

取り組んでみましょう！認知症の予防のためにできること

バランスのよい食事

お米・魚や肉・野菜を、バランスよく摂りましょう。困ったら、栄養士（役場村民福祉課）に相談することもできます。食事を楽しんで食べることも大切です。



運動で脳の血流をよく

いきいき運動教室やがんばろう体操に参加したりしましょう。1日30分以上の有酸素運動は、脳の血流をよくします。無理のない範囲で、適度な強度の運動習慣を維持しましょう。



脳の活性化

日頃から地域の行事に参加したり、デイサービスなどを利用したりして、人と交流する機会をつくりましょう。



認知症チェックリスト

（出典：国立長寿医療研究センター）

認知症は、あなたの気づかないところで進行しているかもしれません。「あれ、なんか変だな？」と思ったら、まずチェックシートの質問をチェックしてみましょう。



認知症かな？と思ったら

（参考：国立長寿医療研究センター もの忘れセンター）

まずは相談しましょう！

ポイントは…

- ・情報を整理しておく。
- ・一番困っている症状を伝える。
- ・わからないことは遠慮せずに質問する。
- ・大事なことや直接言いにくいことは、メモにまとめておく。

以下のうち、現在ある症状に全てに○をつけて下さい

3つ以上あてはまった方は、まずは相談を！

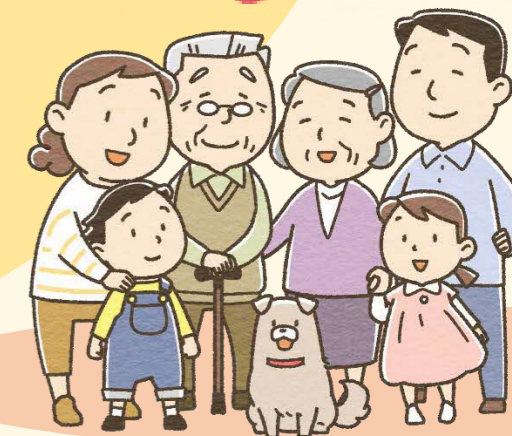
1	同じことを言ったり聞いたりする	
2	物の名前が出てこなくなった	
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	
4	以前はあった関心や興味が失われた	
5	だらしなくなった	
6	日課をしなくなった	
7	時間や場所の感覚が不確かになった	
8	慣れたところで道に迷った	
9	財布などを盗まれたという	
10	ささいなことで怒りっぽくなった	
11	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	
12	複雑なテレビドラマが理解できない	
13	夜中に急に起き出して騒いだ	

● 知 夫 村 ●

あんしんガイド



認知症  
ケアパス



2025年4月 知夫村

認知症ケアパスとは、認知症の症状に応じた対応や、医療・介護サービスなどに関する情報・流れを掲載したものです。ぜひご活用ください。

認知症ともの忘れの違いって…？

加齢とともに認知機能が低下すると記憶が曖昧になったり、時間・場所・人の名前などを正しく認識できなくなったりします。朝ご飯に何を食べたのか思い出せないのは加齢に伴い起こる生理的な「もの忘れ」ですが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうのが、認知症における「もの忘れ」の特徴です。

（出典：国立長寿医療研究センター/あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック）

認知症のよくある症状は…？

本人の気づき

- 最近忘れっぽくなった
- 意欲がわかない
- イライラしたり、怒りっぽくなった

家族や友人の気づき

- 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、訊いたりする
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなった
- 身なりを気にしなくなった

早期発見・早期対応のメリット

- ① 症状が軽い段階から、こころ・身体・生活の準備ができる。
- ② 進行を緩やかに、また、症状を軽快する治療薬の効果が期待できる。
- ③ 認知症に似た治療可能な病気にも対応できる。

