおよそ6か月以上続く場合をいいます。

認知症の主な症状

- 記憶障害（もの忘れ）
- 実行機能障害（今までできていたことができない）
- 見当識障害（人物や時間を正しく認識できない）
- 判断力の低下
- 行動や心の様々な変化
- ひとり歩き など



認知症の種類

認知症の原因となる病気は70種類以上もあるといわれています。原因によっていくつかに分類されますが、日本では主に次の4種類がよく知られています。

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
脳の変化	脳の変性	脳血管障害	脳の変性	脳の変性
特徴的な症状	認知症の原因の6～7割を占めます。最近のことを思い出しづらい、時間帯を認識しづらいことなどから始まります。全てのことを忘れてしまうわけではなく、できることはたくさんあります。	脳梗塞、脳出血が原因で生じる認知症です。梗塞や出血が生じた部位に一致して、運動機能、言語機能など様々な脳の機能の変化を伴いますが、得意なこともたくさんあります。	時間帯や日によって変動しやすい認知機能が特徴的です。幻が見える、物が違う形に見える、寝ぼけやすくなる、立ちくらみ、便秘、転びやすさが生じることも多いです。記憶力は保たれやすいことも珍しくありません。	同じことを言いたくなる、同じことをしたくなる、刺激に反応しやすくなる、物の名前を言いづらくなるなどの特徴があります。記憶は保たれやすいです。高齢の人より50歳代で多いです。

受診先に悩んだら「認知症サポート医」へご相談ください

認知症サポート医とは、認知症に関する研修を受講された地域の中核的役割を担う医師です。

かかりつけ医等がなく、もの忘れで相談したいが医療機関が分からないという方は、認知症サポート医へご相談ください。

※インターネット環境がない場合や右の二次元コードから医療機関が確認できない場合は、お近くの地域包括支援センターへご相談してみてください。



“もの忘れ”と“認知症”は違います

老化にともなう「もの忘れ」と認知症による症状を見分けるポイントは、ヒントで思い出せるかどうかです。ヒントをもらえば思い出せるときは、老化によるもの忘れと考えられます。一方、認知症の場合は、経験したこと自体を忘れてしまいます。例えば、「夕食に何を食べたか」を忘れてしまうのはもの忘れですが、認知症の場合は「夕食を食べたこと」を忘れてしまうのです。



もの忘れ

- ・ 体験したことの一部を忘れる
- ・ 大きく進行することはない
- ・ 判断力の低下などは起こらない
- ・ 「もの忘れ」の自覚がある
- ・ 日常生活にはほぼ支障がない



認知症

- ・ 体験したこと自体を忘れる
- ・ 緩やかに進行する
- ・ 判断力の低下などが加わる
- ・ 日常生活に支障をきたす
- ・ 変化が始まった時期が不明瞭



気になったら放置せずに受診や相談を

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、かかりつけ医に相談しましょう。そのためにも日頃から相談できる、ご自宅近のかかりつけ医を持ちましょう。

高齢期になると年相応の「もの忘れ」も多くなります。また、うつ病の症状にも認知症と似た症状がみられることがあり、これらを見極めることは難しいので、自己判断しないことが大切です。



知っておきたい若年性認知症のこと

認知症というと、高齢者の病気と思われがちです。しかし、年齢が若く発症することがあり、65歳未満で発症した場合に「若年性認知症」と言います。

働き盛りの年代にあることから、本人だけでなく、家族への精神的負担や経済的な問題が大きいと言われています。

若年性認知症は、企業や医療・介護の現場でもまだ認識が不足している現状にあり、社会全体での認知度を高めていく必要があります。

知って安心!「成年後見制度」

認知症などにより、何かお困りごとはありませんか。

例えばもの忘れが増えてきた…、財産管理が不安…、親が認知症に…、どうすればいいかな…。

「成年後見制度」とは、認知症などにより、物事を判断する能力が不十分であっても安心して生活できるよう支援する制度です。成年後見制度は、次の2種類に分けられます。

法定後見制度

判断能力が不十分

→家庭裁判所から選ばれた後見人等が支援します!

任意後見制度

判断能力が不十分になったときに備えて準備

→事前に支援をお願いする人を決めて将来に備えます!



あなたの権利と財産を守ります

成年後見制度を考えてみませんか

九都県市(埼玉県、東京都、神奈川県、千葉県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)は認知症の人などの権利を擁護するために成年後見制度の利用を促進します。

お問い合わせ先

地域包括支援センターや市の相談・申請窓口(裏表紙参照)
さがみはら成年後見・あんしんセンター(市社会福祉協議会)
☎ 042-756-5034 FAX 042-759-4382

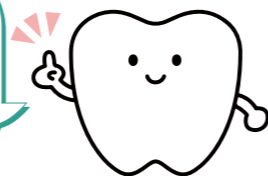
お口の中の環境を整えておきましょう

お口の中の環境を整えておくことは大切です。歯周病が体の様々な病気のリスクを高めることが知られています。

認知症になっても美味しくご飯を食べられることは、食事の楽しみを得られるためだけではありません。外出する、自分で排泄できる、誰かに会いに行くためにも、栄養はとても大切です。

相模原市の 歯と口の健康に 関する事業

特に、高齢者は飲み込む機能が低下しやすいために、健康な人でも睡眠中に、無意識に唾液を誤嚥していることがあります。そのため、口を清潔に保つことは肺炎を予防するためにも大切です!



