

住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるまち

きつき 認知症 ほっとナビ



■ 認知症を理解する	1～2 ページ
■ 認知症の相談窓口	3 ページ
■ 大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）のいる医療機関（市内）	4 ページ
■ 認知症ケアパスの概要図	5～6 ページ
■ 認知症の進行に合わせて受けられるサービスの内容	7～8 ページ
■ 介護サービス事業所一覧（市内）	9～11 ページ
■ 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために	12 ページ
■ 認知症予防のための生活習慣のポイント	13～14 ページ
■ 認知症のかたへの接し方	15 ページ

認知症を理解する

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

■主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- 本人が楽観的であり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある(作話)
- 治療薬がある

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

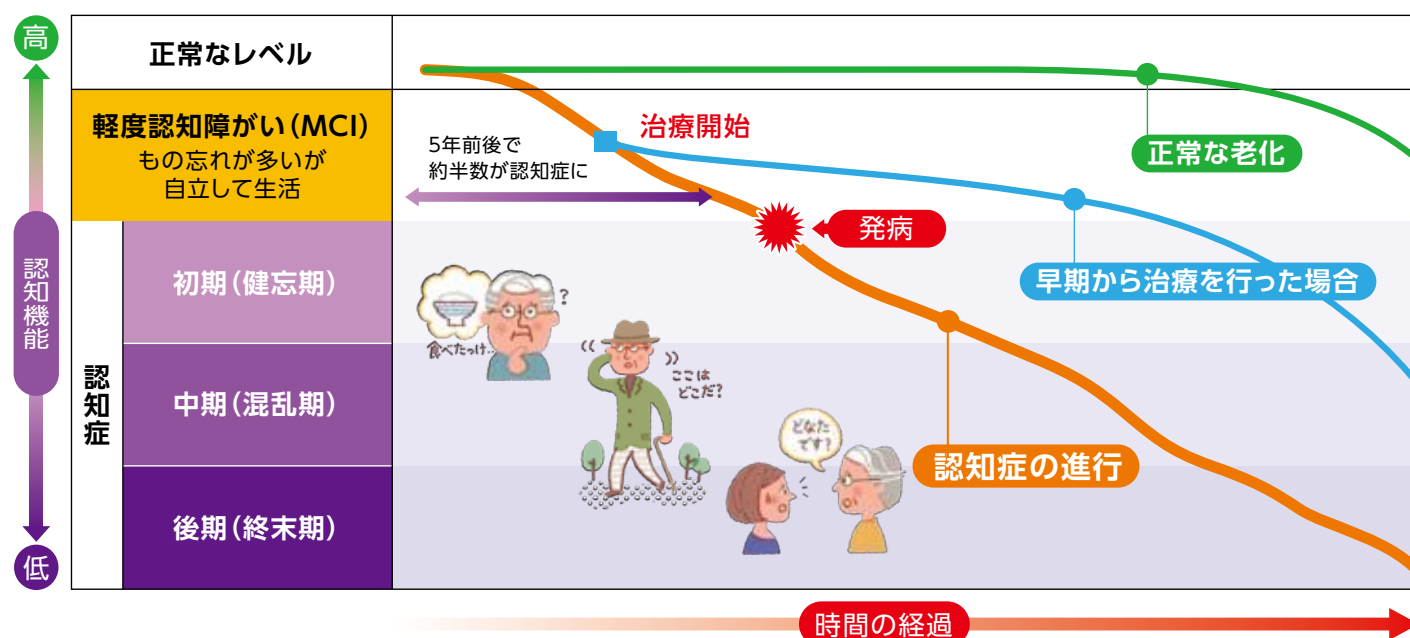
血管性認知症

- 脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想がある
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例※



※認知症により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)、『新しい認知症ケア 医療編』(河野和彦著・講談社)などをもとに作成

■早期発見・早期対応の重要性

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

■認知症の始まりによく見られる症状

- 1 もの忘れがひどい**
 - ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - ☐ 同じことを何度も言う、問う、する
 - ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
 - ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
- 2 判断力・理解力が衰える**
 - ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
 - ☐ 新しいことが覚えられない
 - ☐ 話のつじつまが合わない
 - ☐ テレビ番組の理解ができなくなった
- 3 時間・場所がわからない**
 - ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - ☐ 慣れた道でも迷うことがある
- 4 人柄が変わる**
 - ☐ 些細なことで、怒りっぽくなった
 - ☐ 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
 - ☐ 自分の失敗を人のせいにする
 - ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 5 不安感が強い**
 - ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
 - ☐ 外出時に持ち物を何度も確かめる
 - ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える
- 6 意欲がなくなる**
 - ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
 - ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
 - ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう



(公益社団法人 認知症の人と家族の会作成)

認知症の相談窓口

令和6年4月現在

名称	住所	電話番号
杵築市医療介護連携課	杵築市山香町大字野原 1010 番地 2	0977-75-1111
杵築市全世代支援センター「まるっと」	杵築市大字猪尾 900 番地	0978-68-8282

認知症の早期診断・早期対応、重症化防止を目指して、認知症疾患医療センターや専門医療機関、かかりつけ医との連携のもと、認知症が疑われる方や認知症の方に対し、専門職がチームになって早期に集中的に支援を行う「認知症初期集中支援チーム」のご案内をすることもできます。

★認知症疾患医療センター		
向井病院	別府市大字南立石 241-15	0977-23-2200
★身近な地域の相談窓口（地域密着型サービス事業所）		
グループホーム 初音の里	杵築市大字溝井 1609 番地	0978-63-2088
小規模多機能型居宅介護 ひばり	杵築市大字南杵築 1941 番地 1	0978-66-4188
看護小規模多機能型居宅介護施設 ひまわりハウス	杵築市大字大内 7701 番地 1	0978-66-4455
地域密着型特別養護老人ホーム 心助園	杵築市大字熊野 1427 番地 1	0978-64-2222
デイサービスセンター かがやきえん	杵築市山香町大字立石 2243 番地 1	0977-76-2070
グループホーム やまが苑	杵築市山香町大字野原 1405 番地 6	0977-75-1857
小規模多機能型居宅介護 ヴィオラ	杵築市山香町大字野原 1150 番地 1	0977-75-0213
ハートフルケア笑顔	杵築市山香町大字野原 1682 番地 1	0977-75-1733
グループホーム おおたの郷	杵築市大田石丸 1392 番地	0978-52-2160
小規模多機能型施設 ひまわり荘	杵築市大田沓掛 2380 番地	0978-52-3300

医療について

認知症疾患医療センター

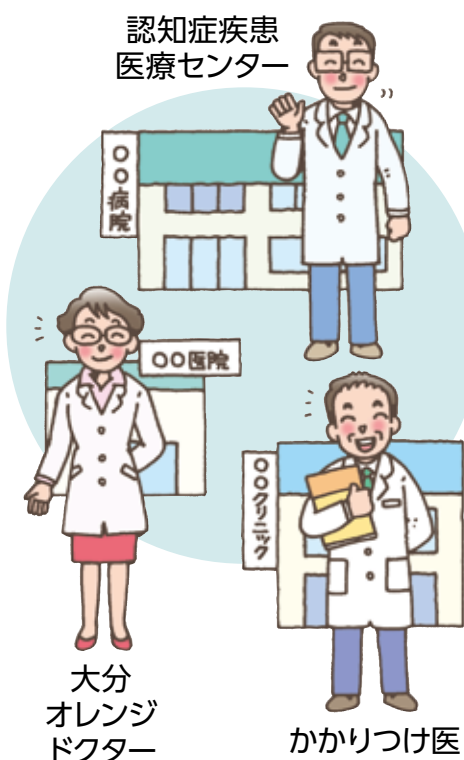
大分県が指定している医療機関です。認知症の相談に対応し、必要に応じて診察や地域の認知症専門医療機関の紹介等を行います。

大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）

認知症の相談を受けられる医師のことです。大分オレンジドクターのいる医療機関には登録プレートがあります。

かかりつけ医

体調の管理や病気の治療・予防など健康に関して日常的に相談できる身近な医療機関です。もの忘れなど気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。



大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）のいる医療機関（市内）

令和6年4月現在

医療機関名	大分オレンジドクターの診療科	所在地	電話番号
くまもとココロクリニック	心療内科、老年精神科、精神科	杵築市大字杵築 665 番地 432	0978-68-8650
杵築中央病院	内科、循環器科	杵築市大字杵築 120 番地	0978-62-3080
菅原内科杵築	内科	杵築市大字南杵築 1947 番地 3	0978-63-5588
衛藤外科	外科	杵築市大字大内 7695 番地 1	0978-63-6977
杵築泌尿器科クリニック	泌尿器科、内科	杵築市大字大内 4526 番地 3	0978-63-3900
清和病院	精神科	杵築市大字船部 2167 番地 20	0978-63-5560
杵築市立山香病院	総合診療科、外科	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-1234
小野医院	内科	杵築市山香町大字野原 1723 番地 10	0977-75-0187
佐藤医院	内科	杵築市山香町大字内河野 2670 番地 2	0977-75-0217
友岡医院	内科	杵築市山香町大字立石 1254 番地 2	0977-76-2310
矢野医院	内科	杵築市大田沓掛 13 番地 2	0978-52-2017

