

認知症早期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。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある……………
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある……………
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする……………
- 4 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……………
- 5 ものの名前が出てこないことがよくある……………
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった……………
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある……………
(例えば…帰り道を迷う、家に帰れなくなったことがあるなど)
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった……………
- 9 ガスや火の始末ができなくなった……………
- 10 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……………
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある……………
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある……………
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある……………
- 14 だらしなくなった……………
- 15 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……………

6項目以上に心当たりがある方は…

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、早めに専門の医師に相談することをお勧めします。

出典:「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

◎気になることがあれば、まずは地域包括支援センター
(☎801-5822/887-3008)にご相談ください。



植物油インキを使用しています。
G16011-3



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 ©ライスファクトリー

わたしのまちの

認知症ケアパス

いつまでも住み慣れたまちで暮らすために



必要なときに必要な支援を ～認知症ケアパスとは～

「認知症ケアパス」とは、もし、自分や身近な人が認知症になったとき、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、地域で行われているさまざまな支援についてまとめたものです。必要なとき、必要な支援をしっかりと受けられるように「認知症ケアパス」をご活用ください。

お問い合わせ・相談先

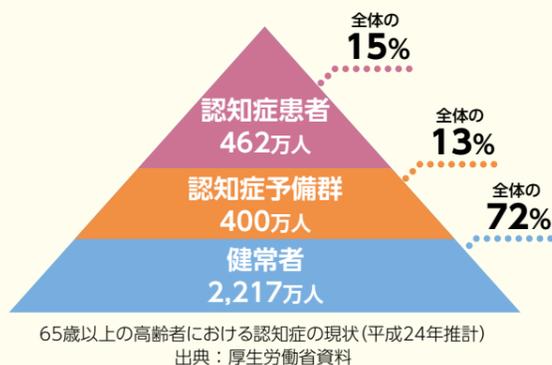
長与町役場 介護保険課 …………… TEL 801-5822
長与町地域包括支援センター …………… TEL 887-3008

認知症の現状とこれから…

日本は超高齢社会に突入しており、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りました。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。



地域で取り組む認知症のケア

このような現状をふまえ、厚生労働省では「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。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続けるために、医療機関や介護事業者だけでなく、NPO法人やボランティアなどが参加して、地域社会が一体となり、さまざまな取り組みを進めています。

もくじ

- 知っていますか？ 認知症のこと … 3
- 認知症は早期発見が大切です…15
- 認知症の段階的な症状について … 7
- ご存じですか？ 「認知症初期集中支援チーム」…17
- 認知症ケアパス一覧 … 8
- 認知症への理解を深める …18
- こんな支援が受けられます …10
- 認知症の予防のための生活習慣のポイント …19
- 相談 …10
- 生活支援 …13
- 予防 …11
- 見守り …13
- 医療 …12
- 家族支援 …14
- 介護 …12
- 住まい …14
- 認知症早期発見のためのチェックリスト … 裏表紙

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。具体的な症状には、記憶・記銘障害や見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状(BPSD)があります。

認知症には、原因となる病気によっていろいろな種類があります。

行動心理症状(BPSD)



● 認知症の種類について

種類	症状	特徴	進行
アルツハイマー型認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 最近のことを忘れる ● 時間や日にちの感覚がうすれる ● 道に迷うことがある ● もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある) ● 身体的機能が低下することも多い 	脳内に発生したアミロイドβたんぱくやタウたんぱくという物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に低下・死滅する	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
レビー小体型認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 実際にはないものが見えたり、全く違うものに見えたりする ● 手足のふるえや筋肉のこわばりが起こる(パーキンソン病症状) ● 頭がハッキリしている時と、ボーっとしている時がある 	脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける	初期には症状に波があり、徐々に進行する
脳血管性認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知機能低下がまだらに起きる ● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる 	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅する	急性で、発作のたびに階段状に悪化する
前頭側頭型認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ● 性格の変化と社交性の欠如が現れる ● 同じパターンの行為を繰り返す ● 自発的な言葉が出にくくなる 	脳の神経細胞が徐々に死滅したり、一部に本来みられない細胞ができ、脳が萎縮する原因がまだ明らかになっていない	初期には認知機能の低下は目立たないが、しばらく後から徐々に進行する

●「認知症」と年相応の「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、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、そのもの忘れが認知症によるものか、生理的老化によるものかを知っておくことが大切です。

認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
<p>◆ 体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。</p> 	<p>◆ 体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。</p> 
<p>◆ もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていること自体を気づかなくなります。</p>	<p>◆ もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。</p>
<p>◆ 日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。</p>	<p>◆ 日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。</p>
<p>◆ 性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。</p> 	<p>◆ 性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。</p> 
<p>◆ 日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。</p> 	<p>◆ 日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。</p> 

●若年性認知症についてご存じですか?

