

認知症のかたは 忘れる のではないのです
今の記憶がない そして 過去の記憶を徐々に失っていくのです

想像してください

ご飯が炊けている でも誰が炊いたかわからない
窓が開いている でも誰が開けたかわからない
荷物がある なんでこんなところにあるんだろう
家族はあなたがしていたと
全く身に覚えのないことを言われた瞬間の 驚き 不安 恐怖
あなたの知らないあなたがそこにいるような
誰かがそこにいるような

理解してください

今の記憶だけではないのです
自分がこれまで生きてきた記憶を徐々に失っていく
自分の年齢や 今いる場所さえあいまいになるのです

あなたならどうですか

朝 知らない人がご飯を作っている
自分に向かって「食べよう」と話しかけてくる
入浴していると 知らない人が「背中を洗ってあげる」と入ってくる
そばにいる 笑顔で話しかけてくるこの人は誰？
そこはかたない不安 そして恐怖
すぐにそこから逃げ出したくなるような

忘れないでください

目の前にいる認知症のかたは 一生けんめい人生を生き抜いてきたことを
そして今 ほっと一息つかれているのです
そこに 少しだけ力を貸してあげてください
あなたが生まれてから たくさんの力を貸してもらったことを
あなたには多くの記憶があります

毎日ご本人と向き合わないといけない苦労は
並々ではないと思います
ただ ほんの少し 認知症のかたの
うまく表せない思いをくみってください

寄り添ってください



誰もが安心して いきいきと暮らせるまち

さかいで ほっと ナビ 認知症



■ 認知症を理解する	1～2 ページ
■ 認知症の相談窓口	3 ページ
■ 認知症対応医療機関一覧(坂出市・宇多津町)	4 ページ
■ 認知症ケアパスの概要図	5～6 ページ
■ 認知症の進行に合わせて受けられるサービスの内容	7～9 ページ
■ 認知症のかたやそのご家族が交流できる場	10 ページ
■ 認知症のかたへの接し方	11 ページ
■ 認知症予防のための生活習慣のポイント	12 ページ
■ 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために	13 ページ
■ 地域に住むわたしたちができること	14 ページ

お問い合わせ

坂出市福祉事務所かいご課 地域包括支援センター
〒762-8601 坂出市室町二丁目3番5号 ☎44-5091

認知症を理解する

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

■主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- 本人が楽観的であまり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある(作話)
- 治療薬がある

