

認知症の予防について

～認知症予防のポイントは 脳の血流を良くする! 脳に刺激を与える!～

① 身体を動かしましょう

●筋肉を動かすと血液の流れが良くなり脳へ新鮮な血液が多く運ばれます。また脳や身体に良い成分が分泌され認知症予防に効果があります。足腰の筋肉が弱まり活動量が減ると脳への刺激が少なくなり、認知症になりやすくなります。



② 食べることや調理法も予防法のひとつです

●食物をよく噛むことは脳へのよい刺激になり、脳への血流もよくなります。料理は献立、食材、手順などを考えるので脳を使います。また、煮物をしながら材料を切る等、同時にいくつかの行為を行う事も多く、脳への刺激になります。毎日違った献立を考え、新しいメニューにも挑戦するとさらに効果的です。



③ お口の健康を保ちましょう

●自分の歯で食物をよく噛める人は認知症になりくいといわれています。自分の歯を80歳で20本をめざし、歯磨き、うがいなどで歯を失う原因の歯周病を防ぎましょう。



④ 身の回りのことは自分でやりましょう

●家族がいても身の回りの事は自分でやるようにしましょう。家事の手順を考えながらこなしたり、計算が必要なお金の管理や計画、銀行などでの出し入れはとても良い脳への刺激になります。人任せの生活は脳への刺激が少なくなり、認知症になりやすくなります。



⑤ 仲間と過ごす場所と役割を持ちましょう

●人との交流は、喜怒哀楽、いろいろな感情を経験できるので、脳を刺激し働きを活発にさせます。定期的に人と交流できる場をもち、その中で役目を持つことは脳へのよい刺激となります。



⑥ 脳を刺激する脳トレとは

●これまでやったことのないことに挑戦することや、何かを計画することはとてもよい脳トレになります。例えば、出かける計画を細かく立ててみる。いつ、何処に、どんな乗り物で、雨が降ったらどうしよう等、細かな事も考え計画していく事が脳への刺激になります。また、何かを思い出すこともよい脳トレになります。2日前の事を思い出しながら日記を書くことと脳への刺激になります。



関市認知症ケアパス

概要版



～ひとりで悩まないで、支え合える介護を応援します～ Ver.3



◎認知症チェックリスト

●認知症は早期発見が何より重要ですので、気になったらまずはチェックをしましょう。

(大友式認知症予測テスト-認知症予防財団HPより抜粋)

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。日頃の予防も大切です。→裏面へ
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、日を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。→裏面へ
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ているかもしれません。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相談してみましょう。→◎相談窓口・中面のサービス一覧へ

◎相談窓口



機関名	電話	機関名	電話
関市中央第1地域包括支援センター 担当地区/安桜・倉知	0575-23-0660	関市中央第2地域包括支援センター 担当地区/旭ヶ丘・下有知	0575-23-5320
関市中央第3地域包括支援センター 担当地区/瀬尻・広見・千足・小金田・保戸島	0575-28-2208	関市中央第4地域包括支援センター 担当地区/富岡・田原・桜ヶ丘	0575-24-8580
関市西地域包括支援センター 担当地区/板取・洞戸・武芸川	0575-45-1007	関市東地域包括支援センター 担当地区/富野・武儀・上之保	0575-40-1237
関市認知症初期集中支援チーム	0575-24-5855	★関市役所 高齢福祉課・・・電話 0575-23-9007	



