

認知症を理解しよう

認知症とは？

認知症とは、脳の病気など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ために、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の生活に支障をきたす状態です。症状の出方は、人によってさまざまです。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例 朝食の献立	全てを忘れていて 例 朝食を食べたこと
もの忘れの自覚	ある	乏しい
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと他人を疑うことがある
日常生活への支障	ない	ある
時間の見当	つく	つきにくい

認知症は誰でもなる可能性があります。加齢とともにその可能性は高まり、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると推計されています。

高齢者に多い認知症ですが、働き世代で発症する場合もあり、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」といいます。

早期発見・早期対応が大切！

①治療ができる

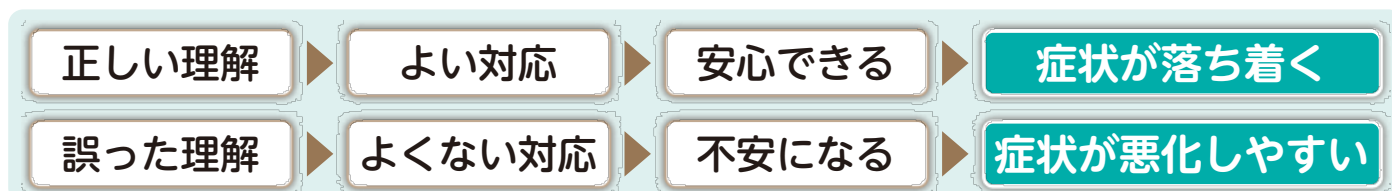
認知症の原因となる病気の中には、早めの治療により**改善するものもあります**。また、適切な治療を受けることで**進行を遅らせることができる場合もあります**。早めに受診をして、診断を受けることが大切です。

②準備ができる

症状が軽いうちから本人や家族と話し合うことで、介護サービスや治療の希望を確認できるなど**将来の生活に備えやすくなります**。

周りの人の理解とサポートが大切！

正しい理解と適切なサポートによって進行を遅らせることができます。



認知症チェックリスト

“もの忘れ”の中に認知症が隠れていることもあります。
ご自身または大切な人のために、年に一度「認知症チェックリスト」で確認してみましょう。

1. 同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>
2. 物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
3. 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/>
4. 以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/>
5. だらしなくなった	<input type="checkbox"/>
6. 日課をしなくなった	<input type="checkbox"/>
7. 時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/>
8. 慣れた所で道に迷った	<input type="checkbox"/>
9. 財布などを盗まれたという	<input type="checkbox"/>
10. ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
11. 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	<input type="checkbox"/>
12. 複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/>
13. 夜中に急に起きだして騒いだ	<input type="checkbox"/>

3つ以上あてはまった人は、まず相談を

愛知県・国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター作成「認知症チェックリスト」～早期発見・早期対応に向けて自分・家族で気づくヒント集～より抜粋（この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。）

認知症を予防しよう！

認知症の予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行をゆるやかにする」ことを意味します。生活習慣病の予防や運動不足の改善、社会参加などで認知症の発症や進行を先送りにできることがわかってきました。

食事

朝・昼・晩と栄養バランスのよい食事を、よくかんで、規則正しく食べましょう。
肉や魚などのたんぱく質、緑黄色野菜、果物を積極的に食べましょう。



社会参加と余暇

通いの場や地域のイベントに参加するなど、外出する機会を増やしましょう。趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。



運動

掃除など日常生活でこまめに身体を動かしましょう。
1日30分程度の運動習慣を持つと良いです。



大切な人を支えよう

認知症介護家族会

認知症の人を介護する家族が集まり、月に一回交流会を開いています。介護の悩みや対応方法などの情報提供、専門職による勉強会を実施しています。



対象 認知症の人を介護している家族（施設入所中や過去に介護していた家族も可）

担当窓口 基幹包括支援センター TEL 63-5279

若年性認知症本人・家族会スマイル

65歳未満で認知症を発症した人とその家族が集まり、月に一回交流会を開いています。「気持ちが楽になる」「安心して集まれる」「仲間がいる」会を目指して、活動しています。



対象 認知症発症が65歳未満の人とその家族

担当窓口 高齢福祉課 TEL 34-6984

家族介護交流事業

認知症に限らず、介護の悩みや対応方法等の情報交換を目的として、介護者の交流会を開催しています。

対象 介護している家族

担当窓口 お住まいの中学校区の地域包括支援センター（裏表紙参照）

認知症カフェ

認知症の人やそのご家族、地域住民、医療・介護の専門職など、誰もが安心して過ごせる場所「認知症カフェ」を開催しています。認知症は誰もがなる可能性があります。認知症の人もそうでない人も気軽に足を運んでください。



担当窓口 高齢福祉課 TEL 34-6984、お住まいの中学校区の地域包括支援センター（裏表紙参照）

認知症の人への対応心得

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



相談窓口



自分自身や家族について、「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、早めに相談しましょう。

かかりつけ医

受診・診断・治療に関する相談については、まずかかりつけ医に相談してください。必要に応じて、かかりつけ医が認知症の専門医療機関等と連携し対応します。

認知症の専門医療機関

足助病院

TEL 62-1211

トヨタ記念病院

TEL 28-0100

豊田厚生病院

TEL 43-5000

豊田地域医療センター

TEL 34-3000

愛知県認知症疾患医療センター

医療相談室があり、認知症の専門医療相談ができます。専門医、精神保健福祉士などの専門職が配置されています。

仁大病院

TEL 45-0110 または 080-5823-0110

地域包括支援センター(裏表紙参照)

地域包括支援センターは、介護・福祉・保健・医療など様々な相談を受ける**高齢者の総合相談窓口**です。また、地域包括支援センター職員(認知症地域支援推進員)が、ご本人やご家族からの相談をお受けしています。本人の状況により対応が困難で、医療・介護サービスの利用ができない場合等は、認知症に特化した専門スタッフを構成員とした「豊田市認知症初期集中支援チーム」とも連携し対応します。お気軽にご相談ください。

「認知症ケアパス」を活用しましょう!

認知症と思われる症状が発生した場合に、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるかを示した「ガイドブック」です。



認知症の状態に応じた医療・介護サービスを上手に活用し、自分らしく過ごすためにご活用ください。

※認知症の人やその家族と医療・福祉関係者との連携を円滑にすることを目的とした連絡ノート「ひまわりノート」も一緒に配布しています。(豊田加茂医師会が刊行)

配布場所 市内の医療機関(医科・歯科)、薬局、地域包括支援センター、高齢福祉課(東庁舎1階)

地域で認知症の人を見守りましょう!

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域で暮らす一人ひとりが、**日常的な声かけや見守り**など、できることから積極的に行動していくことが大切です。認知症の人やその家族が孤立しないよう、みんなで支え合う地域づくりについて考えていきましょう。



認知症サポーターキャラバンマスコット「ロバ隊長」

認知症について詳しく学べる! 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者」のことです。認知症サポーター養成講座では、認知症の基礎知識や具体的な対応ポイントなどを学べます。

※申込み方法などの詳細はこちらから▶

