

共に支え合い  
笑顔があふれるあたたかい福祉のまち・にいみ

# 認知症安心 ガイドブック



## 目次

1	認知症相談窓口	1 ページ
2	認知症を理解する	2 ページ
(1)	認知症とはどんな病気	2 ページ
(2)	認知症、早く気づいて早く相談しよう	3・4 ページ
(3)	認知症の進行と主な症状	5 ページ
(4)	認知症の進行に合わせて受けられるサービス(認知症ケアパス)	6 ページ
(5)	認知症の進行に合わせて受けられるサービスの内容	7～9 ページ
(6)	認知症のお薬について	10ページ
(7)	認知症の人への接し方	11・12ページ
(8)	認知症になっても自分らしく暮らしたい	13ページ
(9)	地域の目で見守ろう	14ページ
(10)	認知症サポーターになりましょう	14ページ
(11)	認知症予防	15～17ページ
3	ケアマネジャーからの「現場の声」	18ページ

平成26年11月

新見市介護保険課

# 1 認知症相談窓口

**認 知 症**に関する相談は

**新見市地域包括支援センターへ**

**電話:(0867)72-6209**

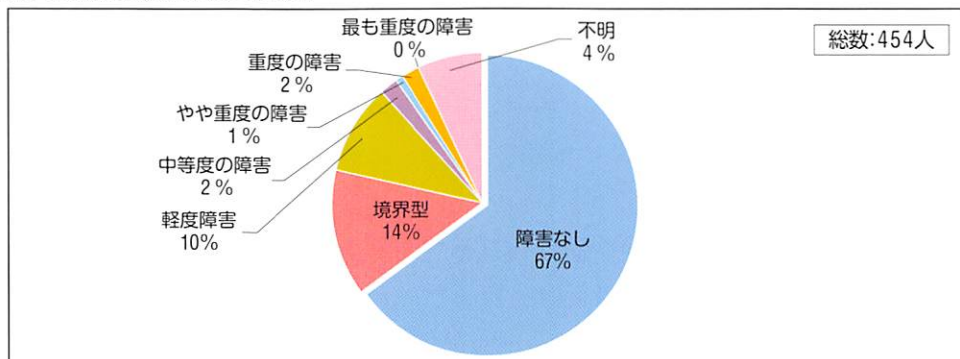
認知症の人やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の情報や相談など幅広く受け付けていますので、気軽に相談してください。

## その他の相談窓口

名称	住所	電話
健康づくり課	金谷640-1	72-6129
大佐支局	大佐小阪部1469-1	98-2111
神郷支局	神郷下神代3936	92-6111
哲多支局	哲多町本郷246-4	96-2111
哲西支局	哲西町矢田3604	94-2111

認知症は誰でもかかる可能性のある病気で、高齢者だけがかかる病気ではありません。  
**65歳未満で発症する若年性認知症もあります。**認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をみんなで作っていきましょう!!

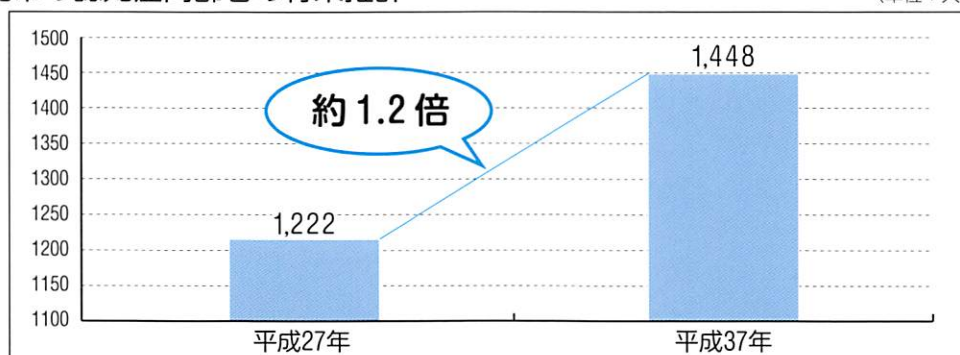
## 新見市の認知機能障害程度



資料) 介護保険課 (平成26年10月高齢者二一ス調査)

## 新見市の認知症高齢者の将来推計

(単位:人)



資料) 岡山県認知症高齢者数の将来推計 (平成23年11月)

