

## ふじみ野市高齢者あんしん相談センター

■開設日 月曜日から土曜日 ■開設時間 8:30~17:15  
(※祝日・12月29日から1月3日を除く)

名称	担当地域
高齢者あんしん相談センターふくおか 福岡 1-1-1 市役所第3庁舎 2階 TEL : 261-1126	池上、上ノ原、上野台、大原、川崎、北野、清見、駒林、駒林元町1~2丁目、新駒林、新田、滝、築地、水宮、仲、中ノ島、中丸、長宮、中福岡、西原、花ノ木、福岡、福岡新田、松山、本新田、元福岡、谷田
高齢者あんしん相談センターかすみがおか 霞ヶ丘 1-5-1 ふじみ野市立介護予防センター 2階 TEL : 264-7620	霞ヶ丘、上福岡、駒西、駒林元町3~4丁目、西、富士見台、福岡中央、福岡武蔵野、丸山、南台
高齢者あんしん相談センターつるがまい 大井中央 2-2-1 大井総合福祉センター 3階 TEL : 256-6061	大井中央3~4丁目、亀久保2~4丁目、亀久保(1215~2205番地)、鶴ヶ岡、鶴ヶ舞、西鶴ヶ岡、東久保、ふじみ野、緑ヶ丘
高齢者あんしん相談センターおおい 大井 621-1 高齢者総合ケアセンター マザーアース敷地内 TEL : 261-3021	旭、市沢、うれし野、大井、大井中央1~2丁目、大井武蔵野、亀久保1丁目、亀久保(643~1196番地)、桜ヶ丘、苗間

### 高齢者あんしん相談センターって？

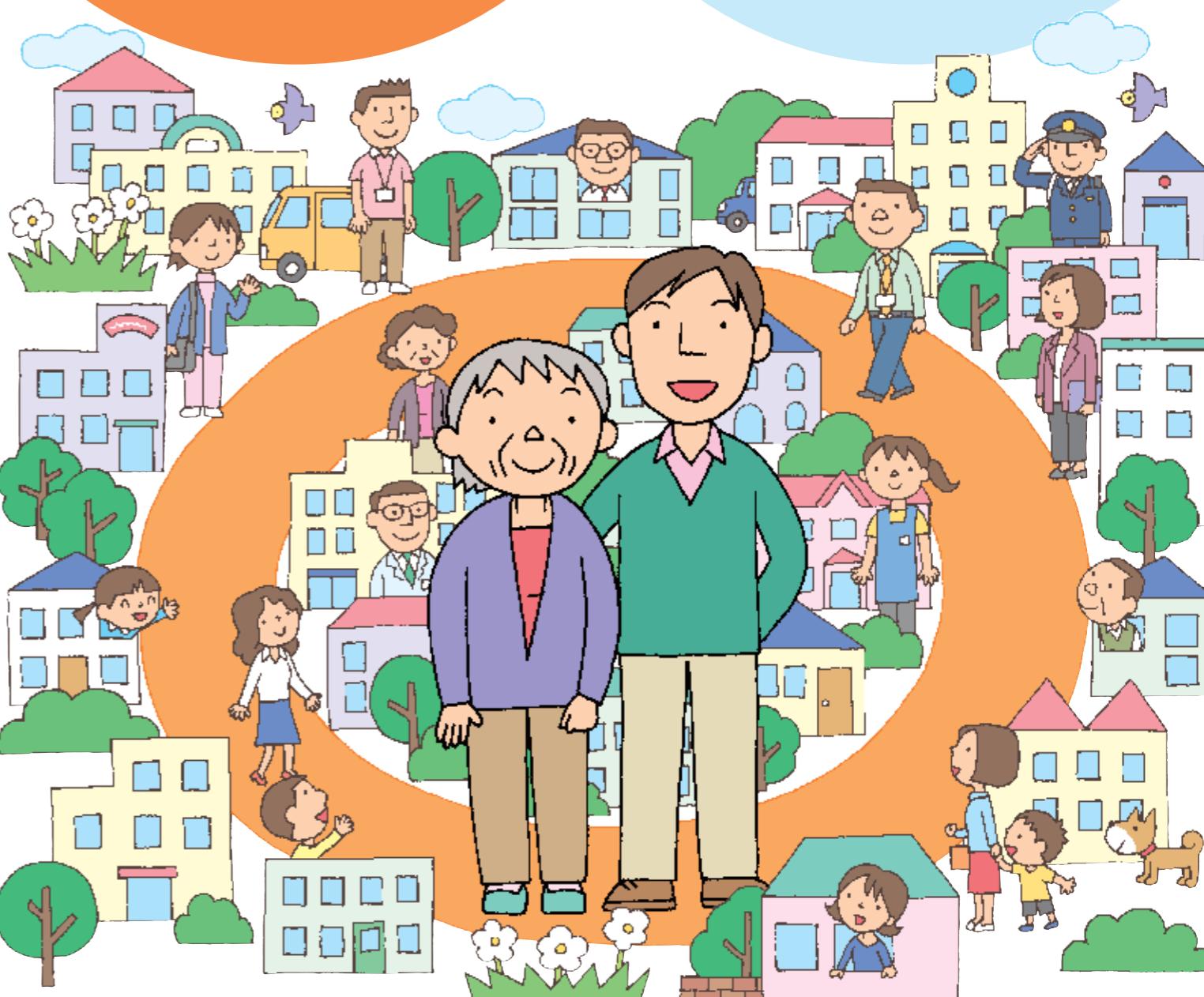
高齢者の相談窓口となるのが「高齢者あんしん相談センター」です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、さまざまな相談をお受けします。介護・福祉・保健の面から総合的な相談、支援を行うため、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師などが連携し、地域で暮らす高齢者を支援していきます。

\*各センターに医療・介護および地域の支援機関をつなぐコーディネーター役である「認知症地域支援推進員」を配置しています。

# ふじみ野市 認知症 安心ナビ

わたしたちのまちの  
認知症  
ケアパス

住み慣れたわが家、  
わがまちで  
暮らしていくために



ふじみ野市

# はじめに

日本の平均寿命は世界のトップクラスです。大変喜ばしいことですが、その一方で老化とかかわりの深い認知症にかかる可能性も高くなります。今後も認知症の人は増加する見込みで、より効率的な医療や介護などのサポート体制が求められています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。そこで、どのような状態のときに、どのような支援が必要になるのか大まかな目安を示したものが「認知症ケアパス」です。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに認知症ケアパスとして知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。認知症になったとしてもあわてることなく、住み慣れたわが家、わがまちで必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。

