

“認知症と共に歩み笑顔で支え合うまち”をめざして

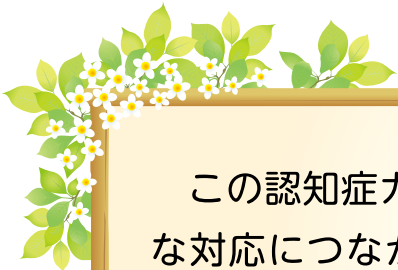


南相馬市

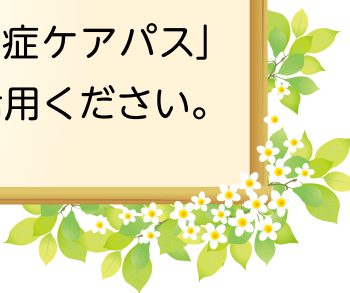


知って安心 認知症ガイドブック





この認知症ガイドブックは、認知症について正しく理解し、適切な対応につながるように、また、認知症の進行や状態に合わせて、どのようなサービスが受けられるのかを示した「認知症ケアパス」を含めて、わかりやすくまとめたものです。ぜひ、ご活用ください。



目 次

1	気づき	(P. 1～)
	早めの気づきが大切 ・自分でできるかんたんチェックリスト	
2	相 談	(P. 4～)
	早めの相談 ・認知症に関する相談先	
3	知 る	(P. 6～)
	認知症について正しく知る	
4	支える	(P. 10～)
	認知症の人や家族を支えるために ・認知症ケアパス	
5	対応のポイント	(P. 14)
	関わる人の心構え	
6	さまざまなサービス情報	(P. 15)
7	予 防	(P. 16～)
	認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする	
8	学 ぶ	(P. 19～)
	① 認知症サポーター養成講座 ② ロバ隊長クイズに挑戦! (クイズの答え P.9)	

早期発見の必要性

認知症の症状は種類により異なり、時間の経過とともに進行していきますが、短期間に何もできなくなるわけではありません。

早期の段階で適切な治療や対応を行うことで、進行を遅らせたり、症状を軽くしたりすることが可能であり、早期発見が大切です。

こんなことはありませんか？

いつも「あれがない」
「これがない」と
探している



趣味などに興味を
示さなくなり
無気力になった



同じ物を何度も
買ってくる



ささいなことで
怒りっぽく
なった



1つでもあてはまる方は、認知機能の衰えのサインかもしれません。かかりつけ医や地域包括支援センターなどに早めに相談しましょう。

ポイント

早期発見による **3つのメリット**

1. 早期治療で改善が期待できる
2. 進行を遅らせることができる
3. 事前にさまざまな準備ができる

◇軽度認知障害（MCI）

軽度認知障害（MCI）とは、健常と認知症の中間で、もの忘れは目立つものの、日常生活には支障がない状態です。

5年前後で約半数が認知症に移行すると言われており、この段階で、運動・食事・睡眠などの生活習慣の改善や適切な治療を受けることにより、発症を遅らせる効果が期待できます。

自分でできる！ かんたんチェックリスト



「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。
各項目の中で、最もあてはまる答えに○をつけてください。

1 身近な人や物の名前が思い出せないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
2 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
3 昨日食べた食事のメニューが思い出せない	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
4 物を置いた場所が分からなくなることがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
5 今日の日付が分からないときがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
6 家電製品やA T Mの操作がうまくできないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
7 おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
8 片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
9 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
10 歩いている人にぶつかることが多くなってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
11 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
12 薬の飲み忘れを指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
13 部屋が散らかっているとされたことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
14 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
15 予定していたことを忘れてしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
16 怒りの感情が抑えられないことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
17 お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
18 何をするのも億劫に感じることもある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
19 よく見知った道なのに迷ってしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
20 週3日以上、家から全く出ない日がある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点

