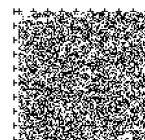


わたしのまちの認知症ケアパス

いつまでもすみなれたまちで暮らすために

おうめし



はじめに

必要なときに必要な支援を

おうめしでは認知症のかたがそんげんをたもちながらすみなれた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療や介護などの専門的な支援を行い、認知症高齢者等を対象とした各種支援しさを総合的に推進しています。この認知症ケアパスは、必要なときに必要な医療・介護サービスや支援を利用できるよう、認知症の段階に応じて受けられる、しの支援等をまとめたものです。ぜひご活用ください。

もくじ

いち 認知症の現状とこれから

に 知っていますか、認知症のこと

さん 認知症のそうき発見と初期症状

よん 認知症の受診と治療・ケア

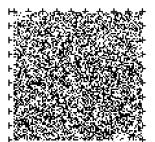
ご おうめしの認知症ケアパス

ろく 認知症に関する相談先

なな 認知症のかたに地域で安心して生活していただくために

はち 生活習慣改善で認知症を予防しましょう

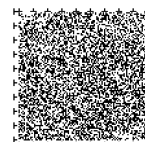
うらびょうし 認知症そうき発見のためのチェックリスト



いち 認知症の現状とこれから

日本の高齢化率はますます上昇しており、総人口の 28.7%、つまり約 3.5 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となっています。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。

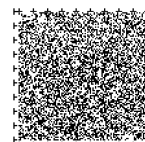
2012 年時点においては、認知症患者は約 462 万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備群は約 400 万人と推計されています。さらに、最新の調査では、2025 年には認知症患者が全国で約 700 万人となり、65 歳以上の約 5 人に 1 人が認知症になると予想されています。



に 知っていますか、認知症のこと

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。誰にでも起こる中核症状と、中核症状にさまざまな要因が加わって二次的に生じる行動・心理症状（BPSD）があります。

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を中核症状といいます。記憶・記銘障害や見当識障害などがこれにあたります。改善することが難しいため、薬で進行を遅らせる治療を行います。本人の性格や置かれた環境、ストレスによって起こる症状を行動・心理症状といいます。症状が出る人と出ない人がいます。症状の原因の環境要因やストレスを除くことで、症状の改善が期待できます。



おもな認知症について

まるいち アルツハイマーがた認知症

特徴 身体的機能が低下することも多い 物の忘れの自覚がない 女性に多い 記憶障害がいちじるしい 代表的な症状 最近のことを忘れる 同じ質問を何度もする 食事の準備などものごとのだんどりが悪くなる 約束を忘れる 進行 ゆるやかに発症し、徐々に進行する

まるに レビーしょうたいがた認知症

特徴 リアルなげんし、それにもとづいたもうそうがある 手足のふるえや筋肉の硬直がおこる 頭がはっきりしているときと、ボーッとしているときがある 初期の物忘れが軽いため、認知症とわかりづらい 代表的な症状 子どもや虫が見えるという 夢をみて大声をだす 物の忘れは軽い 進行 初期のもの忘れは軽く、他の症状が目立つ。初期には症状になみがあり、徐々に進行する。

まるさん のうけっかんせい認知症

特徴 認知機能低下がまだらにおきる かたまひ、えんげしょうがい、げんごしょうがいなどの症状が多く見られる 代表的な症状 ものわすれがあるわりにはしっかりしている 意欲が低下する 手足のまひがある 進行 急性で、発作のたびに段階的に悪化する

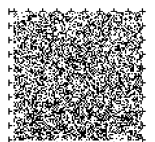
まるよん ぜんとうそくとうがた認知症

特徴 意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる 社会性がけつじょした行動をとる 代表的な症状 急におこりっぽくなる 周囲をかえりみず、自分ほんいな行動が目立つ 同じ内容の言葉や行動をくりかえす 同じ食品をさいげんなく食べる むせんいんしょくや万引きをしてしまう 進行 ゆるやかに発症し、徐々に進行する

若年性認知症をご存知ですか？

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。若いため、何らかの異常が現れていても、本人も周囲も認知症が原因とは思わず、発見が遅れてしまう傾向があります。気になることや心配なことがあれば迷わず相談を。

