

# 認知症について

認知症は誰にでも  
起こる病気です。

# 知ろう!

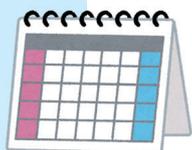


**65歳**以上の高齢者の  
**4人に1人**は認知症の恐れがあります。

## 認知症と加齢によるもの忘れの違いは？

### 加齢によるもの忘れ

経験したことの**一部**を忘れる  
目の前の人の**名前**が思い出せない  
物の置き場所を**思い出せない**ことがある  
**何を食べたのか**思い出せない  
**約束をすっかり**忘れてしまった  
**曜日や日付**を間違えることがある  
もの忘れの**自覚がある**



### 認知症の症状

経験したこと**すべて**を忘れている  
目の前の人**誰なのか**わからない  
置き忘れ・紛失が**頻繁**になる  
**食べたこと**じたいを忘れている  
**約束したこと**じたいを忘れている  
**月や季節**を間違えることがある  
もの忘れの**自覚がない**



NPO法人地域ケア政策ネットワーク発行 認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」より

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症について詳しく知りたい方は [堺市認知症](#) [検索](#)

# 1. 認知症は単なる老化現象ではありません



認知症とは、脳の病気の一つで、脳の機能が低下して日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の病気によって起こる「症状」です。

最も多いのは、アルツハイマー型認知症で、全体の約6割を占めています。次いで、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭型認知症でこれらは四大認知症と呼ばれています。

## 認知症の主な原因疾患

### アルツハイマー病

ゆっくりと発症し、徐々に悪化する。

脳の神経細胞が急激に減り、脳が異常に萎縮（縮んで小さく）して脳機能が低下する。人格は比較的穏やかに保たれる。

#### 症状

- ・新しい出来事が覚えにくく、忘れやすい
- ・古い記憶は比較的保たれている
- ・時間、場所、人物の判断がつかなくなる
- ・内容の理解ができていなくても、その場に合わせて取りつくりることができる

### 前頭側頭型認知症

頭の前にある前頭葉と横にある側頭葉という部分の委縮（縮んで小さくなる）によって、認知症が起こる。初期の頃には物忘れが目立たず、性格変化や行動の問題が目立つ。

#### 症状

- ・記憶力は比較的保たれている。
- ・常同行動（繰り返し行動）などパターン化した行動にこだわる。
- ・周囲への気遣いや礼儀に欠けてしまう。
- ・万引きや信号無視など反社会的な行動もある。

### レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられている。

#### 症状

- ・初期に幻視（実際には、いない虫や小動物がみえると言う）や妄想が現れる
- ・一日の中でも頭がハッキリしている時とボーッとしている時がある
- ・パーキンソン症状（身体が硬くなる、動作が遅くなる）が現れる

### 脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり、破れることによって、その部分の脳の働きが悪くなるために起こる。脳卒中の発作が起こるたびに段階的に悪化することが多い。

#### 症状

- ・片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が見られる
- ・一部の能力は低下しているが、別の能力は比較的大丈夫というようにまだら状に機能低下する
- ・抑うつ状態や自発性の低下、感情の抑制が上手くできないなどの感情障害や人格の変化を伴うこともある

※この他にも、「頭部外傷」などがあります。また、認知症の症状を示す、「正常圧水頭症」や「脳腫瘍」、「慢性硬膜下血腫」、「甲状腺機能低下症」、「ビタミンB12欠乏症」などは適切な治療で良くなる場合があります。

## 2. 早期発見・早期治療が大切です

認知症は放っておくと、症状が進行します。症状が軽い段階から適切な治療やケアを受けることで、症状を軽減したり進行を遅らせることができる場合もあります。また、治る病気や一時的な症状の場合もあるのでかかりつけ医や認知症専門医への受診、地域包括支援センター、保健センターに相談しましょう。

やってみましょう!