チェックした項目の点数を合計してください

作成：一般社団法人日本認知症予防協会

監修：西川泰章（医師） 石川立美子（一般社団法人日本非薬物療法協会／代表理事）

スマートフォンからも
「かんたんチェックリスト」
ができます。





○をつけた項目の点数を合計して、該当する結果をチェック！

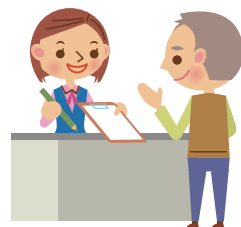
合計が 0 ～ 9 点の方

認知機能低下の可能性は低いです。
これからも認知機能を維持する頭の体操をするなど生活習慣に気を付けましょう。



合計が 10 ～ 15 点の方

物忘れの症状が、現れる頻度が高くなっています。
適度な運動やバランスの取れた食事、頭の体操など、やってみましょう。
また他人と話をする機会を増やしたり、外出や規則正しい生活を心がけましょう。 気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。



合計が 16 点以上の方

認知機能の低下が進んでいる可能性があります。
早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談することをお勧めします。



『自分でできるかんたんチェック』は、西川泰章（医師）と石川立美子（一般社団法人日本非薬物療法協会／代表理事）の監修のもと、一般社団法人日本認知症予防協会が作成いたしました。

このチェックによって出た結果は、あくまでも目安であり、認知症やMCIについて診断・決定するものではありません。

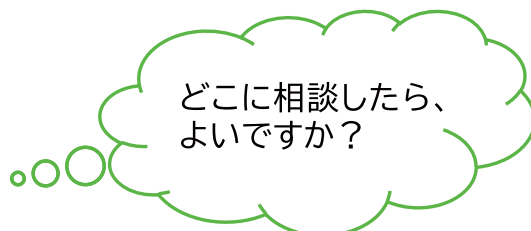


2

相 談

早めに相談しましょう

ご自身や家族、身近な人が「いつもと様子が違う」と思ったら、早めに相談しましょう。



○かかりつけ医

まずは、主治医に相談しましょう。

必要に応じて、認知症の専門医を紹介してもらいましょう。

○精神科、脳神経内科、心療内科等の医療機関

○地域包括支援センター

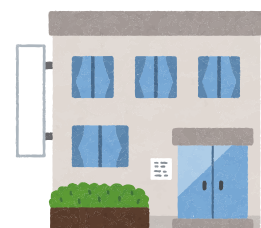
困りごとや心配なことがある時は、認知症地域支援推進員が配置されている地域包括支援センターにご相談ください。

○市役所（長寿福祉課・健康づくり課）



認知症に関する相談先

○市内医療機関（精神科・脳神経外科・心療内科等）



医療機関名	住 所	電話番号
雲雀ヶ丘病院	原町区上町1-30	23-4166
南相馬市立総合病院	原町区高見町2-54-6	22-3181
おがたメンタルクリニック	原町区旭町1-46-1	26-6363
しいな脳神経外科クリニック	原町区東町1-72-2	23-1747
はらまち心療内科クリニック	原町区旭町4-17-1	23-1134
ほりメンタルクリニック	鹿島区鹿島字御前ノ内106	32-0207

※受診の際は、事前に必ず電話予約をしてください。

○地域包括支援センター

社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員などが「認知症地域支援推進員」として、介護や福祉、認知症に関する相談を行っています。

名 称	電話番号	住 所	担当地区
原町西地域 包括支援センター	25-3329	原町区小川町322-1 (原町区社会福祉協議会内)	北町、小川町、本町、国見町、 国見団地、南町、本陣前、 橋本町、陣ヶ崎、太田地区、 石神地区
原町東地域 包括支援センター	24-3390	原町区高見町2-70 (介護老人福祉施設福寿園内)	栄町、旭町、青葉町、錦町、 桜井町、日の出町、高見町、 二見町、上町、西町、三島町、 大町、東町、仲町、上渋佐、 下渋佐、大甕地区、高平地区
小高地域 包括支援センター	44-1700	小高区小高字金谷前84 (小高保健福祉センター内)	小高区全域
鹿島地域 包括支援センター	46-4600	鹿島区西町2-117 (鹿島区社会福祉センター むつみ荘内)	鹿島区全域

