





## はじめに

認知症は、誰もがかかる可能性がある、とても身近な病気です。

早期に適切な治療を受けることで、また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

このガイドブックは、認知症について不安や悩みを抱えている人や家族、地域の皆さんが、認知症を正しく理解して、必要な相談窓口やサービスなどにつながるよう、様々な情報を掲載しました。

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に、この冊子をお役立ていただけたら幸いです。

## もくじ

### パート1 認知症を知りましょう

認知症とはどんな病気なのか	3
早めの相談や受診が大切です	4
運転免許証の自主返納について	5

### パート2 認知症をケアしましょう

認知症の人との上手な接し方は	6
症状の進行に対応する「認知症ケアパス」	8
症状の進行に合わせた支援の内容	10

### パート3 認知症を予防しましょう

認知症予防のポイント	14
------------	----

お問い合わせ先 ..... 裏表紙

## パート1 認知症を知りましょう

## パート1 認知症を知りましょう

# 認知症とはどんな病気なのか

### 認知症は脳の病気です

年を取れば誰でも、もの忘れなどをするようになりますが、認知症はさまざまな原因によって引き起こされる脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



### ●主な認知症の種類と特徴

#### アルツハイマー型認知症

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。昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。



#### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変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。



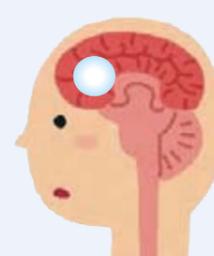
#### レビー小体型認知症

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。現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。



#### 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。感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。



厚生労働省「認知症施策の総合的な推進について」(平成元年6月20日)より引用

### ●認知症の症状

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることで直接起こる「認知症状」（中核症状）と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」（周辺症状）があります。行動・心理症状は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。

**行動・心理症状**

<b>睡眠障害</b> ●昼と夜が逆転する	<b>幻覚</b> ●実際にはないものが見える
<b>記憶障害</b> ●新しいことを覚えられない。知っているはずの記憶が思い出せない	<b>見当識障害</b> ●時間・日付・季節・場所・人物がわからない
<b>実行機能の障害</b> ●自分で計画を立てられない。手順を追って実行することができない	<b>理解・判断力の障害</b> ●2つ以上の情報が重なると理解できない。どう判断すればよいかわからない
<b>歩きまわる</b> ●外に出かけて道に迷う	<b>抑うつ</b> ●気持ちが落ち込む ●やる気がない
	<b>不安・焦燥</b> ●落ち着かない ●イライラしやすい

**認知症状**



# 早めの相談や受診が大切です



## まずは「かかりつけ医」に相談

認知症は時間とともに進行する病気ですが、早期に発見して適切な受診・診断を受ければ、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

「もしかしたら？」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」や、坂町地域包括支援センターに相談しましょう。

### 早期発見による3つのメリット

#### メリット1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

#### メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで、今の状態を維持し、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

事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

#### 「本人」の気づき

- 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。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものが増えた。
- 知っているはずの人や、ものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

#### 「家族など周囲」の気づき

- 同じことを何度も言ったりたずねたり、したりするようになった。
- 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。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

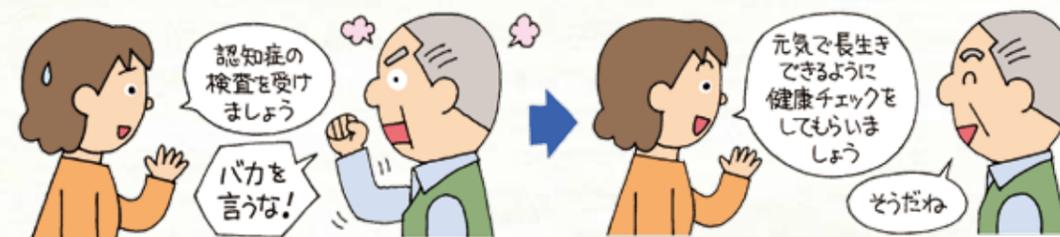
## 認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

### 上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。



## 運転免許証の自主返納について

高齢になると、認知機能の他に視力や聴力の低下、反射神経の鈍化などが現れてくることから、思わぬ事故につながる恐れがあります。

運転免許が不要になったり、運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方は、自主的に運転免許証の全部または一部を返納することができます。



### 「こんな症状」が出た時が要注意!

- 右左折のウinkerを間違えて出したり忘れたりする
- 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた