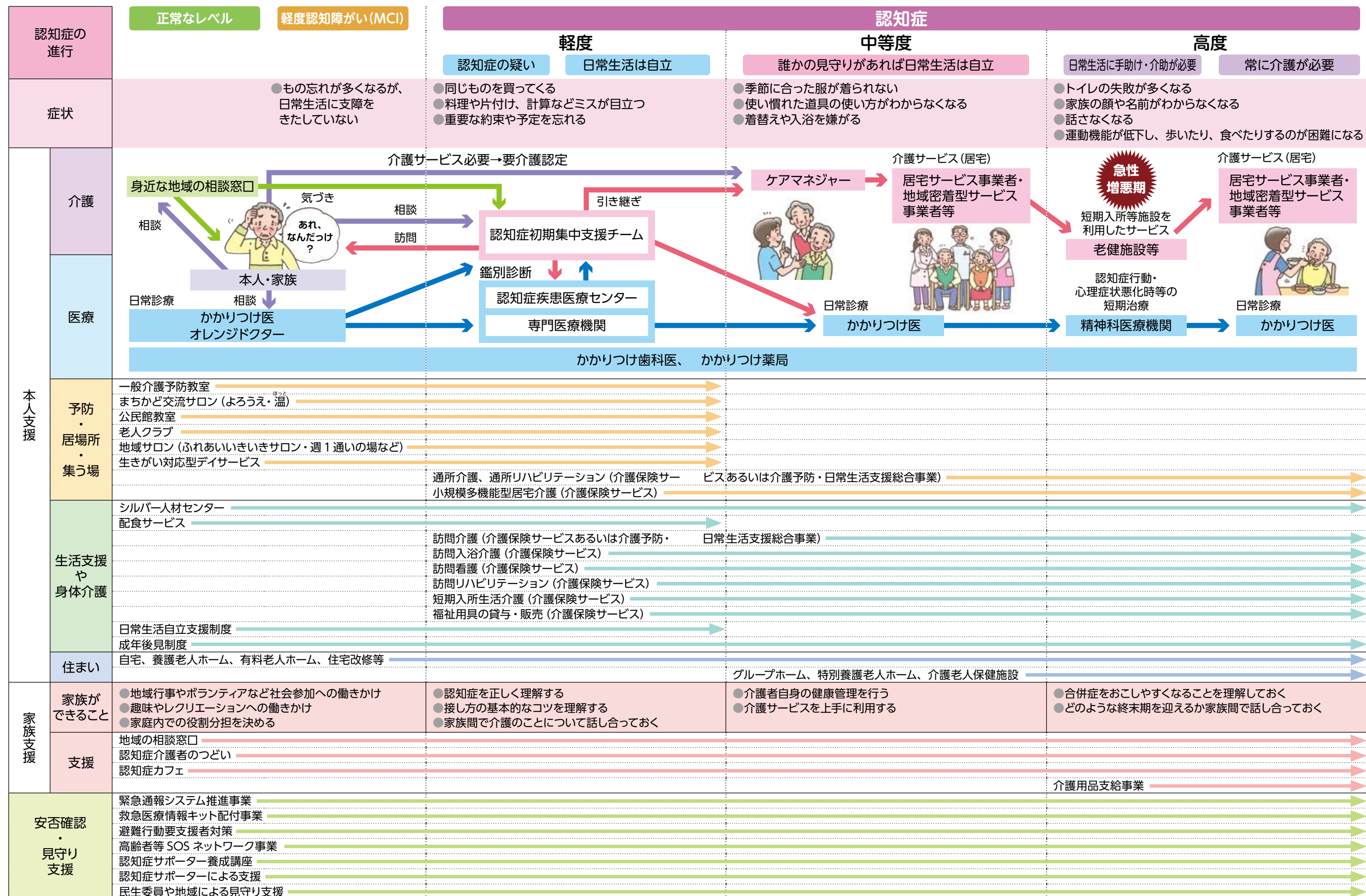
大分県のホームページに、
随時最新の大分オレンジドクター情報は掲載されます。

<http://www.pref.oita.jp/site/orange-doctor-sub/orange-doctor.html>



この登録プレートが目印です

認知症ケアパスの概要図 ～予防から認知 症の進行に合わせ、段階に合わせて対処します



認知症の進行に合わせて受けられる サービスの内容

予防・居場所・集う場

○一般介護予防教室

医療介護連携課 ☎0977-75-1111

転倒予防や認知症予防を目的に、杵築・山香・大田地域で実施している教室です。

○まちかど交流サロン

医療介護連携課

すべての住民の心と体の健康相談ができる場です。杵築地域と山香地域で開催しています。

杵築地域：よろうえ Tel.080-9545-0028

山香地域：みんなの楽校^{がっこう} 温（ほっと） Tel.0977-75-1131

○公民館教室

各地区公民館

生きがいづくりや、社会参加の促進、交流を通じて、相互理解を深めることを目的に、各種学習の機会を提供します。

○老人クラブ

福祉事務所 ☎0977-75-1111

高齢者の生きがいと健康づくりのための多様な活動を行っています。

○地域サロン

地域の集会所などで、交流を行う「ふれあいいきいきサロン」や週1回体操を行って介護予防を目指す「週1通いの場」があります。
14 ページ参照

○生きがい対応型デイサービス

医療介護連携課

おおむね 75 歳以上の一人暮らしで、介護保険対象外の方に、必要に応じて、食事や生活指導などのサービスを提供します。

○通所介護、通所リハビリテーション

※介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業

デイサービスセンターなどに通い、日常生活の支援や生活機能向上のための機能訓練などを行います。

○小規模多機能型居宅介護

※介護保険サービス

家庭的な環境と、地域住民との交流のもとで、日常生活上の支援や機能訓練を行います。

生活支援や身体介護

○シルバー人材センター

☎0978-62-5677

植木の手入れや草刈り、家事手伝い、清掃などを有料で行っています。

○配食サービス

医療介護連携課

高齢者で、栄養改善や見守りが必要な方に、定期的に食事を提供するとともに、利用者の安否を確認するサービスです。

○訪問介護

※介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴などの身体介護や掃除や洗濯、買い物などの生活援助などを行います。

○訪問入浴介護

※介護保険サービス

看護職員や介護職員が自宅を訪問し、持参した浴槽での入浴介護を行います。

○訪問看護

※介護保険サービス