18歳から64歳までで認知症を発症し、「若年性認知症」と診断される方がいます。若年性認知症を発症される方は、年齢も若く、ストレスや他の病気と間違われることもあり、診断まで時間がかかることもあります。できるだけ初期の段階で早期発見・早期治療を開始するとともに、環境を整えることが大切です。

「若年性認知症」の特徴

- ◆ **発症年齢が若い**
体力があり、ボランティアなどの活動が可能な方も多い
- ◆ **男性に多い**
- ◆ **症状に気づいてからの受診や診断までの時間がかかる**
他の病気と間違われることがある
- ◆ **経済的な問題が大きい**
働き世代であり、経済的な問題を抱える方も多い
- ◆ **家族の精神的負担が大きい**
子育て・親の介護と重なってしまうこともある

利用できるさまざまな制度

「若年性認知症」と診断された方が、利用できるさまざまな制度があります。

例) **介護保険サービス** **精神障害者保健福祉手帳**
自立支援医療(精神通院医療) **障害年金** …などあります。

※申請がそれぞれ必要となります。詳しくはお問い合わせください。

若年性認知症についての相談先

～何か困ったことがあれば…相談してみませんか?～

長崎県認知症サポートセンター(長崎県すこやか長寿財団内)

TEL **095-847-0473**

相談日：月～金曜日(10:00～15:00)
(年末年始・祝日を除く)

「若年性認知症支援コーディネーター」を配置し、電話や来所での相談に応じるとともに、関係機関との連携を図ります。また、ご本人やご家族を中心とした”集い”を定期的を開催しています。

知っていますか? 認知症のこと

知っていますか? 認知症のこと

●認知症の方への接し方

認知機能が低下しても、その人の感情はなくなっています。関わり方次第では、認知症の症状を和らげることができます。

※認知症サポーター養成講座より

認知症の方の状態や気持ち



認知症の方と関わる時に心がけたいこと

●驚かせない



●急かさない



●自尊心を傷つけない



●できるだけ笑顔で接する
(安心感を与える)



●否定しない



介護される方へ

認知症の方の介護をされるご家族には、大きな疲労感を抱えている方もいらっしゃると思います。毎日、上記のポイントに沿った対応を常に継続することは容易ではありません。介護される方は一人で抱え込まず、できるだけ相談や介護サービスを適切に利用することで休息をとるように心がけていきましょう。町で行っている『ながよみかんカフェ(認知症カフェ)』や『認知症介護者リフレッシュのつどい』へのご参加もお待ちしております。



認知症の段階的な症状について

認知症は、段階的に症状が異なります。一般的には、もの忘れなどの症状により認知症を疑う「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。必要となる医療や支援サービスは、認知症の進行度によって異なるため、それぞれの段階にふさわしい支援を受けられるよう、症状を見極めることが重要となります。

※認知症の原因疾患などにより症状には個人差がありますので、詳しくは専門医などにご相談ください。



●認知症の状態や症状

段階	状態	症状
気づき・発症期	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の疑いがある ●認知症を有するが日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れがある ●食事の内容を忘れることがある ●たまに薬の飲み忘れがある ●買い物や事務作業、金銭管理に少し不安がある
軽度	<ul style="list-style-type: none"> ●誰かの見守りがあれば日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> ●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●食事したこと自体を忘れる ●服薬管理ができなくなる ●通帳などの保管場所がわからなくなる ●ゴミ出しができなくなる ●財布を盗られたなどの妄想がある
中等度	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活に手助けや介護が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない ●外出時、道に迷うことがある ●文字が上手に書けなくなる
重度	<ul style="list-style-type: none"> ●常に介護が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ●会話が成立しなくなる ●家族の顔や名前がわからなくなる ●季節や場所に合わない服装をする ●寝たきりになる ●食事介助が必要となる