## 2 認知症を理解する

### (1) 認知症とはどんな病気？

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(おおよそ6ヵ月以上継続)を指します。



#### アルツハイマー型認知症

- **どんな病気？**  
認知症の中で最も多くを占める病気。
- **特徴は？**
  - ・昔の記憶は残っているが、最近のことを忘れる。
  - ・緩やかに進行する。
  - ・服薬管理、金銭管理、買い物などが難しくなる。

#### 脳血管性認知症

- **どんな病気？**  
脳梗塞や脳出血が原因となって起きる病気。
- **特徴は？**
  - ・脳血管障害を起こすたびに、進行する。
  - ・物忘れは強いが、判断力や理解力は保たれていることもある。

#### レビー小体型認知症

- **どんな病気？**  
原因は不明だが、レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気。
- **特徴は？**
  - ・実際には存在しないものが見える「幻視」が見られることがある。
  - ・筋肉がこわばり、手足の震え等が現れることがある。

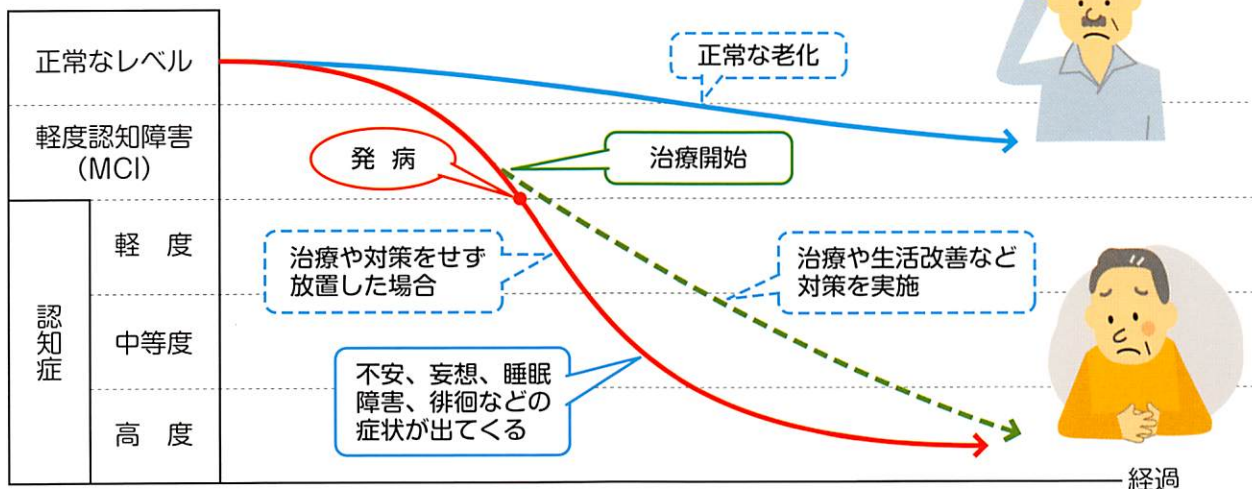
#### 前頭側頭型認知症

- **どんな病気？**  
脳の前頭葉(前)と側頭葉(横)が中心に萎縮してくる病気。  
65歳以下の発症が多い。
- **特徴は？**
  - ・抑制がきかなくなり、暴力的になる等性格の変化が見られることがある。
  - ・万引きや信号無視等社会ルールに違反することがある。
  - ・こだわりが強くなり、柔軟な対応ができにくくなることもある。



**若年性認知症とは**…65歳未満で発症した場合を言います。  
働き盛りの男性に多く、経済的問題や家庭内の課題が発生します。  
また、仕事でのミスが重なったり、家事がおっくうになっても、疲れや更年期症状等  
とって診断が遅れることが多くあります。早めの相談が大切です。

### アルツハイマー型認知症の進行例



## (2) 認知症、早く気づいて早く相談しよう！

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。他の病気と同じように早期発見、早期対応が大切です。

### 早く気づくことが大切なわけ

#### ① 治る病気や一時的な症状の場合があります

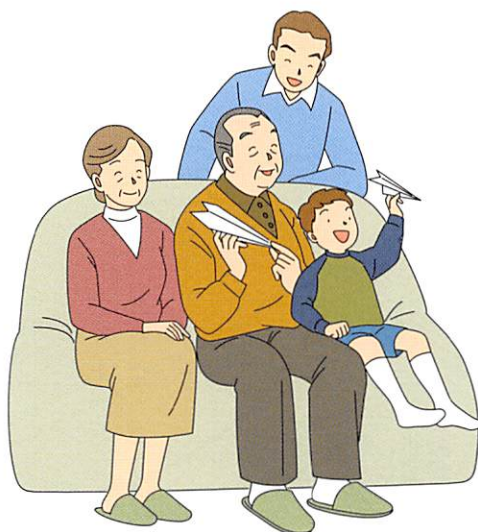
脳の病気（慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症など）や甲状腺ホルモンの異常、薬の副作用で認知症のような症状が出た場合は、早くに治療すれば良くなる場合があります。