## 「認知症の気づきチェックリスト」

◆あてはまる項目に✓をしてください。

国立長寿医療センター 作成

<input type="checkbox"/> ① 同じことを言ったり聞いたりする。	<input type="checkbox"/> ⑧ 慣れた場所で道に迷った。
<input type="checkbox"/> ② 物の名前が出てこなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑨ 財布などを盗まれたという。
<input type="checkbox"/> ③ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	<input type="checkbox"/> ⑩ ささいなことで怒りっぽくなった。
<input type="checkbox"/> ④ 以前はあった関心や興味が失われた。	<input type="checkbox"/> ⑪ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
<input type="checkbox"/> ⑤ だらしなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑫ 複雑なテレビドラマが理解できない。
<input type="checkbox"/> ⑥ 日課をしなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑬ 夜中に急に起きだして騒いだ。
<input type="checkbox"/> ⑦ 時間や場所の感覚が不確かになった。	

◆3項目以上ある場合は、認知症が疑われ、さらに詳しい検査が望ましい状態だと考えられます。かかりつけ医に相談してみましょう。

# 3. 認知症だとわかってても・・・



## ◎人と交わる機会を持ちましょう

趣味活動や人との交流を今まで通り続けて、家に閉じこもらず、人と交わる機会を持ちましょう。

## ◎生活上の不便を軽減する工夫をしましょう

- 大事なことは、一か所にまとめてメモをする
- 同時に二つ以上のことをせずに一つずつ行う
- 家族で共有するカレンダーなどに予定を書き込み周囲にサポートしてもらおう
- 出かける時に必要なものはいつも同じカバンに入れておく
- ガス器具ではなく電磁調理器や電気ポットを使う



## ◎これからの自分のための制度を知っておきましょう

症状が軽い間に認知症についての理解を深め、どのように生活するのか家族などと話し合っておくと、自分の意思をはっきり示しておくことができます。また、前もって自分で後見人を決めておく（成年後見制度）などの準備をすることで、財産管理や契約に関するトラブルを避けることもできます。



### <成年後見制度>

本人の判断能力が不十分な場合、財産管理や生活・介護の契約などを行う代理人を家庭裁判所が選任する制度があります。

## 商品・サービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談

商品・サービスの契約トラブルなどで、被害や不安を感じる事があれば、堺市立消費生活センターへ相談ください。

【消費生活に関する相談窓口】

### 堺市立消費生活センター

堺市堺区北瓦町2丁4番16号（堺富士ビル6階）  
電話 072-221-7146 FAX 072-221-2796



電話でも  
相談できます



相談受付：月曜から金曜日

午前9時から午後5時（祝日・年末年始を除く）

# 4. 認知症にならないために 日頃から気をつけたいこと

生活習慣（食事や運動）の見直しや、脳を積極的に使うこと（脳の活性化）が認知症予防によいとされています。生活習慣病（高血圧、糖尿病や脂質異常症（高脂血症）など）がある方は、かかりつけ医をもち、体調について日頃から相談することが大切です。

## 運動

ウォーキングや体操（有酸素運動）は脳の血流を活発にし、足腰を鍛えることで、寝たきりの原因である転倒予防にもつながります。

楽しく続けられる自分にあった運動を見つけましょう。

## バランスの良い食事

脳血管障害の多くは高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病が原因で起こるため運動不足、肥満、塩分のとりすぎに注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 脳トレ

計画を立てたり思考力を養いましょう。（旅行の計画、料理、パソコン、囲碁・将棋など）  
友だちとのおしゃべりも脳を活性化させます。  
また、家庭や地域で役割を持ちましょう。

### 堺コッカラ体操もやってみよう！

楽しく手や身体を動かしながら脳を活性化させる、ココロとカラダを元気にする体操です。

堺コッカラ体操 [検索](#)