若年性認知症コールセンター0800-100-2707（通話料無料）



さん 認知症のそうき発見と初期症状

認知症はそうきに気づくことが大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。しかし、生活習慣病と同じようにそうきに発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることも可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら気のせいかな、年だから仕方がない、と自分で判断せず、かかりつけ医や地域包括支援センターなどにご相談ください。

そうき発見・そうき対応が大切な理由

まるいち 症状の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。

まるに 今後の生活の備えやもしものときの話も、余裕をもって進められます。

まるさん そうきの対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待でき、生活の質をより良い状態で保つことができます。

まるよん 介護保険の制度やサービスの利用など、今後の計画について、本人の意思を反映させて立てられます。

進行を遅らせることが可能な場合もあります

認知症の発病後でも薬による治療やリハビリを行うことで、記憶などの認知機能の障害を改善したり、進行を遅らせることが可能な場合があります

脳のリハビリの例

認知刺激りょうほう

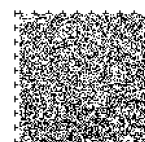
言葉や会話だけでなく、五感（見る、触る、聞く、味わう、匂いをかぐ）を使い、脳の活性化や認知機能の改善を図ります。

回想法

会話や古い写真を見ながら昔を思い起こすことで、気持ちの安定やコミュニケーションの活性化につながります。

音楽りょうほう

音楽を聞いたり、合唱や演奏をしたりすることで、脳の活性化やストレスの軽減が期待できます。



認知症予備群（軽度認知障害：MCI）のうちに対処しましょう

軽度認知障害（MCI）とは認知症の前段階で認知症ではありません。この段階で生活習慣の見直しなどの対処をすることで正常な状態へ戻ったり、認知症の発病を遅らせたりすることができると言われており、発見や対処が早ければ早いほど効果的と考えられます。認知症を予防するために、そうき発見・そうき対処に努めましょう。

気づいてください！ 認知症のサイン

本人の気づき

しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう

気分が落ち込み不安感が強くなった

車の駐車が以前よりへたになった

仕事や家事でうっかりミスが増えた など

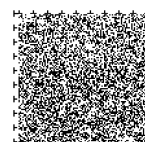
家族など周囲の人の気づき

同じことを何回も尋ねる

短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる

几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている

料理の味付けが以前と変わった など



「認知症」と、とし相応の「もの忘れ」の違い

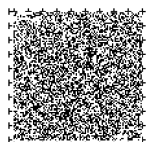
認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化によるとし相応の「もの忘れ」とは異なります。

生理的老化による「もの忘れ」では、食事の内容など体験の一部を忘れ、ヒントがあれば思い出せることがあります。認知症の「もの忘れ」では食事をしたことなど体験したこと自体を忘れてしまいます。

とし相応の「もの忘れ」では、約束をうっかり忘れませんが、認知症の「もの忘れ」では約束したこと自体を忘れてしまいます。

とし相応の「もの忘れ」では、目の前の人の名前が思い出せませんが、認知症の「もの忘れ」では、目の前の人が誰なのかわからなくなります。

とし相応の「もの忘れ」では、もの忘れの自覚がありますが、認知症の「もの忘れ」ではもの忘れをしたことを自覚できません。



よん 認知症の受診と治療・ケア

医療機関にかかるとき

まずはかかりつけいに相談しましょう

かかりつけいは、日頃から患者さんの健康状態を把握し、ちょっとした体の不調などにも気軽に対応してくれる身近なお医者さんです。認知症が気になったとき、まずはかかりつけいを受診しましょう。

かかりつけいのメリット

早い段階で変化に気付いてくれる

本人や家族の不安に対する相談やアドバイスをしてくれる

適切な専門機関を紹介し、受診を勧めてくれる

地域の認知症介護サービス機関との連携 など

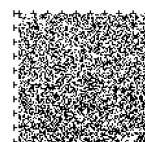
認知症サポート医をご存知ですか？

認知症サポート医とは、認知症の人たちを見ている、かかりつけ医から相談を受けたりアドバイスを行ったりする医師です。認知症の専門知識を持っており、地域で認知症の人たちをケアするための大切な役割を担っています。

上手に受診を促すために

認知症の疑いのある人が、自ら医療機関を訪れるケースはほとんどありません。本人にためらいがある場合や自覚がない場合は、受診を促すときの表現を工夫してみましょう。本人に寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないように注意することが大切です。