#### ② 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症を早く診断し、早い時期から薬を飲んだり、周囲が適切な関わりをもつことが効果的だと言われています。

#### ③ 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話しあうことで、今後の生活の備えをすることができます。



## 自分で、家族として

### 認知症に早く気づくためにやってみましょう！

次の項目は、認知症の始まりによくみられる症状です。該当する場合はチェック☑をしてください。

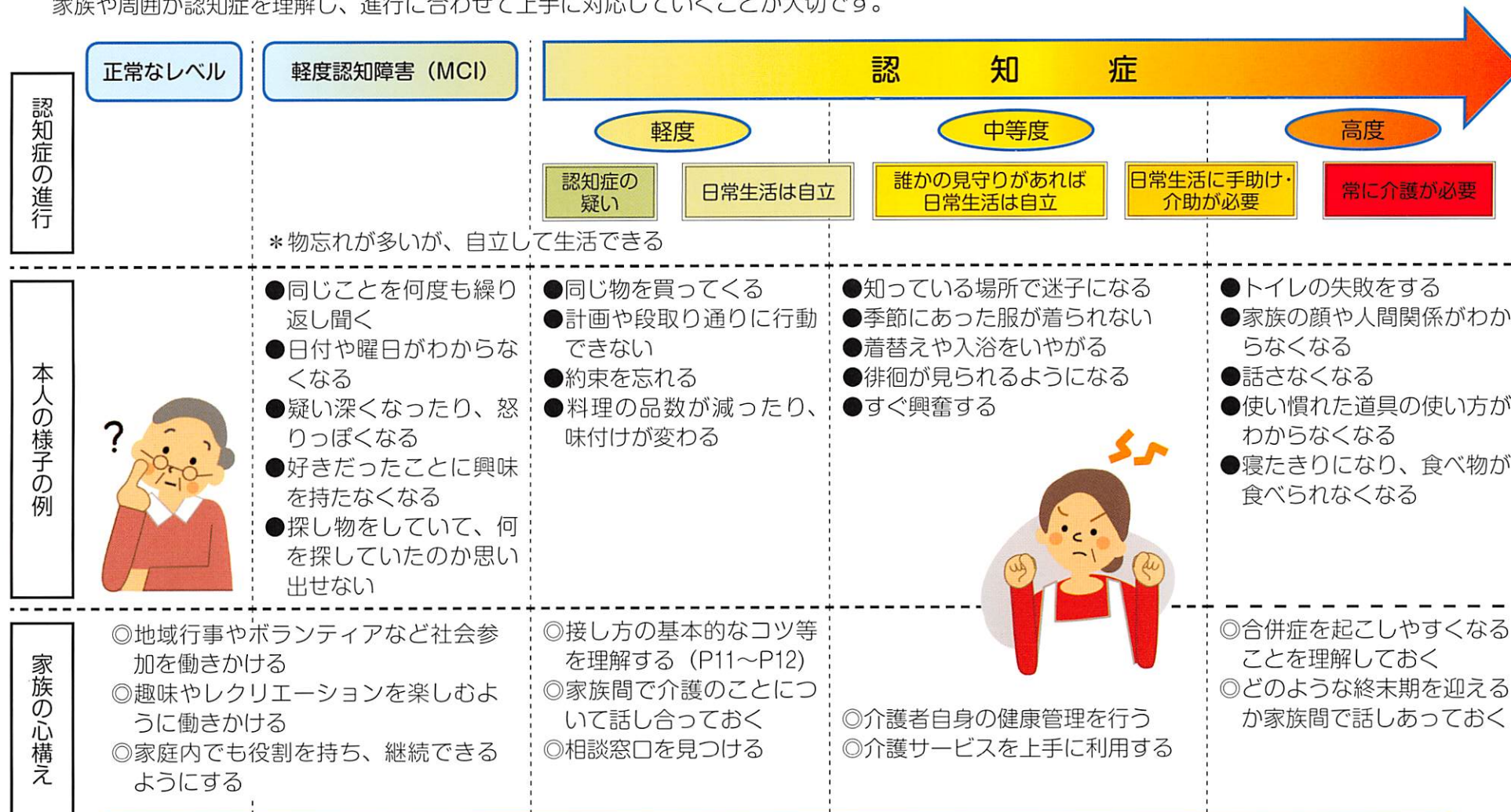
①～⑤のいずれかに☑があり、かつ、⑥～⑪のいずれかに☑がある場合は、早めにかかりつけ医か地域包括支援センターに、ご相談ください。