○市役所

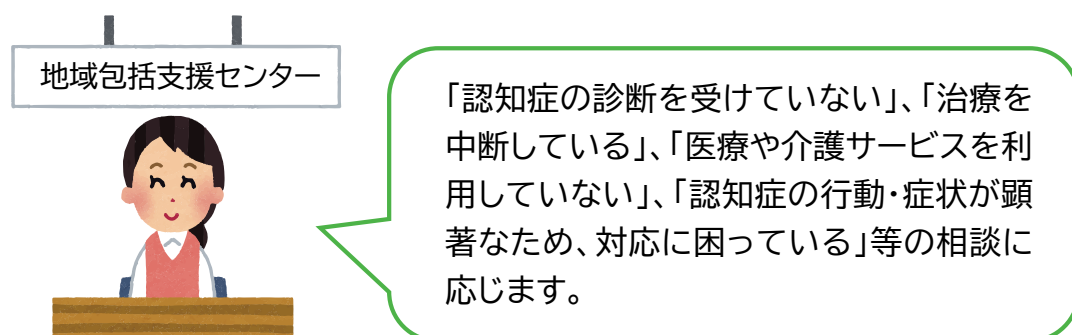
名 称	住 所	電話番号
長寿福祉課	原町区本町2-27 (市役所東庁舎1階)	24-5404
健康づくり課	原町区小川町322-1 (原町保健センター)	23-3680

《知っておきたい》

『認知症初期集中支援チーム』

認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族のもとに、認知症サポート医、保健師(看護師)、介護の専門職が訪問し、相談・対応する専門職チームです。

本人や家族に合わせた医療・介護サービスの利用等、自立した生活に向けてサポートします。



担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。

3

知 る

認知症について知ろう

認知症は、脳の様々な病気により、主に認知機能（記憶、判断力など）が少しずつ低下し、日常生活に支障がある状態をいいます。

認知症は、誰もがなり得る可能性がある身近なものとなっています。

◇「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症
何を食べたか思い出せない	食べたこと <u>自体</u> を忘れている
約束をうっかり忘れてしまう 曜日や日付を間違えることがある	約束したこと <u>自体</u> を忘れている
物の置き場所を思い出せない時がある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない 何度も同じことを尋ねる (新しい情報を覚えられない)
時間、場所、人との関係が分かる	時間、場所、人との関係が分からない
部分的に忘れる	記憶が抜け落ちる (体験したこと自体を忘れる)



「**体験したこと自体を忘れる**」、「**忘れたという自覚がない**」ときは、認知症の疑いがあります。

◇ 認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の神経細胞の働きが少しずつ失われて破壊され、脳が萎縮して機能が全般的に低下していく。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の神経細胞の働きが失われる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することが原因でおこる。

意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなったり、性格の変化や社会性の欠如が現れる。

レビー小体型認知症

レビー小体という物質が脳の大脳皮質に蓄積することが原因でおこる。

認知障害に加え、幻視（現実にはないものが見える）やパーキンソン病に似た症状などが現れる。



※他の病気により、認知症の症状が出ている可能性もあるため、まずは、医療機関を受診してください。

◇ ほとんどの人にみられる症状(中核症状)

- ・ 物の忘れ
- ・ 判断力・理解力の低下
- ・ 計算ができない
- ・ 時間、場所、人が認識できない
- ・ 手順よく物事を進められない

など

本人の性格、心理状態、生活環境などの影響により、
下記の行動・心理症状（BPSD）が現れる場合があります。



- ・ 意欲低下
- ・ 不安、焦り
- ・ 外出中に行方不明になる
- ・ 怒りっぽい、怒鳴る
- ・ 物の盗られ妄想

など



◇ 若年性認知症について

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症をいいます。

働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。そのため、経済的な問題や家庭の課題（子育てや親の介護等）があり、生活の不安に関する支援が必要となることもあります。