どうしても受診したがないときは、お住まいの地域包括支援センターに相談を



適切な対応で症状の改善も可能です

事例いち 家族の気づきで早期に治療が開始できた

同じものを何度も買って来る、などの行動を見て、家族がもしや、と気づきました。病院へ行き診察したところ、初期の認知症と診断されました。いつまでも元気でいて欲しいから、と伝えることで、服薬治療を開始することができました。

ポイント

早期発見のカギは家族が握っているケースが多いです。物忘れがひどい、判断が衰えるなどの変化に気づいたら、歳のせいと考えず、医師の診断を受けましょう。

事例に 薬の飲みかたを工夫して、服薬の負担を軽減

直前までやっていた用事を忘れてしまうなどの症状があり、今まで得意だった日曜大工もやらなくなりました。また、持病があり、複数の薬を服用しているため、飲み忘れが多くなっていました。服薬の負担を軽減するため、かかりつけ薬剤師に相談して薬を一包化してもらおうと、飲み忘れがなくなりました。しばらくして、以前のように日曜大工などに取り組むようになりました。

ポイント

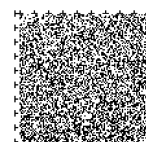
一度に何種類かの薬を服用する際に、薬を1袋にまとめることを一包化といいます。飲み忘れや飲み間違いをなくすために有効な方法です。また、飲み薬を塗り薬や貼付薬などに形態を変えることで、本人の負担減や服薬管理に役立ちます。

事例さん 地域の見守りで外出ができるように

買い物に出かけたとき、レジでお金の計算ができなくなったことをきっかけに、外出しなくなってしまった母。ある日、お友達から誘われて散歩に出かけることになりました。すると、ご近所のみなさんが積極的に声をかけてくださり、楽しい時間を過ごせたようです。地域のみなさんの支援や見守りによって、少しずつ母の外出する機会が増え、表情も明るくなってきました。

ポイント

周囲の人のちょっとした声かけでも、症状の改善や進行を遅らせることにつながるケースがあります。すみなれた地域で自分らしく過ごすために、地域の支え合いはこれからますます大切になります。



よくある症状と対処法

認知症の人は、ときに不可解な行動で、ときに乱暴な言葉で、身内や介護者を驚かせたり困らせたりする場合があります。しかし、本人も日々とまどい、悩んでいることを忘れてはいけません。本人の気持ちに寄り添いながら接するためにできることを一緒に考えていきましょう。

ケースいち 家にいるのに家に帰ると言う

本人の気持ち 今いる場所がどこなのかわからない 実家や昔住んでいた家を自分の家と思っている 家族の顔がわからないため、ここは自分の家ではないと思ってしまう

適切な対応例 今日はもう遅いから泊まっていてください、と誘う お送りしましょう、と一緒に外へ出て、近くをひと周りして家に戻る

注意点 出歩かないでと注意したり、出られないように部屋に閉じ込めるようなことは避けなければいけません。本人の帰りたいという欲求を抑えることはBPSDにつながる可能性もあります。外へ出ようとするのを無理やり止めると、興奮して暴れる人もいます。また、ここが家だと説明しても理解させるのは難しく、かえって不安にさせてしまいます。

ケースに ご飯を食べたのに、まだ食べていないと言う

本人の気持ち 満腹感が感じられない ご飯を食べさせてもらえない いじめられている

適切な対応例 今作るからこれでも食べて待っててね、と果物など軽いものを渡す お腹がすいたの？とひとまず主張を受け入れてあげる

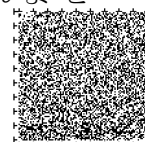
注意点 食べたことを忘れてしまっているので、食べましたよと主張しても理解してもらえません。満腹中枢が鈍くなり満腹感を感じられないために、自分は食べていないと思っていることもあります。

ケースさん 幻覚が見えると訴える

本人の気持ち 恐ろしい 誰も助けてくれない 泥棒かもしれない

適切な対応例 照明をつけて部屋を明るくする 本人の主張をよく聞いた上で、私がそばにいるから大丈夫ですよ、と安心させる

注意点 本人は本気ですから、否定されても納得しません。だからといって話に調子を合わせると、幻覚の症状が進行してしまうかもしれません。不安を取り除くことを第一に考えましょう。