①財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある	ある・よくある	<input type="checkbox"/>
②5分前に聞いた話を思い出せないことがある	ある・よくある	<input type="checkbox"/>
③今日が何月何日かわからないときがある	ある・よくある	<input type="checkbox"/>
④電気やガス、水道が止まってしまったときに自分で対応できない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑤1日の計画を自分で立てることができない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑥一人で買い物ができない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑦バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑧預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが一人でできない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑨電話をかけることができない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑩自分で食事の準備ができない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
⑪自分では、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができない	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>

### (3) 認知症の進行と主な症状

\* 症状の現れ方には個人差があります。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。  
 家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



いつもと違う、何かおかしい、困ったことがある等気づいた場合は早めに地域包括支援センターへ相談してください

## (4) 認知症の進行に合わせて受けられるサービス(認知症ケアパス)

\* 「認知症ケアパス」とは…認知症を発症したときから、生活する上でいろいろな支障が出てくる中で、その進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス等を受ければよいかを標準的に示したものです。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ていけるようにこの「認知症ケアパス」をご活用ください。

正常・軽度認知症障害

認知症

認知症の疑い

日常生活は自立

誰かの見守りがあれば  
日常生活は自立

日常生活に手助け・  
介助が必要

常に介護が必要

		可能	生活困難になってくる
ひとり暮らし		必要になってくる	必要
専門職の関わり		必要	必要
相談		地域包括支援センター ・ 介護支援専門員	
居場所・集う場		通所介護	
		公民館活動 ・ 老人クラブ ・ ふれあいサロン等	
生活支援	(買い物、調理など)	訪問介護	
	(移動支援)	配食サービス	
	(ゴミだし・仕分けなど)	地区組織・近隣・社会福祉協議会・介護タクシー・福祉移送サービス	
	(雪かきなど)	近隣・訪問介護	
	(金銭管理)	シルバー人材センター・地区組織	日常生活自立支援事業
住まい		自宅	
		グループホーム	特別養護老人ホーム・介護老人保健施設
医療		養護老人ホーム・ケアハウス・小規模多機能型居宅介護	
		かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局	
		訪問看護	服薬確認サービス
家族支援		地域包括支援センター	
		認知症カフェ・家族会	
安否確認・見守り		認知症サポーター・民生委員等地域住民ネットワークによる見守り。その他見守りサービス	
		SOSネットワーク	
		独居高齢者宅等戸別訪問支援事業	
		緊急通報事業	

\* 赤字は資源としての役割をはたせるように調整・整備していくもの。

\* 黒字は現在ある資源。

◎各サービス内容については7～9ページを参照してください。

## (5) 認知症の進行に合わせて受けられるサービスの内容

### 居場所・集う場・予防

#### ○公民館活動 →各公民館

地域活動の拠点である公民館で教養・文化・健康増進・住民のコミュニケーションをはかる活動を行っています。

#### ○老人クラブ →市役所福祉課 ☎72-6125

仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

#### ○ふれあいサロン →社会福祉協議会 ☎72-7306

なかなか外出することや集まる機会のない高齢者の方などの集いの場、地域交流の場です。集会所など身近で集まりやすい場所で定期的に開催します。

#### ○生き生き健康アップ支援事業 →市役所健康づくり課 ☎72-6129

市民の健康維持、増進を図り、元気な高齢者づくりをめざして、各地域で開催しています。

#### ○通所介護 \*介護保険

デイサービスセンター等に通り、食事、入浴の提供等日常生活上の手助け、日常生活動作訓練が受けられます。

### 生活に関する支援

#### ○シルバー人材センター →新見市シルバー人材センター ☎71-2134

高齢者を対象とした営利を目的としない会員組織の団体で、家事援助サービス、病院の付き添い、草取り、大工仕事、その他これまで培ってきた経験と能力を活かし仕事を受けてくれます。

