

認知症を知ろう！

— ずっと笑顔で生きるために —



国の推計によると65歳以上の高齢者のうち、認知症の方は全国で約600万人（令和2年時点）とされ、令和7年には、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。
認知症は決して特別な病気ではありません。あなた自身や周囲の方のために、認知症を正しく理解し、予防するための生活習慣を心掛けてみませんか。

図 高齢者介護課 ☎23-5140

認知症ってどんなもの？

認知症とは、記憶力や判断力の低下などのさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障がある状態がおよそ6か月以上継続している状態をいいます。
これは、いろいろな原因で脳細胞が壊れてしまうなどして、脳の働きが低下することにより起こることがわかっています。

加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い

年齢を重ねると忘れっぽくなるといわれていますが、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは、実は異なるものです。
「もの忘れ＝認知症」ではありませんが、すべてのもの忘れを年齢のせいと考えてしまうと早期診断の機会を逃してしまつことにもなりかねません。

認知症について知ろう

計画や手順を考え、それに沿って対処するのが難しい

味噌汁ってどうやって作るんだっけ？

2つ以上のことが重なったり、いつもと違う出来事が起こったりすると混乱しやすい

一度にあれこれ言われても、わからないよ



経験したことを忘れる・覚えられない

ごはんはまだかな？お腹すいたなあ（実はさっき食べたばかり）

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの基本的な情報を把握するのが難しい

今日は何月何日？今何時？ここはどこだろう…

これらに加えて、性格・環境・人間関係が絡み合って起こる症状もあります。例：うつ状態、妄想、外出中に行方不明になる、暴力、不潔行為など

脳の細胞が壊れることで、次のような症状が起こります。

認知症にはどんな症状があるの？

認知症の種類と特徴

認知症疾患の代表的なものは、次の4つです。

◎アルツハイマー型認知症

脳の中で記憶に関わる部分が機能低下・萎縮することが原因です。記憶障害から始まって、徐々に計画して実行することが難しくなり、理解・判断力の障がいへと進行します。認知症の中でも特に高い割合を占めています。

◎脳血管性認知症

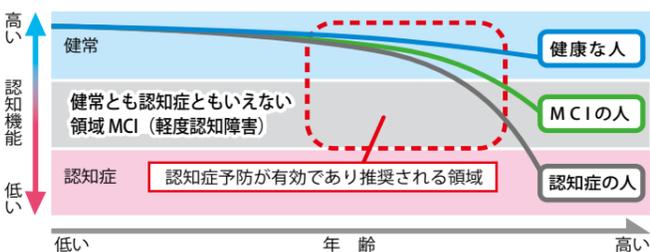
脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患後に起こりやすくなります。複雑な作業が難しくなったり、意欲の低下や感情の起伏が激しくなったりします。

◎レビー小体型認知症

手足の震え、起立性低血圧などの症状のほか、初期段階から幻視（実際には存在しない人や虫が見える）や妄想がみられるのが特徴です。

◎前頭側頭型認知症

記憶障害は目立たない一方で、社会性を失い、「我が道を行く」行動が多くなるのが特徴です。



千曲荘病院（認知症疾患医療センター）院長 上田市認知症初期集中支援チーム専門医 遠藤謙二氏

1年に5～15%の方が軽度認知障害の状態から認知症に進行するとされます。認知機能の低下があるものの、基本的な生活機能は保たれているのが特徴で、時に不安、抑うつ状態も見られます。

早期発見のメリット

- ①早期治療で改善できる場合がある
- ②進行を遅らせる事ができる
- ③本人や周りの人が今後の見通しを立てて備えることができる



認知症は時間の経過とともに症状が進行していき、完治が難しい病気ですが、早期に発見し適切な治療や周りの人の関わりによって、その人らしい充実した暮らしを続けられる可能性があります。
特に、軽度認知障害（MCI）の段階で発見し予防に取り組むことで、発症を遅らせ、健全な状態の維持が期待できます。

認知症の前段階「軽度認知障害（MCI）」とは？

軽度認知障害とは、認知症の前段階を指します。本人や周りの人がもの忘れなどに気づき、不安を感じていますが、日常生活に支障をきたすほどではなく、まだ認知症と診断されていない状態のことです。

