

いつまでも私らしく 暮らすために

富山市認知症 ガイドブック概要版

vol.2

認知症高齢者は2025年には全国に730万人になる見込みです。65歳以上の約5人に1人と推計されており、今や誰もがかかる可能性のある身近な病気です。早く気付いて対応すれば、認知症になっても自分らしい生活を長く続けていくことができます。

この概要版は、「早期受診・診断の大切さ」、「認知症の進行と主な症状・対応」、「相談窓口」などを掲載しています。

ぜひ、ご活用ください。





認知症の予防

(1) 認知症の予防とは、認知症の発症リスクを少なくすることです

| | | |
|-------------------|---|---|
| 脳血管性認知症の予防 | ➡ | 高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの対策が有効です。 |
| アルツハイマー病の予防 | ➡ | 運動・食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。 |
| 加齢による脳の病気の加速要因を防ぐ | ➡ | 脳や身体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。 |

(2) 脳の活性化を図りましょう

認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある日常を送るかが重要です。何を行うにしても楽しく行いましょう。

快刺激で笑顔に

笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。

ほめる、ほめられる

ほめてもほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。ほめてやる気がおきるようにしましょう。

役割・日課を持つ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。


コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下につながります。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。




(3) 認知症の予防には、身体の機能を健康に保つことが大切です。水・食事・便・運動で日頃の体調を整えましょう

1日1,500mlを目安に水分摂取
※主治医から水分制限を受けている方は指示を守ってください。



水



食事

〈食習慣のポイント〉

- ・魚の摂取を心がける
- ・緑黄色野菜や果物の摂取を心がける
- ・塩分を摂り過ぎない
- ・甘いものは控える
- ・よく噛んで食べる

認知症の予防




運動

〈おすすめの有効な運動〉

- ・有酸素運動
ウォーキング、ジョギングなど
- ・筋力トレーニング
スクワットやかかと上げなど

適度な運動



便

1～3日に1度の排便



確認してみませんか？認知症チェックリスト

| 質問項目 | チェック欄 | | |
|---|---------------------------|------------|------------|
| | ほとんどない | 時々ある | 頻繁にある |
| 1 | 同じ話を無意識に繰り返す | | |
| 2 | 知っている人の名前が思い出せない | | |
| 3 | 物を片付けた場所を忘れる | | |
| 4 | 漢字を忘れる | | |
| 5 | 今しようとしていることを忘れる | | |
| 6 | 器具の説明書を読むのを面倒がる | | |
| 7 | 理由も無いのに気がふさぐ | | |
| 8 | 身だしなみに無関心である | | |
| 9 | 外出をおっくうがる | | |
| 10 | 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | | |
| 【合計点評価の方法】 0～8点＝正常、9～13点＝要注意 14～20点＝病的（専門医の受診を） | 個 × 0 点 | 個 × 1 点 | 個 × 2 点 |
| | 合計 | | 点 |

簡単な予測診断法 出典：大友式認知症予測テスト 認知症予防財団

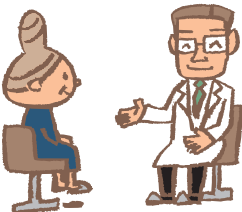
合計点が 14 点以上だった場合、認知症の可能性もあります。



認知症には早期受診・診断が大切です

認知症は本人自身はその症状を自覚することが難しい病気です。「いつもと違うな」と思うようなことが目立ってきたときは、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう！

かかりつけ医



相談・受診

認知症対応をしている専門医療機関



- ・認知症の確定診断
- ・認知症の治療方針について
かかりつけ医へ助言

連携

早期受診のメリット

- ① 治る病気や一時的な症状の場合もあります。
- ② 早期ほど薬で進行を遅らせることができます。薬以外にも自分で予防できる種類の認知症もあります。
- ③ 病気が理解できる時点で受診し少しずつ理解を深めることでその後の生活上のトラブルを軽減できます。



認知症の進行と主な症状・対応

認知症は少しずつ進行し、病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。

| | 認知症の症状がなく 日常生活も自立 | 認知症の疑い | 認知症はあるが 日常生活は自立 | |
|---------|--|--|--|--|
| 認知症の進行 | <p>正常なレベル</p> <p>日常生活に支障をきたす程ではなく、認知症とは診断されないが、記憶障害と軽い認知障害があり、正常とも言い切れない中間的な段階です。5年間で約半数が認知症になると言われています。一方で、長期間この状態を保ったり、正常なレベルに戻る人もいます。</p> | <p>軽度認知障害 (MCI)</p> | <p>初期</p> | |
| 本人の様子の例 | <ul style="list-style-type: none"> 自立して日常生活を送ることができる 町内の活動やサークル活動など趣味や生きがいをもって生活する | <ul style="list-style-type: none"> もの忘れが多いが自立して生活ができる | <ul style="list-style-type: none"> やる気がでない 約束が思い出せない 不安が強い 物事が覚えにくい | <ul style="list-style-type: none"> 買い物や金銭管理にミスが見られる 新しい事がなかなか覚えられない 料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる |
| 家族の心構え | <ul style="list-style-type: none"> 地域行事やボランティアを行う等、社会参加できるよう働きかける 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする 認知症に対する正しい理解を持つ いつもと違う、何か様子が変わったと思ったら、早目にかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する <p>家族の気づきがとても大切</p> | | <ul style="list-style-type: none"> 接し方の基本やコツなどを理解する 家族間で介護のことについて話し合っておく 介護者自身がゆとりを持った関わりができるための居場所を持つ 情報をオープンにして、見守りや介護の協力者を増やす 本人の思いを聞き、認知症が進んでも、本人の意思を尊重できるようにする | <p>介護サービスの利用 サービス利用には介護</p> |