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

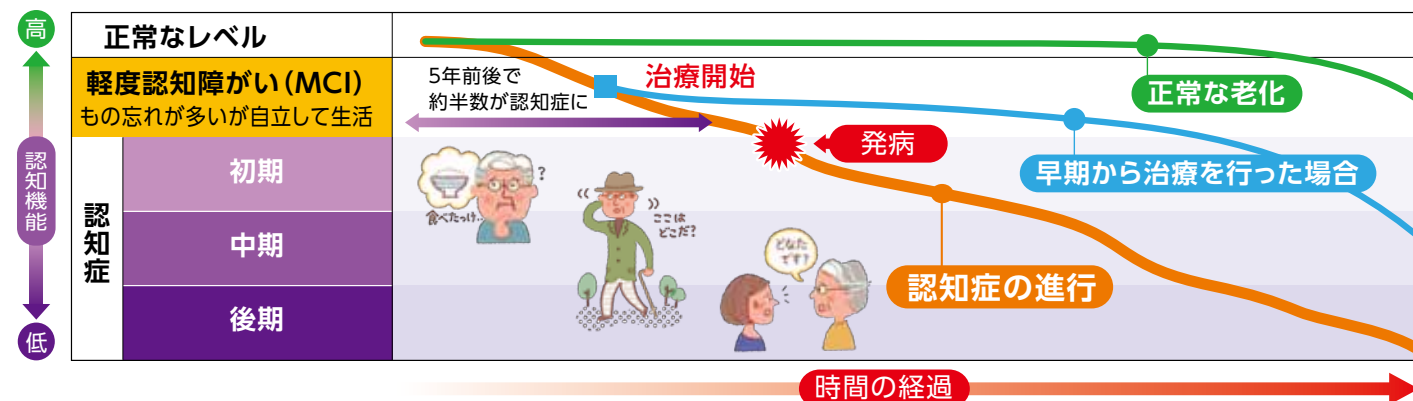
血管性認知症

- 脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例※



	認知機能障害(中核症状)	行動・心理症状
初期の症状	●食事など前後の事を忘れる(記憶低下) ●言葉がでない(失語) ●料理など手順を踏んだり、複数の作業ができない(実行機能障がい)	●趣味などやる気が出ない ●不安が強い ●「ものを盗まれた」などという ●頑固になった、自己中心的になった ●ありもしない作り話をする
中期の症状	●時間や場所がわからない(見当識障がい) ●服を着るなどができない(失行)	●はいかひが多くなる ●妄想が多くなる ●すぐ興奮する ●弄便(便をもてあそぶ)などの不潔行為がある
後期の症状	●家族の顔や使い慣れた道具がわからない(失認)	●表情が乏しくなる ●拒食や過食 ●尿や便の失禁が多くなる ●寝たきりになる

※認知症により進行の仕方は異なりますが、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。

『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)、『新しい認知症ケア 医療編』(河野和彦著・講談社)などをもとに作成

■早期発見・早期対応の重要性

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

■認知症の始まりによく見られる症状

- 1 もの忘れがひどい**
 - ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - ☐ 同じことを何度も言う、問う、する
 - ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
 - ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
- 2 判断力・理解力が衰える**
 - ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
 - ☐ 新しいことが覚えられない
 - ☐ 話のつじつまが合わない
 - ☐ テレビ番組の理解ができなくなった
- 3 時間・場所がわからない**
 - ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - ☐ 慣れた道でも迷うことがある
- 4 人柄が変わる**
 - ☐ 些細なことで、怒りっぽくなった
 - ☐ 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
 - ☐ 自分の失敗を人のせいにする
 - ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 5 不安感が強い**
 - ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
 - ☐ 外出時に持ち物を何度も確かめる
 - ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える
- 6 意欲がなくなる**
 - ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
 - ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
 - ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう



(公益社団法人 認知症の人と家族の会作成)



認知症の相談窓口

名称	住所	電話番号
★地域包括支援センター	室町二丁目3番5号	44-5091
★認知症疾患医療センター（回生病院内）	室町三丁目5番28号	46-1630
★身近な地域の相談窓口（地域密着型サービス事業所）		
グループホームやすらぎの家きやま	川津町2001番地1	45-1611
グループホームたまもよし	加茂町194番地1	48-3300
グループホームメイプル	加茂町591番地	48-3833
グループホームパンジー	京町三丁目6番56号	59-0503
ホームすみれ	川津町字東山田5638番地15	45-1877
グループホームみかんの花	大屋富町3100番地30	47-3526
グループホームたんぼぼの花	林田町586番地1	57-3883
グループホーム緑の里	寿町一丁目3番1号	45-1160
小規模多機能型居宅介護事業所オリーブの花	大屋富町3100番地40	47-3521
小規模多機能事業所まほろば	西庄町88番地1	45-6638
地域密着型特別養護老人ホームかわつ	川津町2787番地1	45-0133
特別養護老人ホームフラワーガーデンひまわり	京町三丁目6番55号	59-1165
看護小規模多機能型居宅介護 然	谷町二丁目2番48号	45-4566

地域包括支援センター内 認知症初期集中支援チーム ☎46-2033

認知症の早期診断・早期対応、重症化防止を目指して、認知症疾患医療センターや専門医療機関、かかりつけ医との連携のもと、認知症が疑われるかたや認知症のかたに対し、専門職がチームになって早期に集中的に支援を行います。