# もくじ

## はじめに



### ① 認知症を正しく知ろう P1~P12

- 普通のもの忘れと認知症の違い ..... P1
- 認知症のタイプ ..... P2
- 認知症はどんな症状が出るのか ..... P3~P4
- 認知症の進行と主な症状 ..... P5
- 軽度認知障害 (MCI) とは ..... P6
- 認知症は早期の発見と受診が大切 ..... P7~P10
- 認知症の人との上手な接し方 ..... P11~P12

### ② 認知症を予防するライフスタイル P13~P16

- 認知症は予防、進行を遅らせることができます ..... P13
- 「食事」で認知症を予防しましょう ..... P14
- 「運動」で認知症を予防しましょう ..... P15
- 「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう ..... P16

### ③ 認知症ケアパス P17~P18

認知症状の進行に合わせて、どこでどのようなサービスを利用できるかが書かれています。

### ④ 認知症についての取組 P19~P24

- 認知症サポートセンター養成講座/チームオレンジ/アルツハイマー月間 ..... P19
- オレンジカフェ /認知症相談/認知症初期集中支援チーム ..... P20
- ひとり歩き(徘徊)に備えて ..... P21~P22
- 若年性認知症について ..... P23
- 自動車運転について ..... P24

### ⑤ ふじみ野市の医療体制ほか P25~P28

- 認知症サポート医/かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者 ..... P25
- 認知症疾患医療センター /もの忘れ相談窓口/保健所 ..... P26
- 地域で安心して暮らすための制度や事業 ..... P27
- 自分ができる認知症の気づきチェックリスト ..... P28

# 1 認知症を正しく知ろう

## ●普通のもの忘れと認知症の違い

病気ではないもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし認知症のもの忘れ（記憶障害）は、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れており、本人も本当に食べていないと思っているため、周囲の人々が困惑することになってしまいます。

### 普通のもの忘れ

#### 老化による 大脳の機能の低下

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある



#### 普通のもの忘れ

記憶の帯

体験の一部を忘れる

#### 日常生活に 大きな支障は出ない

### 認知症のもの忘れ

#### 脳細胞の減少など 大脳の病気

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる



#### 認知症によるもの忘れ

記憶の帯

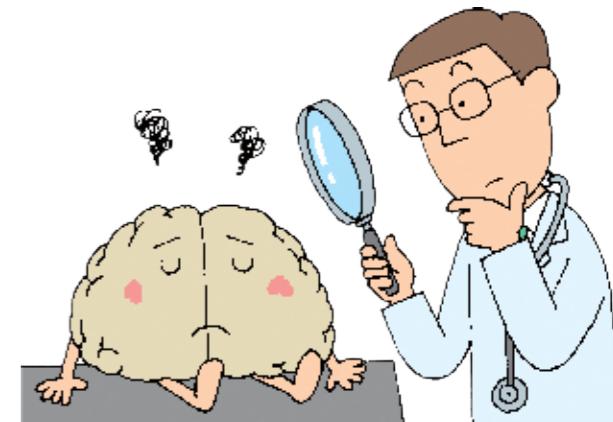
体験全体が抜け落ちる

#### 日常生活に 支障が出る

\*あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

## ●認知症のタイプ

認知症はさまざまな病気が原因となって起こり、タイプによって症状や傾向も異なります。



### アルツハイマー型認知症 (アルツハイマー病)

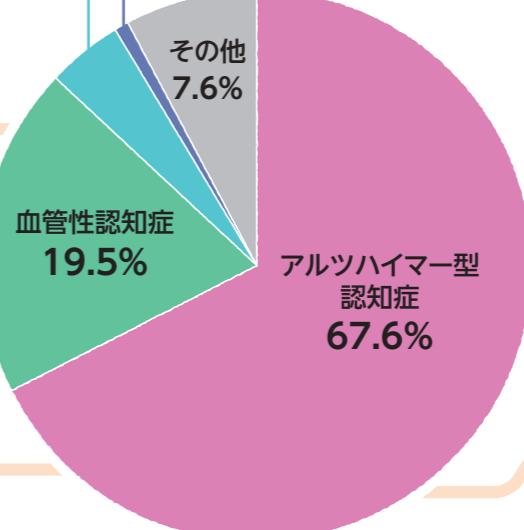
いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

#### 症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

レビー小体型  
認知症 4.3%

前頭側頭型  
認知症 1.0%



### 血管性認知症 (脳血管性認知症)

脳梗塞や脳出血などの病気で、病变部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

#### 症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺<sup>まひ</sup>や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

### レビー小体型 認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるるのが特徴です。

#### 症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

### 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

#### 症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする。

## ●認知症はどんな症状が出るのか

認知症の症状には、主に「認知機能障害（中核症状）」と「行動・心理症状（BPSD）<sup>\*</sup>」の2種類があります。認知症の原因により症状は異なりますが、少しづつ認知機能が衰えていきます。認知症になっても、失った能力を周囲の支援で補うことで、さまざまな活動が可能です。

※BPSD：Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia  
(認知症に伴う行動・心理症状)

### 認知機能障害

#### 記憶障害（認知症によるもの忘れ）

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶を思い出すことが困難になる障害。



#### 失見当識（見当識障害）

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



#### 実行（遂行）機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



#### 理解・判断力の障害

2つ以上のことを同時に処理したり、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



#### 本人の特性や資質



#### ストレスの多い環境や人間関係など



#### 行動・心理症状（BPSD）



##### 行動症状

ひとり歩き（徘徊）、不潔行為、拒否、暴言・暴力、意欲の低下など



##### 心理症状

抑うつ、不安、焦燥感、睡眠障害、興奮、妄想など

\*あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

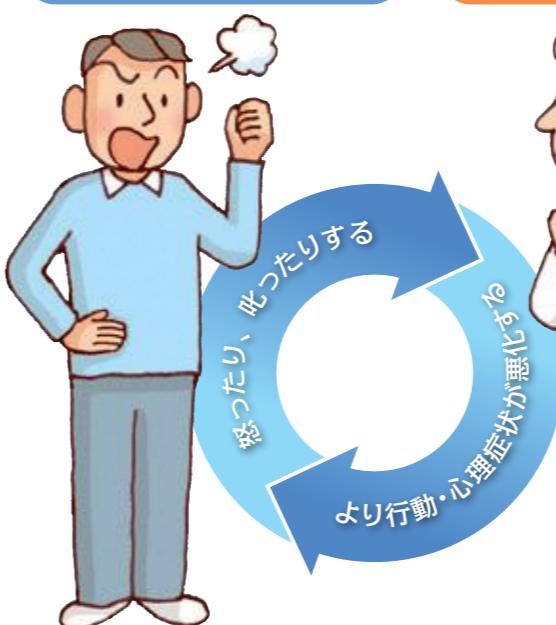
## 行動・心理症状の悪化がトラブルの原因になりやすい

認知症の人の特徴や接し方を知らず、認知症の人の心を傷つけたりストレスを与えててしまうことで、行動・心理症状が悪化してしまうことがあります。行動・心理症状があらわれると、周囲の人も認知症の人も辛い思いをすることがあります。また、認知症になっていることに本人も周囲も気づかないために、本人の言動の異変を周囲が理解できず、本人が孤立し、行動・心理症状がより悪化することもあります。