* * * * *

・「もの忘れが多くなった」、「仕事のミスが多くなった」等の症状が続く場合は、早めにかかりつけ医や専門医を受診しましょう。

・抱え込まずに、早めに相談してみましょう。

症状等によっては、介護保険の利用や様々な制度を利用することができます。

※若年性認知症の人が自立して生活していくためには、職場等の協力も重要です。周囲の人たちが理解し、個別に応じた支援や環境を整えることで、働き続けることができます。

相談窓口

○地域包括支援センター 連絡先（P.5）

○市役所（長寿福祉課・健康づくり課）

◎福島県若年性認知症相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

公益財団法人 星総合病院
☎ 024-983-8406
受付時間 9時～17時（月～金曜日） * 祝日、年末年始を除く

◎福島県若年性認知症相談センター

若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

医療法人湖山荘 あずま通りクリニック
☎ 024-572-4611
受付時間 9時～17時（月～金曜日） * 祝日、年末年始を除く

◎若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707（フリーコール：無料）
受付時間 10時～15時（月～土曜日）
水曜日のみ10時～19時 * 祝日・年末年始を除く

厚生労働省「若年性認知症ハンドブック」をご参照ください。⇒



ご存知ですか？

新しい認知症観

『認知症になったら、何もできなくなるのではなく、認知症になっても、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる』という考え方です。

一人ひとりが認知症についての考え方を変えていくことが、これから先を、共にによりよく暮らしていくための第一歩となります。



生きづらさはあっても…
周りの人たちの理解と、ちょっとした声かけや支え合いにより、自分らしく、いきいきと暮らすことにつながっていきます。

- ✿ 認知症を「他人事ではなく、“自分事”」として捉える
- ✿ 認知症を知る（正しい知識、早めの気づき・適切な対応）
- ✿ 備える（認知症の予防、自分の意思を伝えておく）
- ✿ 人とつながる（交流、悩みを抱え込まない）

南相馬市認知症と共に歩み笑顔で支え合うまち条例 ⇒
(令和7年4月1日施行)



【ロバ隊長クイズ (P.19) の答え】

1. ○ 2. ○ 3. ○ 4. ○ 5. ○ 6. × 7. ○ 8. × 9. ○ 10. ○



公益社団法人

認知症の人と家族の会

認知症に関する知識や介護の仕方等なんでもお尋ねください。

また、介護の悩み等を思う存分話してください。

少しでも心が軽くなり、少しでも元気ができるよう、経験者が丁寧にお聴きします。

認知症で
悩んでいるのは
あなたひとりじゃない

同じ思いの人が
たくさんいます

介護している方
ひとりで悩まないで



相談会



つどい

相双地区会 ☎0244-23-4519

■相談会

場 所：原町区福祉会館

日 時：第2月曜日 13：30～

■つどい・オレンジカフェ

場 所：原町区福祉会館

日 時：隔月（奇数月）第3土曜日 13:30～

福島県認知症コールセンター 「認知症ほっと電話相談」

*介護の経験者が対応します（秘密は守ります）

こんなお悩みありませんか？ 話をしてみませんか？

- ・話を聴いてもらいたい
- ・離れて暮らす親が認知症？
- ・病院に行ってくれない
- ・家族や親族の言葉がづらい
- ・自分は認知症では？
- ・きつい言葉を言って後悔

☎024-522-1122

受付時間 10：00～16：00（月～金曜日）

土日祝・年末年始を除く

相談は無料ですが、通話料は相談者負担です。

家族介護教室

主に在宅で介護を行っている方や介護に関心のある方を対象に、適切な介護の知識・技術の習得や情報交換を行います。

家族介護者交流事業

介護者同士の情報交換や交流により、心身のリフレッシュと、介護者の負担軽減を図ります。

みなみそうまオレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や家族、地域の人、介護や福祉の専門家等が集う場所です。
認知症が心配、認知症に関心がある方等、どなたでも参加できます。
お茶を飲みながら、交流、情報交換する等認知症についての理解を深めていきます。

オレンジサポーター活動

オレンジサポーターが、認知症の人の思いや希望に寄り添う支援を行います。
認知症の人が「やりたいこと」、「続けたいこと」、「はじめたいこと」等への支援や誰もが気軽に集える「居場所づくり」を行っています。