認知症になっても住み慣れた関市で暮らしを続けるために… 状態に応じた取組みや介護サービス



認知症の 状態	サービスの内容	気づき・発症		軽度	中度	重度
		認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
支援の内容						
相談	認知症の状態に応じ、気軽にお問い合わせいただける相談窓口です。相談者の必要とする医療・介護・福祉など、適切な関係機関へご案内いたします。	● 地域包括支援センター 高齢福祉課 認知症初期集中支援チーム 認知症疾患医療センター 武儀医師会 (CBICSセンター)				
		● 居宅介護支援事業所				
仕事 役割支援	認知症の疑いのある方や一般の高齢者等の、それぞれの能力を活かした仕事や役割、地域での活動の確保を支援するサービスです。	● シルバー人材センター				
		● ふれあい・いきいきサロン事業 老人クラブ				
介護予防 悪化予防	認知症や要介護状態にならないための予防や、心身機能の低下がある場合の悪化を予防するサービスです。	● ふれあい・いきいきサロン事業 老人クラブ 一般介護予防事業		『介護保険サービス』 通所介護 通所リハビリテーション 認知症対応型通所介護 訪問介護 訪問入浴介護 ● 訪問看護 訪問リハビリテーション 小規模多機能型居宅介護 福祉用具貸与・販売 短期入所生活介護 短期入所療養介護 など		
介護	高齢者の方が要支援、要介護状態となった時、介護保険で受けられるサービスです。これらのサービスは関市が行う「要介護認定」や「基本チェックリスト（一部のサービスのみ）」を受けて利用できます。	● 介護予防サービス 介護予防・生活支援サービス事業				
つながり支援	認知症があっても、地域とのつながりを保っていくことが大切であり、そのために日頃から利用・参加しておくことが望ましいサービス等です。	● 生涯学習サークル 老人クラブ・福祉センター 傾聴ボランティア ふれあい・いきいきサロン事業				
		● 認知症カフェ				
安否確認 見守り	認知症の方や、ひとり暮らしの高齢者等の安否確認や見守りを促進または実施するサービスです。	● 民生委員 福祉委員 認知症サポーター 高齢者等見守り活動に関する協定先 西部地域ふくし計画見守りネットワーク活動 徘徊高齢者探索システム助成事業		安全で安心なまちづくり協議会 (武芸川) 緊急通報システム事業 高齢者等見守りシール交付事業 配食サービス事業		
生活支援	認知症のある方やひとり暮らし高齢者、高齢者世帯等、軽度の支援を必要とされる方が、住み慣れた地域で、自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、手助けをしていくサービスです。	● 配食サービス事業 配食サービス事業 (民間) ほっと安心サービス ワンコインふれあいサポート事業 集落支援員 (洞戸・板取・上之保地区)		● 車いす貸出し事業 高齢者紙おむつ購入券支給事業 ねたきり高齢者等介護者慰労金事業		
権利擁護	認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由により判断能力が不十分な方が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるようにその方の権利を守り支援するサービスです。	● 日常生活自立支援事業 (軽度) 成年後見制度 (軽度～重度)				
		● 関市消費生活相談室 消費生活センター				
医療	認知症の診断は初期ほど難しく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要で専門医や専門医療機関への受診が不可欠です。また、認知症の治療は長く続くうえに、日常生活での困りごとが起こってくる場合もあります。身近なかかりつけ医療機関に早めに相談しましょう。	● かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬剤師				
		● 認知症専門医療機関 認知症疾患医療センター				
家族支援	認知症の方を介護する家族の介護負担を軽減するためのサービスです。介護者同士の交流の場や相談ができる機関です。	● 地域包括支援センター 介護者のつどい 認知症カフェ 介護者の会 ボランティア (傾聴ボランティア等) 認知症のひとと家族の会 岐阜県支部				
緊急支援	認知症における行動・心理症状の急激な発症や介護者の急病など、もしもの時に必要となるサービスです。各サービスの利用には要件等がありますので、まずは表面の「相談窓口」にご相談ください。			● 緊急時ショートステイ事業 短期入所生活介護 (ショートステイ)		● 認知症疾患医療センター
住まい (住宅改修)	住宅の改修に対する補助です。	● 高齢者いきいき住宅改善助成事業 介護保険住宅改修				
		● 介護保険法対象外施設 (有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅など)				
住まい (施設)	日常生活上の支援や介護、リハビリテーションを受けたり、見守りのある生活ができる住まいのサービスです。	● 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)				
		● 介護老人保健施設 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)				