認知症
せん。記
不十分
精神的

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例
 (右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態)
 ※症状の現れ方には個人差があります。

| 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 介護が必要 | 常に介護が必要 |
|---|---|---|
| 中期 | | 後期 |
| 認知症 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ たびたび道に迷う ・ 妄想が多くなる ・ 薬の飲み忘れが多い ・ 電話の対応や訪問者の対応など一人では難しい ・ 物の使い方がわからない | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活全般に介護が必要 ・ 着替えや食事、トイレがうまくできない ・ 場所、時間がわからなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ・ 身の回りのことに全面的な介護が必要 ・ ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい ・ 表情が乏しい ・ 飲み込みがわるくなり食事に介助が必要 |
| <p>は、病気の進行具合と介護の負担感は必ずしも比例しま</p> | | |
| <p>認知症の初期～中期にかけては、認知症に対する理解の</p> | | |
| <p>かさから行動・心理症状が強くなり、介護者が</p> | | |
| <p>り、身体的に最も疲れてしまいやすい時期です。</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護者自身が健康管理を行う ・ 介護サービスを上手に利用する ・ 様々な認知症状が出てくるため、介護方法の試行錯誤が必要になる ・ 困ったことがあったら抱え込まず、早めに地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、小規模多機能型居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談し、一緒に対応方法を考える | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活で出来ないこと(食事、排泄、清潔保持)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ・ どのような終末期を迎えるか家族間でよく話しておく |
| <p>を考慮する時期。 介護保険の申請が必要です。</p> | | |

ます。詳しくは最寄りの地域包括支援センター等へお問合せいただくか
 (hokenbu/chojufukushika/ninntisyougaidobukku.html)をご覧ください。



認知症の総合相談窓口

認知症に関する不安や悩みを抱え込まず、まず相談してみましょう！

地域包括支援センター ※相談に行かれる際は事前にお電話ください。

| 相談窓口 | 電話番号 | 担当地区 |
|---------|----------|----------------------|
| 水橋北 | 478-0311 | 水橋中部・水橋西部 |
| 水橋南 | 479-2299 | 水橋東部・三郷・上条 |
| 大広田・浜黒崎 | 437-8022 | 大広田・浜黒崎 |
| 岩瀬・萩浦 | 438-8483 | 岩瀬・萩浦 |
| 和合 | 435-0524 | 四方・草島・倉垣 |
| 針原 | 451-1200 | 針原 |
| 新庄 | 451-8014 | 新庄・新庄北 |
| 豊田 | 433-7870 | 豊田 |
| 広田 | 411-0231 | 広田 |
| 奥田北 | 433-8808 | 奥田北 |
| 奥田 | 432-5762 | 奥田 |
| 百塚 | 433-8266 | 桜谷・八幡・長岡 |
| 呉羽 | 436-2117 | 呉羽・寒江・古沢・老田・池多 |
| 神明・五福 | 433-8857 | 神明・五福 |
| 愛宕・安野屋 | 433-2405 | 愛宕・安野屋 |
| まちなか | 461-8151 | 総曲輪・西田地方・星井町・五番町・八人町 |

| 相談窓口 | 電話番号 | 担当地区 |
|----------|----------|------------------------|
| 柳町・清水町 | 492-6611 | 柳町・清水町 |
| 東部・山室 | 494-1220 | 東部・山室 |
| 藤ノ木・山室中部 | 492-3146 | 藤ノ木・山室中部 |
| 堀川・光陽 | 493-9111 | 堀川・光陽 |
| 蜷川 | 429-6602 | 蜷川 |
| 堀川南 | 411-7373 | 堀川南 |
| 太田 | 422-3283 | 太田 |
| 月岡 | 429-7151 | 月岡 |
| 新保・熊野 | 429-6676 | 新保・熊野 |
| 大沢野・細入 | 467-3590 | 大沢野・小羽・下夕・細入 |
| 大久保・船峠 | 468-8180 | 大久保・船峠 |
| 大山 | 483-4188 | 大庄・福沢・上滝・大山 |
| 八尾北・山田 | 454-6066 | 山田・保内・杉原 |
| 八尾南 | 454-5506 | 八尾・黒瀬谷・卯花・野積・室牧・仁歩・大長谷 |
| 婦中東 | 466-0620 | 速星・鶴坂・婦中熊野・宮川 |
| 婦中西 | 469-1050 | 朝日・古里・神保・音川 |

行政

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|----------|----------|---------------|
| 富山市長寿福祉課 | 443-2150 | 平日 8:30~17:15 |
| 富山市介護保険課 | 443-2206 | 平日 8:30~17:15 |
| 保健所保健予防課 | 428-1152 | 平日 8:30~17:15 |



上記以外の公的機関

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付日時 |
|---------------------------------|----------|---------------------------------|
| 富山県高齢者相談センター 健康・介護相談(サンシップとやま内) | 441-4110 | 火・金 10:00~12:00 13:00~16:00 |
| 認知症ほっと電話相談(サンシップとやま内) | 432-6580 | 土・日 10:00~16:00 |
| 富山市社会福祉協議会(富山市総合社会福祉センター内) | 422-3400 | 平日 8:30~17:15 |
| 富山県若年性認知症相談・支援センター(サンシップとやま内) | 432-7501 | 月~金 9:00~16:30 土 13:00~16:00 |



認知症の人と家族の会

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付日時 |
|-------------------------|--------------|-----------------|
| 公益社団法人 認知症の人と家族の会富山県支部 | 441-8998 | 毎日 20:00~23:00 |
| 公益社団法人 認知症の人と家族の会本部(京都) | 0120-294-456 | 月~金 10:00~15:00 |