### 自主返納の後は「運転経歴証明書」の交付が受けられます

運転免許を返納した日からさかのぼって5年間の運転に関する経歴を証明するもので、これまで安全運転に努めてきた証明や記念の品となるものです。運転経歴証明書は運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。(交付には手数料がかかります)

認知症に限らず、運転に不安を感じている方や自主返納をお考えの方、ご家族の運転について相談のある方は、下記のいずれかにお問い合わせください。

#### 問合せ先

安全運転相談専用ダイヤル ☎ #8080  
 広島県運転免許センター ☎ 082-228-0110 (代表番号)  
 (安全運転相談窓口)  
 海田警察署 ☎ 082-820-0110

# パート2 認知症をケアしましょう



## 認知症の人との上手な接し方は



### 「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陥ります。認知症には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。きつい言葉や対応はひかえましょう。

- 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？

**こんなとき** 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」などと伝え、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。

**こんなとき** 「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「あついでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

**こんなとき** 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。「あなたの子でもでしょ!」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。

**こんなとき** 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。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

**こんなとき** 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ます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけれ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ります。

**こんなとき** 「外出して迷子に」なってしまう

**どうする？** 周囲にとっては認知症の症状でも、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。外出の理由をたずね、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。周囲の人の外出時などは、地域のサービスも利用しましょう。

# 症状の進行に対応する 「認知症ケアパス」



認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。  
※ケアパスとは「ケアの流れ」。認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

認知症の進行(右へ行くほど時間が経過し症状も進行しています)

認知症の進行	認知症の疑いがある状態	軽い症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
<p><b>この時期の本人の様子や症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れをしても、本人にその自覚がある。</li> <li>●「あれ」「それ」「あの人」など代名詞が増える。</li> <li>●ヒントがあれば思い出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何回も聞く。</li> <li>●さがしものが増える。</li> <li>●買い物の支払いや事務処理でのミスが増える。</li> <li>●意欲や自信が減退する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手順の多い料理などができなくなる。</li> <li>●時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる。</li> <li>●感情の起伏が激しくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●服の着替えが困難になる。</li> <li>●「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える。</li> <li>●家族を他人と間違える。</li> <li>●一人で外出して道に迷う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる。</li> <li>●寝たきりの生活が増える。</li> <li>●感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る。</li> </ul>	
<p><b>本人の思い</b></p>	できないことについて、自分で認めるのがつらい	できないことが増えるが、できることもあることを知ってほしい	何も分からない人と思わないでほしい		
<p><b>家族など介護者の対応のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症を身近な病気として関心をもつ。</li> <li>●認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる。</li> <li>●高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。</li> <li>●ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげる。</li> <li>●近親者などに伝えておく。</li> <li>●できるだけ本人の興味をひく活動をすすめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医療のほか介護保険などの支援についても情報を集める。</li> <li>●役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族だけで支えようとしなくて、介護保険などの公的サービスなどを積極的に利用する。</li> <li>●サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●設備の整った施設などへの住み替えを考える。</li> <li>●スキンシップなどコミュニケーションを工夫する。</li> <li>●終末期(看取り)に備える。</li> </ul>	

相談	①坂町役場 保険健康課 ②坂町役場 保健・福祉総合相談室 ③坂町地域包括支援センター ④認知症初期集中支援チーム ⑤認知症地域支援推進員 ⑥かかりつけ医 ⑦認知症疾患医療センター ⑧物忘れ外来・認知症サポート医・認知症専門医 ⑨認知症サポートカフェ				
予防・社会参加・交流	⑩ふれあいサロン ⑪老人クラブ ⑫いきいき百歳体操 ⑬自主グループ活動 ⑭元気いきいき教室 ⑮筋力アップ教室 ⑯通所型短期集中予防サービス(通所型サービスC型事業) ⑰生きがい活動支援通所事業(生きがいデイサービス)				
介護	⑱デイサービス・デイケア・認知症対応型デイサービス ⑲訪問介護 ⑳訪問看護 ㉑ショートステイ ㉒訪問入浴介護				
見守り・安否確認・生活支援	㉓緊急通報装置 ㉔配食サービス ㉕坂町高齢者安心見守りネットワーク ㉖民生委員・児童委員 ㉗認知症サポーター 地域住民 医療機関 介護サービス事業所 警察署 消防署 金融機関 地域企業・事業所				
家族支援	⑨認知症サポートカフェ ㉘家族介護者教室 ㉙広島県認知症介護アドバイザー・オレンジアドバイザー				
権利を守る	⑳日常生活自立支援事業(かけはし)※契約できる能力が必要 ㉚任意後見制度～成年後見制度 ⑳消費生活相談(広島県生活センター) ㉛坂町消費生活相談窓口 ㉜自立支援医療(精神通院医療) ㉝精神障害者保健福祉手帳				
住まいや施設のこと	㉞住宅改修 ㉟福祉用具の購入・貸与 ㊱サービス付き高齢者向け住宅 ㊲軽費老人ホーム(ケアハウス) ㊳グループホーム ㊴介護老人保健施設 ㊵養護老人ホーム ㊶介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)				