## 認知症の方と接する時の心がまえ

### 3つの“ない”

#### 『驚かせない』

認知症の人は、前方に注意が向きがちです。そのため、後ろから声をかけると大変驚かれ、ときには転倒するおそれがあります。



#### 『急がせない』

1つ1つの動作が遅くなっています。時間がかかっても急がせないでください。

#### 『自尊心を傷つけない』

認知症になって一番不安なのは本人です。本人を傷つける言動は、症状の悪化にもつながります。

### 6つの“ポイント”

- ◎ 相手の様子を見ながら、余裕をもって対応する。
- ◎ 声をかけるときは、複数人で囲まず、まずは1人で。
- ◎ 後ろから声をかけず、正面から話しかける。
- ◎ 相手に目線を合わせて、やさしい口調で話す。
- ◎ わかりやすく、はっきりとした口調で話す。
- ◎ 相手の言葉をじっくり聞き、数呼吸待つ気持ちで対応する。



## 「もしかしたら」と感じたら迷わず情報提供をお願いします。

認知症によるひとり歩きが疑われる方がいる場合、何か困っていないかを聞き、様子がおかしければ、警察や近くの地域包括支援センターへ連絡をお願いします。

#### のひとり歩き

- ・昼夜や天候にかまわず出て行ってしまふ
- ・外出先で自宅に帰れなくなり、迷ってしまう
- ・無我夢中で目的地へ行こうとしている
- ・徒歩でも市外まで移動してしまう
- ・自ら助けを言い出せない

認知症によるひとり歩きの可能性がある方には事前に次のような対策が取られている場合があります。

- ・衣服に名札を縫いつけている。
- ・靴、腕時計、アクセサリなどに名前が書かれている。
- ・持ちものにみまもりあいステッカーが貼られている。など

## 高齢者の総合相談窓口

介護・医療・福祉・健康など、さまざまな相談ができます。

#### ◎ 基幹型包括支援センター

各区役所の中にあり、高齢者の相談を受付けている他、ダブルケア（子育てと介護）のお悩みに関する相談にも応じています。

#### ◎ 地域包括支援センター

市内21か所にあり、身近な場所で相談を受け付けています。

電話や面接で  
相談できます!



窓口開設時間：原則、月～金曜日 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）

### 《基幹型包括支援センター・地域包括支援センター 一覧》

名称	担当区域(小学校区)	電話	名称	担当区域(小学校区)	電話
堺第1地域包括支援センター	三宝・錦西・市・英彰	222-8082	南第1地域包括支援センター	美木多(鶴谷台含む)・赤坂台・新樟尾台・城山台	295-1555
堺第2 //	錦・錦綾・浅香山・三国丘	229-9240	南第2 //	福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台	290-7030
堺第3 //	熊野・少林寺・安井・榎	223-1500	南第3 //	上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台	289-8085
堺第4 //	神石・新湊・大仙・大仙西	275-8586	南第4 //	三原台・はるみ・横塚台・泉北高倉	291-6681
堺基幹型包括支援センター		228-7052	南基幹型包括支援センター		290-1866
中第1地域包括支援センター	八田荘・八田荘西・深井・深井西	276-0800	北第1地域包括支援センター	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東	240-0120
中第2 //	東百舌鳥・宮園・東深井・土師	234-6500	北第2 //	東三国丘・光電寺・新金岡・新金岡東	252-0110
中第3 //	久世・福田・深阪・東陶器・西陶器	234-2006	北第3 //	大泉・金岡・金岡南・北八下	257-1515
中基幹型包括支援センター		270-8268	北第4 //	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥	276-3838
東第1地域包括支援センター	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺	240-0018	北基幹型包括支援センター		258-6886
東第1地域相談窓口		286-2828	美原第1地域包括支援センター	美原区全域	369-3070
東第2地域包括支援センター	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田	237-0111	美原基幹型包括支援センター		361-1950
東基幹型包括支援センター		287-8730			
西第1地域包括支援センター	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	268-5056			
西第2 //	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	271-0048			
西第3 //	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	260-5022			
西基幹型包括支援センター		275-0009			

堺市健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1

電話：072-228-8347 FAX：072-228-8918