看護師などが訪問し、病状のチェックや排泄・入浴介助、リハビリテーションなどを行います。

○訪問リハビリテーション

※介護保険サービス

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリテーションを行います。

○短期入所生活介護

※介護保険サービス

在宅での介護を行っている人が病気などの理由で介護を行うことができない場合に、必要に応じて施設等に短期間入所できます。

○福祉用具の貸与・販売

※介護保険サービス

心身の状況や生活環境などをふまえ、適切な福祉用具を選ぶための援助や取り付け、調整などを行い、福祉用具の貸与や販売を行います。

○日常生活自立支援事業

社会福祉協議会 ☎0978-62-2649

日常の金銭管理などが少し難しくなった方に、日頃の生活費の管理支援や、その他福祉サービスの利用手続きなどの支援をします。

○成年後見制度

全世代支援センター「まるっと」
☎0978-68-8282

認知症等により、判断能力が十分でない方の財産管理や生活全般に関する契約などの援助を行う制度です。

住まい

○養護老人ホーム

福祉事務所

環境上の理由、経済的な理由により、自宅で生活することが困難な高齢者が入所する施設です。

○有料老人ホーム

医療介護連携課

高齢者が暮らしやすいように配慮された「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や、入居条件等は有料老人ホームごとに違います。

○住宅改修

※介護保険サービス

住み慣れた家で、暮らしやすい環境を整えるために、手すりの取り付けや段差解消などの必要な住宅改修ができます。

○グループホーム

※介護保険サービス

認知症の高齢者が、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などのサービスを提供します。

○特別養護老人ホーム

※介護保険サービス

常に介護が必要になった場合に入所し、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の支援などを提供します。

○介護老人保健施設

※介護保険サービス

在宅復帰ができるよう、入所してリハビリテーションや必要な医療、介護を提供します。

家族支援

○認知症介護者のつどい

全世代支援センター「まるっと」

認知症の方を介護している方が集まって、介護についての相談や情報交換、勉強会などを行っています。

○認知症カフェ

全世代支援センター「まるっと」

認知症の方や介護をする方、地域の方が集まり、参加者同士で話をしたり、関係スタッフに相談できる場です。

○介護用品支給事業

医療介護連携課

要介護 4・5 の認定を受けた在宅の高齢者で、市民税非課税世帯に属する方を現に介護している家族に対して、年間 10 万円を上限に介護用品（紙オムツ等）の購入費を助成します。