※表の中の番号の詳細についてはP10～13をご参照ください。

# 症状の進行に合わせた支援の内容



## ① 相談

①	坂町役場 保険健康課	行政の相談窓口です。介護保険、国民健康保険、高齢者福祉などの担当の課です。 ☎ 082-820-1504
②	坂町役場 保健・福祉総合相談室	令和6年度から坂町役場1階に開設しました。保健・福祉の相談を一体的に行い、複雑化・複合化した生活課題の早期解決に努めます。 ☎ 082-820-1550
③	坂町地域包括支援センター	高齢者に関わる様々な相談に、電話や窓口、訪問などで応じています。 ☎ 082-885-3701
④	認知症初期集中支援チーム	在宅で生活する認知症又はその疑いがある方、ご家族をチーム員（医療・介護専門職）が訪問し、適切な支援につなげるための初期支援を行います。 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701
⑤	認知症地域支援推進員	認知症の方やご家族を支援する相談業務を行います。認知症の症状があっても安心して過ごすことのできる『認知症を受け入れる地域づくり』を行います。 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701
⑥	かかりつけ医	日常的な診療や健康管理を行ってくれるかかりつけ医は、ご本人やご家族にとって身近で信頼できる医療機関です。必要に応じて専門機関の紹介も行いますので、病気の早期発見・早期治療のためにもまずはかかりつけ医に相談しましょう。
⑦	認知症疾患医療センター	鑑別診断と初期対応、電話による専門医療相談、認知症の周辺症状・身体合併症に関する急性期対応を行っています。 最終ページに連絡先を掲載しています
⑧	物忘れ外来 認知症サポート医 認知症専門医	物忘れ・認知症の相談ができる医師として、広島県が認定した医療機関です。 ▶保険健康課 ☎ 082-820-1504 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701
⑨	認知症サポートカフェ	認知症の人やその家族、また地域の方々が情報交換やリフレッシュすることのできる憩いの場です。 【開催場所】 坂うめじろうカフェ フジグラン安芸1階フードコート 出張ようよう喫茶 坂・横浜・小屋浦地区で開催予定 ようよう喫茶 グループホーム坂 休止中 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701

## ② 予防・社会参加・交流

⑩	ふれあいサロン	近所で暮らす人たちと楽しみながら、知り合い、語り合い、ささえあい、ささやかなを深める集いの場所です。 ▶坂町社会福祉協議会 ☎ 082-885-2611
⑪	老人クラブ	地域の高齢者が生きがいのある生活を送る為に、自主的に組織されている団体です。 ▶坂町社会福祉協議会 ☎ 082-885-2611
⑫	いきいき百歳体操	地域の方々が集まり、体操等を行う”集いの場”です。坂町内各所で行われています。 ▶保険健康課 ☎ 082-820-1504 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701
⑬	自主グループ活動	町民センター、坂公民館、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンター、コミュニティホールさかで、たくさんの自主グループが活動を行っています。 各施設へお問い合わせください
⑭	元気いきいき教室	口腔体操・脳トレ・音楽のリズムに合わせた楽しい音楽体操です。月2回、アセンブリーホール、小屋浦ふれあいセンターで開催しています。 ▶保険健康課 ☎ 082-820-1504
⑮	筋力アップ教室	おもに椅子に座って行うことができる運動教室です。（健康運動指導士による指導）町民センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターで月1回開催しています。 ▶保健センター ☎ 082-885-3131
⑯	通所型短期集中予防サービス (通所型サービスC型事業)	保健・医療の専門職による個別計画に基づいた運動指導を短期間で集中的に行うことで、生活機能を維持・改善することを目指したサービスです。 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701
⑰	生きがい活動支援通所事業 (デイサービス)	高齢者の生きがい対策事業として、町内の施設を利用して送迎・入浴・昼食等のサービスを月2回まで受けることができます。 ▶坂町地域包括支援センター ☎ 082-885-3701