医療について

認知症疾患医療センター

香川県が指定している医療機関です。認知症の相談に対応し、必要に応じて診察や地域の認知症専門医療機関の紹介等を行います。

専門医療機関*

認知症の画像検査や知的機能検査等で鑑別診断ができ、認知症の診療を行うことが可能な医療機関です。

もの忘れ相談医

もの忘れ相談医とは県医師会が開催した「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師のことです。

かかりつけ医

体調の管理や病気の治療・予防など健康に関して日常的に相談できる身近な医療機関です。もの忘れなど気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。

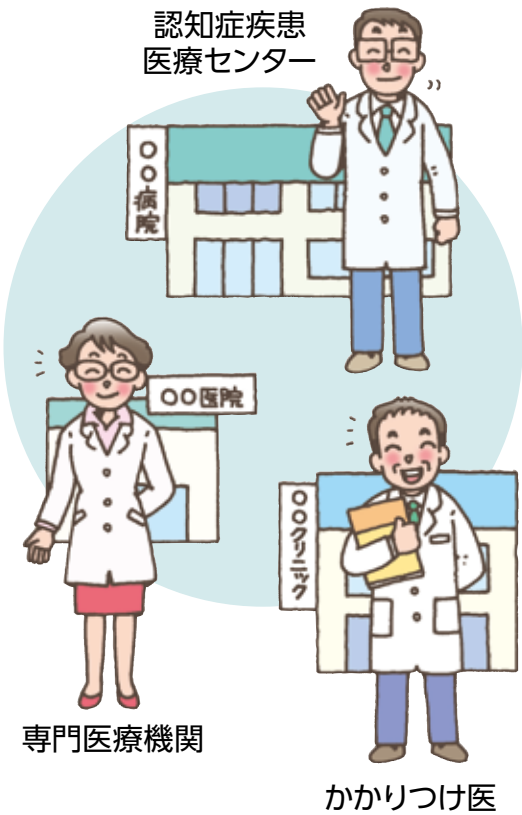
※：専門医療機関は、次の3つの要件をすべて満たし、公表することを承諾した医療機関です。
(1) 精神科、脳神経外科、神経内科、心療内科のいずれかの診療科を標榜する医療機関であること、または専任の日本老年精神医学会または日本認知症学会が定める専門医が常勤する医療機関であること。
(2) 認知症の診療を行うことが可能であること。
(3) 次の①および②のいずれの検査も利用して鑑別診断が可能であること。
①院内における知的機能検査等（長谷川式簡易知能評価スケール、MMSE等）
②院内または院外における画像検査（CT、MRI、SPECTのうち、いずれかの画像検査）