認知症の特性を知り、できること、できないことについて学ぶことで、認知症になったときにどのような支援を受ければよいかを知ることができます。また、支援する側が認知症を学ぶことは、認知症の人を理解し、どのように支援すればいいか知るために大切です。

## かかわり方で行動・心理症状は大きく変わってきます

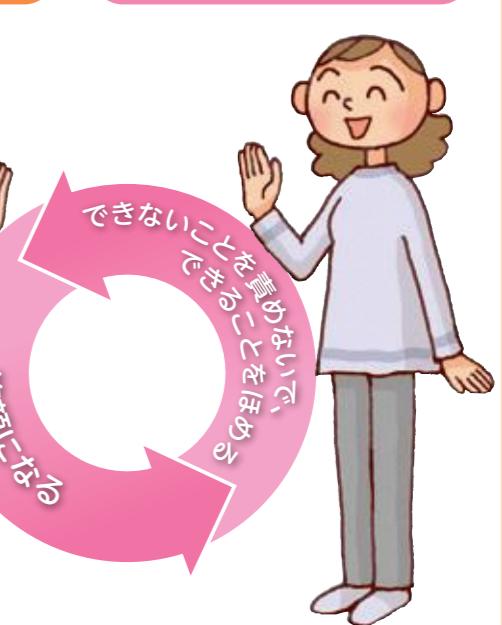
### よくない接し方



### 認知症の人



### 望まれる接し方



- イライラする
- 腹が立つ
- いやな気持ち

- 怒る
- 不安になる
- パニックになる

- 前向きになる
- うれしくなる・自信が高まる
- 安心できる・やる気が出る

- 良い関係になる
- 心に余裕ができる
- いやな気持ちにならない

### 知っておきたい

認知症になるとどうなるかは、周囲との関係で変わってくる。  
そのために、認知症の特徴を知ることが大切。

## ●認知症の進行と主な症状



認知症の進行の仕方や症状は、認知症のタイプによって異なりますが、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。ここでは代表的なアルツハイマー型認知症の進行例を掲載します。



## ●軽度認知障害(MCI※)とは

軽度認知障害は正常と認知症の間の状態で、年に1割前後、5年間で半数ほどが認知症に移行するとされるため、認知症予備群に位置付けられています。必ず認知症に移行するわけではなく、運動習慣など、適切な認知症予防の生活を送ることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることができます。

この状態のときから、専門医の診察を受けて適切な対策をとり、認知症を遠ざける生活習慣にすることで、認知症への移行を防ぐことが大切です。

※MCI : Mild Cognitive Impairment

### 軽度認知障害(MCI)の徴候

基本的には日常生活に大きな支障はありませんが、次のようなことが、しばしば起きるのが徴候です。特に気づきやすいのが「意欲の低下」です。

#### 1 記憶障害

「隣の部屋に探しものに行ったら、何を探しに来たのかどうしても思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなることです。このようなことがしばしば起こります。



#### 2 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなることです。何かのイベントを思い出そうとしたときも、どのくらい前のことなのかわからなくなるなどがしばしば起こります。



#### 3 性格変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから自分に自信がなくなったり、きちんと対応できない自分にいらだつたり不安を感じるためと解釈されます。



#### 4 話の理解困難

「もしこうならこうだけど、そうでなかつたらこうだよ」といった少し複雑な話の理解が難しくなります。つじつまを合わせようとして作り話をしたり、とんちんかんな回答をすることがあります。(※難聴との鑑別は必要です)



#### 5 意欲の低下

長年の趣味をやめるなど何十年もやってきて、生きがいだったことをやめてしまうことは危険な徴候です。うつ病と誤診されやすいですが、治療方法が異なりますので注意が必要です。



# ●認知症は早期の発見と受診が大切

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

## 早期発見による3つのメリット

### メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

### メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

### メリット3 事前にさまざまな準備ができる

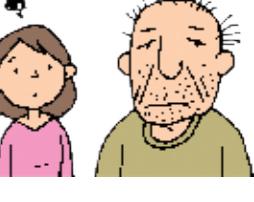
早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

忘れっぽくなつて、かかりつけ医に相談したところ、記憶力の低下が始まっているので運転はしない方がいいと言われ、薬を飲み始めました。いつも車で通っていた場所へ今ではバスで行くようになり、運転する緊張や不安もなくたどり着くことができて家族も安心しているので、早めに受診して良かったです。

市内在住の高齢者  
男性・77歳

## 認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や高齢者あんしん相談センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。<br>     | <input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなつた。<br>       |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。<br> | <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。<br>      |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。<br>  | <input type="checkbox"/> 外出したり、人と会うことをおっくうがり、嫌がるようになった。<br> |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなつた。<br>     | <input type="checkbox"/> 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなつた。<br>   |
| <input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をするようになった。<br>        | <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷つたりするようになった。<br> |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなつた。<br>        | <input type="checkbox"/> 財布が見当たらぬときなど、盗まれたと人を疑うようになった。<br>  |

## 早期の受診が大切

「もしかして?」と感じたときは早めの受診が大切です。しかし、どの病院へ行けばいいか、どの診療科を受診すればいいか、初めてのことであれば迷うのは当然です。

認知症は、もの忘れ外来、精神科、脳神経内科、脳神経外科などの診療科のある医療機関が対応します。認知症専門医のいないところもあるため、事前に電話でお問い合わせいただけたら、ホームページなどで確認してみてください。

医療機関の受診に抵抗や不安を感じる場合は、かかりつけ医や高齢者あんしん相談センターなどに相談し、症状に合わせた専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



認知症が早期のうちに、正しい診断がつかない場合があります。認知症が心配されるときは、できれば専門の医療機関を受診しましょう。本人が受診を嫌がるときは受診を工夫したり、本人が信頼するかかりつけ医などに相談してみましょう。