#### ○移送サービス

買い物や通院など市内事業所や福祉移送サービスを有料で受けることができます。介護保険等の認定が必要になる場合があります。

#### ○日常生活自立支援事業 →社会福祉協議会 ☎72-7306

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でなく日常生活を営む上で不安を抱えている方々が、安心した生活が送れるように、福祉サービスの手続き、通帳や印鑑の管理、お金の出し入れなどをお手伝いしてくれる制度です。

#### ○成年後見制度 →地域包括支援センター ☎72-6209

認知症などで、理解力や判断力が不十分な人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）を決めることができる制度です。

#### ○訪問介護 \*介護保険

ホームヘルパーが家庭を訪問して、食事、入浴、排泄の介助や掃除、洗濯、炊事等日常生活の手助けをしてくれます。



## 住まい

### ○認知症対応型共同生活介護（グループホーム） \*介護保険

認知症の高齢者が、共同生活をする住宅で、介護職員の介護を受けながら、食事・排泄・入浴などの日常生活の援助や機能訓練が受けられます。

### ○小規模多機能型居宅介護 \*介護保険

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ入浴・排泄・食事等の介護、調理・洗濯・掃除等の家事、生活等に関する相談と助言、その他日常生活上の世話や機能訓練が受けられます。

### ○介護老人保健施設（老人保健施設） \*介護保険

病状が安定し、治療よりは機能訓練を中心とする看護や介護に重点を置いたケアが必要な方が入所し、介護、機能訓練、日常生活上の世話が受けられます。

### ○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） \*介護保険

食事や排泄等で常時介護が必要で、自宅では介護できない方が入所します。日常生活上の支援や介護が受けられます。

### ○軽費老人ホーム（ケアハウス）

60歳以上の方で（夫婦の場合はどちらかが60歳以上）心身機能の低下や高齢などにより、独立して生活することに不安のある方が入所され、安心して自立した生活が送れるよう工夫された施設です。

## 医療

### ○かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

### ○認知症疾患医療センター

岡山県が指定している医療機関です。認知症の診断や専門医療相談を行っています。

NO	医療機関名	電話番号	住 所
1	慈圭病院	086-262-1191	岡山市南区浦安本町100-2
2	岡山大学病院	086-235-7744	岡山市北区鹿田町2-5-1
3	川崎医科大学附属病院	086-464-0661	倉敷市松島577
4	倉敷平成病院	086-427-3535	倉敷市老松町4-3-38
5	こころの医療 たいようの丘ホスピタル	0866-22-8300	高梁市落合町阿部2200

### ○訪問看護 \*介護保険

自宅で看護師等による療養上の世話や診療の補助が受けられます。

## 家族支援

### ○認知症カフェ →地域包括支援センター ☎72-6209

認知症の方や介護している家族の方などが集まって、お茶を飲みながら参加者同士で談笑したり、気軽にスタッフに相談できる場所です。

## 安否確認・見守り

### ○緊急通報事業 →市役所福祉課 ☎72-6125

ラストワンマイル事業の告知放送機器を利用し、急病など緊急の場合、あらかじめ登録した近隣の協力員などに音声放送とメール送信により緊急事態を知らせることができます。

### ○独居高齢者宅等戸別訪問支援事業 →社会福祉協議会 ☎72-7306

おおむね80歳以上で介護保険サービス等を利用していない独居高齢者宅を訪問し、安否確認を行うとともに、孤独感の解消をはかります。

### ○認知症老人徘徊感知器（福祉用具の貸与） \*介護保険

センサーなどで認知症の方が外に出るのを知らせるものなどがあります。

**\*介護保険**となっているサービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。  
市役所介護保険課、各支局までお問い合わせください。→P 1をご覧ください。

## (6) 認知症のお薬について ～お薬手帳や内服の大切さなど～



薬剤師会からのお願い…お薬のことをよく知って、お薬を正しく使いましょう！あなたにとってはもちろん、ご家族、そして社会にとっても重要なことです。

### ①お薬の飲み方、飲み合わせ

お薬には「食後（ご飯の後）」、「食前（ご飯の前）」、「起床時（起きてすぐ）」などいろいろな飲み方があって面倒だなと思ったことはありませんか？しかし、お薬にはそれぞれ特徴があります。例えば骨粗鬆症を治すお薬には「起床時にコップ1杯の水で」というものがあります。これはもともと薬の吸収率が低く、食べ物と一緒にになるとさらに低下して飲んでも無駄ということになってしまうからです。別の例では「ワーファリン」という血液を固まりにくくして血栓を防ぐお薬がありますが、納豆やクロレウなどビタミンKを多く含んだ食物で効果が邪魔されてしまいます。飲み方、飲み合わせにも意味があるということを知っておきましょう。