安否確認・見守り支援

○緊急通報システム推進事業

医療介護連携課

一人暮らしの高齢者が、急病等により援助が必要になった際、緊急ボタンを押すことで 24 時間体制のコールセンターを通じて近隣の支援者に通報するサービスです。

○救急医療情報キット配付事業

福祉事務所

主として単身高齢者を対象に、緊急時の情報確認を迅速に行うことが可能となる救急医療情報キットを配付して、救急対応の時間短縮及び不安の軽減を図ります。

○避難行動要支援者対策

福祉事務所

一人暮らしの高齢者等、災害時に避難支援が必要となる人の支援体制を行います。

○高齢者等 SOS ネットワーク事業

医療介護連携課

認知症等による行方不明者を早期発見し、保護につなげるためのネットワークです。

○認知症サポーター養成講座

医療介護連携課

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその介護者を温かく見守ることができる応募者になっていただくためのサポーターを養成します。

介護サービス事業所一覧(市内)

令和 6 年 4 月現在

ケアプランの作成			
	事業所名	住所	電話番号
介護予防プラン	杵築市全世代支援センター「まるっと」	杵築市大字猪尾 900 番地	0978-68-8282
介護プラン	居宅介護支援事業所とわの桜	杵築市大字大内 7703-4	0978-68-8150
	居宅介護支援事業所桜さくら	杵築市大字南杵築 1943 番地 1	0978-64-0154
	J A いこいの村生活福祉センター	杵築市大字大内 7707 番地 2	0978-63-2849
	指定居宅介護支援事業所ぼだいじゅ	杵築市大字日野 1921 番地 7	0978-68-8100
	きつきケアプランステーション	杵築市大字守江 1864 番地	0978-66-5500
	杵築市山香居宅介護支援事業所	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-0883
	居宅介護支援事業所風の唄	杵築市山香町大字野原 1405 番地 9	0977-75-1501
	ハートフルケア笑顔	杵築市山香町大字野原 1682 番地 1	0977-75-1733

在宅サービス			
	事業所名	住所	電話番号
訪問介護事業所 (ヘルパーステーション)	ヘルパーステーションあのね	杵築市大字南杵築 1943 番地 1	0978-66-1070
	株式会社 JA いこいの村生活福祉センター	杵築市大字大内 7707 番地 2	0978-63-2849
	ひまわりヘルパーステーション	杵築市大字大内 7701 番地 1	0978-66-4455
	ヘルパーステーションぼだいじゅ	杵築市大字日野 1921 番地 7	0978-66-1095
	とどろきの里ホームヘルパーステーション	杵築市大字船部 2167 番地 30	0978-62-1300
	ヘルパーステーション初音の里	杵築市大字溝井 1609 番地	0978-63-5891
	ハートフルケア笑顔	杵築市山香町大字野原 1682 番地 1	0977-75-1733
	杵築市山香ヘルパーステーション	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-28-5411
訪問看護 ステーション	杵築中央病院訪問看護ステーション	杵築市大字杵築 120 番地	0978-68-8800
	訪問看護ステーション青空	杵築市大字熊野 857 番地 73	0978-63-5085
	きつき訪問看護ステーション	杵築市大字大内 7701 番地 1	0978-66-4455
	杵築市山香訪問看護ステーション	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-2285
	はぴりい訪問看護ステーション	杵築市山香町大字小武 403 番地 3	0977-75-2100