## 本人が受診を嫌がるときは

認知症の人は、本人に病気だという認識(病識)がうすい場合、受診を勧めても強く拒否することがあります。そのようなときに、無理に病院に連れていくと、本人との信頼関係が崩れたり、より受診につながらないことがあります。

どうしても受診につながらない場合は、先に家族だけでかかりつけ医や専門医に相談するか、医師に自宅まで来てもらう方法もあります。

なお、診察ができたとしても、本人が日常生活の困りごとについて説明しない(できない)場合もありますので、身近な家族ができれば複数で付き添い、説明を補足できるようにするとよいでしょう。

市内在住高齢者の介護者  
女性・82歳



### 治療によって認知症の症状が治る場合もある病気

#### うつ病

気分が落ち込みやすく、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などがみられる病気。適切な治療により回復する場合もあります。

#### せん妄

意識障害のひとつで、記憶障害や幻覚、妄想があらわれる病気。一過性で適切な治療や薬の変更により改善する場合もあります。

#### 慢性硬膜下血腫

脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起こす病気。手術で血のかたまりを取りのぞくことで改善する場合もあります。

#### 正常圧水頭症

脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などがあらわれる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する場合もあります。

#### のう腫瘍

頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などがあらわれる。腫瘍の摘出で改善する場合もあります。

### 受診の勧め方

#### ●「(かかりつけの主治医の先生が) 受診を勧めていましたよ」

本人が信頼している人が勧めているというと、素直に聞くことがあります。

#### ●「同年代の人は皆受けているようだよ」

高齢になつたら誰もが受ける必要があることを伝えます。夫(妻)の付き添いで本人に病院へ来てもらい、ついでにチェックを受けてもらうのも有効です。



### 受診時に伝えたいこと

- いつ頃から異変を感じたか、気づくきっかけはどのようなことだったか。
- 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- 日常生活で困っていることはなにか。
- 以前かかった病気や現在治療中の病気について、現在服薬している薬はあるか。

など



# ●認知症の人との上手な接し方



## 「ケア（介護）する」視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人の気持ちを傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。認知症の本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け、心に余裕をもって接しましょう。

### 認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や応対はひかえましょう。

#### 不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」  
「この先どうなるのか」

#### 悔しい気持ち

「何でこれができないのか」  
「みんなからバカにされる」

#### 申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」  
「もっと役に立ちたい」

### 認知症の人との接し方ポイント

#### こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。
- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。



#### こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子ども扱いする ● 急がせる
- 役割を取り上げる ● 何もさせない など



## こんなときどうする？

### 食べたはずなのに「ごはん、まだ？」



どうする？ 「もう少し待ってください」と伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

### 「同じことを何度も話しかけてくる」



どうする？ 「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に応対しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

### 家族に向かって「どちらさまですか」



どうする？ 人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子どもでしょ!」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

### 急に興奮して「攻撃的に」なる



どうする？ 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。そのような場合は、怒っている理由を丁寧に尋ね、状況によっては謝って信頼関係を保ちましょう。

### 財布などをなくして「盗まれた！」



どうする？ 身近で介護する家族などが犯人として疑われることがあります。訴えに耳を傾けて一緒に探しながら関心をほかにそらしましょう。また、探しものは本人が見つけられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まる場合があります。

### 「ひとりで外出（徘徊）」して道に迷ってしまう



どうする？ 周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由を尋ね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、認知症のためのサービスも利用しましょう。

# 認知症を予防する 2 ライフスタイル

## ●認知症は予防、進行を遅らせることが可能です



### 認知症と生活習慣の深いかかわり

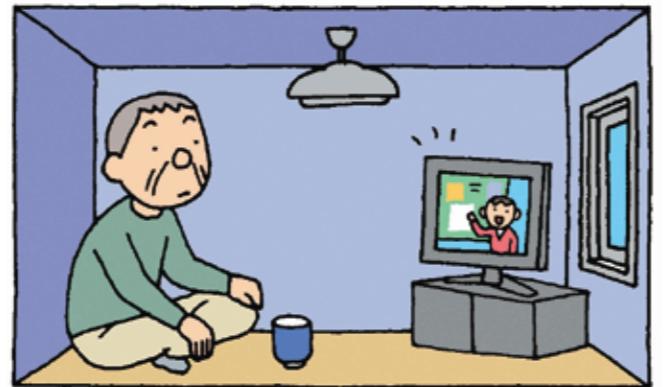
認知症は解明されていない部分も多くありますが、近年の疫学研究の結果などから、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が発症に深くかかわっていることが明らかになっており、特に運動習慣は予防効果が認められています。

認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。

### 「フレイル」も認知症の危険因子

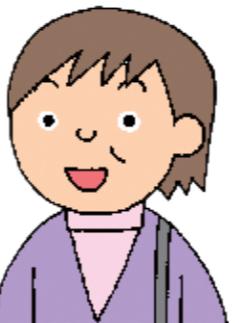
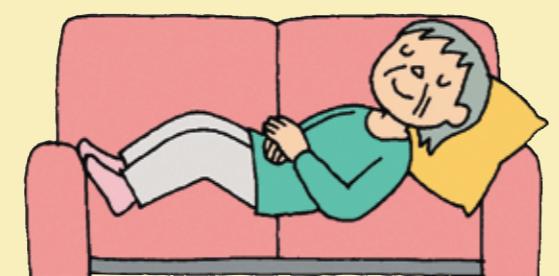
趣味や運動、友人知人との交流が乏しい高齢者が、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。これらを総称して「フレイル」といいます。

高齢者のフレイルは、介護が必要な状態になる大きな危険因子であり、認知症を引き起こす要因となります。活動的な生活を心がけましょう。



### 短時間の「昼寝」と「軽い運動」が認知症を予防する?

高齢期は生体リズムが悪くなるため、日中や夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方や長時間の睡眠は夜の熟睡の妨げとなります。おすすめは、午後1~3時に短め(30分以内)の昼寝です。短時間の昼寝は脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らすともいわれています。逆に長時間の昼寝は危険を2倍にするという指摘もあり要注意です。また、夕方に軽い運動をすると、居眠り防止とともに、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなる効果があります。



### ●「食事」で認知症を予防しましょう

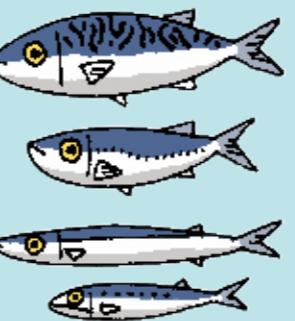
食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