### ②「お薬手帳」って必要なの？



薬局や病院などでは「お薬手帳をお持ちですか？」といつも確認させていただいています。「家にあります。」とか「必要ありません！」とお答えになられる方がまだまだ多い現状ですが、本当にそれでよいのでしょうか？いつも同じ病院へ通院していて、同じ薬局で薬をもらっているときには、あまりお薬手帳の大切さは感じられないかもしれませんが、しかし、夜間や休日、あるいは旅行先などで急病になったら…。そしてあなたがお薬のことを話せる状況になかったら…。医師も治療に困ることになりますし、あなた自身の治療が遅れてしまうかもしれません。（図は岡山県版のお薬手帳です。手にしたことがある方もあるのでは。）

### ③認知症のお薬について

高齢化社会において、「認知症」は大きな社会問題となっています。マスコミでもよく取り上げられているように、認知症にもいくつか種類があります。その一つが「アルツハイマー型認知症」です。高血圧症には血圧を下げるお薬、糖尿病には血糖値を下げるお薬というように、アルツハイマー型認知症を治療するお薬があります。しかしこのお薬は認知症の進行を遅らせるものであって、元に戻すものではありません。「薬を飲み始めたのに何も変わらない」といって適当に飲んでいることがあるようです。「何も変わらない」ということが「認知症が進行していない、すなわち薬が効いている」ということです。また笑顔が見られるようになったという小さな変化が出ているかもしれません。正しくきめられた分量を毎日飲み続けることが重要です。

## (7) 認知症の人への接し方

### 【基本姿勢】

#### 認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといって、つきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行動などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

#### ……………【具体的な対応の7つのポイント】……………

##### ① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

##### ② 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に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。

##### ③ 声をかけるときは一人で

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。

##### ④ 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。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

##### ⑤ 相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

##### ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

##### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急が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。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

参考) 全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

## 【こんなときはどうする??】



人に会う約束などを忘れてしまうことがあります

### 大事なことや出来事はメモに書き留める

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食事をとってないという

### 説得せず、関心を他にそらすようにしよう

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませているとわからせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうこととなります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることもあります。



時間にあわせた行動がとれない

### 日時や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫をしてみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返す、本人の気づきを促そうとするとかえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大切です。



自分の家にいるのに家に帰ると言い外出しようとする

### 無理に止めようとしない

「出かける準備をしよう」などと、別のことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいと言うときは一緒に出かけて、話をしながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換でき効果的です。



何度も同じことを聞く・話す

### 初めてのつもりで接する

「何度言えばわかるんですか」など強く指摘すると混乱して怒ることもあります。時間が無いときには「今用があるのでまた後でゆっくり聞かせてください」など事情を話しましょう。



夜中ゴソゴソ動いて困らせることがある

### 規則正しい生活をする

夜眠れないからです。暗く静かな部屋で一人で過ごしていると、不安な気持ちになり家族を捜し回ったりします。つい叱ったり注意したりしますが、改善しません。むしろ悪化する場合があります。日中寝ないで活動するように工夫しましょう。



## (8) 認知症になっても自分らしく暮らしたい！

認知症になった時、自分がこれまで大切にしてきたこと、これまでの生活の様子、どのような介護や医療を受けたいかなど、まわりの人にわかって欲しいことを書き留めておくことが自分らしい暮らしにつながります。