- ・話し相手、趣味活動、日常生活のちょっとした困りごと等への支援
- ・「ミニロバ」マスコットづくりを通じた居場所づくり



〔ミニロバ〕



自分でできることが少なくなり、家に閉じこもりがちに…ということはないですか？
認知症になっても、できること・やりたいことがあります。
オレンジサポーターが、ご本人の思いや希望に寄り添い支援します。

～認知症になっても、一人ひとりが笑顔で自分らしく暮らし続けられるよう、
ご本人や家族の視点を中心とした関わりを大切にしています～

認知症支援事業 ⇒





認知症の症状に応じた対応・支援

認知症の経過	気づき～軽度認知障害(MCI)	初 期	中 期	後 期	
	もの忘れはあるが日常生活は自立	認知症はあ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	
本人の様子 や症状 ※個人によって 症状等に違いが あります	● もの忘れが目立つようになる ● 新しいことを覚えにくくなる ● 慣れた作業に時間がかかるようになる ● 集中力が低下する ● 判断力や計画性が低下する	● 同じものを何度も買う、小銭で支払いができない ● 日付や場所、人物の名前を間違えるようになる ● 同じことを何度も聞いたり、話したりする ● 身だしなみを整えるのが難しくなる ● 受診や服薬を中断してしまう ● 意欲が低下し趣味等をやめてしまう ● ATMの操作ができない ● 食事の支度ができない	● 買い物や金銭管理等これまでできたことにミスが目立つ ● 電話対応や訪問者の対応が一人では難しい ● 家電が扱えない ● 服薬管理ができない ● たびたび道に迷う ● 感情の起伏が激しくなる、焦り不安	● 着替えや食事、トイレがうまくできなくなる ● トイレ、入浴に介助が必要 ● 会話が成立しにくくなる ● 家族の顔や名前がわからなくなる ● 時間・場所・季節がわからなくなる ● 財布をとられた等の被害妄想が増える	● 表情が乏しくなる ● 言葉によるコミュニケーションが難しい ● 身の回りのことができなくなり常に介護が必要となる ● 歩行困難 ● 嚥下障害 ● トイレの失敗(失禁)
家族の 対応のポイント	○ 周囲の「気づき」が大事 ○ 様子がいつもと違うと思ったら相談する ○ 本人の話をよく聞く ○ 認知症を予防する生活改善、趣味など新たな活動をすすめる	○ 主治医や地域包括支援センターに相談する ○ 失敗を責めずに本人の不安を和らげる ○ 役割を取り上げず、本人ができない部分を手伝う ○ 身近な人に伝えておく ○ 火の不始末等の事故に備えて安全対策を考えておく		○ 介護保険等の公的サービスを積極的に利用する ○ 普段と違う変化があったときは、かかりつけ医に相談する ○ 一人で介護を抱え込まないようにする	○ スキンシップなどコミュニケーションを工夫する ○ 設備の整った施設などへの住み替えを考える
家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えばできるはず。戸惑い。否定。周囲に悩みを打ち明けられず一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。	生活すべてに介護が必要。あきらめ。割り切り。	受容。自分自身に投影。最後をどう迎えるか。
本人や家族で、「やっておきたいこと」、「決めておきたいこと」	・かかりつけ医を持ちましょう ・認知症や対応の仕方について学びましょう ・家事をする等生活の中で役割を持ちましょう ・趣味や好きなことを続け、散歩等をして体を動かしましょう ・地域の人との交流を持ちましょう		・大切な事はメモしたり、日にちや時間を意識したり、大切な物のしまい場所を決めましょう ・一人で抱え込まず、戸惑う事、不安な事は専門家に相談したり、同じ悩みを持つ仲間と話し合いましょう ・介護サービス等を利用し、がんばりすぎない介護を心がけましょう ・認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう		
認知症の人や 家族を支える 支援	予 防	健康づくり・介護予防教室 地域サロン 老人クラブ 趣味の活動 ボランティア活動 シルバー人材センター			隣近所とのお付き合い
	相 談	認知症に関する相談、福祉サービス、介護保険に関すること（地域包括支援センター、市役所(長寿福祉課、健康づくり課)）			認知症の人と家族の会 民生委員
	医 療	相談や認知症の診断（かかりつけ医、認知症専門医療機関、認知症疾患医療センター）			認知症初期集中支援チーム (相談先:地域包括支援センター)
	生活支援	配食サービス 軽度生活援助(家事等の援助) 緊急通報システム 外出支援サービス 紙おむつ・介護用品購入費助成 住宅改修費助成 行方不明時への備え(QRコードシールの交付・GPS機器貸与) 金銭管理や財産・契約に関すること(安心サポート・成年後見制度)			
	学び・交流	認知症サポーター養成講座 認知症セミナー 認知症カフェ(オレンジカフェ) 家族介護教室 家族介護者交流会			
	オレンジサポーター活動 (チームオレンジ) 認知症の人や家族の思い に寄り添う支援			介 護	介護保険サービスの利用（デイサービス、ヘルパー、ショートステイなど）
住まい		見守り付き住宅(ケアハウス) 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 グループホーム 介護老人保健施設 特別養護老人ホーム			