かかりつけ歯科医を見つけたい

お口の健康診査

40~80歳の市民を対象にした歯科健診(年度内1回)

申込み 健康増進課 ☎042-769-9220

歯や口に関する事または 栄養に関する相談をしたい

地域リハビリ相談

栄養や摂食嚥下機能等、口腔機能について相談がある方と、その家族

申込み お住まいの地区の地域包括支援センターへ

認知症になっても人生を大切にしたい

~「若年性認知症の当事者の方」からのメッセージ~

私は2011年7月にアルツハイマー型認知症の診断を受けました。当初は、ショックもありましたが、脳の病気が原因とわかり納得せざるを得ない気持ちと両方ありました。

以前の様にサラリーマンの仕事はできませんが、主治医の"いろいろな人と話をする事が良い"というアドバイスを受け、地域等の行事やデイサービスでの活動に参加しています。

認知症になったことで生活スタイルも変わりましたが活動の場を持つことにより孤立しないで人生を送ることができていると思います。

認知症は、すべてのことがわからなくなるわけではありません。特殊な人ではなく、普通の人です。認知症だからわからないだろうとか認知症なのにできるんだというような偏見をもたないでほしいと願っています。

年長いたり、病気になれば不自由なことも増え慣れないことに対応することが難しくなりますが、おおらかな気持ちで見守っていただいたり接していただけると助かります。

私は現状をうけとめ、できないことをあれこれ考えず自分でできることは自分でおこないたいと思います。これからも人生を大切に自分らしく正直に生きていきたいと思っております。



地域包括支援センター



緑区

☐ 橋本地域包括支援センター
☎042-773-5812

☐ 相原地域包括支援センター
☎042-703-5088

☐ 大沢地域包括支援センター
☎042-760-1210

☐ 城山地域包括支援センター
☎042-783-0030

☐ 津久井地域包括支援センター
☎042-780-5790

☐ 相模湖地域包括支援センター
☎042-684-9065

☐ 藤野地域包括支援センター
☎042-686-6705

中央区

☐ 小山地域包括支援センター
☎042-771-3381

☐ 清新地域包括支援センター
☎042-707-0822

☐ 横山地域包括支援センター
☎042-751-6662

☐ 中央地域包括支援センター
☎042-730-3886

☐ 星が丘地域包括支援センター
☎042-758-7719

☐ 光が丘地域包括支援センター
☎042-750-1067

☐ 大野北第1地域包括支援センター
☎042-704-9551

☐ 大野北第2地域包括支援センター
☎042-768-2195

☐ 田名地域包括支援センター
☎042-764-6831

☐ 上溝地域包括支援センター
☎042-760-7055

南区

☐ 大野中地域包括支援センター
☎042-701-0511

☐ 大沼地域包括支援センター
☎042-705-5435

☐ 大野台地域包括支援センター
☎042-758-8278

☐ 大野南地域包括支援センター
☎042-767-3701

☐ 上鶴間地域包括支援センター
☎042-767-2731

☐ 麻溝地域包括支援センター
☎042-777-6858

☐ 新磯地域包括支援センター
☎046-252-7646

☐ 相模台第1地域包括支援センター
☎042-767-3888

☐ 相模台第2地域包括支援センター
☎042-741-6665

☐ 相武台地域包括支援センター
☎046-206-5571

☐ 東林第1地域包括支援センター
☎042-740-7708

☐ 東林第2地域包括支援センター
☎042-705-8278



市の相談・申請窓口

- 緑高齢・障害者相談課 緑区合同庁舎3階 ☎042-775-8812
- 津久井高齢・障害者相談課 津久井保健センター1階 ☎042-780-1408
- 中央高齢・障害者相談課 ウェルネスさがみはらA館1階 ☎042-769-8349
- 南高齢・障害者相談課 南保健福祉センター1階 ☎042-701-7704

その他電話による相談窓口

- かながわ認知症コールセンター ☎0570-0-78674 (月・水曜日10時~20時、土曜日10時~16時、年末年始を除く)
- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (月~土曜日10時~15時、祝日・年末年始を除く、ただし水曜日は19時まで)
- 若年性認知症支援コーディネーター(曾我病院) ☎0465-42-1630 (月~金曜日9時~17時、祝日・年末年始を除く)
- ホット!あんしんダイヤル ☎0120-268-124 (月~金曜日17時~翌日8時30分、土・日・祝日等24時間)
- 認知症疾患医療センター 北里大学病院 ☎042-778-8229 (月~金曜日9時30分~16時30分、祝日・年末年始を除く)
- 総合相模更生病院 ☎042-752-1810

発行/地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター ☎042-769-9250 令和5年3月発行



植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

禁無断転載 ©ライズファクトリー