（参考：国立長寿医療研究センター 認知症チェックリスト）



（役場村民福祉課）

◆◆◆ 知夫村内 相談先一覧 ◆◆◆

地域包括支援センター

08514-8-2211

社会福祉協議会

08514-8-2270

知夫村診療所

08514-8-2011



# ◆◆◆ 認知症の段階別にみられる 本人の様子と家族の対応 ◆◆◆

認知症は、その原因やその日の状態により症状は様々で、その人なりの色々な感情や思いを抱えて過ごしておられます。自分の漠然とした困り感や不安を周囲の人に理解してもらえず、孤独を感じる人も多く、「〇〇できない人」ではなく「〇〇ができなくて困っている、生活に不安を感じている人」と捉えていくことが大切です。認知症の症状だけでなく、「その人はどのような方で、どのような人生を歩んできた人なのか」というその人自身を知ろうとする姿勢をもって接していくことができるといいですね。



認知症の段階	日常生活は自立している		見守りがあれば自立している	日常生活に、手助けや介護が必要	
	年相応の物忘れ 健康な方	軽度の認知障害(MCI) 健康と認知症の中間の段階	(軽度)認知症	(中等度)認知症	(高度)認知症
本人の気持ち・様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>●地域とのつながり(社会参加)を大事にする</li> </ul> <p>年相応の物忘れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食べたメニューを忘れる</li> <li>●人の名前がすぐ出てこない</li> <li>●ヒントがあると思い出す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが増えるが、自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>●日常生活では支障はないが、計算間違いや漢字のミスなどが増える</li> <li>●意欲の低下</li> <li>●はっきりと自覚はしていないが「なんとなく変だなあ…」と感じ戸惑いが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も聞く</li> <li>●人や物の名前が出てこない</li> <li>●物の置き忘れやしまい忘れが増えてくる</li> <li>●日常生活での失敗が増え、自信を失いがち</li> <li>●物忘れが度々起こり、混乱しやすくなる</li> <li>●料理や買い物、金銭管理が難しくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが進む</li> <li>●「ものを盗られた」などの発言が出る</li> <li>●着替えや入浴を嫌がる</li> <li>●物忘れの自覚がない</li> <li>●道に迷ったり、家に戻れないことがある</li> <li>●自分の能力低下を感じ、イライラしたり、不安になったりし、嫌な感情は記憶に残りやすくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●昔の記憶も忘れやすくなる</li> <li>●食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、サポートなしでは難しい</li> <li>●常に介護が必要になる</li> <li>●言葉で意思を伝えることは難しくなるが、感情は、表情やしぐさで表現することができる</li> </ul>
家族の心構え・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人と一緒に、認知症予防に関する取り組みを実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人の気持ちを理解することに努める</li> <li>●生活習慣を見直し、いきいき運動教室や、季節の行事などの地域活動に参加して、刺激を増やす</li> <li>●気になり始めたら、早めに相談！</li> <li>●本人の様子をまとめておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを聞かれても、きちんと返答する</li> <li>●本人にできないことは、サポートする</li> <li>●認知症についての勉強や、介護保険サービスの利用を開始する</li> <li>●失敗を責めたり、大声で怒ったり本人を否定しないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●様々な症状が出てきて疲れる時期。人の助けを借りましょう</li> <li>●通所サービスのみでは困難、訪問介護などの検討を</li> <li>●ほめたり、相槌をうったりして、本人の不安な気持ちを軽くする</li> <li>●自尊心を大切に、否定しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人が安心できる環境づくりを心がける</li> <li>●自分がしなければと思い詰めず、各種サービスや制度をうまく利用し、介護者自身の健康も大切に</li> <li>●最期の迎え方について、家族で話し合いをしておく</li> </ul>

## ① 認知機能の低下があると思ったら… 相談しましょう！

### 本人や周囲の方のサポートに関するお手伝いをします！

受診の必要性があるかどうかや、本人との接し方などについて、一緒に考えます。

(連絡先と電話番号は、裏面をご覧ください。)



## ② 受診しましょう！

### 早期発見・診断・治療が大切です！

まずは、かかりつけ医や、知夫村診療所へ受診しましょう。

必要に応じて 専門の医療機関へつなげます。

認知症に関する様々な情報が載っています  
一度ご覧になってみてください



### ●認知症情報ポータル●

国立寿命医療研究センター  
<https://www.nc9g.go.jp/dementia/>