周りの人が、認知症の人やその家族を理解し、適切に対応することができれば、お互いに安心して暮らすことができます。

◇認知症の人への対応の心得 “3つの『ない』”

1. 驚かせない

2. 急がせない

3. 自尊心を傷つけない

✿ 対応のポイント ✿

1. 見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけましょう

2. 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接しましょう

3. 声をかけるときは一人で

複数で声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます

4. 後ろから声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけましょう

5. やさしい口調で

目線の高さを合わせ、やさしい口調を心がけましょう

6. おだやかに、はっきりした話し方で

ゆっくり、はっきり話すようにしましょう

7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

短く簡潔に伝え、結論を急がずゆっくり聞きましょう

関わり方次第で、症状を和らげることができます。
さりげなく、自然に接することが大切です。



6

さまざまなサービス情報

高齢者生活支援
ガイドブック ⇒



◇自宅での生活を支える

名 称	内 容	連絡先
配食サービス (弁当配達・安否確認)	日常の食事に支障のある一人暮らしの方等に弁当の配達を行い、安否確認を行います。	長寿福祉課 24-5239
家事援助 (軽度生活援助事業)	日常生活上援助が必要な方を対象に、ヘルパー(シルバー人材センター会員)による掃除、買い物等の家事を援助します。	
紙おむつ費用助成	在宅で紙おむつ等を使用している高齢者を介護している方に購入費用の一部を助成します。	
介護用品費用助成	在宅で要介護4・5の高齢者を介護している方に介護用品(紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、口腔ケアブラシ等)の購入費用の一部を助成します。	

◇安心できる暮らし ～財産・権利を守るために～

名 称	内 容	連絡先
あんしんサポート (日常生活自立支援事業)	判断能力が十分でない方の日常的な金銭管理、大切な書類の保管などを行います。	南相馬市社会福祉協議会・成年後見支援センター 24-3415
成年後見制度利用支援	認知症や知的・精神障がい等によって、ひとりで決めることに不安や心配がある人の権利や財産を守るための支援をします。	

◇見守り ～安心安全のために～

	名 称	内 容	連絡先
道に迷う心配がある	QRコードシール (徘徊高齢者等早期身元特定事業)	QRコードシール(スマートフォンで読み取るとコールセンターの連絡先が表示される)を普段身につけているものに貼り付けることで、道に迷った時の早期発見につながります。	長寿福祉課 24-5239
	GPS 機器貸与 (徘徊高齢者等位置情報探索機器貸与事業)	位置を探索できる GPS 機器を身に付けることで、行方不明時に所在を確認できます。 	
緊急時対応	緊急通報システム貸与	自宅で緊急な対応が必要な時の連絡を行う緊急通報装置を貸与します。また、見守りコールも行います。	
	救急医療情報キット(容器)配布	緊急時に迅速に連絡がとれるよう、かかりつけ医や服薬内容、緊急連絡先等の情報を入れる容器を配布します。 	

◇介護保険サービス ～介護認定を受けたい、介護サービスを利用したい時～ 【連絡先】 地域包括支援センター、長寿福祉課介護保険係 (24-5334)