ケースよん 突然大声で叫ぶ、暴れる

本人の気持ち 意思を伝えたり、簡単な動作ができないことへのいらだち 妄想・幻覚などによる恐怖心 情緒が不安定

適切な対応例 できるだけ穏やかに接し、どうしたの、と問いかける
あら、そういえばさっき、などと別の話題をもち出し注意をそらす

注意点 本人が興奮状態にあるときに、介護者があわてたり、力で抑え込もうとしたりするのは逆効果です。認知症の人はストレスを抱えており、これが症状の原因になっています。ストレスの要因を見つけ、取り除いてあげることが理想です。

ケースご お金や財布を盗まれたと騒ぐ

本人の気持ち 誰かが盗んだに違いない なくすはずがない 自分はいやがらせを受けている

適切な対応例 一緒に探そう、と協力する姿勢を見せ、本人が見つげ出せるように誘導する 見つかったら、見つかってよかったね、と安堵の気持ちを示す

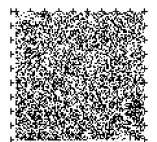
注意点 しまい場所を忘れたのは自分でしょう、と指摘されても納得しません。また、疑われた人が見つけると、やっぱり犯人だ、と思われてしまいます。見つけてもすぐに言わず、本人が自分で見つけられるよう上手く誘導しましょう。不安な気持ちや寂しさが盗まれたという妄想につながることもあります。

ケースろく はいせつに失敗してしまう

本人の気持ち 恥ずかしい、情けない 失敗したことを隠したい トイレの場所がわからない、間に合わない

適切な対応例 失敗のことには触れず、少し濡れたから着替えましょうか、と声をかける トイレの場所をわかりやすくしたり、もよおすそぶりが見られたらトイレに誘導する

注意点 はいせつの失敗は本人にとってもつらいものです。いやな顔をしたり叱ったりしてはいけません。汚れた下着を引き出しなどにしまうのは、失敗を知られたくない気持ちの現れです。黙って片づけましょう。



知ってください 認知症の人への対応

対応の心得 みつつのない

いち 驚かせない

に 急がせない

さん 自尊心を傷つけない

認知症の人だからといって付き合いを変える必要はありませんが、認知症にともなう認知機能低下があることを正しく理解して、対応することが必要です。

対応のななつのポイント

いち まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

に 余裕を持って対応

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

さん こえをかけるときはひとりで

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

よん 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。何かお困りですか、お手伝いしましょうか、など相手に寄り添った声かけを。

ご やさしいくちょうで

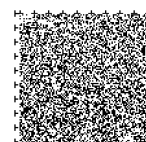
小柄なかたの場合は、体を低くして視線を同じ高さにして対応します。

ろく おだやかにハッキリとした話しかたで

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話しましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

なな 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。



ご おうめしの認知症ケアパス

認知症は「気づき・発症期」から「軽度」「中等度」「重度」へと段階的な経過をたどります。経過に応じて利用できる支援・サービスは異なりますので、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談しながら、ふさわしい支援やサービス、また必要な医療などを受けられるようにしましょう。

認知症の経過 健康

本人の様子

健康づくりや介護予防に取り組む

地域とのつながり（社会参加）を大事にする

家族の心得と対応のポイント

本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践

認知症の経過 認知症の疑い・MCI

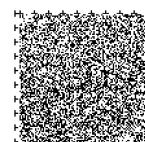
本人の様子

もの忘れが増えるが、自覚もある（人からも言われ始める）

日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスが増える

家族の心得と対応のポイント

年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口
に相談



認知症の経過 軽度認知症

本人の様子

同じことを何度もきくようになる

ものや人の名前が出てこない

置き忘れやしまい忘れが増える

料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる

家族の心得と対応のポイント

同じことをきかれてもきちんと返答

何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート

認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する

認知症の経過 中等度認知症

本人の様子

ものを盗まれたなどの発言をする

洋服の着替えがうまくできなくなる

家までの帰り道がわからなくなる

字のよみかきが苦手になる

もの忘れの自覚がない

家族の心得と対応のポイント

さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けをかりましょう。

通所系サービスのみでは困難。訪問系や泊まり敬サービスなどの検討を。

認知症の経過 重度認知症

本人の様子

食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい

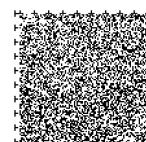
車いすやベッドじょうでの生活が長くなる

ことばかすは少なくなるが、感覚（目、耳、鼻などの機能）は残っている

家族の心得と対応のポイント

本人が安心できる環境づくりを心がける

さいごの迎えかたについて家族間で話し合いをしておく



ろく 認知症に関する相談先

高齢者に関する総合相談

おうめしでは、認知症をはじめ、介護、医療、虐待防止、権利擁護など、高齢者の日常に関する相談や支援を行う地域包括支援センターを設置しています。

おうめし地域包括支援センター（市役所 高齢者支援課ない）

担当地域

勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、うらじゅくちょう、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、ねがふ、師岡町