「エンディングノート」「わたしの手帳」などいろいろなものがあります。以下は書き留めておきたいことの参考例です。

私の楽しみは \_\_\_\_\_

私の毎日の習慣は \_\_\_\_\_

好きな食べ物・飲みものは \_\_\_\_\_

嫌い・苦手なものは \_\_\_\_\_

私がリラックスできるのは \_\_\_\_\_

私がイライラするのは \_\_\_\_\_

好きな曲は \_\_\_\_\_

医療についての要望 \_\_\_\_\_

介護や暮らしの支援についての要望 \_\_\_\_\_

## (9) 地域の目で見守ろう！

次のような方をみかけたら、認知症などによる徘徊の可能性があります。

→地域包括支援センターにご連絡を！ ☎ 72-6209

- \* 季節にあわない服装をしていたり、服装がどこかちぐはぐな様子がみられる。
- \* 不安そうで落ち着きがない。
- \* ぼーっとして、何も持たずに歩いている。逆に大きな荷物を持っている。
- \* 履き物が不揃い。
- \* 信号のないところで道路を横断しようとしたり、車道を歩いている。

## (10) 認知症サポーターになりましょう！

### 認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。いつ自分や家族、あるいは知り合いが認知症になるかわかりません。認知症サポーターになり、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくっていきましょう。

### 認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」（1時間～1時間半）を受講すれば、どなたでもなることができます。職場、町内会など10人程度集まる場があれば、講座を開催させていただきます。

開催日等の相談については、地域包括支援センター（電話：72-6209）にお問い合わせください。



\* オレンジリングは認知症サポーターの目印です



# (11) 認知症予防

## 栄養

### 健康長寿につながる食生活

#### ～認知症予防の食生活のポイント～



認知症の原因となる疾患のうち約8割がアルツハイマー病と脳血管障害です。特に、脳血管障害を引き起こさないために、日頃から高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を悪化させないことは、とても大切です。

塩分や糖분을控えたり、青身魚（さば・さんま・いわしなど）や野菜をしっかり食べたり、よく噛んで食べることで脳を活性化させるなど、食生活を意識しながら、バランスよく食べるように心がけましょう。

### 〈色々な食品をバランス良く食べる〉

食事が偏っていると高血圧症・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）を引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。1日3食、色々な食品を腹八分目に食べて体と脳の健康を維持し、認知症予防につとめましょう。

### 食事バランスチェック表

1日の食事の中で食べたものに○をつけましょう。1つの○を1点として縦・横それぞれ合計をしてみましょう。

食品群が10項目あるので、1日は10点満点、10日間記録すると100点満点になります。

縦の合計点をみて、少ない点数の食品群が、日頃あまり食べていない食品群となり、食事のバランスをチェックすることができます。色々な食品をバランス良く食べるように心がけましょう。

	肉類	魚介類	卵	大豆・豆腐	牛乳・乳製品	芋類	ごはん・パン・麺	果物	緑黄色野菜	淡色野菜	合計
手ばかりの目安量	 手のひらサイズ	 手のひらサイズ	 卵1個	 1/4丁	 コップ1杯	 卵の大きさ1個分	 毎食茶碗1杯	 人差し指と親指の間に1人分	 人差し指と親指の間に1人分	 人差し指と親指の間に1人分	
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
8日											
9日											
10日											
合計											

お願い：病院等から治療のための食事指導を受けておられる方は、主治医や病院栄養士等の指示に従いましょう。



## 〈うす味を心がけた適塩食生活〉

1日の塩分の目標量：男性8g未満、女性7g未満

〔日本人の食事摂取基準2015年版〕より

### ～適塩食生活のひと工夫～

- ①漬物・塩魚・加工食品（ちくわやハム等）の食べ過ぎに気をつけましょう。
- ②生姜・わさび・唐辛子・カレー粉等の香辛料を上手に利用しましょう。
- ③濃いだし汁、酢、柑橘類（ゆずやすだち）の味や香りを活用しましょう。
- ④味噌汁などは、具たくさん汁にすると良いでしょう。



## 〈青身魚(さば・さんま・いわし等)を食べる〉

青身魚（さば・さんま・いわしなど）に含まれるDHAやEPA（不飽和脂肪酸）という栄養素は、血栓を予防し炎症を抑える働きがあります。魚を中心とし、塩分を控えた和食を心がけましょう。



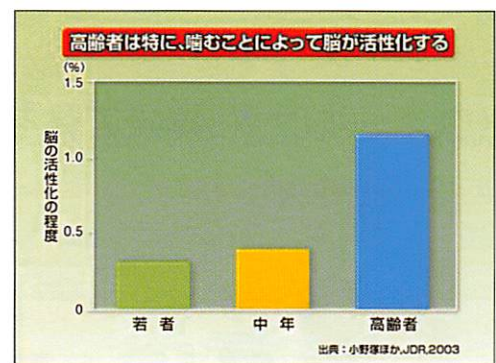
## 〈緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜等)を食べる〉

緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜等）に含まれるビタミンEやβカロテンという栄養素は、抗酸化作用（体のさびつきを抑える働き）があります。



## 〈よく噛んで食べて腹八分目〉

高齢者は若者や中年よりも、かむことにより脳が活性化する割合が大きいことがわかっています。よく噛んで食べることは、脳の血流がよくなり活性化されるので、自分自身が本来持っている生きる力を引き出すために、とても効果的な方法です。



## 〈認知症の予防方法～料理～〉

### ～料理作りを楽しみましょう～



### ～2つ以上のことに注意しながら同時に行う(注意分割)～

だしを取りながら、味噌汁の材料を切るなど、複数のことに注意しながら2つを同時に行えば、注意力を鍛え、脳の活性化につながります。

★料理と洗濯、洗濯と掃除など、2つの事を同時にすれば、脳が若返ります。



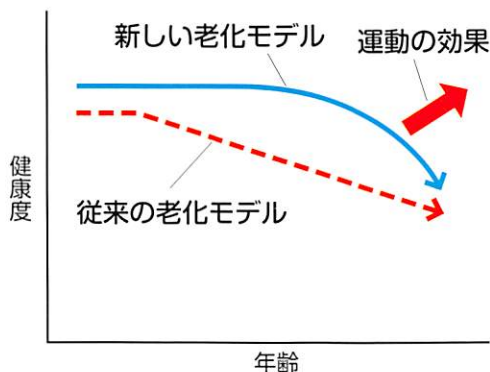
岡山県栄養士会新見支部作成

# 運 動

## ～習慣的な運動で認知症を予防しよう～

最近の研究で、「日々の運動が認知機能を維持して認知症を防ぐ」ことが明らかになってきました。そこで、認知症を予防するための習慣的な運動について紹介します。

### 〈運動の効果に年齢は関係ない〉



一般的に老化は右肩下がりに進むと考えられていましたが亡くなる少し前まで体の機能が比較的維持されることがわかってきました。

運動によって頭や体の老化を抑えられるだけでなく若返ることさえ可能になることがわかっています。

運動は何歳からでもはじめられますし、体力の自信のない方ほど、正しい方法で取り組めば効果的です。

### 〈ウォーキング・体操で体を動かしましょう。〉



散歩やハイキングは  
大変効果あり



30分程度の体操  
効果あり



### 〈運動実施の7ヶ条〉

- 1条 無理はしないで徐々に行う。
- 2条 ストレッチをしてから開始する。
- 3条 水分を補給する。
- 4条 トレーニング中は転倒に注意する。
- 5条 トレーニング中は息を止めない。
- 6条 トレーニング内容は複数の種目を行う。
- 7条 **継続が最も大事**

**早期発見**

**早期受診**

認知症の介護をひとりで行うことは大変です。複数の人で支えるようにしましょう。

ひとりで悩まないでください。認知症は誰でもかかりうる病気です。

一緒に過ごされている家族の方、思いをためこまないでください。

認知症と診断されても、今までのその方自身が変わるわけではないので、それまでと同じように接してあげてください。

早く相談することで、今の生活をより長く続けることができます。

介護者の方、相談できる人、何でも言える人をつくってください。

## ケアマネジャーからの「現場の声」

認知症になって一番困っているのはご本人です。

認知症かもしれないと思ったら、否定するのではなく早めに受診をしてください。

家族の方、毎日の介護は大変でしょうが、認知症が病気であることへの理解をお願いします。

認知症の方を地域の方が理解してくださることは大切です。見守り、声かけをお願いします。

認知症だからといってすべての制限をするのではなく、一緒に何かをしてください。

平成26年度 岡山県医療介護総合確保事業  
(認知症ケアに係る医療連携体制整備事業)

**事業主体 一般社団法人 新見医師会**

この冊子は新見市の承認を得て新見医師会が増刷したものです

このガイドに関するお問い合わせ先

**新見市介護保険課 地域包括支援センター**  
**電話：0867-72-6209**

ガイド作成協力

認知症サポート医 太田隆正  
新見市地域包括支援センター運営協議会  
新見市地域医療ネットワーク企画委員会