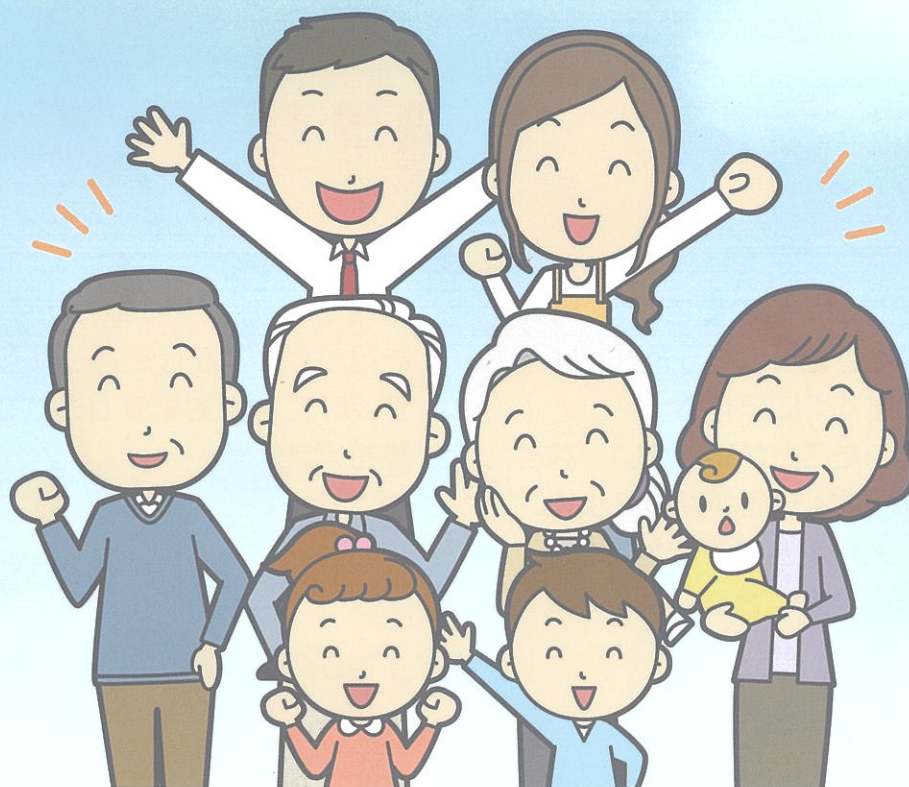


認知症は **早期発見** **早期対応** **予防** が大事!

「もしかして」「困った」「どうしよう」と
思ったらご相談を!

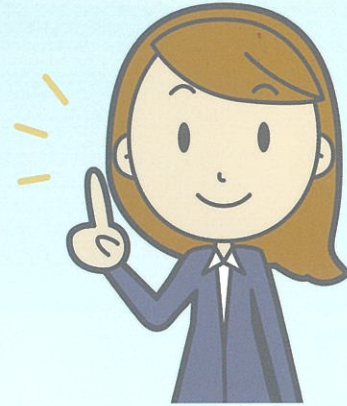


認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。

国は65歳以上の約4人に1人は認知症またはその予備群と推計しています。

認知症は症状が進行するにつれ、生活する上で様々な支障が出てきますが、早く気づいて早く対応することで、その人らしく生活できる期間が保たれ、本人はもちろん、介護者の不安や介護負担を軽減することができます。

十日町市では、皆さんから認知症について理解していただき、早期に受診や相談ができることを目指してこのガイドを作成しました。



認知症ってどんな病気？

いろいろな原因により脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたしてくる病気です。

①言われたことをすぐに忘れる
②今までできていたことができない など
2つの状態があれば認知症が疑われます。
種類としては、アルツハイマー型認知症、
脳血管性認知症が多いと言われています。



なぜ、早期発見・ 早期対応が大事なの？

早期であれば、薬を飲んだり、脳のリハビリを行うことで進行を遅らせることができます。また、早く対応することで、生活能力が維持できます。



以前より、些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなって心配。周りの人はもともとの性格だって言うけど…

もともとの性格が、認知症によって強く出る場合があります。ひどくなっている場合は、認知症の疑いもあります。早めにかかりつけ医や精神科など（P7）に相談しましょう。



最近、もの忘れがあるけど、これって年のせい？

もしかしたら、認知症の始まりかもしれません。

認知症の疑いや認知症軽度の頃は家庭生活、社会生活はほぼ自立しているので、家族も気づかない場合があります。また、新しいことを覚えられなくても、昔のことはよく覚えていることが多いので気づきにくいこともあります。（認知症の進行や症状の例についてはP3~4をご覧ください。）