認知症ケアパス一覧

認知症の状態や症状など、経過に応じて利用できる支援・サービスは異なります。経過がどの段階なのかを把握して、最も適した支援やサービス、また必要な医療などを受けましょう。

認知症の経過 ※右に行くほど発症から時間が経過し、進行していきます	気づき・発症期		軽度	中等度	重度
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
対応の仕方 (本人・家族)	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ発症前から認知症予防の取り組みを実践する 気になると思ったら、早めにかかりつけ医や相談窓口相談する 認知症について正しく理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 「認知症の方への接し方」(6ページ)を参考に、不安を軽減するように関わる 本人ができないことをサポートする 家族間で介護のことについて話をし、相談先をつくる 近所で一緒に見守る人を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービスや他のサービスを上手に利用する 見守り体制を整える 居場所や仲間を増やす 住まいを整える 悪徳商法などから本人を守る 必要であれば専門医受診についても相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービスや看護サービスを上手に利用する 本人とのコミュニケーションを工夫する 合併症も起こしやすくなることを理解する 看取り・最期の迎え方について話し合いをしておく 	
相談 →詳しくは10ページ	長与町地域包括支援センター／認知症初期集中支援チーム／		認知症地域支援推進員		
予防 →詳しくは11ページ	老人クラブ／公民館活動・サークル活動等／自治会・地域活動 介護予防教室／いきいきサロン活動 健康診断		・ボランティア活動等		
医療 →詳しくは12ページ	かかりつけ医	精神科・もの忘れ外来	訪問看護 認知症疾患医療センター		
介護 →詳しくは12ページ	居宅介護支援事業所／通所系サービス／訪問系サービス／		泊まりサービス 小規模多機能型居宅介護／小規模看護多機能型居宅介護		
生活支援 →詳しくは13ページ	配食サービス・宅配サービス		日常生活自立支援事業(金銭管理)／成年後見制度		
見守り →詳しくは13ページ	民生委員の見守り、訪問／近隣住民の見守り おかえりサポート事業／緊急通報装置の貸与				
家族支援 →詳しくは14ページ	なるほど介護学習会 認知症介護者リフレッシュのつどい／ながよみかんカフェ(認知症カフェ)				
住まい →詳しくは14ページ	住宅改修・福祉用具貸与 高齢者向け住宅(有料老人ホーム等)		グループホーム 介護老人福祉施設等		

こんな支援が受けられます

相談

●長与町地域包括支援センター

主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門スタッフが在籍し、介護や健康、医療などさまざまな面から地域で暮らす人たちを支えるための施設です。

場所 長与町役場1階5番窓口
TEL ☎887-3008 / 801-5822
時間 8:45~17:30
(土日祝日・年末年始のぞく)

総合相談支援業務

高齢者のみなさんやご家族からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします。



介護予防ケアマネジメント業務

高齢者のみなさんが自立して生活できるように、生活の仕方についての助言や利用できるサービスの紹介などを行います。



権利擁護業務

成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止など、高齢者の権利を守る取り組みをします。



包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

ケアマネジャーの指導・支援など、地域の機関や専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。



●認知症初期集中支援チーム

認知症に関する専門医や専門職によって構成されたチームで、認知症の疑いがある人やその家族を訪問して、医療機関の受診や介護サービスの利用、また家族の負担軽減のための支援など、初期支援を集中的に行います。(P17参照)



●認知症地域支援推進員

認知症の方ができる限り住みなれた環境で暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族への支援をし、関係者との連携、相談業務を行います。



予防

●老人クラブ



クラブ参加者の教養の向上、健康の増進、地域社会との交流など、年間を通じて計画的に行います。

●公民館活動・サークル活動等



市区町村や地域のサークル等が交流、イベント、生きがいの場を提供し、地域の高齢者が元気に過ごせるようにさまざまな活動を行います。

●介護予防教室 (お元気クラブ・めだか85・脳トレ教室)



「運動機能向上」「栄養指導」「口腔ケア」「閉じこもり予防」「うつ予防」などを目的とした、介護予防教室を開催しています。

お問い合わせ 介護保険課 ☎801-5822

●いきいきサロン活動



地域に住む高齢者の閉じこもり予防や交流を目的に地域住民のボランティア活動によって運営されている集いの場です。

お問い合わせ 介護保険課 ☎801-5822

●自治会・地域活動・ボランティア活動等



自分の住む地域や人のために、さまざまな活動を行います。地域の人との繋がりがづくりに場にもなります。

●健康診断



認知症だけでなく、体全体の健康チェックを行います。自治体が定期的に健康診断を実施していますので、年に一度は必ず受診しましょう。また、健診結果は主治医やかかりつけ医に報告し、健康管理に役立てましょう。

