

## 認知症予防～生活習慣病の予防と生活の見直し～

認知機能低下を予防できる対策（WHO の 12 項目）

<p><u>(1) 身体活動</u></p> 	<p><u>(2) 禁煙</u></p> 
<p><u>(3) 多量飲酒の減量・中断</u></p> 	<p><u>(4) 健康的な食事</u></p> 
<p><u>(5) 認知トレーニング</u></p> 	<p><u>(6) 社会活動</u></p> 
<p><u>(7) 体重の管理</u></p> 	<p><u>(8) 高血圧の管理</u></p> 
<p><u>(9) 糖尿病の管理</u></p> 	<p><u>(10) 脂質異常症の管理</u></p> 
<p><u>(11) うつ病への対応</u></p> 	<p><u>(12) 難聴の管理</u></p> 

## 認知症の早期発見・早期相談・対応が重要です

### ● 認知機能（脳）の衰えを感じていませんか？

- ☐ 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなった
- ☐ 前日の昼食・夕食の内容が思い出せない
- ☐ メモをとることが増えた
- ☐ ものを探すことが増えた
- ☐ 新しい電化製品の使い方に戸惑う
- ☐ 冷蔵庫の中身が整理整頓できにくくなってきた
- ☐ ゴミの分別やゴミ出しが億劫になってきた
- ☐ 公共の書類等の手続きができにくくなってきた
- ☐ 地域の集まりに参加することが少なくなってきた



<参考文献> エーザイ株式会社 バイオジェン・ジャパン株式会社  
「見逃さないで、MCI（軽度認知障害）」

### ● 車の運転に不安を感じていませんか？

- ☐ 家族から運転を控えるように言われている
- ☐ 運転すると疲れやすくなった
- ☐ 駐車場で自分の停めた位置が分からなくなることがある
- ☐ 道路のセンターライン等車線に片寄って走行する傾向がある
- ☐ 運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった

<参考文献> 警視庁 「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」

1つでも当てはまる場合は、これからの生活に備えましょう。  
気になることがあれば、地域包括支援センターにお気軽にお話ください。

【紙面に関するお問い合わせ】

発行元 米原市高齢福祉課

所在地 米原市米原 1016 番地

電 話 0749-53-5120（直通） FAX 0749-53-5119

## 米原市認知症安心ガイド

# オレンジ・まいばら

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～



令和6年1月「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、誰もが「認知症」になる可能性があり、自分らしい暮らしを続けていくことを考える時代です。自分が、家族が、友人が「認知症かな？」と思ったら、この『オレンジまいばら』を活用して早めに相談や備えを行いましょう。

米原市民が、元気になる！  
介護予防の合言葉

「介護予防は、た・ち・つ・て・と」



「た」 タンパク質をとろう  
「ち」 力をつけよう  
「つ」 集いの場に出かけよう  
「て」 転倒に気をつけよう  
「と」 閉じこもらず外に出よう

H30米原市・筑波大学共同研究より



# 米 原 市

令和8年1月一部改定

## 認知症の症状の変化と対応

認知症は原因疾患や身体状況によって経緯が異なり、その人に合わせた支援が大切です。  
米原市では、さまざまな相談支援に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。