在宅サービス			
	事業所名	住所	電話番号
訪問 リハビリテーション	医療法人恵友会 介護老人保健施設しおはま訪問リハビリ	杵築市大字大内 7703-4	0978-66-1330
	菅原内科杵築	杵築市大字南杵築 1947 番地 3	0978-63-5588
	衛藤外科	杵築市大字大内 7695 番地 1	0978-63-6977
	杵築市立山香病院訪問リハビリテーション	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-1234
通所介護			
	三楽園デイサービスセンター	杵築市大字大内 121 番地 2	0978-66-4100
	菩提樹デイサービスセンター「風と樹々と空と」	杵築市大字日野 1921 番地 7	0978-64-0500
	デイサービスセンターとどろきの里	杵築市大字船部 2167 番地 30	0978-62-1300
	デイサービスセンター初音の里	杵築市大字溝井 1609 番地	0978-63-5891
	きつきの里デイサービスセンター	杵築市大字守江 1864 番地	0978-66-5500
	デイサービスセンター風の唄	杵築市大字野原 1405 番地 9	0977-75-1501
通所 リハビリテーション	デイケアすみれ館	杵築市大字南杵築 1945 番地 1	0978-64-0630
	医療法人恵友会介護老人保健施設しおはま	杵築市大字大内 7703 番地 4	0978-66-1330
	介護老人保健施設梅桃	杵築市大字大内 7695 番地 1	0978-66-1133
	介護老人保健施設グリーンケアやまが	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-2341
短期入所生活介護	特別養護老人ホーム心助園	杵築市大字熊野 1427 番地 1	0978-64-2222
	特別養護老人ホーム菩提樹	杵築市大字日野 1921 番地 15	0978-62-2970
	広寿苑指定短期入所生活介護事業所	杵築市山香町大字野原 1662 番地 1	0977-75-0262
	特別養護老人ホーム瑞雲荘ショートステイ	杵築市大田沓掛 2373 番地	0978-52-2233
短期入所療養介護	介護老人保健施設しおはま	杵築市大字大内 7703 番地 4	0978-66-1330
	介護老人保健施設梅桃	杵築市大字大内 7695 番地 1	0978-66-1133
	介護老人保健施設グリーンケアやまが	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-2341

■介護サービス事業所一覧(市内)

令和6年4月現在

施設サービス			
	事業所名	住所	電話番号
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	特別養護老人ホーム心助園	杵築市大字熊野 1427 番地 1	0978-64-2222
	特別養護老人ホーム菩提樹	杵築市大字日野 1921 番地 15	0978-62-2970
	特別養護老人ホーム太陽の家広寿苑 (従来型多床)	杵築市山香町大字野原 1662 番地 1	0977-75-0262
	特別養護老人ホーム太陽の家広寿苑 (ユニット型個室)	杵築市山香町大字野原 1662 番地 1	0977-75-0262
	特別養護老人ホーム瑞雲荘	杵築市大田沓掛 2380 番地	0978-52-2233
介護老人保健施設	介護老人保健施設しおはま	杵築市大字大内 7703 番地 4	0978-66-1330
	介護老人保健施設梅桃	杵築市大字大内 7695 番地 1	0978-66-1133
	杵築市介護老人保健施設グリーンケアやまが	杵築市山香町大字野原 1612 番地 1	0977-75-2341
介護医療院	とわの桜 介護医療院	杵築市大字馬場尾 508 番地 2	0978-64-0111
特定施設入所者 生活介護	ケアマンション初音の里	杵築市大字溝井 1609 番地	0978-63-5891
	介護付有料老人ホームにじの森	杵築市大字大内 4798 番地 10	0978-62-0231
	介護付き有料老人ホームおおたの郷	杵築市大田石丸 1392 番地	0978-52-2190

地域密着型サービス			
	事業所名	住所	電話番号
小規模多機能型 居宅介護			
	小規模多機能型居宅介護ひばり	杵築市大字南杵築 1941 番地 1	0978-66-4188
	小規模多機能型居宅介護ヴィオラ	杵築市山香町大字野原 1150 番地 1	0977-75-0213
	小規模多機能型施設ひまわり荘	杵築市大田沓掛 2380 番地	0978-52-3300
看護小規模多機能型 居宅介護	看護小規模多機能型居宅介護施設ひまわりハウス	杵築市大字大内 7701 番地 1	0978-66-4455
認知症対応型 通所介護	デイサービスセンターかがやきえん	杵築市山香町大字立石 2243 番地 1	0977-76-2070
	グループホームやまが苑	杵築市山香町大字野原 1405 番地 6	0977-75-1857
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	グループホーム初音の里	杵築市大字溝井 1609 番地	0978-63-2088
	グループホームやまが苑	杵築市山香町大字野原 1405 番地 6	0977-75-1857
	グループホームおおたの郷	杵築市大田石丸 1392 番地	0978-52-2160
地域密着型 介護老人福祉施設 入所者生活介護			
地域密着型通所介護	ハートフルケア笑顔	杵築市山香町大字野原 1682 番地 1	0977-75-1733

認知症になっても
住み慣れた地域で暮らすために

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人の気持ちを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、安心して暮らせます。