#### 食習慣の改善ポイント

ポイント

##### 1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



ポイント

##### 2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



ポイント

##### 3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



ポイント

##### 4 お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。



「口腔ケア」も  
大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。また、定期的な健診も受けましょう。

## ●「運動」で認知症を予防しましょう

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

### 有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。20~60分程度の有酸素運動を、できれば毎日、少なくとも週に2~3回は続けましょう。

#### おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ●マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング ●マイペースの水泳
- ハイキング ●サイクリング

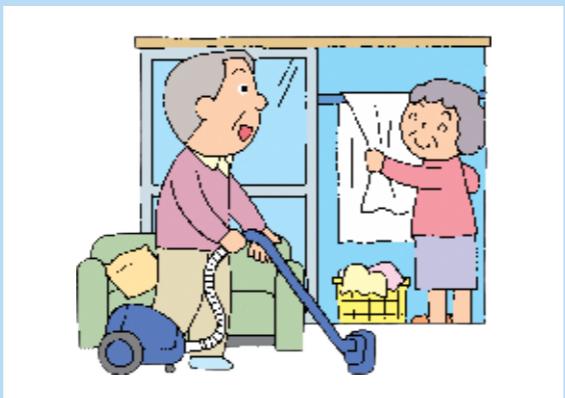
● 有酸素運動のほかに、軽いスクワットなど体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。



### 毎日の家事も立派な運動です

運動習慣は何もスポーツジムに通つたりしなくても、つけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも、運動効果は期待できます。

買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事を丁寧に行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。



## ●「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味の持てる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切にする生活習慣を心がけましょう。

### もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると、日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動をみつけましょう。

#### たとえば

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味を持つ。
- 食事(食材・調理・食器など)に凝る。
- 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



### 社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのきずなを大切にしましょう。

#### たとえば

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りなど地域のイベントや「通いの場」に参加する。
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間をみつける。
- 身だしなみに気を配り、他者に関心を持つ。



# 3 認知症ケアパス

## ふじみ野市 認知症の人を支える社会資源の整理シート

認知機能低下の程度	軽 ← → 重						
	予防	認知症の疑い	認知症を有す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・介護が必要	常に介護が必要	
もの忘れなどが出ないようにするための活動	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である		
介護予防・健康の維持向上	サロン 通いの場・自主グループ びんしゃんサポーター 介護予防講座・教室 介護支援ボランティア 介護予防センター					太字は自身で参加するものです	
身体介護					通所系サービス 訪問系サービス 小規模多機能型居宅介護		訪問入浴
医療		かかりつけ医 もの忘れ相談窓口・認知症相談・認知症サポート医 認知症初期集中支援チーム		もの忘れ外来・認知症外来 認知症疾患医療センター 訪問看護 訪問リハビリテーション			
家族について	家族支援		オレンジカフェ 認知症の人と家族の会 家族向け介護者教室 高齢者あんしん相談センター		居宅介護支援事業所		
社会参加について	他者とのつながり支援	サロン 自主グループ・サークル活動 介護予防センター・大井総合福祉センター			訪問系サービス		
安心について	安否確認・見守り		オレンジカフェ 民生委員 高齢者見守りネットワーク 認知症高齢者等位置検索サービス・認知症高齢者等早期発見ステッカー・高齢者版ヘルプカード 危機防災課防災無線・埼玉県認知症高齢者等行方不明 SOS ネットワーク・F メール				
	権利擁護			成年後見センター	成年後見制度		
その他	住まい		サービス付き高齢者住宅 有料老人ホーム	認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）			
ふじみ野市の医療体制ほか	家族や周囲の人の心がまえ	●規則正しい生活を送ることができるよう働きかける ●今後の生活設計（介護、金銭管理など）について考える ●地域行事、ボランティアなどの社会参加や家庭内の役割を持ってもらう ●どのように最期を迎えるか家族間で話し合っておく	●接し方の基本やコツを理解する ●家族間で介護のことについて話し合っておく ●本人に認知症専門医の受診を勧める ●本人の状態を理解して、できるところはやってもらう ●担当ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談する	●介護者自身の健康管理を行う ●介護保険サービス等を上手に利用する ●介護負担が増えるため、困ったことがあつたら抱えこまず、早めに担当ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談する	●日常生活でできること（食事・排泄・清潔を保つ）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する		

# 4 認知症についての取組

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する  
ライフスタイル

認知症ケアパス

認知症についての取組

ふじみ野市の医療体制ほか

## ① 認知症サポーター養成講座

### ● 認知症サポーター養成講座とは？

「認知症サポーター養成講座」は、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた「認知症サポーター」を養成するための講座です。

「認知症サポーター」は、厚生労働省が「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として、認知症になんでも安心して暮らせる町をつくることを目指して、平成17年度から（埼玉県では平成18年度から）各地域で養成されています。

「認知症サポーター」には、本来何か特別な活動を求められるわけではありませんが、日常生活の中で認知症の人と出会った時に、適切な対応をすることで、その人の尊厳を損なうことなく、認知症の人とその家族を見守り、応援者となることが期待されています。

#### 開催希望の場合には高齢福祉課へご連絡を!!

- 10人程度の集まりがあれば講座開催ができます。
- 講座時間は90分が標準です。
- 費用は無料です。
- 講師はキャラバン・メイトが行います。キャラバン・メイトとは所定の研修を修了した認知症の正しい知識と対応方法を広める講師です。
- 受講者には「オレンジリング」をお渡します。

## ② チームオレンジ

### ● チームオレンジとは？

認知症の人やその家族の負担の軽減を図り、認知症になんでも本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会を実現することを目的としています。

内容として、認知症の人及びその対応に悩む家族並びに地域住民等が集い、交流することで情報収集やピアサポート\*を行う場所を提供することなどがあり、認知症サポーターステップアップ研修を修了した人を中心活動しています。

\*同じような体験や境遇を持つ仲間（ピア）がお互いに助け合う（サポート）ことをいいます。

## ③ アルツハイマー月間

### 9月は「アルツハイマー月間」です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。世界各国で9月を「アルツハイマー月間」として啓発活動を行っています。ふじみ野市でも9月に、さまざまなイベントや講座などを開催し、認知症の啓発活動を行っています。



ふじみ野市PR大使  
「ふじみん」

### 認知症講座

毎年9月のアルツハイマー月間に「認知症講座」を開催しています。認知症の基礎知識、認知症の人への対応ポイントなどが学べる講義です。

### 認知症啓発イベント

認知症に対する正しい理解を広げるため、地域の企業等と連携しながら認知症啓発イベントを開催しています。実施にあたり、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」や介護保険事業所、薬局、認知症サポーターなどのボランティアにもキャンペーン活動にご協力いただいています。