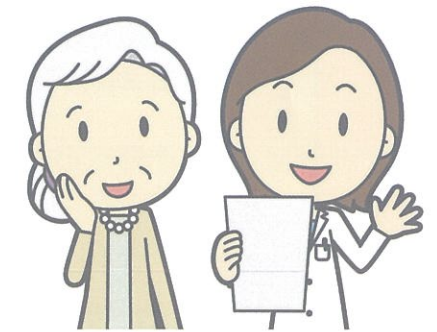
「もの忘れのほかに以下のような症状が一つでもあったら、かかりつけ医や精神科など（P7）に相談しましょう。」



受診の目安

もの忘れのほかに

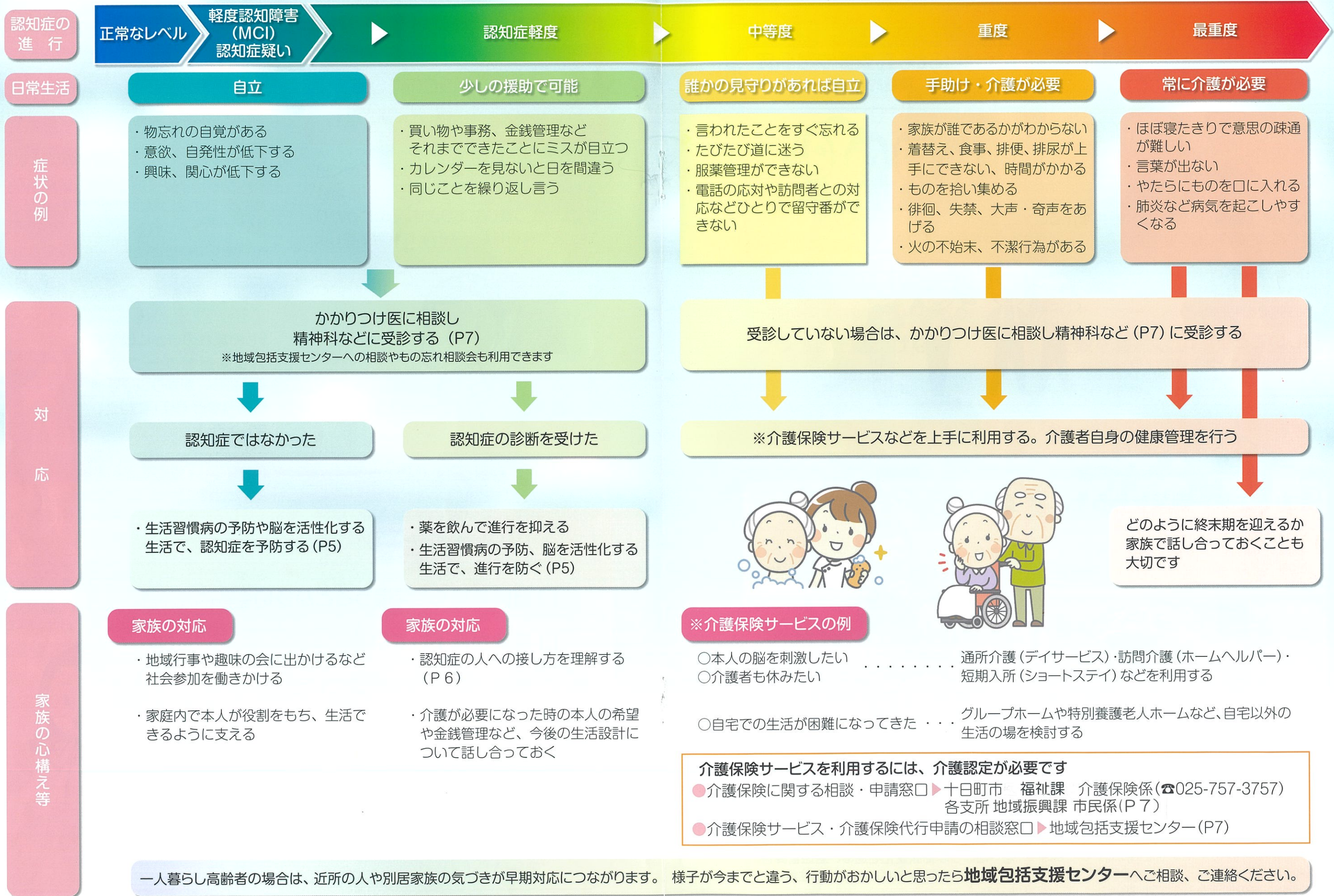
- 日時を聞くと間違ふことが多い
- 意欲が低下している
- 興味・関心が低下している
- 歩行が不安定になった
- 表情が乏しくなった