認知症の 症状の変化	生活自立	もの忘れはあるが生活自立	そろそろ見守りが必要	手助けが必要	常に助けが必要	介助なしでの生活が困難						
	健常 ← 軽度認知障害 (MCI) → 認知症 ( 軽度 ⇒ 中等度 ⇒ 重度 )											
経過	～20年 → 進行は個人差があります (関わり方や身体の状態等、さまざまな要因によって進行を遅らせることができます)											
本人の様子	●自立	●冷蔵庫の中身が整理整頓できにくくなる ●何事にも億劫になる ●何度も同じことを尋ねる ●公的な書類等の手続きに戸惑う	●決められた通りに薬が飲めない ●探し物が増える ●使い慣れているリモコン・レンジ・携帯電話等の操作に手間取る ●メモをするが、そのメモが見当たらない	●日にちや時間がわからなくなる ●ゴミの分別ができない ●惣菜中心の食事になる ●手助けをしようすると拒む	●自分から何もしようとしない ●一方的な思い込みで行動してトラブルになる ●排泄面の失敗が増える ●つまづきや転倒が増え、歩行が難しくなる	●1人で食事ができない ●会話でのコミュニケーションが難しい ●1つ1つの動作に手助けが必要 ●服を着る順番がわからない						
本人・家族 (支援者) の備え (意思決定支援)	<div><div></div><div>【意思決定が必要な理由】 認知症があっても本人には意思があります。 認知症が進行すると、<u>思いを伝えにくくなるため、早めに自分の意思を伝えておきましょう。</u></div></div>						<div><div>【意思決定支援とは？】 認知症になっても、有する能力を最大限活かして、自らの意思に基づいた生活を送ることができるようになるために、行う支援。支援する側の視点ではなく、本人の視点に立つて行われるもの。</div></div>		<div><div>【意思決定支援のポイント (本人)】 ① 自ら意思表示・<u>意思決定できる早期の段階</u>から、日常生活の好み (食事・入浴・排泄・衣服や整容・外出など) を周囲に伝えておく ② 苦手なこと、不安なことを伝えておきましょう ③ 今までの生活や、できること、やりたいこと、やりたくないことを伝えておきましょう ④ 趣味活動、地域での活動、住まいの場所などを伝えておきましょう ⑤ どのような医療と介護を受けたいか伝えておきましょう</div></div>		<div><div>【意思決定支援のポイント (家族・支援者)】 ① 認知症の症状にかかわらず、本人には意思があり、意思決定能力があることを理解して、意思決定支援を行いましょう ② 本人が自ら<u>意思決定できる早期の段階</u>で、今後の生活について、本人や家族、関係者がチームとなつて話し合い、<u>先を見通した意思決定の支援</u>を繰り返し行いましょう ③ 本人の語りや表情も含めて、具体的な記録 (「大切な人に伝えたいノート」「暮らし方ノート」などに) を残しておきましょう</div></div>	
	家族の気持ち	<div><div></div><div>とまどい 否定</div><div>⇄</div><div>混乱 怒り・拒絶</div><div>⇄</div><div>割り切り</div><div>⇄</div><div>受容</div></div> <div>認知症の人を介護している家族の気持ちは4つのステップを行きつ戻りつを繰り返しながら折り合いをつけていきます。どんなに折り合いをつけてもつらい怒ったり・悲しくなります。<b>介護は一人で抱え込まないことが大切です。</b></div>										

## 相談窓口のご案内



抱え込まずに、まずは相談！



### かかりつけ医との相談のポイント



早期診断や早期発見で認知症の進行を緩やかにすることが出来ます。本人だけでの診察では、かかりつけ医へ状態を正しく伝えられないこともありますので、ご家族と一緒に相談ください。

相談時には下記の内容も合わせて伝えることをおすすめします。

- ① 症状が気になりはじめた時期、その症状
- ② 現在の具体的な生活での困りごと、その症状
- ③ 今までかかった病気、現在飲んでいるお薬
- ④ 生活習慣、生活環境
- ⑤ 家族の構成など変化のあったこと、家族ができる支援など

### 地域包括支援センター



- ★介護、医療、健康、福祉など気になった時に相談できる地域の身近な「高齢者の総合相談窓口」です(米原市の委託事業)
- ★相談は無料でプライバシーは守ります
- ★ご本人やご家族、地域の方からの相談も受け付けています

米原・近江地域

### 米原近江地域包括支援センター

地域包括医療福祉センター「ふくしあ」内

☎ 0749-51-9014

FAX 0749-51-9028

山東・伊吹地域

### 山東伊吹地域包括支援センター

米原市役所山東支所内

☎ 0749-55-8100

FAX 0749-55-8130

### 米原市認知症初期集中支援チーム



★認知症サポート医と専門知識を持つ医療職・介護職が市内全域を対象に活動しています ★お住いの地域包括支援センターにご相談ください