### 認知症パネル展

認知症に関する「パネル展」を開催しています。テーマに合わせ、高齢者あんしん相談センターや市内介護保険事業所等に協力していただきパネルを作成しています。自由にご覧いただけるスペースになっておりますので、是非お立ち寄りください。展示場所は市報、ホームページでお知らせします。

## ④ オレンジカフェ

### ● オレンジカフェとは？

オレンジカフェとは、認知症の人やその家族をはじめ、地域住民やボランティアが参加し、交流する場です。専門職等の支援者がおり、認知症についての相談や日々の悩みを相談したり催し物などを通して顔なじみの関係を築きながら、気軽に安心して過ごせる場所を一緒につくっていきます。

#### 対象 どなたでも参加OK

- 認知症に関心のある人
- 認知症の人やその家族
- 介護経験などを生かしたい人
- 介護の息抜きをしたい人
- 地域交流したい人など

#### 参加方法 直接、事業所へ電話にて

#### 参加費 連絡してください。

詳細は市報、市ホームページ、窓口等で配架するチラシをご確認ください。

## ⑤ 認知症相談

#### 対象 認知症に関する相談をしたい人

内容 認知症は早期の段階での発見が重要と言われています。ふじみ野市では、認知症サポート医による認知症相談を行っています。「もしかしたら認知症かな?」など、心配やお困りのことがありましたら、ご相談ください。

#### 問合せ 高齢福祉課地域支援係

049-262-9038

### 認知症サポート医って？

「認知症サポート医」とは、認知症対応に習熟した医師で、認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への助言等の支援を行う医師を指します。



## ⑥ 認知症初期集中支援チーム

チーム員 認知症サポート医を中心とした作業療法士・保健師・臨床心理士・社会福祉士等による認知症の専門家チームです。

支援対象 40歳以上で自宅等で生活し、認知症やその疑いのある人、およびその家族

内容 チーム員が、認知症の人や認知症の疑いがある人、また、その家族を訪問し相談に応じます。受診やサービス利用など初期の段階での支援を行います。適切な医療や福祉サービスを受けることで問題行動の少ない穏やかな生活を送っていただけるよう支援します。

困難事例も対応します。  
高齢福祉課または高齢者  
あんしん相談センターに連絡してください。

すぐに怒る

家族との関係不良

ケアや通院の拒否

徘徊などのトラブル

# ひとり歩き（徘徊）に備えて

ふじみ野市では、認知症によるひとり歩きのために行方がわからなくなつた高齢者等を早期発見・早期保護できるように、関係機関と連携しています。家族の希望によっては、以下のように警察や埼玉県と連携し行方不明者情報として発信することができます。

ひとり歩きしてしまうおそれのある認知症の人ためのサービスや、地域で認知症の人を支えるための取組等がありますのでご活用ください。

ひとり歩き（徘徊）で  
行方がわからなくなつたら

東入間警察署へ連絡  
☎269-0110

連携

高齢福祉課地域支援係  
☎262-9038

備え①

## 認知症高齢者等位置検索サービス

早期に居場所を発見するための位置検索端末機を貸与します。在宅の認知症高齢者がひとり歩き（徘徊）した場合に、所在を把握し、家族に伝えます。

備え②

## 認知症高齢者等 早期発見ステッカー

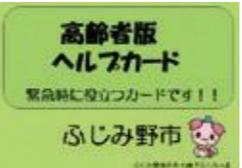
認知症によりひとり歩き（徘徊）をするおそれのある在宅高齢者が行方不明になつた場合に、早期発見、事故の未然防止のため「認知症高齢者等早期発見ステッカー」を配付します。



備え③

## 高齢者版 ヘルプカード

外出時に倒れてしまった際など自分の情報を周囲に伝えることが難しい時に、ヘルプカードを周囲が確認することで情報を把握することができます。



## Fメールに登録しましょう !!

ふじみ野市では情報発信する手段として「Fメール」というものがあります。行方不明者情報も配信されますので、地域で認知症の人を見守るための一つの手段としてご登録いただければと思います。



※一部のスマホ・携帯ではアクセスできない場合がありますので、その際は広報広聴課（262-9003）へお問合せください。

危機管理防災課  
防災無線

Fメール

埼玉県認知症高齢者等  
行方不明 SOS ネットワーク

## 地域全体で認知症の人を見守るために・・・

認知症の人が当たり前に地域で生活していくために、認知症についての講座や、どのように認知症の人に声をかけたらよいか学ぶ講座を開催しています。是非、参加していただき認知症の人を地域で支えていきましょう。

## 事前に準備できること

認知症の進行により行方不明が心配になった際には、いざというときのため、身元が確認できたり、本人を捜す際の助けとなるものを準備しておくことが重要です。

### 連絡先がわかるものを 本人に身につけてもらう

- ▼洋服、靴、鞄や杖などに電話番号を記入する。
- ▼財布に連絡先を入れる。

氏名  
住所  
連絡先

### 捜査時に見つけやすい 身支度を

- ▼明るい色の衣類にする。
- ▼夜間の外出に備えて、反射板ステッカーなどを貼っておく。

### 写真を準備しておく

- ▼顔写真、全身写真があると印象をつかみやすくなります。
- ▼なるべく直近に撮った普段の写真が良いでしょう。
- ▼警察への届出、見守りメールの配信時などに役立ちます。

### サービスを利用する

- ▼認知症高齢者等位置検索サービス
- ▼認知症高齢者等早期発見ステッカー
- ▼高齢者版ヘルプカード

### 行方不明者届を出すときに、本人について警察官がお聞きすること

- 氏名
- 性別
- 住所
- 生年月日
- 職業等
- 不明日時
- 身長
- 体重
- 面型
- 頭髪
- 眼鏡
- 服装
- 携帯品
- 名前を言えるか？
- 住所を言えるか？
- 不明時の場所・状況



### 家族の心構え

- 本人と一緒に出かけ、顔なじみのお店を作ったり、本人の行動パターン・生活パターン・こだわりを知っておきましょう。
- 家族にとって、いざというときに頼りになる人（親族や担当ケアマネジャー）を見つけ、連絡先を控え、わかるところに置いておきましょう。
- 近所の人やよく利用するお店などに、あらかじめ事情を説明しておきましょう。
- ひとり歩き（徘徊）のパターンを知り、関係機関と情報共有しておきましょう。