おうめし地域包括支援センターうめぞの（メディケア梅の園ない）

担当地域

駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、かべ町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山

おうめし地域包括支援センターすえひろ（青梅すえひろ苑ない）

担当地域

吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

認知症に関する相談等ができる医療機関

認知症はそうきに治療することで、進行を穏やかにすることができます。まずは、かかりつけ医やもの忘れ相談医、認知症サポート医に相談しましょう。詳しくはパンフレット「高齢者の暮らしの手引き、もの忘れかな？認知症かな？」をご覧ください。冊子は市役所・地域包括支援センターで配布しています。

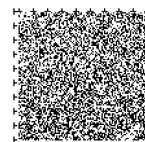
認知症疾患医療センター

認知症のそうき発見・そうき診断を行うとともに、認知症専門医療の提供と介護サービス事業所との連携を図ります。

西多摩医療地域拠点型認知症疾患医療センター

医療法人財団 良心会 青梅なりき台病院

おうめし成木 1-447 0428-74-9933



認知症初期集中支援チーム

専門医、看護師、社会福祉士による専門職がチーム員として訪問し、医療や介護サービスにつながりづらいかたなどを対象に受診や介護サービスにつなげるためのお手伝いや家族へのアドバイスをを行います。まずは、地域包括支援センターへご相談ください。

対象となる人

40歳以上の市民で、自宅で生活をしており、認知症が疑われる人や、認知症でお困りの人で、医療や介護サービスにつながっていない人、または医療や介護サービスにつながっているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、家族等が対応に苦慮している人。

認知症地域支援推進員をご存知ですか？

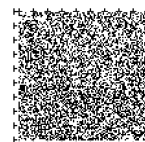
介護や認知症に関する専門知識をもつ認知症地域支援推進員を各地域包括支援センターに配置しています。認知症の人や家族等への相談支援・医療・介護の連携支援などを行っています。ぜひお気軽にご相談ください。

多摩若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関（地域包括支援センター、区市町村、ケアマネジャー等）からの相談に対応します。

日野市多摩平 2-2-4 ニコール豊田ビル 4F

042-843-2198



なな 認知症のかたに地域で安心して生活していただくために

認知症の人を在宅で介護するには決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を予防し、生活リズムを整えることができます。結果的に家族の介護負担の軽減につながります。

介護保険サービス

要介護認定を受けたかたに対して、認定度に応じたサービスが受けられます。

通所系サービス

デイサービス、デイケア、認知症デイサービスなど

訪問系サービス

訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問看護、在宅療養管理指導など

泊まり系サービス

ショートステイなど

訪問、通所、泊まりサービス

小規模多機能がたきよたく介護

看護小規模多機能がたきよたく介護

在宅での暮らしを支える

福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修など

在宅で生活している人を対象とした上のようなサービスだけでなく、高齢者福祉サービスや特別養護老人ホームなどの施設に関する介護保険サービスもあります。サービスの種類や対象、料金のことなど詳しい情報は「みんなで支える老後の安心 介護保険」に記載しています。冊子は市役所・地域包括支援センター等で配布しています。

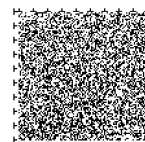
介護保険の申請について

申請者は本人または家族（居宅介護支援事業所のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員に代行申請してもらうことも可能）

申請窓口はおうめし健康福祉部介護保険課（市役所 10A 番窓口）

といあわせ おうめし健康福祉部高齢者支援課 電話番号 0428-22-

1111



高齢者福祉サービス

徘徊高齢者家族支援サービス

専用の GPS 機器を高齢者に携帯していただくことで、高齢者が行方不明になった場合に、家族がコールセンターもしくはインターネットから GPS 機器の場所を照会し、高齢者の発見・保護につなげます。