また、認知症をかくさず、地域のさまざまな人の協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。



認知症の方を
地域で見守るために
認知症サポーターになったり、
高齢者等SOSネットワークの
登録をすることができます

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその介護者を温かく見守る応援者のことです。

■認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」(60～90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など、ご希望に応じて講座を開催します。開催日時等のご相談は、医療介護連携課(0977-75-1111)にお問い合わせください。



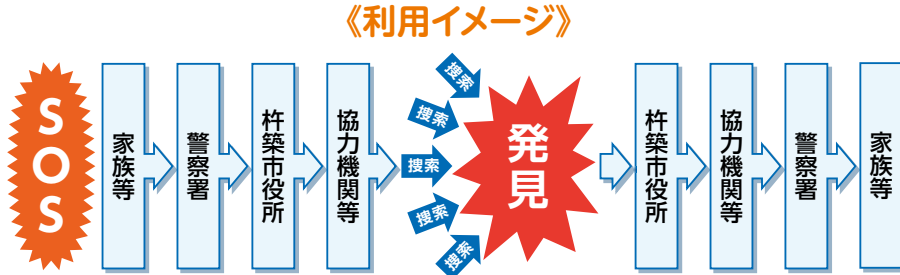
認知症サポーター養成講座を受けた方には「認知症サポーター」の証として、認知症サポーターカードをさしあげます。

高齢者等SOSネットワークとは

認知症等により行方不明者が発生して、警察に捜索願が出された場合に、市内51か所(令和3年3月現在)の協力機関(郵便局、タクシー会社等)に一斉に情報が伝えられ、それぞれの仕事の中で、道に迷っている人がいないか目配りし、早期発見・保護につなげるネットワークのことです。

緊急時にすみやかに協力機関へ情報発信できるよう、行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録しておくことをおすすめしています。

登録の方法など、医療介護連携課(0977-75-1111)にお問い合わせください。



大分県では認知症の方やその家族等を支えるための情報を、おおいた認知症情報サイトで掲載しています。認知症になっても笑顔でいきいきと暮らしている方々のご紹介などもあります。是非ご覧ください。

おおいた認知症情報サイトオレンジのホームページアドレス <https://orange-oita.jp/>
大分県福祉保健部高齢者福祉課地域包括ケア班 ☎097-506-2695 ✉info@orange-oita.jp



認知症予防のための生活習慣のポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身によい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。



ポイント② 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



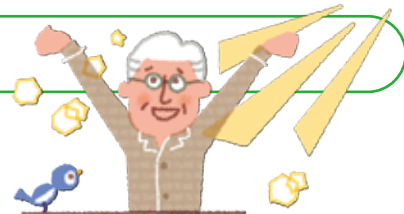
飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



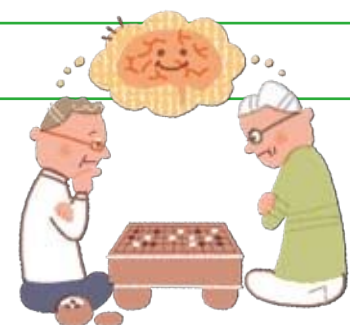
ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント④ 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。



地域で集まって認知症予防に取り組んでみませんか？

週1通いの場

地域の方々が主体となり、週1回程度集まって、きつみん体操と茶話会、盆踊りなど様々な活動を行うものです。

認知機能の改善には運動が効果的と言われており、きつみん体操は、歌いながら体操をするので認知症予防として効果的です。

また、週1回の運動は転倒予防にもつながります。



週1通いの場に「興味がある」「自分の地域でも作ってみたい」という方は、
杵築市医療介護連携課
(代表電話:0977-75-1111)まで
お気軽にお問い合わせください。

ふれあいいきいきサロン

地域の方々が主体となり交流を行う寄り合いの場です。地域の方々の創意・工夫で会食や手芸や体操などを行っています。楽しみながら交流することで、お互いを気にかけてあう関係づくりが来ています。