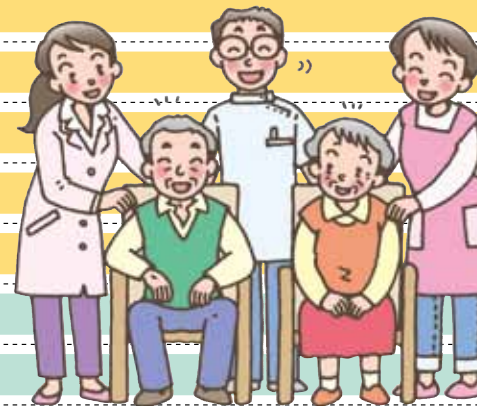
認知症対応医療機関一覧（坂出市・宇多津町）

令和6年10月1日現在

名称	専門医療機関	もの忘れ相談医として対応	かかりつけ医として対応	住所	電話番号
赤沢病院	○			府中町325番地	48-3200
伊藤内科消化器科クリニック			○	川津町66番地1	44-1930
井上胃腸科肛門科クリニック			○	宇多津町東分49番地7	49-1700
宇多津病院			○	宇多津町浜五番丁66番地1	56-7777
回生病院	○			室町三丁目5番28号	46-1011
香川成人医学研究所附属診療所Wellクリニック		○		横津町三丁目2番31号	45-2312
かじはらペインクリニック		○		川津町2785番地1	45-1101
国重まこと医院	○			笠指町4番28号	46-5501
上里医院		○		江尻町836番地5	45-8111
こころの医療センター五色台	○			加茂町963番地	48-2700
小林内科胃腸科医院			○	富士見町一丁目10番10号	45-9595
坂出市王越診療所			○	王越町木沢1209番地4	42-0103
坂出市国民健康保険与島診療所			○	与島町102番地	43-0010
坂出市立病院			○	寿町三丁目1番2号	46-5131
坂出聖マルチン病院	○			谷町一丁目4番13号	46-5195
佐藤医院			○	駒止町二丁目1番38号	46-3387
つぎき内科クリニック			○	林田町3348番地2	47-0130
つちだ内科クリニック			○	川津町2980番地	46-8451
永井循環器内科医院			○	川津町2800番地1	44-1177
永井整形外科医院		○		川津町2730番地	45-1177
なかの循環器内科クリニック			○	林田町875番地5	85-9200
林内科呼吸器科医院			○	白金町三丁目6番11号	46-5302
ふじみ眼科・内科クリニック			○	富士見町一丁目1番11号	45-8600
北條クリニック			○	江尻町716番地	46-2201
まえだ整形外科外科医院		○		室町三丁目1番13号	46-5056
まつむら内科クリニック			○	江尻町1577番地1	44-1133
松山医院			○	宇多津町2034番地1	49-0706
三木内科胃腸科医院			○	宮下町1番26号	46-3658
みのりクリニック	○			駒止町一丁目3番5号(ライフスクエア坂出1F)	59-0082
MIRAI病院	○			加茂町633番地1	48-3366
やましるクリニック	○			宇多津町浜九番丁142番地6	41-1028
吉田内科医院			○	元町一丁目3番18号	44-1020



認知症ケアパスの概要図 ～予防から認知 症の進行に合わせ、段階に合わせて対処します～

認知症の進行		正常なレベル	軽度認知障がい (MCI)	認知症				
				初期	中期	後期		
				認知症の疑い	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・介助が必要	常に介護が必要
症状		● 物の忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない		● 同じものを買ってくる ● 料理や片付け、計算などミスが目立つ ● 重要な約束や予定を忘れる		● 季節に合った服が着られない ● 使い慣れた道具の使い方がわからなくなる ● 着替えや入浴を嫌がる		● トイレの失敗が多くなる ● 家族の顔や名前がわからなくなる ● 話さなくなる ● 運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる
本人支援	相談支援	地域包括支援センター、かかりつけ医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局、坂出市医師会在宅医療			介護連携支援センター、地域密着型サービス事業所 (P3)、認知症カフェ (P10)			
		認知症疾患医療センター (回生病院内)、ケ			アマネジャー、認知症初期集中支援チーム、専門医療機関 (P4)			
	予防・居場所・集う場 (P7)	各種検 (健) 診 (P7)						
		はつらつ教室、脳とからだの若返り教室、フレイル予防教室、ミュージック・ヒーリング、栄養教室等 (P7)						
		公民館講座、働く女性の家講座、女性セミナー等 (P7)						
		老人クラブ、仲間づくり活動 (P7)						
	生活支援 (P7～8)	介護保険サービス						
		ふれあいサービス、シルバー人材センター (P7)						
		高齢者入浴サービス、要介護高齢者給食サービス (P7)						
		介護保険サービス						
日常生活自立支援事業 (P7)								
成年後見制度 (P8)								
身体介護 (P7～8)	寝具乾燥消毒サービス (P8)							
	介護保険サービス							
住まい (P9)	自宅、養護老人ホーム、ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅			介護保険サービス				
家族支援	家族の心構え	● 地域行事やボランティアなど社会参加への働きかけ ● 趣味やレクリエーションへの働きかけ ● 家庭内での役割分担を決める		● 認知症を正しく理解する ● 接し方の基本的なコツを理解する ● 家族間で介護のことについて話し合っておく		● 介護者自身の健康管理を行う ● 介護サービスを上手に利用する		● 合併症をおこしやすくなることを理解しておく ● どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておく
	支援			介護保険サービス				
		認知症カフェ (P10)						在宅寝たきり高齢者等紙おむつ給付、介護慰労金支給 (P9)
見守り支援・安否確認	支援	坂出ほっとふれんずによる見守り支援 (P9)						
		民生委員や地域による見守り支援						
		認知症サポーターによる支援						
		まいまいこ (はいかい) 高齢者おかえり支援事業 (P9)						
		119番登録制度 (P9)						