医療

● かかりつけ医

日常的な診療や健康管理を行ってくれるかかりつけ医は、本人や家族にとって身近で信頼できる医療機関です。必要に応じて専門機関の紹介も行いますので、早期発見・早期治療のためにも、不安や心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談をしましょう。

● 訪問看護

疾患を抱えている人について、訪問看護ステーションや医療機関の看護師などが居宅を訪問し、主治医と連絡をとりながら看護や診療の補助を行います。



● 精神科・もの忘れ外来



専門的な検査で、認知症の診断・治療を行います。

● 認知症疾患医療センター

地域包括支援センターや介護サービス事業者と連携し、認知症の診断や問題となる行動への対応などを行います。



長崎圏域：出口病院……………☎842-2039
県全域(基幹型)：長崎大学病院…☎819-7975

介護

● 居宅介護支援事業所

要介護認定の方の担当ケアマネジャーとなり、介護サービスの相談、調整、その他相談支援を行ってくれます。

● 通所系サービス (通所介護、通所リハビリ等)

デイサービスやデイケア事業所に送迎付きで通い、介護やリハビリ、レクリエーションや栄養改善・口腔ケアなどのサービスを受けることができます。

● 小規模多機能型居宅介護 (通所、訪問、宿泊)

デイサービスを利用しながら必要に応じて訪問介護や宿泊のサービスを受けられます。

● 訪問系サービス (家事支援、身体介護、リハビリ等)

自宅を訪問し、自力では困難な行為に対して支援を行ってくれます。

● 泊まりサービス (ショートステイ)

短期的に施設に入所し、食事や入浴などの介護・支援を受けられるサービスです。

● 小規模看護多機能型居宅介護 (通所、訪問、看護、泊まり)

デイサービスを利用しながら、必要に応じて訪問介護や宿泊のサービスを受けられます。また、必要に応じて訪問看護のサービスを組み合わせることができます。

生活支援

● 配食サービス・宅配サービス

高齢者の居宅に食事を届けてくれるサービスです。自治体が民間企業と連携したり、民間企業が独自に行っている場合があります。



● 日常生活自立支援事業 (金銭管理)

預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続き等、利用者の日常生活費の管理などを、利用者との契約に基づき代行します。



お問い合わせ) ながよ成年後見センター
(長与町社会福祉協議会内)
☎801-5080

● 成年後見制度

判断能力が不十分な人に対して家庭裁判所により選定された「後見人」等が、支援を行う制度です。主な役割は、預貯金や不動産の管理、税金の支払いなどを行う「財産管理」と、介護・福祉サービス利用の手続きや要介護認定の申請などを行う「身上監護」があります。



お問い合わせ) ながよ成年後見センター
(長与町社会福祉協議会内)
☎801-5080
長与町地域包括支援センター
☎887-3008/801-5822

見守り

● 民生委員の見守り、訪問

地域の身近な相談相手である民生委員が自宅を訪問します。同意を得た一人暮らしの方に対して安否・安全確認のための見守り活動を行います。危機的状況の未然防止や早期発見を図ります。

お問い合わせ) 福祉課 ☎801-5826

● 近隣住民の見守り (認知症サポーター)

身近な高齢者の見守り活動を行っている地域もあります。日頃より地域の方とのつながりを持つておくことは大切です。



● 緊急通報装置の貸与

疾病や障がいなどのために緊急事態発生時に不安がある世帯へ緊急通報装置を貸与します。

お問い合わせ) 福祉課 ☎801-5826

● おかえりサポート事業



徘徊行動のある認知症の人や、行方不明になる心配がある高齢者を事前に登録しておき、早期発見や保護を行えるようにします。

お問い合わせ) 介護保険課 ☎801-5822

家族支援

●なるほど介護学習会



介護に関する知識や方法、制度等について学べる場です。

お問い合わせ 介護保険課 ☎801-5822

●認知症介護者 リフレッシュのつどい

介護家族が集まり、介護の相談や情報交換などを行っています。

お問い合わせ 介護保険課 ☎801-5822

●ながよみかんカフェ (認知症カフェ)



