

正しく知ろう！ 認知症のこと



市 HP

誰がなってもおかしくない、身近な病気である「認知症」。厚生労働省によると、2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると推計されています。

いつか自分や家族が認知症になるかもしれない。そんな時のために、認知症を正しく知り、認知症について考えてみませんか。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 246

早期発見・対応が大切

「物忘れはあるけれど病院に受診するのはまだ早い」などと考えていませんか？認知症も他の病気と同じように、早期発見と早期対応がとても大切です。



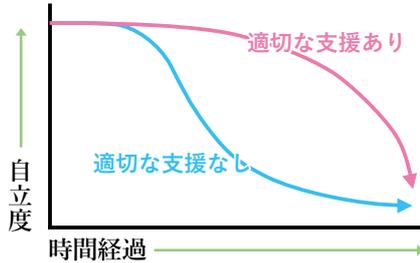
認知症とは？

さまざまな原因により、脳の働きが低下し、記憶力や判断力などに障害が起こり、生活する上で、およそ6か月以上継続して支障が出ている状態です。

早く気付くことのメリット

- ✓ 病院で治療を受けることで、進行を遅らせることができる
- ✓ 今後の生活に向けた備えができる
- ✓ 症状が改善することがある

適切な支援と自立度の関係（イメージ）



認知症を引き起こす主な病気

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭葉変性症

まずはセルフチェック

認知症の主な症状をチェックしよう

- 最近、忘れっぽくなった
- 意欲がわかない
- 頭の中が、かすみがかかっているような感じがする
- イライラしたり、怒りっぽくなった
- 探し物が増えた
- 今日が何月何日かわからない
- 同じ話を何度も繰り返したり、聞いたりする
- 身なりを気にしなくなった

☐にチェックがついたら、早めの相談

相談先はこちら

地域包括支援センターは、介護、福祉などのさまざまな相談に応える高齢者の総合相談窓口です。主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門職が対応します。

相談窓口	電話番号	担当する小学校区
福祉の森聖孝園	39-1166	櫛形、山部、中里
サン豊浦	33-8811	豊浦、日高、田尻
神峰の森	33-5512	滑川、宮田
銀砂台	33-6500	仲町、中小路、助川
小咲園	32-7900	会瀬、成沢、諏訪
鮎川さくら館	36-7303	油繩子、大久保、河原子、塙山
金沢弁天園	33-7424	大沼、金沢、水木
成華園	33-7119	大みか、久慈、坂本東

認知症サポーター養成講座

日程や申込み
など、詳しく
はこちら



認知症の正しい知識を学び、認知症の方と家族を温かく見守る応援者となるための講座を行います。

ひとりオレンジカフェ

日程や申込み
など、詳しく
はこちら



物忘れの心配がある方、介護者、地域の方などが交流を通じて楽しい時間を過ごしています。

チームオレンジ

認知症の方や家族をサポートする活動に取り組んでいます。興味のある方は、高齢福祉課までご連絡ください。



研修を受けたボランティア「チームオレンジ」が認知症の方の希望を聞いて、交流しています。



認知症の予防

認知症は、日々の生活を見直すことで、予防へつながったり、発症を遅らせたりできます。ここでは、今日から取り組める方法を紹介します。

① バランスの良い食事をとる

脳の栄養源であるブドウ糖（ご飯・パン・うどんなど）、タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品など）、ビタミン類（野菜、果物、海藻類など）をバランスよく摂取しましょう。

② 適度な運動をする

1日30分以上のウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。適度な運動は生活習慣病を予防し、脳の血流をよくします。



③ 十分な睡眠をとる

睡眠不足は、認知症の原因物質であるタンパク質が脳内に蓄積し、脳の神経細胞を破壊すると言われています。6時間以上8時間以内の睡眠を意識しましょう。

④ 社会参加をする

スポーツやボランティアなどの社会参加は、認知症やうつ、転倒のリスクが低くなることがわかっています。



⑤ 脳の活性化を図る

音読や計算などの「学習」、トランプなどの「ゲーム」や「脳トレ」をしましょう。ウォーキングしながらしりとりをするなど、同時に2つのことをするとさらに効果が高まると言われています。

ひとりで悩まず、気軽に相談を

認知症は、今までできていたことができなくなるなど、これまでと生活が変わり、認知症になった本人も介護者も不安でいっぱいです。

私自身、介護を始めて15年ほど経ちますが、気軽に相談できる仲間がいることやデイサービスなどを利用して、自分自身がリラックスできる時間をもつことの大切さを強く感じています。

日立市そよかぜの会では、毎月最終火曜日に集まり、悩みの相談や思いを共有していきます。同じ境遇だからこそ伝えられることもありますが、認知症のことでお悩みの方は、気軽に参加ください。



日立市そよかぜの会
今村 温 会長

「日立市そよかぜの会」

同じ境遇の方が悩みを相談し合える場所です。介護で悩みを持っている方、一人で悩まず、参加してみませんか。

【とき】

毎月最終火曜日
午後1時～3時

詳しくは
こちら



【ところ】

- らぼーるひたち
- ヒタチエ別館3階

【問合せ】

日立市そよかぜの会（今村）
☎ 080-3200-5514
高齢福祉課 ☎ 内線 246