

私が
家族が

特 集

認知症になっても 安心して暮らせるまちに

高齢化が進む日本。それとともに、認知症高齢者（65歳以上）は増加していきます。
私たちのまち大東市でも、どの世代の誰にとっても認知症は決してひとつとではありません。

こんなことに心当たりはありませんか？

- ☐ 同じ話を無意識に繰り返す
- ☐ 忘れ物や探し物が多くなる
- ☐ 約束の日時や場所を間違える
- ☐ 落ち着きがなくなり、怒りっぽく、頑固になる
- ☐ 単純な仕事や計算に時間がかかる
- ☐ 料理を焦がすなど失敗することが増える
- ☐ 身だしなみに気を遣わず、同じ服ばかり着たり、
だらしない服装や季節外れの服装が増えたりする



複数当てはまる場合は
認知症の入口の可能性があります。

物忘れと認知症の違い

健康な脳

物忘れ 体験したことの一部を忘れる

認知症 体験した記憶自体がなくなる

見分け方例

昨日の夜は
何を食べた？

物忘れ…落ち着いて考えたり、ヒントがあったり
すると思いつける。

認知症…食べたこと自体を忘れてしまうので、
思いつけない。

認知症は脳の病気？

病気やケガなどにより認知機能（ものを
判断する能力）が低下し、日常生活
に支障が出てくる脳の病気です。年齢が
高くなるほど発症しやすいため、高齢化
が進む日本では認知症の有病率が高く
なっています。



早期発見・早期対応が大切です！

「物忘れは誰にでもあることだから」、「認知症になったらもう治らないから」とそのままにいませんか？ 認知症には、早い段階で発見し、治療すれば治るものもあります。また、生活習慣を見直すなどの予防で回復したり、適切な治療で進行を遅らせたりすることもできます。早期発見は、家族や周囲の人が「いつもと様子が違う」と気づくことが大切です。

高齢者の55%が 認知症に!?



九州大学の調査※によると、60歳以上の方が亡くなるまでのいずれかの時点で認知症を発症する確率は、55%に上るそうです。これは、高齢者夫婦のどちらかはいずれ認知症になることや、結婚すると4人の両親のうち2人が認知症になることが考えられます。

誰にとっても認知症はひとつとではなく、早いうちの予防や対策が必要です。

※九州大学認知症疫学調査「久山町研究」

認知症は家族や
周りの人の理解と協力が
とても大切だよ！



高齢者のよろず相談所

地域包括支援センター

支える

地域包括支援センターは、認知症予防のコツの紹介や、医療や介護への橋渡しなど、認知症に関するあらゆるサポートをしています。また、自分のこと、家族のこと、地域のこと、ごく軽い物忘れのこと、認知症に関係ないこと、どんな相談でもお待ちしております。

まずは、**地域包括支援センター ☎ 800・5374** にお問い合わせください。

市内**5か所**に
設置しているよ。何でも
気軽に相談してね！



「だいとうオレンジチーム」が支援します！

「だいとうオレンジチーム」は地域包括支援センターに設置している認知症初期集中支援チームの愛称です。医師、保健師、看護師、リハビリ専門職である作業療法士など複数の専門職で構成しています。訪問や相談対応、必要に応じて医師による訪問相談を行い、早期診断・早期対応に向けた支援を短期集中的に行います。



だいとうオレンジチームの支援事例

ケース①

一人暮らしをしている高齢の母の物忘れを心配する息子からの相談。



自宅を訪問。物忘れ症状は軽いものの、誰とも話さない日が多いことが分かる。

認知症の予防方法や大東元気でまっせ体操を紹介し、他者との交流の機会を生活に取り入れるよう提案。

大東元気でまっせ体操への参加をきっかけにできた友達と一緒に出かけるなど、充実した毎日を過ごしています。



内容

対応

その後

ケース②

認知症の疑いがある高齢の夫に受診を勧めるが、「自分には必要ない」と拒否され、不安が募る妻からの相談。

自宅を訪問し、生活状況の聞き取りや認知症検査を行う。受診の必要性が確認されたので、受診のメリットについて丁寧に説明。



男性も納得し、病院を受診。現在も定期的に通院しながら、趣味の園芸を楽しんでいます。



認知症家族の交流の場

オレンジ倶楽部

交わる

認知症の家族を持つ人が悩みや困りごとを話し合って気分転換を図ったり、新しい気付きを得たりできる交流の場「オレンジ倶楽部」。今回は氷野にある喫茶店「昭和 Factory」で開催された様子を取材してきました。