7

予 防 認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする

こんな人は
要注意



- ① 体を動かす機会がない
- ② 新聞や本を読まない
- ③ 趣味や楽しみがない
- ④ 家に閉じこもりがち
- ⑤ 耳の聞こえが悪い

脳の元気を保つために、日頃のちょっとした心がけで、認知症の予防や進行を遅らせることができる可能性があります。

いますぐ 脳いきいき生活を始めましょう！

運動

食生活

会話
頭を使う

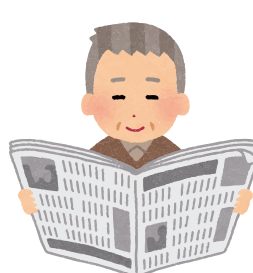
楽しみ

- ・こまめに体を動かす
- ・軽い運動や筋トレも効果的です

- ・1日3食
- ・バランスのよい食事
- ・青背の魚、野菜を多く取りましょう

- ・人との会話
- ・新聞や本を読む
- ・日記をつける

- ・趣味(好きなことを楽しむ)
- ・張りのある生活を送る(役割・やりがいを見つける)



バランスの良い食事を心がけ、定期的な運動習慣を身に付けるなど、普段からの生活習慣が認知症のリスクを下げることに繋がります。

フレイル予防も認知症予防につながります。詳しくはこちら ⇒



やってみよう！脳トレ(コグニサイズ)

コグニサイズは認知症予防のための頭を使いながら体を動かす運動です。



その場で足踏み
右横・左横に
ステップ



3・5の倍数で拍手
足し算、引き算、しりとり
野菜の名前を言う など

☆健康づくり・介護予防のための教室等

- ・ 脳の健康教室
まんてん脳トレ教室、スマホde脳いきいき講座
- ・ 運動教室
筋力向上トレーニング事業、元気高齢者体操教室
- ・ フレイル予防教室
- ・ 生活習慣病の予防及び重症化予防の取組
健康教育・健康相談等
- ・ 地域サロンへの活動支援
健康講話、軽体操、脳トレ、
健康運動指導士による運動指導等



まんてん脳トレ教室



地域サロン

運動や交流を中心
とした活動を行っ
ています。

認知症と難聴との関係性

難聴は、認知症のリスクの一つとされています。

聞こえづらさ ⇒ 周りとのコミュニケーションがとりにくい
会話がうまくできない
閉じこもりがちになりやすい



⇒ 認知症のリスクが
高くなる可能性あり

※聞こえづらさ等気になることがあれば、早めに耳鼻科の医師への相談をお勧めします。
まずは、耳の聞こえチェックをしてみましょう (P.18)。

耳の「聞こえ」チェックリスト

加齢により大事な音が聞こえにくくなると、生活に影響を及ぼし、認知症やうつ病のリスクが高まります。聞こえづらさを感じたら、早めに対処しましょう。

質問項目	はい	いいえ
(1)会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか		
(2)相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか		
(3)電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか		
(4)家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか		
(5)大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか		

☆1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科医師への相談をお勧めします。

【相馬郡内 耳鼻咽喉科の医療機関】

(令和8年4月1日現在)

医療機関名	住 所	電話番号	標準聴力検査	語音聴力検査
大町病院	原町区大町 3 丁目 97	24-2333	○	○
南相馬市立総合病院	原町区高見町 2 丁目 54-6	22-3181	○	
若盛耳鼻咽喉科医院	原町区二見町 1 丁目 43	23-3387	○	
みみ・はな・のど荒川クリニック	相馬市中村字荒井町 34	36-3387	○	

標準聴力検査：ヘッドホンを装着し特定の周波数や音量の音を聞き取れるか測定する検査
 語音聴力検査：音声の聞き取り能力を評価する検査。聴力の異常や補聴器適合などを確認
 ※詳しくは、医療機関にお問い合わせください。

【高齢者補聴器購入費助成事業】

補聴器の購入に要する費用の一部を助成しています。

対象者：65歳以上で、聴力レベルが中等度で耳鼻科の医師から必要と認められた方
 ※申請には医師の意見書等の要件があります。

購入前に必ず市へご相談ください。(長寿福祉課 24-5239)