## ③ 介護

⑱	デイサービス・デイケア 認知症対応型デイサービス	食事、入浴などの日常生活上の世話や生活機能向上の訓練、レクリエーション等を事業所にて日帰りで行います。
⑲	訪問介護	ホームヘルパー等が自宅を訪問し、利用者が自立した生活を送れるよう、日常生活上の支援を行います。介護が必要な方には身体の介護や日常生活上の世話をします。
⑳	訪問看護	看護師が訪問し、医療上の支援や助言を行います。
㉑	ショートステイ	特別養護老人ホーム等や老人保健施設等に短期入所をして、食事・入浴などの日常生活上の世話や生活機能維持・向上訓練を行います。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
㉒	訪問入浴介護	自宅等で簡易浴槽を使って入浴の介護を受けることができます。

#### 4 見守り・安否確認・生活支援

23	緊急通報装置設置事業	ひとり暮らしの高齢者や障害者の方が安心してご自宅で生活していただけるよう緊急通報装置を貸与します。24時間対応のサポートセンターでは対象急変時の駆け付けや、救急車等の要請を行います。 ▶坂町保険健康課 ☎082-820-1504
24	配食サービス事業	ひとり暮らしの高齢者等の方に栄養バランスの取れた夕食を提供するとともに、安否確認を行います。 ▶坂町保険健康課 ☎082-820-1504
25	坂町高齢者安心見守りネットワーク	認知症等で、行方不明になる心配のある方の家族などから、写真や特徴などの必要情報を事前に申請登録していただき、協力機関や地域の皆様が協力し合って、高齢者の方を温かく見守る仕組みです。 ▶坂町保険健康課 ☎082-820-1504
26	民生委員・児童委員	地域の見守り役であり、生活上の相談を受けています。 ▶坂町民生課 ☎082-820-1505
27	認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」にて認知症に関する正しい知識を学んだ方です。坂町では認知症サポーター養成講座の開催受付を行っています。 ▶坂町保険健康課 ☎082-820-1504 ▶坂町地域包括支援センター ☎082-885-3701

#### 5 家族支援

28	家族介護者教室	要介護者を介護している家族等を対象に、介護方法や介護者の健康づくり等の知識を学ぶための教室です。年に3回開催しています。 ▶坂町地域包括支援センター ☎082-885-3701
29	広島県認知症介護アドバイザー オレンジアドバイザー	認知症や介護に関する地域の身近な相談役です。各市町のアドバイザー名簿は広島県HPで見ることができます。

#### 6 権利を守る

30	日常生活自立支援事業 (かけはし)	認知症、精神障害・知的障害により、判断能力が不十分な方への福祉サービス利用や日常生活に関わる金銭管理などの支援を行っています。 ▶坂町社会福祉協議会 ☎082-885-2611
31	任意後見制度～ 成年後見制度 (後見・補佐・補助)	認知症等で適切に判断することが難しくなった場合、本人の意思を尊重しながら財産、権利を守る制度です。 ▶坂町地域包括支援センター ☎082-885-3701
32	消費生活相談 広島県生活センター	訪問販売や電話勧誘などによる契約トラブルについての相談窓口です。 ▶広島県生活センター ☎082-223-6111

33	坂町消費生活相談窓口	消費生活に関する相談窓口です。専門的な知識と経験を持つ消費生活相談員が対応します。 毎週木曜日 9～16時 ☎082-820-1535
34	自立支援医療 (精神通院医療)	入院しないで行われる精神障害の治療を受けようとする方で、継続的に通院治療の必要があると判断された方に、通院医療費の一部を公費で負担する制度です。認知症については、情動や行動の障害を伴う場合に対象となります。 ▶坂町民生課 ☎082-820-1505
35	精神障害者保健福祉手帳	精神障害のために長期にわたり日常生活または社会生活に制限を受けるを判断される方に交付され、各種の福祉制度を利用するために必要な手帳です。 ▶坂町民生課 ☎082-820-1505