認知症の進行に合わせて受けられる サービスの内容（〇は介護保険サービスです）

予防・居場所・集う場

〇各種検（健）診

けんこう課 ☎44-5006

認知症予防のためには、生活習慣病の予防や定期的な健康チェックが大切です。特定健診・後期高齢者健診および各種がん検診等を個別（医療機関）または集団で受けることができます。

はつらつ教室、脳とからだの若返り教室、フレイル予防教室、ミュージック・ヒーリング、栄養教室等

地域包括支援センター ☎44-5091

介護予防・認知症予防として、運動を行うはつらつ教室や脳とからだの若返り教室、健康づくりや生きがいがづくりにつながる講話のフレイル予防教室、音楽を通じて、昔を思い出したり、楽しく歌ったりするミュージック・ヒーリング、調理実習や食事の講話を行う栄養教室を開催しています。

〇中央公民館市民講座

中央公民館（生涯学習課内） ☎44-5025

教養の向上、仲間づくりにつながることを目的として、書道、料理、太極拳、山野草などの講座を開催しています。

〇働く女性の家講座

勤労福祉センター ☎46-2463

働く女性の家講座は、働く女性の生活をより豊かにするための教養と社会福祉の増進を図るための学びの場、いこいの場です。

〇女性セミナー

生涯学習課 ☎44-5025

女性セミナーは、長い人生を自分らしく豊かに、いかに生きるかについて、楽しく学習していく講座です。

〇老人クラブ

ふくし課 ☎44-5007

老人大学など生きがいと健康づくりのための多様な活動を行っています。

〇仲間づくり活動

社会福祉協議会 ☎46-5078

地域の集会場などで、ゲームやレクリエーション、健康体操など楽しく過ごす「つどい」を定期的に開催しています。

〇通所介護、通所リハビリテーション

※介護保険サービス

デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練を受けることができます。

〇小規模多機能型居宅介護

※介護保険サービス

施設への「通い」を中心として、短期間の宿泊や自宅への訪問などを組み合わせ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を受けることができます。

生活支援や身体介護

〇ふれあいサービス

社会福祉協議会 ☎44-3505

買い物や掃除などの家事援助、通院の付き添いや外出介助などの身体介助サービスを有料で受けることができます。

〇シルバー人材センター

☎46-1488

庭木の剪定や草刈、家事手伝い、清掃などを有料で受けることができます。

〇高齢者入浴サービス

ふくし課 ☎44-5007

市内在住の65歳以上のかたで入浴設備がなく、市長が入浴サービスの必要があると認めたかたに入浴券が支給されるサービスです。

〇要援護高齢者給食サービス

ふくし課 ☎44-5007

市内在住のおおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯等で、老衰等の理由により食事の調理が困難なかたへ定期的に食事を提供するとともに、地域のかたとふれあうことにより利用者の安否を確認するサービスです。

〇日常生活自立支援事業

社会福祉協議会 ☎46-5078

生活支援員が定期的に訪問し、日常生活の心配ごとや困りごとの相談を受けながら、福祉サービスを利用する手続きや、日常生活費の管理をお手伝いしてくれる制度です。

〇成年後見制度

成年後見センター（社会福祉協議会内） ☎46-5038
地域包括支援センター ☎44-5091

認知症などによって、ひとりで決めることが不安や心配なかたについて、家庭裁判所に申立てを行い、本人を援助する人（成年後見人等）を選任し、法的な権限を与えて、本人の判断能力の程度に応じた援助ができるようにする制度です。