### 行方不明になつたら

まずは落ち着いてすぐに心当たりを捜しましょう。

#### 【捜す際のポイント】

- 協力する人と役割分担（捜す人・連絡する人）する。
- 近所の人に聞いてみる。
- なじみの店に連絡をとてみる。
- 本人がよく足を運ぶ場所を捜してみる。

心当たりを捜しても見つからない場合は、すぐに警察署（110番）に相談しましょう。

ふじみ野市 PR 大使  
『ふじみん』  
実は本人には目的や理由があつてひとり歩きするのです。認知症であることは恥ずかしいことではありません!! 周囲に理解してもらいましょう。



# 若年性認知症について

## 若年性認知症とは

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、いわゆる「現役世代」と呼ばれる人にも発症することがあります。「若年性認知症」は、18歳以上65歳未満で認知症が発症した場合を総称した言い方です。

厚生労働省の研究によると、若年性認知症が発症する平均年齢はおおむね51歳と推計されています。これは、組織の中核や一家の大黒柱として、大変重要な時期に当たります。そのため、就業や家族の生活に深刻な影響を及ぼすことになります。



### <若年性認知症が家庭に及ぼす主な影響>

- 家計を支えている人が多く、仕事の休職や退職によって経済的に困窮することがある。



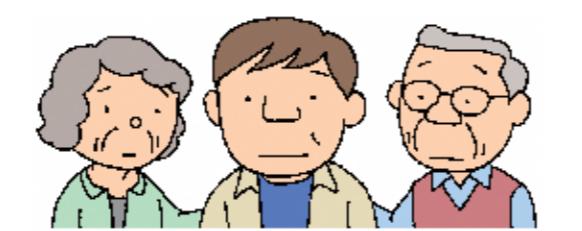
- 子どもの教育、進学、就職、結婚などの人生設計が変わることがある。



- 配偶者など家族が介護する場合、本人だけでなく、その親の介護が重なることがある。



- 子どもが若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者にならざるを得ないことがある。



## 電話相談窓口

名称	所在地	電話番号
埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター	埼玉県さいたま市浦和区常磐3-12-17 プリムローズ常磐第3	048-814-1212
若年性認知症コールセンター	愛知県大府市半月町3-294	0800-100-2707

### 若年性認知症支援コーディネーターにご相談を!

若年性認知症に関する相談に応じます。社会保障・医療・サービス受給・就労支援に関わることなどをコーディネートして支援します。若年性認知症のご本人や家族からの相談はもちろん、支援関係機関や企業・団体からの相談にも応じます。

**電話 048-667-5553**

当事業は、埼玉県の委託を受けて公益社団法人「認知症の人と家族の会埼玉県支部」が行っています。



### 【コーディネートの主な内容】

- ①医療機関の情報提供    ②サービスについての情報提供
- ③金銭管理等の相談    ④就労支援    ⑤若年性認知症の人やその家族のつどいの開催

# 自動車運転について

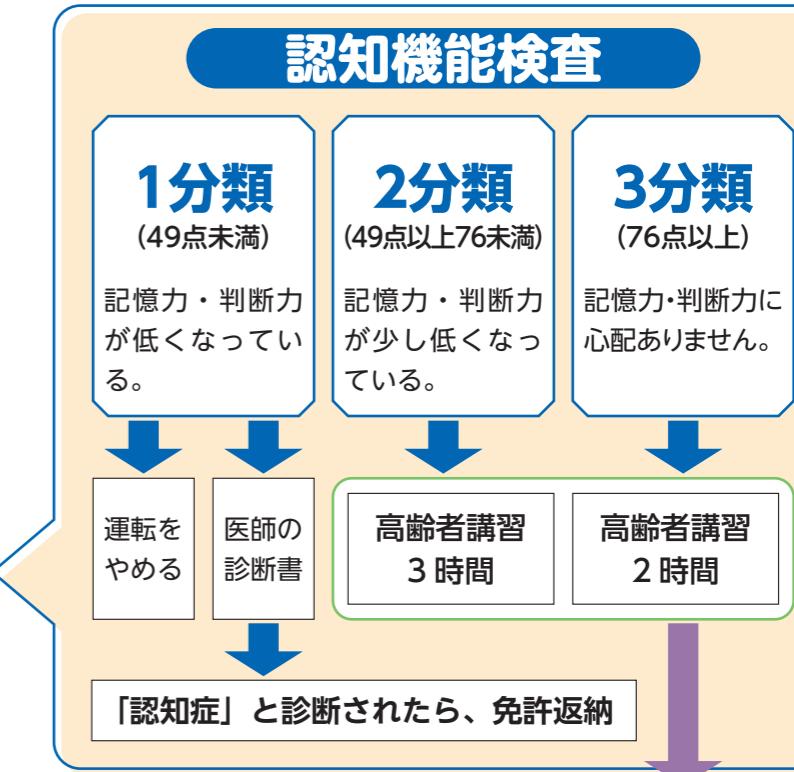
## 認知機能検査

近年、認知症が疑われるドライバーの交通事故が増えています。認知症の人の運転免許保有数は約30万人に上ると考えられています。交通事故をいかに防止するか対応が急がれています。



### 2017年3月 道路交通法改正

75歳以上の高齢者ドライバーは3年に1度の運転免許証の更新時に、「認知機能検査」を実施することになりました。

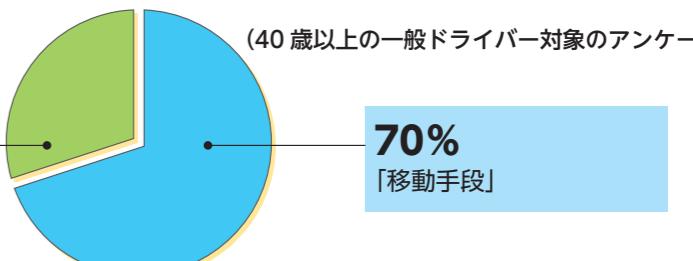


法改正が行われてもなお高齢者ドライバーの事故が多く起きているのが現状です。免許更新ができた場合でも、自分自身や家族の運転に不安を感じたら免許の自主返納を検討しましょう。

しかし、何の葛藤もなく「免許返納」できる人はいないのではないでしょうか？  
以下のようなアンケート結果があります。

**Q 「自動車を運転することはどのような“意味”がありますか？」**

30%  
「楽しみ」「生きがい」「自分の自立を示すもの」



出典：「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル」

### 運転が「楽しみ」「生きがい」である場合

運転に代わる「楽しみ」「生きがい」が見つかることで、受け入れられることもあるのではないかでしょうか？  
地域にはさまざまな活動やグループ、集いの場があるので、ぜひ高齢福祉課までお問合せください。