詳しくはこちら ⇒



～正しい知識を持ち、地域で見守り支えよう～

認知症についての基礎知識や、対応の仕方について学んでみませんか！



「認知症サポーター」とは？

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族に対して、見守り、声かけ等、困っている人がいたら、自分ができる範囲で関わる「応援者」です。

受講後、認知症サポーターの証として、「オレンジリング」をお渡しします。

お知らせ

「出張！認知症サポーター養成講座」

対象：市民、小中学生、事業所、グループ(概ね10人以上)等

ご要望に応じて、日程等を調整し講座を開催しますので、ご連絡ください。

(長寿福祉課24-5404)

無料

詳しくはこちら ⇒



☆中学生からの感想

- ・困っている人がいたら、声をかけてお手伝いしたい
- ・相手を思いやる対応が大切と思った



「ロバ隊長」

認知症に関心を持ち、身近なこと、自分事として捉えてもらえると嬉しいです。

「認知症サポーター養成講座」を受講して、認知症について学ぼう！

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざす認知症サポーターキャラバンのマスコットです。“ロバのように急がず、一步一步進んでいこう”という意味が込められています。

【設置場所】 各地域包括支援センター、鹿島・小高区役所、各保健（福祉）センター、長寿福祉課、市内小中学校（認知症サポーター養成講座受講）



クイズ だよ♪



1. 認知症は、誰でもなり得る可能性のある身近なものとなっている。
2. 2040（令和22）年の認知症高齢者数（推計）は、65歳以上の6.7人に1人である。
*2040年：団塊ジュニア世代が65歳になる年
3. 認知症は、様々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、日常生活に支障がある状態をいう。
4. 軽度認知障害（MCI）は、健常な状態と認知症の中間で、認知機能の低下がみられるが、日常生活に支障をきたすほどではない状態をいう。
5. 加齢によるもの忘れは、ヒントがあれば思い出せる。
6. 認知症は、すべてのことを忘れたり、何もできなくなる。
7. 認知症の人が騒いだり、怒ったり、一人で外出することは本人なりの理由がある。
8. 認知症の人への対応は、「驚かす」、「急がせる」、「自尊心を傷つける」が大切である。
9. 世界アルツハイマーデーは、9月21日である。
10. 認知症の予防には、運動、栄養、社会参加（交流）が大切である。

最後に

認知症の人やその家族の“思い・希望すること”についてご紹介します。

「認知症と共に歩み笑顔で支え合うまち条例」を策定する際、市内介護事業所、地域包括支援センターの方々のご協力のもと、認知症の人やその家族の“思いや希望すること”をお聴きしました。

Q. これから「やってみたいこと」、「続けたいこと」、「希望すること」は何ですか？

✿ご本人より

- ・自分らしく、楽しみを持って笑顔で暮らしたい。
- ・特別扱いしないで、今までと同じように接してもらいたい。
- ・自分のことを理解してほしい。
- ・できることは自分でやりたい。でも、できないことは手伝ってほしい。
- ・なるべく迷惑をかけないようにしたい。怒らないで。

✿ご家族より

- ・周りの人たちに理解してもらいたい。
- ・本人や家族が気軽に集まれる場所がほしい。

☆ これから先、認知症になってもなくても、
誰もが笑顔😊で自分らしく安心して暮らせることをめざすために ☆

✿ 認知症について正しく理解し、対応について知りましょう。

✿ 心配や不安を感じたときは、一人で抱え込まずに、身近な人、
地域包括支援センター、かかりつけ医などに早めに相談しましょう。

✿ 認知症の人やその家族が安心して暮らせるように、互いに声をかけあったり、
見守りをしましょう。

✿ 自分の趣味や楽しみなど様々な機会を通じて、人との交流を増やしましょう。

知って安心 認知症ガイドブック

令和8年8月発行

編集・発行 南相馬市 健康福祉部 長寿福祉課

〒975-8686

南相馬市原町区本町二丁目27番地

TEL 0244-24-5404 FAX 0244-24-5740

E-mail（代表）chojufukushi@city.minamisoma.lg.jp