#### 7 住まいや施設のこと

36	住宅改修費の支給	生活環境を整えるために、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費の補助があります。
37	福祉用具の貸与・購入	日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与(対象品目)や入浴や排泄に使用する福祉用具購入の費用を支給するサービスです。
38	サービ付き高齢者向け住宅	高齢者の日常生活の援助や介護を提供する施設です。施設と利用者の個別な契約による入居となる為、入居費用は全額自己負担となります。
39	軽費老人ホーム (ケアハウス)	自炊できない程度の身体機能の低下が認められ、独立して生活するには不安があり、家族による支援を受けることが困難な方が利用できる施設です。
40	グループホーム	認知症高齢者が、職員による介護を受けながら共同生活する住宅です。家事等を職員と共同で行うことで、自分の役割をもって自立した生活を送ることができます。
41	介護老人保健施設	病状が安定期にある要介護者を対象に、日常生活の援助や機能訓練等のサービスの他、医療や看護を提供する施設です。
42	養護老人ホーム	原則65歳以上で、身寄りがないか、家族と一緒に生活できない理由(心身または環境上の理由及び経済的な理由)のある方に、日常生活上必要な便宜を提供することにより、養護を行う施設です。
43	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	在宅介護が困難な要介護者に対して日常生活の援助や機能訓練等の介護サービスを提供する施設です。入所できるのは原則として要介護3以上の方となっています。



# 認知症予防のポイント

## ① 適度な運動習慣

ウォーキングなどの有酸素運動や、筋力トレーニングがおすすめです。



## ② 健康的な食生活

1日3食、バランスのよい食事を。野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にとりましょう。水分補給も忘れずに！

## ③ 節度ある飲酒

アルコールの飲みすぎは、脳の萎縮や脳卒中を招きます。1日350mlの缶ビール1本以下が適量飲酒の目安です。

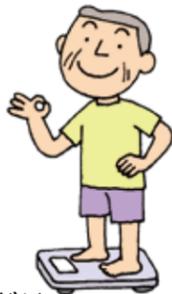
## ④ 禁煙

喫煙者は非喫煙者より、また喫煙量が多いほど認知症になりやすいとされています。



## ⑤ 体重コントロール

肥満は脳機能を障害しやすく、認知症のリスクを高めます。栄養+運動でコントロールにつとめましょう。



## ⑥ 血圧コントロール

脳血管障害を引き起こす高血圧は、脳血管性認知症の原因になります。

## ⑦ 血糖コントロール

糖尿病の人は認知症になりやすいといわれています。また、糖尿病の人は高血糖だけでなく、低血糖にも注意しましょう。

## ⑧ 脂質コントロール

脂質異常は動脈硬化を招き、認知症リスクが高まります。食物繊維の多い食品を積極的にとり、適度な運動を心がけましょう。



## ⑨ 聴力の維持

聞こえにくさから周囲の人とのコミュニケーションが減ったり、耳から入る刺激が乏しくなります。

## ⑩ 心の健康維持

うつ病で認知症リスクが高まります。昼間の運動を増やし、夜間の睡眠時間を確保して積極的に休養をとりましょう。

## ⑪ 知的活動への取り組み

読む・書く・考えるなど、脳は使うことで活性化されます。趣味として楽しめる知的活動を増やしましょう。



## ⑫ 社会的活動への参加

閉じこもり状態を続けていると、心も体も弱ってしまいます。積極的に外出して人と交流しましょう。地域のイベントや通いの場に参加するのもおすすめです。

参考:WHOガイドライン「認知機能の低下および認知症のリスク低減」





# 認知症や介護についての問い合わせ先

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、市区町村の担当窓口、専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。

## 坂町役場 保険健康課

坂町平成ヶ浜一丁目1番1号 ☎082-820-1504

## 坂町役場 保健・福祉総合相談室

坂町平成ヶ浜一丁目1番1号 ☎082-820-1550

## 坂町地域包括支援センター

坂町北新地二丁目3番10号 ☎082-885-3701

高齢者に関わるさまざまな相談に応じています。

### ▶ 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方に対し、適切な医療や介護を受けられるよう早期に支援を行います。

## 認知症疾患医療センター

広島県・広島市が指定している医療機関です。認知症の早期発見・早期治療のための鑑別診断、もの忘れ・徘徊などの周辺症状や急性期治療、専門医療に関するご相談に対応しています。

### ● 広島市西部認知症疾患医療センター

医療法人社団更生会 草津病院内  
広島市西区草津梅が台10-1

☎082-270-0311

### ● 広島市東部認知症疾患医療センター

医療法人せのがわ 瀬野川病院内  
広島市安芸区中野東4-11-13

☎082-893-6266

## 広島県若年性認知症サポートルーム

☎082-298-1034

広島市南区比治山本町12-2

広島県社会福祉会館4階

〔受付時間〕 月～金曜日 9時～17時(祝日・年末年始除く)

## 消費生活相談

### ● 広島県生活センター

☎082-223-6111

〔受付時間〕 月～金曜日 9時～17時(祝日・年末年始除く)

### ● 坂町消費生活相談窓口 (坂町役場 企画財政課内)

☎082-820-1535

〔受付時間〕 毎週木曜日 9時～16時