

知って
いますか？

認知症のこと

「最近、もの忘れが増えたのは年のせい？」「もしかして、うちの親も認知症なのかな…？」
誰もが一度は抱くかもしれない、そんな身近な疑問。人生100年時代を迎える今、認知症は私たちにとって、
決してひとごとではないテーマです。大学生の3人と一緒に考えてみましょう。

もしもの時も焦らず
サポートできるように
になりたいな

僕たち
若い世代にも正しい
知識が必要だね

まずは下の
チェックをみんなで
やってみよう



家族みんなでやってみよう！ 認知機能チェック

大切な人の今の状態を知るために、家族みんなで気軽に取り組んでみましょう。
思い当たることがあるかもしれません。

ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点	名前	名前	名前	名前
同じ話を無意識に繰り返す	点	点	点	点
知っている人の名前を思い出せない	点	点	点	点
物のしまい場所を忘れる	点	点	点	点
漢字を忘れる	点	点	点	点
今しようとしていることを忘れる	点	点	点	点
取扱説明書を読むことが面倒になった	点	点	点	点
理由もないのに落ち込む	点	点	点	点
身だしなみに無関心になった	点	点	点	点
外出する気が起きなくなっている	点	点	点	点
物が見当たらないことを他人のせいにする	点	点	点	点
合計	点	点	点	点

※このチェックは診断ではありません。結果は目安としてご確認ください。

結果から分かる 認知症のサイン



まずは確認！ チェック結果※1

0～8点

もの忘れも老化の範囲内です。疲労やストレスで点数に影響が出る場合もあるので、時々チェックしてみてください。

9～13点

認知症予防を始めましょう。有酸素運動や人と関わる機会を増やし、規則正しい生活、バランスの良い食事を心掛けましょう。

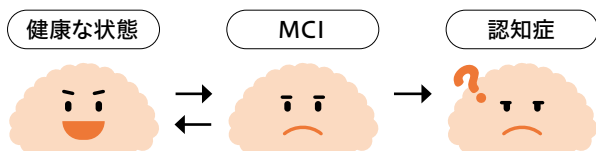
14～20点

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら主治医や地域包括支援センターに一度相談を。

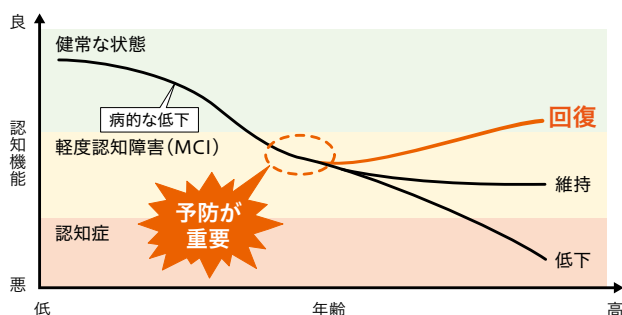
早めに対策を

9点以上の人是要注意！

認知症になる一歩手前の状態をMCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) と呼びます。MCIの人の5～15%が1年間で認知症に移行しますが、適切な対策をすることで16～41%は認知機能が正常な状態に戻ると考えられています。※2



<図1>※3



早めに対策することで回復につながることもあるんだね

違いを知ろう！

これって加齢？認知症？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢が高くなると、記憶力の低下を感じる人は少なくありませんが、認知症の人のもの忘れでは、自分の経験そのものをまるごと忘れてしまうことが増えていきます。

加齢によるもの忘れ

体験したことの
一部を忘れる

朝ごはんは
何を食べたっけ？



認知症によるもの忘れ

体験したこと
自体を忘れる

朝ごはんは
まだ？



自分や身の周りの人の小さな違和感に気付くことが大切だね

※1「大友式認知症予測テスト」(認知症予防財団HP)より抜粋 ※2「認知症疾患診療ガイドライン2017」(日本神経学会)
※3「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)を参考に市が作成

初期支援のエキスパートに相談！

だいとうオレンジチーム

医師、看護師、保健師、リハビリ専門職などで構成された認知症初期集中支援チームです。認知症の早期診断・早期対応に向け、訪問や相談対応、医療受診のサポートを行います。

☎ 地域包括支援センター ☎ 800・5374



認知症について正しく学ぶ

毎月開催

認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族を支援していくために、認知症の正しい知識や認知症の人との関わり方などを伝える講座を開催しています。

日時 8月22日(土)午後1時30分、9月17日(木)午後7時、10月10日(土)午前10時、11月21日(土)午後1時30分(各回約90分)

場所 アクロス

申込 電話か申込フォームで地域包括支援センター ☎ 800・5374



申込フォーム

受講後に受け取れます！



認知症サポーターカード



キッズサポーターカード

市内小学校でも開催！

家族や近所の人々が認知症になったらどうすればいいか、見守りや声掛けなど子どもたちにできる具体的な関わり方を学びました。



困っている人を助けたいと親切な行動を取る子が増えました

「一人ひとり違って当たり前」という気付きになりました



早めの行動で不安を減らす

「迷い人情報」の受信登録を！

独り歩きなどによって迷い人となった人の名前や服装などを市公式LINEで配信し、早期発見・保護につなげています。

受信登録方法

「メインメニュー」→「受信設定」→希望する情報から「迷い人のお知らせ」をチェック



市公式LINE

友だち追加はこちら



私たちにもできることがある！



認知症家族の交流の場

オレンジ倶楽部

オレンジ倶楽部とは、認知症の人の家族が抱える悩みや苦労を、同じ立場の人や専門スタッフとゆっくり語り合う場のことです。

市内
4か所で
開催！

- ① いいもりぶらざ 第1土曜日午後2時
- ② 昭和 Factory(氷野1-15-6) 第3土曜日午前10時
- ③ マーノドンナ(諸福5-6-7) 第2水曜日午後2時※8月は5日(水)に開催
- ④ 朋来住宅(朋来2-22-104) 第4火曜日午後2時



【参加者の声】

介護でどう対応すればいいか分からず参加しました。同じ立場の仲間から共感してもらい、「大変やね」の一言で心が楽になりました。

【参加者の声】

妻の認知症をきっかけに参加しました。最初は私一人でしたが、今では夫婦で参加しています。ほとんど話さなかった妻が笑顔で話すようになり、本当に嬉しいです。

【ボランティアの声】

私も認知症の親を介護していた経験があり、その際に周囲の人たちに助けられました。認知症への正しい理解が広まるよう、もっと多くの人に参加してほしいです。



困ったらすぐに
相談しよう！

高齢者のなんでも相談窓口 地域包括支援センター

健康や介護のことなど、地域の皆さんの身近な相談窓口として専門スタッフが相談を受けています。

問合 地域包括支援センター ☎ 800・5374



市公式LINEからも相談できます！

「メインメニュー」→「相談」→「希望の内容」を選択してください。チャット相談ができます。



8月3日から
受け付け