サロンなどの参加で、人と接する機会が増えたり、体を動かすことで認知症発症が減少すると言われています。

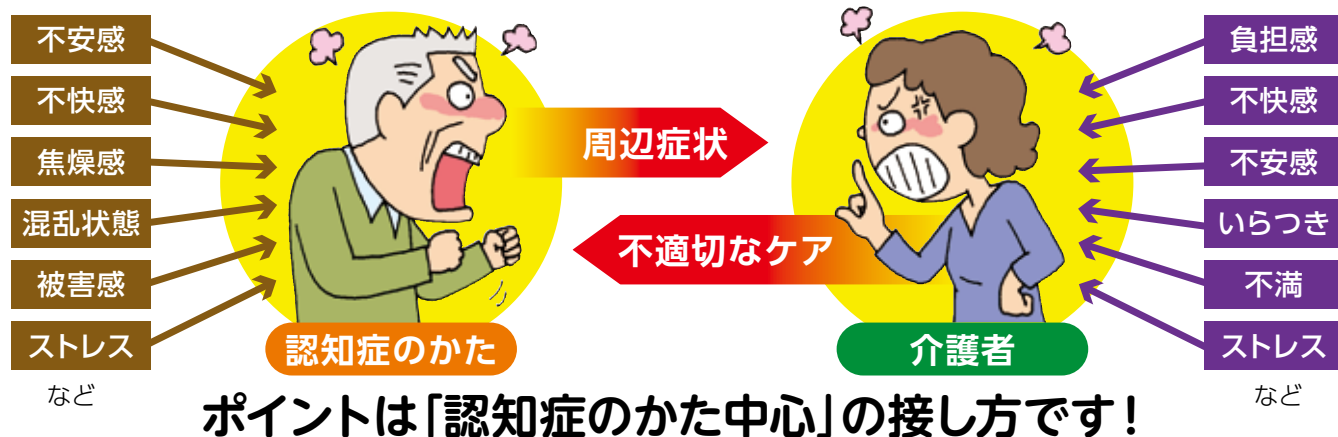


ふれあいいきいきサロンに「興味がある」「参加したい」「自分の地域でもやってみたい」という方は、
杵築市社会福祉協議会
(電話:0978-62-2649)まで
お気軽にお問い合わせください。

認知症のかたへの接し方

認知症のかたと接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。認知症について理解していないと、「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」など認知症のかたを傷つけたり、怒鳴ったりしてしまいます。すると、認知症のかたは追い詰められ、症状が悪化し、悪循環をまねくことになってしまいます。

関係がよくないときの悪い循環の例



『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)をもとに作成

認知症のかたを中心とした ケアの7か条

① 安心感を与える

身に覚えのないものを忘れていつ注意されるかわからない。そうした不安な毎日を送っているとしたら、よい環境とはいえません。

よいケアの基本は認知症のかたが安心して暮らせるよい環境をつくることです。もの忘れには、さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。

② 普通の人と同じように接し、人間として尊重する

「困った病気にかかった人」としてではなく、普通の人として接してください。認知症のかたは記憶力は低下しても、不安や悲しみをを感じる心が鈍くなったわけではありません。楽しいことは楽しい、悲しいことは悲しいと感じられます。

気遣いや配慮を忘れずに一人の人間としての尊厳を守ってください。

③ プライドを傷つけない

認知症であっても、これまでの人生で培った経験と誇りは残っています。認知症だからわからないだろうと、そうした経験を否定したり誇りを傷つけるような言動は厳禁です。プライドを傷つけられると怒ったり暴力行為に及ぶことがあります。

④ 失敗を責めない

これまで当たり前でできていたことができなかったり、失敗したからといって、叱責しないように。責めるのではなく、「大丈夫だよ」「心配いらないよ」と安心させてあげることが大切です。

⑤ 教えようとしな

丁寧に教えられたことも記憶からこぼれ落ちてしまうので、学習効果は期待できません。ただし、感情をためておく記憶の場所は別にあり、機能低下が緩やかなため、「嫌な経験」はいつまでも心に残ります。

⑥ 訴えを頭ごなしに否定しない

幻想や妄想だと思っても、その訴えをしっかりと聞くことが大切です。一生懸命聞くことで認知症のかたは安心してくれます。しかし、間違ったことを言っているときは、肯定はせず、優しく伝えましょう。

⑦ 短く簡潔な言い方をする

一度に二つの話をするとう認知症のかたは混乱してしまうことがあります。できるだけ簡単な言い方で短く伝えましょう。例えば、「雨が降りそうだから傘を持って車で行きましょう」ではなく、「雨が降りそうです」「傘を持ってください」「車で行きましょう」と一つずつ話すといいでしょう。

資料: 浦上克哉著
「認知症 よい対応・わるい対応」
(日本評論社)をもとに作成



お問い合わせ

杵築市医療介護連携課

〒879-1307 杵築市山香町大字野原1010番地2 ☎0977-75-1111