認知症は早期発見、早期治療が大切

加齢によるもの忘れ

「あれはなんだっけ？」「物を取りに来たはずなのに、何を取りに来たか忘れてしまった」など、とっさに思い出せなくても、時間が経ったりヒントがあったりすれば思い出せる。



認知症によるもの忘れ

過去にあったこと、自分がしたことなどの出来事そのものを忘れてしまう。進行すると、よく知っているはずの人や場所も忘れてしまい、季節や時間の流れも分からなくなる。



あなたは大丈夫？

セルフチェックで認知症を早期に発見

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 日付や曜日がわからなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 手続きや貯金の出し入れができなくなる
- 調理の味付けを間違える・掃除や洗濯がきちんとできなくなる
- 身だしなみを構わなくなる・季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- 怒りっぽくなる・イライラ・些細なことで腹を立てる
- 自分のものを誰かに盗まれたと疑う（もの盗られ妄想）

（厚生労働省 ホームページより抜粋）

質問項目は認知症の症状の例です。複数の項目が当てはまる場合は、かかりつけ医や専門の医療機関に相談してみましょう。

医師からひと言



認知症への早期対応や進行の予防には大きな意義があります。早期受診や医療機関での治療も重要です。

千曲荘病院（認知症疾患医療センター）院長 上田市認知症初期集中支援チーム専門医 遠藤謙二氏

認知症初期集中支援チーム

市にはチーム専門医3名と保健師などの専門職から構成されたチームがあり、認知症の方の生活環境を整えることを目的に、集中的な支援を行っています。認知症の症状などでお困りの方のご相談をお受けし、医療や介護サービスなどの必要な機関につなげます。

気になることがあればまずは相談してみましよう!

上田市役所 相談時間:月~金曜日8:30~17:15

相談窓口	所在地	連絡先
高齢者介護課	大手1-11-16	☎23・5140
丸子	上丸子1612	☎42・0092
真田	真田町長7178-1	☎72・4700
武石	下武石742	☎85・2119

地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症を含めさまざまな相談をお受けしています。市内に10か所設置されており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が皆さんを支援します。

事業所名	所在地	連絡先	事業所名	所在地	連絡先
神川地域包括支援センター	国分533-20	☎29・2266	塩田地域包括支援センター	中野29-2	☎37・1537
中央地域包括支援センター	中央1-3-3	☎26・7788	川西地域包括支援センター	小泉769-3	☎26・1172
西部地域包括支援センター	常磐城2256-1	☎71・5712	丸子地域包括支援センター	上丸子1600-1	☎42・0015
城下地域包括支援センター	御所番外53-122	☎22・2360	真田地域包括支援センター	真田町長7190	☎72・8055
神科地域包括支援センター	住吉322	☎27・2881	武石地域包括支援センター	下武石742	☎41・4055

かかりつけ医または専門医

もの忘れや認知症の不安がある方は、かかりつけ医・専門医に相談してみましよう。

認知症疾患医療センター

県の指定を受けた認知症の専門医療機関です。
所在地:中央東4-61(千曲荘病院内) ☎22・6611



認知症の予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」こと

医師からひと言

糖尿病や高血圧症も認知症のリスクです。これらの生活習慣病の改善も認知症の予防につながりますので、治療をしっかり受け、適度な運動とバランスの良い食事を心掛けましよう。



宮下医院 院長
のぶお
宮下暢夫氏
上田市認知症初期集中支援チーム専門医

認知症予防の4つのポイント
認知症や軽度認知障害(MCI)を予防するための決定的な治療法や予防策は現時点ではありません。
しかし、早期に発見して、生活習慣病の予防や治療を行うことにより、認知症発症のリスクを下げたり、認知症の進行を緩やかにすることが期待されています。
認知症初期集中支援チームの宮下先生に、認知症予防の主な4つのポイントを教えてくださいました。