高齢者見守り支援事業

二次元コードのついたシール（見守りシール）をあらかじめ高齢者の持ち物や衣服に貼り付けていただきます。このシールを付けた高齢者を保護した市民や警察が二次元コードを読み取ることで、匿名で家族とメッセージのやり取りをすることができ、高齢者の発見・保護につなげます。

認知症サポーター

認知症になってもすみなれた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症のかたや家族を地域で温かく見守り、応援していただく認知症サポーターを養成しています。

市民向け講座の主催だけでなく、自治会、学校、団体、会社などへの講師派遣（無料）も行っています。

その他 在宅の高齢者・家族への生活支援

配食サービス

救急通報システム（住宅・火災通報システム）

日常生活用具給付サービス

家族介護教室

紙おむつの給付

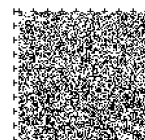
寝具乾燥サービス

住宅改造費の助成

福祉電話

といあわせ おうめし健康福祉部高齢者支援課 電話番号 0428-22-

1111



認知症本人や家族のつどい

認知症カフェ

認知症地域支援推進員を中心に、生活支援コーディネーターや認知症疾患医療センター等と連携して認知症カフェなどを普及し、認知症本人や家族が集う活動を推進します。

認知症家族の会・青梅ネット

家族介護支援、つどい、認知症理解の促進、会報の発行などを行っています。

権利擁護についての相談

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由により判断能力が不十分となったかたが、預貯金等の管理や契約で不利益を招かないように、法的に支援する制度です。

地域福祉権利擁護事業

福祉サービスの利用や、日常的な金銭管理等に不安があるかたの支援を実施しています。

といあわせ 成年後見・権利擁護センターおうめ（社会福祉協議会） 電話番号 0428-23-7868

悪質商法等について相談したい

といあわせ 市民安全課 消費者相談室 電話番号 0428-22-1111

相談日 月曜日から金曜日（土日、祝日、年末年始を除く）

時間 午前 10 時～12 時、午後 1 時～4 時 ※第 2・第 4 火曜日は午後 6 時まで

相談方法 電話または面談（当日受付）

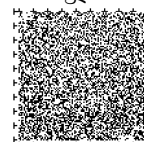
通いの場・高齢者クラブ

おうめし介護予防リーダーによる通いの場

といあわせ 高齢者支援課 包括支援係 電話番号 0428-22-1111

高齢者がすみなれた地域で、自立した生活を送るためには、介護予防のための健康づくりが必要です。市では、ボランティアとして介護予防活動を行う「介護予防リーダー」を養成しています。介護予防リーダーは、高齢者の通いの場を立ち上げ、各地域で仲間と集まって体操や脳トレ、談話など、楽しく活動しています。

各地域の通いの場の詳しい活動については、地域包括支援センターまでお問合せください。



高齢者クラブ

といあわせ 高齢者支援課 いきいき高齢者係 電話番号 0428-22-1111
老後の生活を健康で豊かに過ごすために、地域の高齢者が自主的に組織した団体です。

シルバー人材センター

といあわせ シルバー人材センター 電話番号 0428-24-8171

地域に貢献したい、生きがいや健康のために働きたいという、おおむね60歳以上の高齢者が会員となり、市や家庭から仕事を引き受け、会員の希望・職能・経験等に応じて仕事をしていきます。

シルバーマイスター

といあわせ 高齢者支援課 いきいき高齢者係 電話番号 0428-22-1111
65歳以上のかたで、優れた技術、知識、経験等を有し、その技術等を継承する活動を希望するかたを登録し、市民の学習活動等の講師や指導者として活動をしていただきます。

梅っこ体操

といあわせ 高齢者支援課 包括支援係 電話番号 0428-22-1111

おうめしでは、いつまでも元気に暮らしていくために、おうめし介護予防オリジナル体操を制作しました。「おうめし民の歌」に振り付けをし、個々の体力に合わせて基本編とゆったり編の2種類がありますので、年齢問わず楽しんでできる体操となっています。振り付けには、青梅の自然や産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」「木を切るポーズ」などが盛り込まれています。市役所でパンフレットの配布、CD、DVDの貸し出しを行っています。また、梅っこ体操の出前講座も受け付けています。