**高齢福祉課地域支援係 049-262-9038**



### 運転が「移動手段」として必要な場合

日常生活に困らないだけの移動手段があると助かります。  
市では「お出かけサポートタクシー事業」（タクシー運賃の半額補助制度）というものがあります。ぜひご活用ください。詳細は高齢福祉課までお問合せください。

# 5 ふじみ野市の医療体制ほか

## 認知症サポート医

埼玉県では、一般社団法人埼玉県医師会と連携し、認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や高齢者あんしん相談センター等との連携の推進役となる認知症サポート医の養成を推進しています。(埼玉県ホームページより抜粋)

名称	医師名	所在地	電話番号
富家病院	富家隆樹医師	亀久保2197	049-264-8811
大井協同診療所	増山由紀子医師	ふじみ野1-1-15	049-267-1101
上福岡総合病院	井上達夫医師	福岡931	049-266-0111

## かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

埼玉県では、一般社団法人埼玉県医師会と連携し、高齢者が日ごろ受診する「かかりつけ医」の認知症診療の知識・技術や認知症の人とその家族を支える知識と方法を習得する研修を実施しています。(埼玉県ホームページより抜粋)

名称	医師名	所在地	電話番号
はたクリニック	秦堅佐工医師	大井2-10-11	049-278-3770
しみず整形外科クリニック	清水左門医師	亀久保1243-7	049-262-3020
松澤クリニック	松澤岳晃医師	ふじみ野3-9-20	049-278-6288
大井協同診療所	中村真也医師	ふじみ野1-1-15	049-267-1101
大井協同診療所	増山由紀子医師	ふじみ野1-1-15	049-267-1101
富家病院	富家隆樹医師	亀久保2197	049-264-8811
中島胃腸科医院	中島俊彦医師	上福岡1-12-10	049-264-1515
大熊医院	大熊康晴医師	上福岡3-1-17	049-261-0111
山田整形外科・歯科	山田博信医師	上福岡5-1-23	049-264-1488
内科小児科石川医院	石川亮医師	西2-1-11	049-261-0603
安藤医院	安藤聰一郎医師	福岡中央1-7-17	049-261-0634
武田クリニック	武田潤医師	北野1-5-7	049-262-3551

## 認知症疾患医療センター

埼玉県からの指定を受け、認知症患者とその家族が地域で安心して生活ができる目的であります。保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断、合併症や行動・心理症状(BPSD)への急性期治療等を行っています。また、認知症医療の情報発信、地域保健医療・介護関係者への研修等を行っています。

名称	所在地	電話番号
菅野病院(ふじみの市管轄)	和光市本町28-3	048-464-6655
つむぎ診療所	秩父市寺尾1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野600	04-2957-1141
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300
埼玉精神神経センター(さいたま市指定)	さいたま市中央区本町東6-11-1	048-857-6811

## もの忘れ相談窓口

もの忘れが気になる人や、周囲で気になる人がいる場合など、小さなことからでも相談を受け付けています。専門の認定看護師が相談に応じます。相談後、受診が必要となった人に対し受診予約を取り、医療的ケアにつなぎます。

「もの忘れ相談窓口」は、完全予約制です。来院前に以下まで連絡し予約をとる必要があります。

名称	所在地	電話番号
富家病院	亀久保2197	049-264-8811
埼玉セントラル病院	三芳町上富2177	049-259-0161

## ふじみ野市管轄の保健所

名称	所在地	電話番号
朝霞保健所	朝霞市青葉台1-10-5	048-461-0468

# 自分ができる認知症の気づきチェックリスト

## 地域で安心して暮らすための制度や事業

### 成年後見制度

判断能力の不十分な人(認知症、知的障がい、精神障がいなどの人)は、財産を管理したり、契約を結んだりすることなど、自分で行うことが難しい場合があります。本人に不利益な契約を結んでしまい悪質商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な人を保護し、支援するのが成年後見制度です。

名称	所在地 電話番号	備考
ふじみ野市成年後見センター	福岡1-1-1 ふじみ野市役所 第3庁舎1階 049-265-3606	相談・支援(無料) 法人後見の受任 市民後見人養成・支援 成年後見制度の広報・啓発
	福岡1-1-1 ふじみ野市役所 本庁舎2階 049-262-9025	市内在住、在勤の人を対象に、法的な手続や生活困窮・家庭内の困りごと、消費者被害などさまざまな生活に関する悩みや問題の相談窓口
大井総合支所 市民相談コーナー「オアシス」	大井中央1-1-1 大井総合支所1階 049-256-7871	
	さいたま市中央区本町東1-2-5 ベルメゾン小島103 048-857-1717	成年後見・福祉の電話相談/来所相談(要予約・無料)
日本司法支援センター 法テラス川越	川越市脇田本町10-10 KJビル3階 050-3383-5377	無料法律相談(要予約)、代理援助・書類作成援助
	さいたま市浦和区高砂3-16-58 (埼玉司法書士会内) 048-845-8551	司法書士が相談対応 成年後見制度や申立手続等
川越公証役場	川越市新富町2-22 八十二銀行ビル5階 049-224-9454	任意後見契約による公正証書の作成等

### シルバー人材センター

高齢者(原則60歳以上の人)の豊富な知識・能力を生かす場として、健康で働く意欲がある人に、仕事を提供しています。臨時的・短期的な就業を通して、社会参加を促し生きがいを高める活動を行っています。

名称	所在地	電話番号
入間東部シルバー人材センター 本部事務局	亀久保3-3-17	049-266-3001

### ふじみ野市支え愛センター

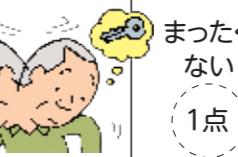
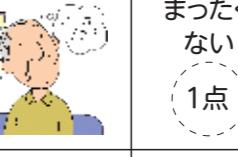
病院や市役所への付き添いや掃除、草刈り、身の回りの世話など1時間300円で行っています。利用できるのは、ふじみ野市及び隣接市や町にお住まいの支援が必要な人です。

名称	所在地	電話番号
ふじみ野市支え愛センター (事務局:NPO法人 ふじみ野明るい社会づくりの会)	大井2-15-10 うれし野まちづくり会館2階	049-293-6266

「ひょっとして認知症かな?」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください

チェック①  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック②  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック③  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④  今日が何月何日かわからないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑤  言おうとしている言葉がすぐ出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑥  貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦  一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑧  バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨  自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩  電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①~⑩の合計を計算

合計 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関などに相談してみましょう。  
19点以下だった場合にも、維持できるよう生活習慣など気をつけ、認知症を予防ていきましょう。  
※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。