馬 野さんは10年前に奥さまが若年性認知症を発症して以来、さまざまな介護を経験してきました。

私の介護経験がヒントになって、今困っている人が少しでも楽になってもらえたらという気持ちで参加しています。私自身もこの場でいろんな人に出会い、気づきや学びをいただいています。



氏 原さんご夫妻は、奥さまの物忘れ症状を地域包括支援センターに相談したことをきっかけにオレンジ倶楽部に参加しました。

ここに来て、自分が思うこと、やってきたこと、悩んできたこと、失敗したことを口に出して聞いてもらったり助言をもらったり。『私もそうやったよ』と言ってもらえるこの場は、とてもありがたい場です。『認知症になっても心は豊かに』と、大事な妻との一日一日を大切にしています。

オレンジ倶楽部は市内4か所で開催しています！

認知症介護でお困りの人、一度のぞいてみませんか。

- いいもりぶらざ（北条） 第1土曜日午後2時～
- 昭和 Factory（氷野） 第3土曜日午前10時～
- Live Cafe kukka（浜町） 第2月曜日午前10時～
- 朋来住宅（朋来） 第4火曜日午後1時～

☎ 地域包括支援センター ☎ 800・5374

こんなとき
どうする？

認知症の人に接するとき

家族や知人を忘れてしまった人には

本人の話に合わせ、その人物になりきることが大切です。



よく迷い人になる人には

周囲の人に迷い人になる恐れがあると伝えたり、持ち物に身分証などを持たせておくのも大切です。



自分の物が盗まれたと勘違いしている人には

本人の気持ちを受け止め一緒に探し、本人が自分自身で見つけられるように誘導しましょう。



認知症に関して一番不安を感じているのは本人です。それまでできていたことができなくなる不安な気持ちを周りの人が理解し、少しでも安心させて、信頼してもらえるような接し方を心掛けましょう。

認知症を予防しよう！ まずは基本の4つから！

予防 する

1 からだを動かす



2 バランスよく 食べる



3 人と関わる



4 規則正しい 生活を送る



認知症予防には「大東元気でまっせ体操」がおすすめです！

1. どんな体操なの？

「立ってする体操」、「座ってする体操」、「寝てする体操」があり、市内130か所以上で取り組まれている介護予防・健康増進のための体操です。



2. どんな効果が期待できるの？

体を動かす機会や会場で友達とおしゃべりをする機会ができ、体操の予定を入れることで生活リズムが整うなどの効果が期待できます。

筋力・
バランス力
UP

認知症
予防

他者との
交流

仲間
づくり

閉じこもり
予防

まずは週2回を
目標に頑張ろう！



大東元気でまっせ体操
の動画はこちらから



《 実施場所などに関するお問い合わせは、地域包括支援センターにお気軽にお寄せください。 》

認知症 聞きたい知りたい何でも講座！

認知症の人と家族が住み慣れた地域で暮らし続けることを温かく見守り、支援していくためには、認知症について正しく知ることが必要です。地域包括支援センターでは、「認知症 聞きたい知りたい何でも講座！」を開催し、認知症に関する正しい知識や、認知症の人との関わり方、認知症予防の方法などをお伝えしています。

11月26日(土)、来年2月25日(土)、3月11日(土)午前10時、
12月16日(金)、来年1月27日(金)午後6時15分
(各回、約90分)

所 アクロス 無料

申 地域包括支援センター ☎ 800・5374

参加者が複数名集まると、出張講座も承ります。お気軽にご相談ください。

認知症は「脳の病気」です。世代を問わず誰もがかかる可能性のある病気であり、誰にとってもひとごとではありません。認知症は早期発見・早期対応がとても大切です。自分自身や周りの人が「物忘れ？認知症？」と不安になったら、どんなことでもお気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 800・5374