認知症の人やその家族が相談したり、地域の人と交流ができる場所です。閉じこもりがちである認知症の人を連れ出すきっかけになり、介護する家族のリフレッシュにも役立ちます。

お問い合わせ 介護保険課 ☎801-5822

住まい

●住宅改修・福祉用具貸与

介護保険を利用して、手すりの取り付けや段差の解消など、転倒防止のために自宅の改修を行うことができます。また、日常生活の自立を補助するための福祉用具貸与も受けられます。



●グループホーム



認知症の方が共同生活をする住宅で、家庭的な雰囲気スタッフの介護を受けながら食事や入浴などの支援や機能訓練を受けられます。

●高齢者向け住宅 (有料老人ホーム等)

バリアフリーに配慮した住宅や、見守り・声かけ・食事提供などの支援を受けられる施設があります。何らかの支援が必要な場合は、各施設の有料サービスや、介護保険サービスを利用できます。

●介護老人福祉施設等

自宅での生活が難しい場合、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)など、状態や症状に合わせて選ぶことができます。

認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の病気なので放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせられることもあります。

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、専門の医療機関や地域包括センターを訪ねてください。

早期発見によるメリット

- 1 発症の原因によっては、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。
- 2 早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- 3 今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。

●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。日常生活の中で「おや?」「ひょっとして…」と感じるような小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

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
- 車の運転に不安を感じることもある
- 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
- 車の四隅に擦りキズがみられるなど



●受診する時のポイント

認知症の症状は個人差があり、受診時にはハッキリと受け答えができる方もいます。自宅の様子を正確に伝えるために、いつごろからどのような変化や症状がでてきたかをメモしておき、受診の時に具体的に伝えることが大切です。

もちろん、ご本人の気持ちを大切にしましょう。無理やり受診をさせるのではなく、ご本人が納得して受診できるように、周囲の方は声かけを行っていくことが必要です。

認知症は誰でも起こりうる病気です。できるだけ早めに受診や、必要であれば検査、定期的な受診を継続していき、認知症の症状を確認していきましょう。

かかりつけ医



かかりつけ医がいる場合は、まず相談をしましょう。

精神科・もの忘れ外来



もの忘れ外来などの窓口もあります。
(できるだけかかりつけ医から紹介してもらおうと良いでしょう)

