

認知症の予防～①生活習慣病の予防、生活の見直しは重要です～
まずは次の5つから生活を見直しましょう。

(1) 生活習慣病を放置しない

定期健診・継続受診は重要です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させないように予防しましょう。

(2) 食事のバランスを考える

魚や肉、野菜、果物などバランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べましょう。

(3) 運動を心がける

からだを動かすことで、脳への血流が増え、脳の活性化につながります。

(4) 日常生活を活発にする

読書などの知的活動、趣味、ボランティアなど、人と社会とのつながりを大切に、会話や外出を楽しみましょう。

(5) 口の中の健康を維持する

口の中を清潔に保ち、しっかりと噛んで食べられる歯を維持しましょう。



～②認知症の早期発見・早期相談・対応は重要です～

気になることはありませんか？
「認知症チェックリスト」をしてみましょう。

- ☐ 同じことを何回も話したり、たずねたりする。
- ☐ 出来事の前後の関係がわからなくなった。
- ☐ 服装など身の回りに無頓着になってきた。
- ☐ 水道栓やドアを閉め忘れったり、後かたづけがきちんとできなくなった。
- ☐ 同時に2つの作業を行なうと、1つを忘れる。
- ☐ 薬を管理してきちんと内服することができなくなった。
- ☐ 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
- ☐ 計画を立てられなくなった。
- ☐ 複雑な話を理解できない。
- ☐ 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった。
- ☐ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。

* 家族が客観的にみて、これらの項目で**3項目以上**、当てはまる場合は、認知症の疑いがあります。
(群馬大学名誉教授 山口晴保氏 作成)



相談窓口のご案内

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

介護・医療・健康・福祉など、

相談支援できる「**高齢者の総合相談窓口**」です。

- ◎介護相談・介護保険の手続き
- ◎権利擁護・高齢者等の虐待相談
- ◎認知症高齢者等SOSネットワーク事業登録など

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

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もつ医療職・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お問い合わせください。

【認知症の相談の一例】

- もの忘れや、認知症のことを相談したい。
- サービス利用や認知症診断を受けたいが拒否が強くて困っている。



もの忘れ
かな？？

市内の開業医にも、
認知症相談医・認知症サポート
医がおります。
まずは、かかりつけ医と相談しま
しょう。

認知症専門医療相談
認知症疾患医療センター

セフィロト病院

☎ 0749-68-5716

医師との相談のポイント

具体的な生活の状況を伝えることが大切です。
本人だけでの診察では、状態が伝えられないこともあります。
関係者からの情報や当ガイドを参考に、ご家族と一緒にご相談く
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とその症状
- 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