一般介護予防事業

といあわせ 高齢者支援課 包括支援係 電話番号 0428-22-1111

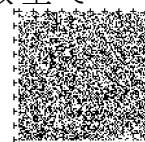
65歳以上の市民を対象に介護予防を目的とした教室や講演会の開催などを実施しています。お住まいの地域での出前講座も行います。各教室の詳細については広報おうめなどでお知らせします。

認知症予防 脳イキイキ教室

認知症予防の講話や脳を活性化させる体操等を行う全6回の教室です。

健康寿命のび～る教室

健康長寿をのぼすための運動・口腔・栄養について学ぶ全10回の教室です。



8 生活習慣改善で認知症を予防しましょう

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。生活習慣病を予防するために、以下のことを実践しましょう。

食生活

毎日の食事のなかで、さまざまな食材をバランスよく食べるようにしましょう。

野菜・くだものを十分に摂取しましょう

野菜やくだものに含まれているビタミンC・E、ベータカロテンなどには抗酸化作用があり、認知症予防効果が高いです。

青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化！

サバやイワシなどの青魚には、脳を活性化させ、血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。

よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事する

ゆっくりと時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎや肥満が防げます。また、よく噛んで食べることにより、脳が刺激されて脳細胞が活性化されます。

運動

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化させます。また、動脈硬化を予防することにもつながるので、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を防ぐ効果も期待できます。特に効果が高いと言われるのがウォーキングなどの有酸素運動です。

ウォーキングのコツ

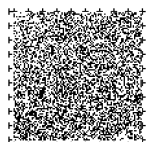
週5日、1日7~8,000歩を目標に。無理をしない。

普段の歩幅より1~2割くらい広げて、少し早歩きを意識しましょう。

外出できないときは、屋内でのその場ウォーキングもおすすめです。

筋力トレーニングも行いましょう

ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うとより効果的です。天気の悪い日でも、屋内で簡単にできる筋力トレーニングを実践しましょう。



社会参加

外出をせず家の中に閉じこもり、社会との接点が失われると認知症になりやすいことがわかっています。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。

清掃や子供の見守りなど、ボランティア活動に取り組んでみましょう。
※外出しづらい状況でも、オンラインを利用するなどの工夫をしながら、他者とのコミュニケーションを活発に取りましょう。

禁煙

タバコに含まれる有害物質は、脳の神経にダメージを与えるので、アルツハイマー型認知症の原因となります。また、喫煙は全身の血管を傷つけて動脈硬化の危険性を高め、血管性認知症を引き起こす恐れも強まります。認知症予防に禁煙は重要ですので、禁煙に挑戦しましょう。禁煙が難しいかたは本数を減らすことから始めましょう。

自分の意思だけで禁煙できない場合は、医療機関の禁煙外来に相談してみましょう。

こんなことにも気を付けましょう

歯周病予防

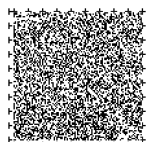
歯周病になると、口内の菌が歯茎から血管内に入り込み、やがて脳にまで侵入して脳血管性認知症にかかりやすくなります。日頃からていねいに歯みがきを行い、定期的に歯科健診を受けましょう。

難聴を放置しない

難聴（聴力の低下）が、認知症のリスク要因になることが明らかになっています。定期的に聴力検査を行って、耳の健康状態を確認しましょう。

お酒は適量を心がける

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。



うらびょうし 認知症そうき発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうかを、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目をチェックしてみてください。このチェック表だけで認知症かどうかを判断することはできませんが、ろく項目以上に心当たりがあるかたは、早めに専門の医師に相談することをお勧めします。

いち 今日の日付や曜日がわからないことがある

に 住所や電話番号を忘れてしまうことがある

さん 何度も同じことを言ったり聞いたりする

よん 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある

ご ものの名前が出てこないことがよくある

ろく 置き忘れ、しまい忘れが多くなった

なな 慣れた道で迷ってしまうことがある

はち ささいなことで怒りっぽくなった

きゅう ガスや火の始末ができなくなった

じゅう 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった

じゅういち 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある

じゅうに 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある

じゅうさん 会話の途中で言いたいことを忘れることがある

じゅうよん だらしなくなった

じゅうご 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない

認知症チェックシステムもご利用ください

おうめし認知症チェックシステム URL <https://fishbowlindex.net/ome/>
市ホームページからもチェックできます。