〇寝具乾燥消毒サービス

かいご課 ☎44-5090

市内在住の要介護または要支援認定と判定されており、単身世帯、高齢者のみの世帯、およびこれらに準ずる世帯のかたを対象に、寝具の水洗いおよび乾燥消毒等を提供するサービスです。

〇訪問介護

※介護保険サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴などの身体介護や掃除や洗濯、買い物などの生活援助などを受けることができます。

〇住宅改修費支給

※介護保険サービス

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする際、事前申請により、20万円を上限に利用者負担割合分の負担で利用できます。

〇短期入所生活介護（特別養護老人ホームでのショートステイ）

※介護保険サービス

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練などを受けることができます。

〇短期入所療養介護（介護老人保健施設でのショートステイ）

※介護保険サービス

介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などを受けることができます。

〇居宅療養管理指導

※介護保険サービス

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護職員が居宅を訪問し、療養上の管理や指導を受けることができます。

〇訪問入浴介護

※介護保険サービス

看護職員と介護職員が自宅を訪問し、持参した浴槽での入浴介護を受けることができます。

〇訪問看護

※介護保険サービス

看護師などが訪問し、血圧や脈拍などの病状のチェックや排泄・入浴介助、リハビリテーションなどを受けることができます。

〇訪問リハビリテーション

※介護保険サービス

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリテーションを受けることができます。

〇定期巡回・随時対応型訪問介護看護

※介護保険サービス

定期的な巡回や随時通報への対応など、状況に応じて 24 時間 365 日必要なサービスを必要なタイミングで受けることができます。

〇福祉用具の貸与・販売

※介護保険サービス

心身の状況や生活環境などをふまえ、適切な福祉用具を選ぶための援助や取り付け、調整などを行い、福祉用具を借りることができます。

住まい

○養護老人ホーム

ふくし課 ☎44-5007

環境上の理由および経済的な理由により自宅で生活する事が困難な高齢者が入所する施設です。

○軽費老人ホーム（ケアハウス）

60 歳以上のかたで、心身の機能低下や高齢などの理由により、独立して生活することに不安のあるかたが入所され、安心して自立した生活が送れるよう工夫された施設です。

○有料老人ホーム

高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や入居に関しての条件等は有料老人ホームによって違います。

○サービス付き高齢者住宅

高齢者の居住の安定確保に関する法律の基準により登録されている、介護・医療と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供する、バリアフリー構造の住宅です。

●グループホーム

※介護保険サービス

認知症の高齢者が、家庭的な環境と地域住民との交流の下で、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けることができます。

●特別養護老人ホーム

※介護保険サービス

常に介護が必要になった場合に入所し、入浴や食事などの日常生活上の支援や機能訓練、療養上の支援などを受けることができます。

●介護老人保健施設

※介護保険サービス

在宅復帰ができるよう、入所してリハビリテーションや必要な医療、介護を受けることができます。

●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

※介護保険サービス

定員 30 人未満の小規模な介護老人福祉施設で、食事・入浴などの介護や健康管理を受けることができます。

●特定施設入居者生活介護

※介護保険サービス

当該指定を受けた特定施設（有料老人ホームなど）の入所者が、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けることができます。

家族支援

○認知症カフェ「さかいでオレンジかふえ」

地域包括支援センター ☎44-5091

認知症のかたやその家族、地域のかたが集まり、参加者同士で談笑したり、専門のスタッフに相談できる場所です。

○在宅寝たきり高齢者等紙おむつ給付

かいご課 ☎44-5090

介護保険の要介護認定が要介護3以上で、常時紙おむつを必要とし、市内在宅で生活している40歳以上のかたに、紙おむつを提供するサービスです。

○介護慰労金支給

かいご課 ☎44-5090

介護保険の要介護認定が要介護 4 以上で、市内に 1 年以上居住している在宅の 40 歳以上のかたを介護している家族に対して、日常生活の負担軽減を図るための支給制度です。