1つでもチェックがついたらかかりつけ医や精神科など（P7）に相談しましょう。

アルツハイマー型認知症の進行と主な症状

(右にいくほど進行している状態) 症状の現れ方には個人差があります。認知症の種類によって進み方は異なります。



認知症を予防するには

脳を活性化する生活や、生活習慣病を予防・悪化させない生活に整えましょう。

会話は脳にとってもよい刺激になります。人の集まる場に積極的にでかけましょう。

脳を活性化するためのポイント

①適度に体を動かす

歩行、体操、筋トレ、花を植える、野菜を作る、家事など、定期的に行いましょう

②読む、書く、話す

新聞や本を読む、日記を書く、人との交流をもつなど

③楽しいことをする

趣味や好きなことをしましょう



日常生活で気をつけること

主食、主菜、副菜をそろえ、よく噛んで食べる

主食：ご飯、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、大豆など
副菜：野菜のおかずなど



意識して水分をとる



水のとり方が少ないと、脳の動きが低下し、忘れっぽくなります。
※水分制限がある場合は医師の指示に従ってください

口腔ケアでお口の健康を保つ



お口の健康が保たれると、しっかり噛むことができ、脳の血流もよくなります。

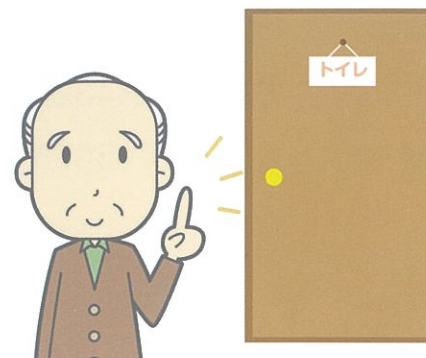
禁煙する／アルコールは適量に



酒・たばこは動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こす要因になります。十分注意しましょう。

認知症の人への接し方

安心感を与える



ものの忘れで混乱している場合、場所や物に名前を書くなど環境を工夫しましょう。

驚かさない



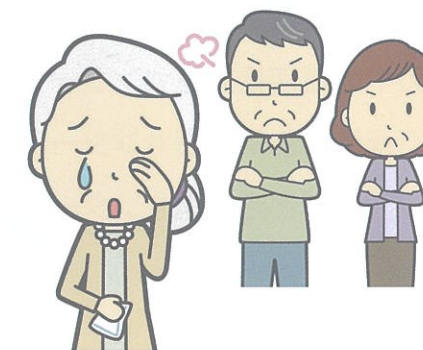
後ろから声をかけたり、大声で話したりせず、正面から近づいて話しましょう。

プライドを傷つけない



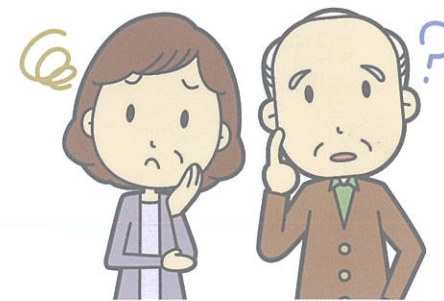
叱る、叩く、頭ごなしに否定するなど自尊心を傷つけないようにしましょう。

失敗を責めない



ものの忘れから失敗が多くなります。責めないようにしましょう。

教えこもうとしない



新しいことが覚えられなくなります。嫌な経験は残るので強制しないようにしましょう。

短く簡単な言い方をする



長い話は覚えにくいので、「雨です」「傘を持っていきます」といったように短く簡単に話しましょう。

精神科・神経内科のある医療機関（十日町市内）

※診療曜日や受診方法については、各医療機関にお問い合わせください。

		電話番号
精神科	メンタルケア中条	画像診断可能 025-757-3018
精神科	松代病院	画像診断可能 025-597-2100
精神科	江口医院	025-768-4325
神経内科	十日町病院	画像診断可能 025-757-5566

相談窓口

★地域包括支援センター

※保健師または看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが相談に応じます。

	担当地域	電話番号
十日町北地域包括支援センター（特別養護老人ホーム三好園内）	下条、中条、川西	025-761-7406
十日町東地域包括支援センター（医療福祉総合センター内）	十日町、新座、大井田	025-757-3551
十日町中地域包括支援センター（老人デイサービスセンターやまびこ内）	川治、六箇、吉田	025-755-5115
十日町南地域包括支援センター（養護老人ホーム妻有荘内）	水沢、中里	025-758-2324
十日町西地域包括支援センター（松代ゆうあいセンター内）	松代、松之山	025-597-3805

★行政

	電話番号
十日町市 地域ケア推進課(医療福祉総合センター内)	025-757-3511
十日町市川西支所 地域振興課 市民係	025-768-4956
十日町市中里支所 地域振興課 市民係	025-763-3121
十日町市松代支所 地域振興課 市民係	025-597-2221
十日町市松之山支所 地域振興課 市民係	025-596-2169
十日町地域振興局健康福祉部(十日町保健所)	025-757-2402

★もの忘れ相談(十日町市 地域ケア推進課)

認知症の早期発見のため、『脳のいきいき度チェック』を行い、脳を活性化する生活についてアドバイスします。(要予約)

このガイドに関する問合せ
十日町市地域ケア推進課
電話 025-757-3511