①睡眠のとりに注意しよう

睡眠と認知症の関係

睡眠不足などの状態は認知機能の低下を招きます。睡眠中に記憶を定着させ、認知症の原因となる脳のごみを除去するので、睡眠はとても大切です。高齢期は必要となる睡眠時間が少なくなり、個人差はありますが適切な睡眠時間は約6時間とされています。質の良い睡眠のために、日の光を浴びて起床し、身支度をして朝食を取るといった規則正しい生活リズムを心掛けましよう。



補足

認知症予防のためには、15時前までの30分以内の昼寝が効果的です。

②食生活を豊かにしよう

バランスよく食べる

認知症予防のための食事は、規則正しい時間にバランスのよい食事を取ることが大切です。特に、主食、主菜、副菜、具沢山の味噌汁という一汁三菜の「日本食」が良いといわれています。

たんぱく質をとる

高齢期は筋肉の分解が進みやすいため、必要なたんぱく質の量は若い頃とほとんど変わりません。たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆・乳製品を毎食しっかり取りましよう。



補足

年に1回の歯科検診で、口の中をチェックしてもらいましよう。健康な歯を保つことで、栄養をしっかり取ることができます。

③社会参加を積極的に

積極的に趣味や社会活動に参加することは、思考力や集中力を高めて脳を活性化させるため、認知症の予防が期待できます。筋肉と同じく、視覚や聴覚、嗅覚も使わなくなると衰えていくため、外出などの活動で刺激していきましよう。



補足

外に出てご近所の方と挨拶するだけでも効果的です。

④運動習慣をもとう

毎日の運動で筋力も脳力もアップ!

運動の習慣は血管を若々しく保ち脳を守ります。筋肉からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されるため、筋肉量や筋力を維持・向上させることで脳も活性化されます。毎日の生活に、簡単な運動を取り入れるだけでも十分な効果が期待できます。認知症予防教室では、認知症予防に効果的な運動を紹介しています。ぜひご参加ください。



やってみよう!

【踵上げ】テーブルや壁につかまって踵の上げ下げを20回行いましよう。

ご本人とご家族への支援

認知症の方やご家族のために、次のようなサービスがあります。市やお住まいの地域の地域包括支援センターにお気軽にお問い合わせください。

やすらぎ支援員派遣事業

認知症の高齢者を在宅で介護している家族の方の負担軽減を目的に、介護疲れで休みたい時、所用で外出する時に、やすらぎ支援員*を派遣します。

*認知症や傾聴に関する専門の講座を修了し、支援員として市に登録している方

認知症見守りネットワーク登録

外出時に行方不明になる心配のある高齢者の情報を、上田警察署、市、地域包括支援センターに事前に登録し、早期発見・保護につなげます。登録した方は、個人の掛金などの負担なく「個人賠償責任保険」に自動加入となります。

個人賠償責任保険は、認知症の方が他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したりなどして法律上の損害賠償責任を負う場合に、費用が補償されるものです。

オレンジカフェ

認知症の方やご家族、地域の方などどなたでも参加でき、お茶を飲みながら悩みごとや体験を話しあい、交流する場所です。



認知症についてもっと知りたい、認知症の方を支えたい方には... 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る“応援者”になるための講座です。

詳しくは、市・地域包括支援センターにご相談ください。



受講した方にはサポーター証をお渡ししています。

認知症について正しい知識をもち、生活習慣を見直す事で、認知症の予防をしながら安心して暮らしていきましよう。不安なことがあれば、一人で悩まずご相談ください。



「認知症ケアパス・予防ガイドブック」に、より詳しい内容が記載されています。高齢者介護課や地域包括支援センターでの配布、ホームページにも掲載されていますので、ぜひ活用してください。



市が行っている認知症予防事業

認知症予防教室

もの忘れが心配な方や、認知症予防に関心がある方を対象に開催しています。栄養・睡眠・口腔ケアなどのミニ講座や、脳トレ、日常生活に取り入れやすい運動を行います。



認知機能検査

「あたまの健康」状態を数値で分かりやすく確認できるチェック方法です。対話式で行う10分間の簡単な記憶力チェックを無料で受けることができます。お気軽にお問い合わせください。