安否確認・見守り支援

○坂出ほっとふれんずによる見守り支援

地域包括支援センター ☎44-5091

おおむね 80 歳以上で介護保険サービス等を利用していない単身高齢者宅を定期的に訪問し、安否確認を行うとともに、相談に応じています。

○まいまいこ（はいかい）高齢者おかえり支援事業

地域包括支援センター ☎44-5091

認知症等によるはいかい高齢者を一刻も早く安心できる場所へ帰れるようにみんなで支援するシステムです。

○119番登録制度

消防署 ☎46-0984

支援に必要な情報を事前に登録し、災害や事故あるいは急病等の発生時に消防活動（消防車や救急車など）が迅速にできる制度です。

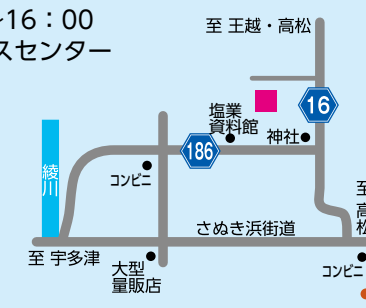
認知症のかたやそのご家族が交流できる場

認知症カフェ「さかいでオレンジかふえ」

認知症のかたやそのご家族が専門職（介護福祉士や看護師など）に相談したり、本人・家族同士が情報交換したり、地域住民と交流ができる場所です。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

かけはし Café

日時：第3木曜日 14：00～16：00
場所：松ヶ浦荘デイサービスセンター（大屋富町3100-13）
連絡先：0877-47-3501
参加費：100円



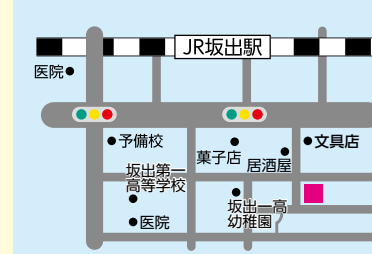
京町茶屋

日時：第3火曜日 14：00～16：00
場所：フラワーガーデンひまわり 1 階 地域交流室（京町3-6-55）
連絡先：0877-59-0502
参加費：100 円



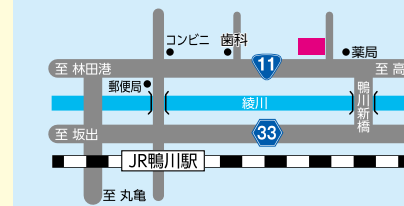
カフェスペースえん

日時：第1木曜日 13：00～16：00
場所：カフェスペースえん（駒止町2-4-39）
連絡先：0877-85-8082
参加費：100 円



お散歩カフェ

日時：第1金曜日 15：00～17：00
場所：MIRAI病院 4 階 カフェ＆ショップミエル（加茂町593-1）
連絡先：080-6284-9331 参加費：無料



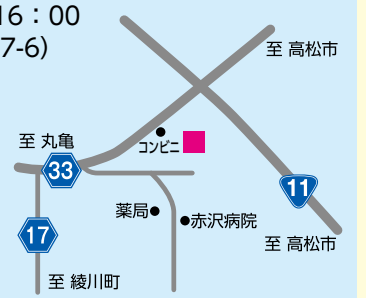
カローレ

日時：第1木曜日 14：00～16：00
場所：カフェ プルミエ（加茂町680-1）
連絡先：0877-48-0061
参加費：100円



彩葉茶屋

日時：第2月曜日 13：30～16：00
場所：府中の郷 雅（府中町147-6）
連絡：0877-48-3900
参加費：100円



認知症のかたやご家族の相談
交流などで楽しめる場所

ご家族のかたは介護の想いを
わかり合える人と出会う場所

認知症のかたが自ら活動し、
楽しめる場所

認知症のかたへの接し方

人としての感情・心は失われない!!

