



今治市 認知症あんしんガイドブック

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで認知機能が低下し、**生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気**です。認知症の原因疾患により症状も異なります。今までできていた家事や仕事でのミスが増えてきた等、「何か今までと違う」と感じたら、**まず相談、受診しましょう**。対処が早いほど、適切な治療や支援を受けることができます。

何か今までと違うと感じたら・・・

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

3つ以上
当てはまった方は
まずは相談を！



この認知症チェック項目は、あくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。

出典：国立長寿医療研究センター

認知症の発症予防・進行予防

認知症予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「**認知症になるのを遅らせる**」「**認知症になっても進行を穏やかにする**」という意味です。認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症・進行を先送りできます。



- 日々の生活に週3日以上運動をとりいれましょう。
特にコグニサイズ（からだとあたまを両方同時に使う運動）がおすすめ
- 量・質ともに満たされたバランスの良い食事を摂りましょう。
- 社会活動に参加、最低でも週1回以上、できれば毎日1回は外出しましょう。
- 生活習慣病の予防、コントロールする。
- 脳の活性化をはかりましょう。

出典：MCIハンドブック

●認知症の経過と対応

病気の種類や身体状況等により、経過は異なり、必ずしもこの通りの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の参考にしてください

	認知症の気づき	初期（軽度）	中期（中等度）	後期（重度）	
本人の様子	●物忘れの自覚がある ●「あれ」「これ」「それ」等という代名詞が多くなる	●同じことを何度も聞く ●置き場所がわからず、探し回る ●約束したことを忘れる ●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失	●料理がうまくできない ●「物を盗られた」と言う ●話を取り繕って話す ●考えるスピードが遅くなる ●同時に複数のことが出来なくなる ●気持ちを言葉でうまく伝えられない	●新しいことが覚えられない ●外出先から家に帰れない ●排泄の失敗が増える ●着替えが上手にできない ●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある ●介護への抵抗、拒否がみられる 	●古い記憶も消える ●歩行が不安定になる ●声かけや介護を拒む ●家族の顔がわからなくなる ●言葉が理解できない ●食事に介助が必要になる
対応のポイント	◎適度な運動やバランスのよい食事への配慮をする ◎趣味や役割、人付き合いを大切にできる配慮をする ◎将来について本人と話をしておく	◎ご本人の間違いや失敗を怒らない ◎ゆっくり、短い言葉で、一つずつ言う ◎時間の見当がつく工夫をする ◎不快な表情や態度は、ご本人の不安につながるのを避ける ◎趣味や仕事で培ってきた、長年の知恵と経験を活かせる活動を促す ◎運転免許の返納等を検討する	◎理屈を理解できないので、説得よりその場の納得を大切にする ◎ご本人の不安な気持ちを受け止める 	◎昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむことで、その時の気持ちがよみがえり不安が軽減する ◎介護の手間が増え、介護疲れを感じるが増える時期です。同じ悩みを持つ家族の集いなどを利用し、ストレスをためないようにする	◎水分や食事、排泄などの訴えが難しくなるので、身体管理を十分にする ◎言葉が理解しにくくなり、発語も減ってくるため、表情やしぐさなど言葉以外のサインを大切にします ◎ご家族でこれからについて相談して決めておく



《関係機関連絡先》

まずは相談!!

①医療

かかりつけ医	認知症が疑われる場合に、他の病気が隠れていることがあります。 まずは、かかりつけ医に相談しましょう。	
かかりつけ歯科医	生活の質を維持するためには、お口の健康は大事です。 かかりつけ歯科医に相談しましょう。	
かかりつけ薬局	認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲んでいることもあります。 薬に関することは、かかりつけ薬局に相談しましょう。	
認知症疾患医療センター	認知症に関する専門医療機関 今治市高市甲786-13（正光会今治病院内） 月～金 8:30～17:00（土・日・祝日を除く） 080-8633-2000	

②認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアの人などが会員となり、活動の3つの柱（つどい、電話相談、会報）を中心として、認知症になっても安心して暮らせるよう、認知症の理解を深める活動（アルツハイマーデー街頭活動、講演会等）にも取り組んでいる全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の情報交換を行うこともできます。

本部：**0120-294-456**（土・日・年末年始祝日を除く毎日10:00～15:00）

愛媛県支部：**089-923-3760**（年末年始祝日を除く月・火・木・金の10:00～16:00）

●今治のつどい 第4水曜日 13:30～15:00 会場：今治市総合福祉センター

●認知症カフェ 第3木曜日 13:30～15:30 会場：大三島マーレグラッシア

③若年性認知症支援コーディネーター

65歳未満の若年性認知症の人や家族が抱える悩み、心配ごとの相談に応じます。

若年性認知症交流会や各種セミナーも定期的に開催しています。

070-3791-0342（平日9:00～17:00に相談受付） 高齢者総合福祉施設 いれぎ荘（松山市）



④今治市社会福祉協議会

老人クラブ：**0898-22-6018**

集いの場やサロン：**0898-22-6074**

ボランティアセンター：**0898-22-6063**

認知症在宅介護者のつどい：**0898-22-6063**

生活まるごと相談窓口：**0898-22-6621**

福祉サービス利用援助事業：**0898-22-1144**

⑤シルバー人材センター

0898-22-2003

⑥地域包括支援センター

名 称	電話番号
地域包括支援センター美須賀・立花	0898-55-8872
地域包括支援センター日吉・近見	0898-22-7960
地域包括支援センター西・南	0898-33-7861
地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川	0898-36-8330
地域包括支援センター北郷・大西・菊間	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	0897-72-1065
サブセンター大島	0897-84-4110(代)
サブセンター大三島	0897-83-1110(代)

担当する地域包括支援センターがわからない場合は・・・



⑦市役所窓口

介護保険課または各支所住民サービス課

今治市役所 介護保険課 TEL：**0898-36-1528**

FAX：**0898-34-5077**