米原市認知症安心支援ガイド

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～



超高齢社会を迎えた今、「認知症」は、身近なテーマです。

誰もが「認知症」になる可能性があります。

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をしましょう。

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

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。

抱え込まずに、まず相談！

認知症の 症状の変化	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
本人の つづやき・様子	●財布の中に小銭が増える。 (お札で払うことが多い) ●最近よく忘れる、名前がでてこない。 ●「あれ」「それ」で、会話をしている。 ●何事にも、おっくうになる。	●「財布がない、ここに置いたはずなのに」 (探し物をする時間が増える) ●何度も同じ話をする。 ●同じものを買うことが増える。 ●薬の飲み忘れが増える。	●「朝ご飯食べたかしら？」 ●いつもと同じ道だけど、迷うことが増えた。 ●季節に応じた服が選べない。 ●リモコン、レンジ、携帯電話等の使い方がわからない。	●トイレの場所がわからない。 ●道に迷って帰ってこれない。 ●日にちや季節がわからなくなる。 ●洋服の着方がわからない。 ●食べ物でないものを口に入れる。	●自分で食事ができなくなる。 ●会話でのコミュニケーションが難しい。 ●表情が乏しくなる。 ●歩行が困難。 ●起き上がるのに介助が必要。
家族の気持ち	なんとなくおかしいと感じて不安になる ●何とか自分でやっていると思う ●本人の言っていることと、やっていることが違う。 ●言い訳が増えてきた。 ●年だからこんなもんでしょ。 ●本人は、「自分でできる」って言うけど、できていない。 ●ちょっとしたことで怒れてくる。 ●なんだか対応に疲れてきた。 ●何をどうしたらいいの？介護者はみんな同じ気持ちだろうか？ ●言い聞かせてもだめ、怒ってもだめ。本人にあわせるしかない。 ●あるがままを受けとめていくしかないなあ。 ●穏やかだったらそれでいい。 ●どんな最期を過ごすのか、今を大切にしたい。 対応のポイント 家族だけで抱え込まず、まずは相談しましょう。 認知症の正しい知識や適切な関わり方を学びましょう。 様々なサービスを活用して、地域全体でケアしていきましょう。 ゆっくり、短い言葉で、少しずつ伝えましょう。 説得や否定はせず、気持ちを受け止めましょう。 手をにぎる、背中をさする等、スキンシップをとり、安心を提供しましょう。				
本人や家族がやっておきたい・決めておきたいこと	◎友人や地域とのつながりを大切にしましょう。 ◎地域の活動やサークル活動など今までやってきたことを続けましょう。 ◎計画を立てて行動しましょう。 ◎大切なことはメモに書き留めておきましょう。 ◎本人の話をじっくり聞きましょう。 ◎これからについて一緒に考えましょう。 ◎できることは続けましょう。 ◎困ったときは、周囲の人に手伝ってもらいましょう。 ◎周囲との関わりを持ち続けましょう。 ◎施設での生活を希望する場合は、早めに見学しておきましょう。 ◎将来に備えて、成年後見制度等の利用について検討しましょう。				
介護保険	申請の相談	介護認定の取得、ケアマネジャーとの相談・ケアプランの作成、介護サービスの利用			

★相談

地域包括支援センター
認知症初期集中支援チーム
ケアマネジャー・民生委員児童委員
米原市社会福祉協議会
ちょっと相談所
若年性認知症支援コーディネーター
水口病院認知症疾患医療センター
電話 0748-63-5430

★医療

かかりつけ医、歯科医、薬局
認知症初期集中支援チーム
認知症疾患医療センター
訪問歯科診療
訪問薬剤師
訪問看護、訪問リハビリ

★予防

介護予防事業・総合事業
運動
・まいばら体操
・なわとび体操・元気の一步事業
認知症予防講座
(米原学びあいステーション)
申込：電話 0749-52-2240
学びあいステーションでの脳トレ等

★介護

ホームヘルプサービス
テイサービス・テイクケア・ショートステイ
小規模多機能型居宅介護など

★環境整備

福祉用具のレンタル、購入
住宅改修

★生活支援

認知症高齢者等SOSネットワーク事業
徘徊高齢者探知サービス事業
緊急通報システム
日常生活用具給付事業
成年後見制度・権利擁護事業
高齢者安心確保事業(絆バトン)など

★住まい(介護)

サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム
認知症グループホーム・介護保険施設など

★有償サービス

シルバー人材センター
配食サービス
宅配サービス
介護タクシーなど

★地域の支え合い

老人クラブ・地区サロン
地域のお茶の間
認知症カフェ
地域の見守りネットワーク
認知症サポーター養成講座

湖北認知症の人を支える家族の会
「いぶきの会」 ☎ 62-1804
(長浜市社会福祉協議会内)

公益社団法人 認知症の人と家族の会
滋賀県支部 電話/FAX 077-567-4565
電話相談 電話 フリーダイヤル
(0120) 294-473
相談時間 月～金 10時～15時
(滋賀県立長寿社会福祉センター内)

若年性認知症のご本人とご家族の交流会「LEAP」
開催方法 ZOOMでのオンラインでの交流会
お問合せ 公益社団法人 認知症の人と家族の会
滋賀県支部 ☎ 077-567-4565