認知症の人は不安や孤独を感じ、大きなストレスを抱えています。誤った対応は心を傷つけ、混乱を招いてしまうこともあります。認知症の人の気持ちや行動への理解が必要です。



認知症の人へのケアのポイント

失敗を責めない

これまで当たり前に出ていたことが出来なかったり、失敗したからといって怒らないでください。

失敗を責めずに、「大丈夫だよ」「心配いらないよ」などと、安心できる言葉をかけてください。



教えようとしない

どんなに丁寧に教えたとしても、新しい知識を記憶することは困難です。

無理やり理解させようとしても、それは本人にとって『嫌な感情・体験』としていつまでも心に残ってしまいます。



ご本人に
安心感が
生まれます



幻想や妄想だと気づいても、その訴えはしっかりと聞くことが大切です。

事実と異なることを言っているとしても否定せずに、ご本人の主張として受け止めましょう。そのうえで事実をやさしく伝えてみましょう。

頭ごなしに否定しない

一度に2つの話をする
と認知症のかたは混乱
してしまいます。出来る
だけ簡単な言い方で短
く伝えましょう。

(例)「雨が降りそうだから傘を持って車で
いきましょう」

⇒「雨が降りそうですね」
「傘を持ってきてください」
「車でいきましょう」

簡潔に伝える

認知症予防のための 生活習慣のポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外にも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身によい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。

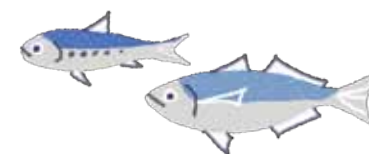


ポイント② 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



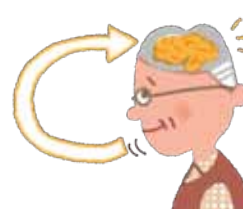
緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、
ホウレンソウ、モロヘイヤなど



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



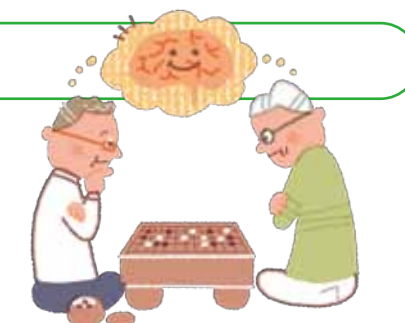
ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント④ 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。



認知症になっても 住み慣れた地域で暮らすために

認知症のかただけでなく、すべての高齢者ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、社会全体で支えていくしくみが「地域包括ケアシステム」です。

地域の特性やニーズに応じて、「医療」「介護」「生活支援」「介護予防」「住まい」の5つを柱として、高齢者の生活を一体的、継続的に支えていきます。



地域に住むわたしたちができること

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人のプライドを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。

また、認知症を恥ずかしがらず、地域のさまざまな人の協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。



認知症のかたを
地域で見守るために
認知症サポーター、
おかえり支援
サポーターに
なりましょう

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症のかたやその家族を温かく見守る応援者のことです。

■認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」(60~90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など5名以上集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催日時等のご相談は、地域包括支援センター(Tel44-5091)にお問合せください。



おかえり支援サポーターとは

メールシステムを利用し、認知症等の高齢者のはいかいによる事故を防ぎ、一刻も早く、安心できる場所へ帰るため協力してくださるかたです。

事前にメールアドレスを登録していただき、はいかいしている高齢者の「行方不明届」が家族等から坂出警察署に提出された場合に情報を配信します。

おかえり支援サポーターのかたが普段の生活の中で、配信された情報に一致するかたを見かけたら坂出警察署(Tel46-0110)にご連絡いただくことで、早期発見につながります。



おかえり支援サポーター(個人でご登録のかた)はQRコードからもご登録できます。お持ちの携帯電話で下記QRコードを読み込みご登録ください。



外での 声かけポイント

- ゆっくり近づいて相手の視野に入ってから話しかける
- 相手に目線を合わせて、おだやかにやさしい口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- 困ったような顔をせず笑顔で