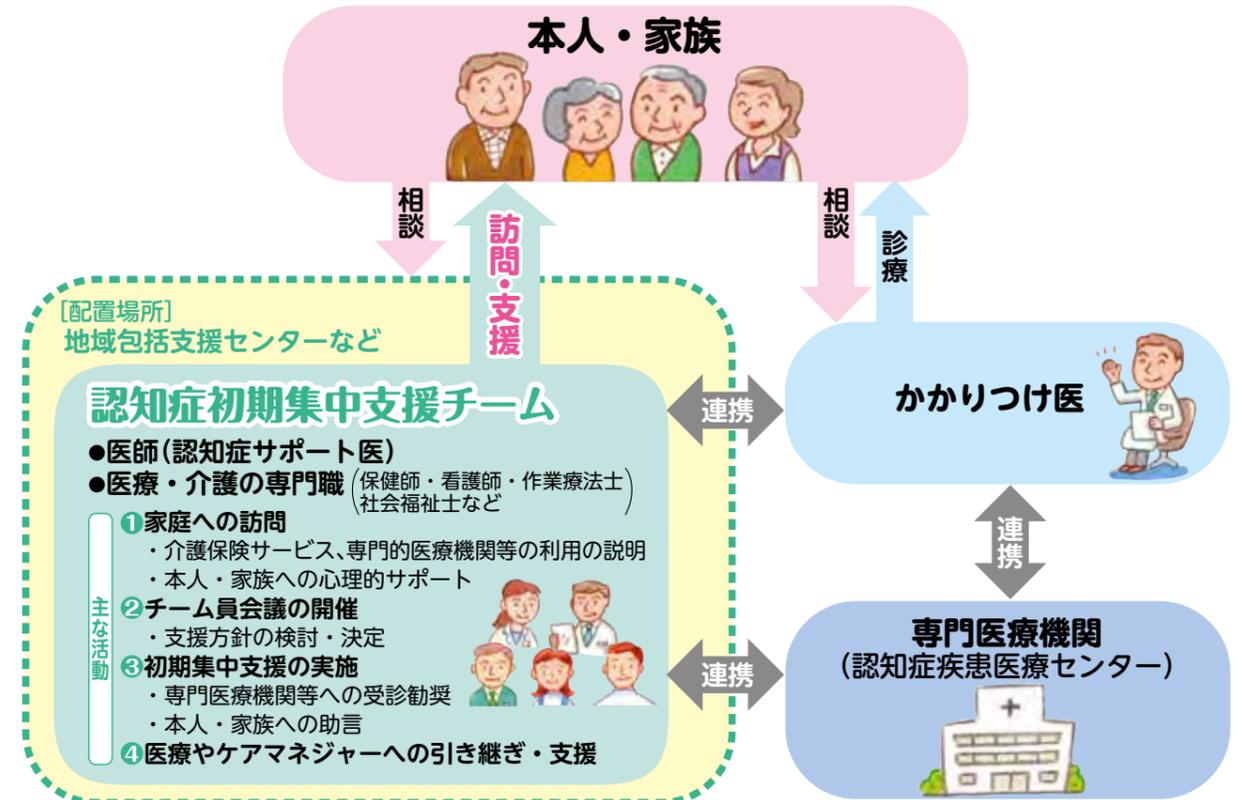
認知症疾患医療センター



地域ごとに設置されており、長与町は長崎市内の病院です。
長崎圏域：出口病院
長崎市柿泊町 2250
☎842-2039
8:30~17:30
(土日祝日・年末年始除く)

ご存じですか? 「認知症初期集中支援チーム」

「認知症初期集中支援チーム」とは、医師(認知症サポート医)をはじめ、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの医療・介護の専門職により構成されるチームです。認知症が疑われる人や認知症の人、およびその家族を訪問して、認知症に関する心配や悩みなどの相談に応じたり、医療機関の受診や介護サービス利用の支援を行います。認知症の人やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援体制を築きます。



こんな人が対象となります

40歳以上の人で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人または認知症の人で、右記のいずれかに該当する場合。

- ① 認知症の診断をうけていない方
- ② 認知症の診断を受けたが、治療を中断している方
- ③ 介護サービスを利用していない方、また利用を中断されている方
- ④ 何らかのサービスは利用しているが、認知症の行動・心理症状のため対応に困っている方

「おかしいな」「大丈夫かな?」と思ったら、まずは地域包括支援センター(☎801-5822/887-3008)にご相談ください。

認知症への理解を深める

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても安心して暮らしていくためには、地域の支えが大切です。認知症について正しい知識を持ち、理解を深めることは、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

キャラバンメイト

認知症について研修を受けたボランティア。サポーター養成講座を広めていきます。



認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」。



《あなたも認知症サポーターになりませんか?》

認知症サポーター養成講座を行います!

対象 概ね10名以上のグループ
(自治会、老人会、子ども会、企業、学校、住民サークルなど)

日時 平日(月曜～金曜)の9時～17時の間
※講座時間は90分となります。
※小・中学生は授業時間にあわせた講座時間で可能です。

申込 ●介護保険課 包括支援係窓口
●長与町地域包括支援センター窓口(長与町役場1階5番)
●申込書に記載して、実施希望の1か月前までに窓口にて申込をお願いします。



認知症の予防のための生活習慣のポイント

● バランスよく食事をしましょう

● 運動習慣を身につけましょう

● 生活リズムを整えましょう

● 脳を活発に使う生活をしましょう

認知症の発症を予防するためには、「健康的な生活習慣」が欠かせません。毎日の生活習慣を見直して、できるだけ健康な「からだ」と「こころ」を保つように心がけましょう。

バランスの良い食事



毎日の食事の中で様々な食材をバランスよく楽しみながら摂取することを心がけましょう。

適度な運動習慣



適度な運動は生活習慣病の予防になりますし、からだ全体の血流も良くなり、脳の機能を活性化させます。できるだけ無理なく継続して行いましょう。

規則正しい生活リズム



生活にメリハリをつけて過ごすためには、規則正しく生活リズムを保ち、日中の活動を取り入れ、質の良い睡眠を心がけましょう。

社会活動への参加



趣味や人との交流を通しての楽しい会話や笑顔は、脳の活性化につながります。自分にあった活動に積極的に参加しましょう。