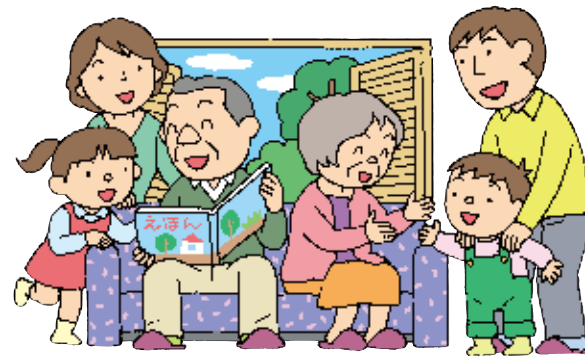


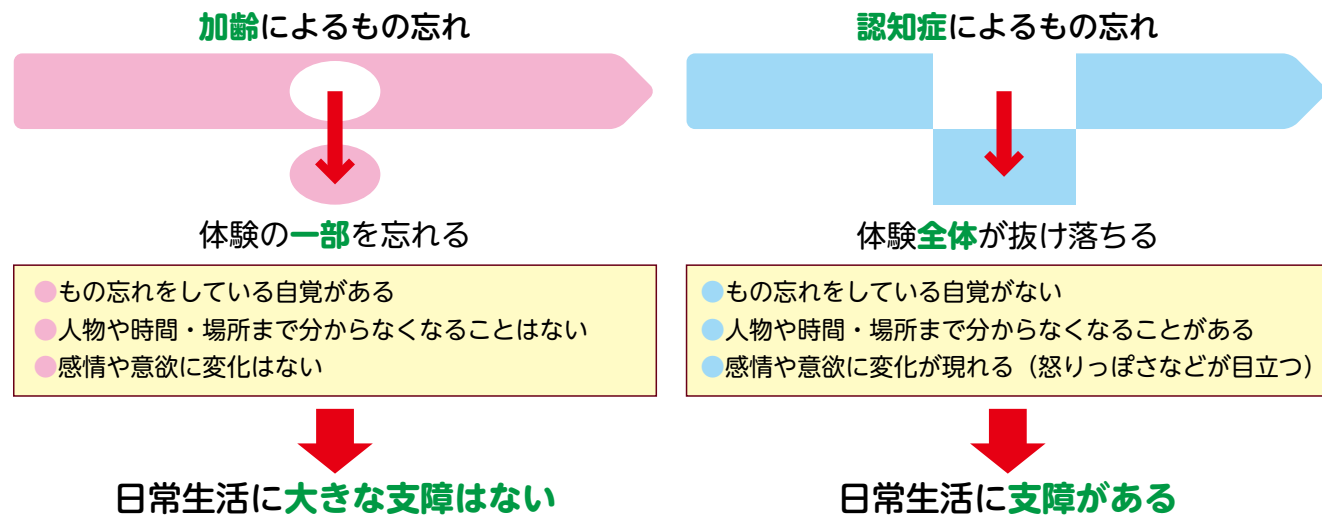
認知症を 理解しよう



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、人によって様々です。

● 普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い



早期発見・早期対応が大切！

別の病気が原因であったり、一時的な症状の場合があります

認知症と同じ症状のように見えても、別の病気*が原因の場合があります。また、薬の使用が原因で症状が出ていることもあります。これらは治療可能ですが、治療しないでおくと回復が難しくなったり、認知症につながってしまうことがあります。

*例えば、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など

進行を遅らせることが可能な場合があります

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで、進行のスピードを遅らせることができる場合があります、今の生活をより長く続けることができます。

今後の生活の準備ができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、あらかじめ本人が希望する生活や支援について話し合うことで、事前に生活環境を整えることができ、生活上の支障を軽減することも可能です。

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 checked="" type="checkbox"/>
2	物の名前が出てこなくなった	<input checked="" type="checkbox"/>
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input checked="" type="checkbox"/>
4	以前はあった関心や興味が失われた	<input checked="" type="checkbox"/>
5	だらしなくなった	<input checked="" type="checkbox"/>
6	日課をしなくなった	<input checked="" type="checkbox"/>
7	時間や場所の感覚が不確かになった	<input checked="" type="checkbox"/>
8	慣れた所で道に迷った	<input checked="" type="checkbox"/>
9	財布などを盗まれたという	<input checked="" type="checkbox"/>
10	ささいなことで怒りっぽくなった	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>
12	複雑なテレビドラマが理解できない	<input checked="" type="checkbox"/>
13	夜中に急に起きだして騒いだ	<input checked="" 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緩やかにする」ことを意味します。

認知症の予防のポイント

不摂生な生活は、認知症の発症・進行リスクを高めます！

運動や食事・休養や余暇等の日々の生活習慣が、認知症の発症や進行に大きな影響を与えていることが分かっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であるといわれています。

運動 身体を動かしましょう

- 適度な運動は、血行が良くなり、脳の機能を高めることにつながります。
- 有酸素運動を取り入れましょう。



食事 魚や野菜・果物を積極的に食べましょう

- 1日3食バランスのとれた食事をすることは心身の機能を高めます。
 - 「まんべんなく」食べるよう心がけましょう。
- *水分も忘れずに！



交流 人とふれあいましょ

- 趣味やスポーツ、友人などの交流を楽しんでいる人は認知症になりにくい傾向があります。
- 「TVを消して外に出ましょう！」



趣味 「あたま」を働かせましょう

- 2つ以上の作業を同時に行い、それぞれに注意を配る訓練をしましょう。
- 「慣れないことにもチャレンジ！」



このほか、年に1回の健診や病気の予防・管理も大切です。持病を悪化させないことは認知症の予防に重要です。きちんと通院し、服薬等の治療を継続し、病気のコントロールをしましょう。

また、物を噛むことは脳に刺激を与えます。自分の歯を残すこと、入れ歯の方は、定期的なメンテナンスを行い、自分に合った入れ歯を使用することが大切ですので、お口のお手入れもしましょう。



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、2か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 豊田市基幹包括支援センター TEL 63-5279



じゃんだらりん♪～若年性認知症本人・家族会～

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（今後地域活動に参加できる方・その意欲のある方）とその家族 ※診断されていない“疑い”の方も含まれます。



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



3つの「ない」

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。



トヨタ記念病院 認知症疾患医療センター TEL 0565-24-7070

愛知県若年性認知症総合支援センター

若年性認知症のご本人やご家族だけでなく、勤務先の企業等からの相談にも応じています。相談内容に応じて、医療・福祉・就労等の総合的な支援を行います。

TEL 0562-45-6207

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▶