

中村区 認知症支援ガイド

認知症とは…

さまざまな原因により、脳細胞の働きが悪くなったりするために「物事を記憶、判断する能力」「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。

「認知症」の主な原因としては、アルツハイマー病やレビー小体病・脳梗塞・脳出血などがあります。

気づいたら早く
相談しましょう！



早期発見・早期治療が大切です

老化に伴うもの忘れから認知症に進行するまでの「軽度認知障害(MCI)」という段階で治療を開始すれば、アルツハイマー病などの認知症への進行をくい止めることができる場合があります。

また、早い段階から治療し対処すれば、その人らしい生活を送ることができます。

さらに、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)などの病気を予防して脳梗塞や脳出血の発症・再発を防ぐことも、認知症の進行をくい止める大切な要素です。

心配な場合は、かかりつけ医や相談窓口に早めにご相談ください。

予防のための生活ポイント

認知症予防に良い生活習慣を心がけましょう。



- 有酸素運動をしましょう… ウォーキングがおすすめ。
週3回 30分以上
- バランスよく食事を… 青魚(DHA・EPA)、緑黄色野菜
(ビタミンC・E、ベータカロチン)は、
認知症の予防に役立ちます。
- 人付き合いを大切に… 人と交流すると脳が活発に働きます。
- 趣味をもちましょう… 好きなことをつづけましょう。
また、少しむずかしいことや新しい
ことにも挑戦する気持ちが脳の働き
を高めます。

楽しく取り組み
ましょう



予防の取り組みについて

名楽福祉会館や生涯学習センター、各コミュニティセンターなどには教室やサロンなどの集いの場があります。身近な場所へ出かけて、人と交流することは、予防につながります。集いの場などの取り組みの詳細は「中村区おでかけ健康マップ」に掲載しております。ご興味のある方は、いきいき支援センターにお問い合わせください。

名古屋市医師会のホームページでは、認知症に関しての必要な知識を持つ「もの忘れ相談医」の名簿が掲載されています。

名古屋市医師会公式ホームページ <http://ishikai.nagoya/citizen/ninchi.php>

もの忘れ相談チェック表

中村区医師会改編

※あてはまるものにチェック☑をしてください。

1	今日が何月何日なのか思い出せない	☐
2	朝食の内容がなかなか思い出せないことがある	☐
3	火の不始末がある	☐
4	計算間違いが多い 勘定をよく間違える	☐
5	1日に1回以上物をどこにしまったかを忘れることがある	☐
6	漢字が書けないことがよくある	☐
7	物の名前が出てこない	☐
8	話している言葉がわからないことが多い	☐
9	リモコンの操作がうまくできなくなった	☐
10	身の回りの整理ができなくなった	☐
11	箸やマッチがうまく使えなくなった	☐
12	よく知っている道で迷ったことがある	☐
13	よく物にぶつかるようになった	☐
14	知り合いの人に会っても誰だったか分からない	☐
15	お風呂に入りたくないと思うことがある	☐
16	献立がマンネリ化してきた	☐
17	趣味がうまくできなくなった	☐
18	いつも孤独感やさみしい気持ちがある	☐
19	以前に比べて新聞やテレビを見なくなった	☐
20	会合や社会奉仕活動に全く参加していない	☐

1つでもチェック☑があれば、
定期的にもの忘れ相談チェッ
クを行い、チェック☑の数が
増えてきたら、
かかりつけ医に
相談しましょう。



「オレンジリング」 を知っていますか？



認知症を理解し、認知症の人やそ
の家族を暖かく見守る「認知症サ
ポーター」の「しるし」です。

動画を作成しました！

認知症になっても安心して暮らせるまち なかむら
～お互い様だね～



動画 認知症なかむら

こちらから視聴できます。



●認知症専門部会とは●

中村区地域包括ケア推進会議認知症専門部会は、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせる支えあいのまちづくりを目的に、区役所、保健センター、いきいき支援センター、医師会、警察署、消防署、社会福祉協議会、家族支援事業参加者、民生委員児童委員、老人クラブ、介護保険事業者連絡会等が連携し、区民の皆さんに認知症について知っていただいたり、認知症の方とその家族を支援する活動を行っています。

発行者：中村区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会
問い合わせ先：北部いきいき支援センター TEL:052-486-2133 FAX:052-486-2140
南部いきいき支援センター TEL:052-483-6866 FAX:052-483-6867

発行：令和3年7月

わたしのことについて

子ども時代・各年代で心に強く残っている楽しかったことやがんばったことは何ですか？

子ども時代

10代～20代

30代～50代

60代～現在

★わたしにとって…

なじみの場所は、

行きたい場所は、

会いたい人は、

一番頼りにしている人は、

支えたい人は、

今後、ご自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。これからの生活をどのように過ごしたいかなどをご家族等とお話しする機会をつくりましょう。

★わたしの好きな(嫌いな)こと

好きな(嫌いな)ことや話題は、

わたしがしてきた仕事や得意なことは、

毎日の習慣になっていることは、

大切な思い出は、

好きな(嫌いな)食べ物は、

好きな曲(音楽)は、



記入日：

年 月 日 年齢 歳

★わたしの今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは、

不安や悲しみ、苦しいことは、

やりたいことは、

介護への願い、要望は、

医療への願い、要望は、

人生の終末期での願い、要望は、

延命の措置を望みますか？ はい・いいえ

どこで過ごしたいですか？

自宅・施設・その他

その他、伝えたいことは、

緊急の時は誰に連絡してほしいですか？

連絡先：

わたし

・私の担当
(担当者の名刺を貼って下さい)

日ごろ、関わりのある人(ご家族やかかりつけ医など)を書いてみましょう。





あなたのまわりには、あなたの生活を応援してくれるたくさんのサービスがあります。
地域での見守りや支えあいの活動もあります。まずは**いきいき支援センター**にご相談ください。

介護・福祉

生活の不安や生活のしづらさを感じたら、
私たち介護や福祉の専門職を利用してく
ださい。あなたらしい生活を応援します。

☐ケアマネジャー ☐ショートステイ ☐ヘルパー ☐デイサービス など

認知症の取り組みについて知りたい



- ☐名古屋市認知症相談支援センター
☎734-7079
- ☐名古屋市認知症コールセンター
☎734-7089
- ☐若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707

家族の身近な相談先

- ☐認知症介護相談（公益社団法人認知症の人と家族の会・愛知県支部）
☎0562-31-1911

生活支援



家族会



民生委員



ご近所さん

- ☐家族支援事業
- ☐オレンジカフェ（認知症カフェ）
- ☐地域支えあい事業（社会福祉協議会）
- ☐成年後見制度 ☐日常生活自立支援事業

困りごとや悩みごとは共有しましょう。
お金の管理などは専門機関にお声かけください。



認知症の 相談窓口

- ☐中村区北部いきいき支援センター
☎486-2133 FAX 486-2140
- ☐中村区北部いきいき支援センター分室
☎412-3030 FAX 412-3110
- ☐中村区南部いきいき支援センター
☎483-6866 FAX 483-6867
- 中村区役所 ☎451-1241
- 中村保健センター ☎481-2216
- 中村区社会福祉協議会 ☎486-2131



私たちは、あなたのことを理解して、温かく見守り、サポートする仲間です。

住まい

暮らしが不安になったと感じたら、
住まいの工夫や介護を受けられる
施設があります。

- ☐福祉用具 ☐サービス付高齢者向け住宅
- ☐住宅改修 ☐グループホーム
- ☐特別養護老人ホーム

医療

身体のごことは私たち医療の専門職に相談
してください。適切な診断や治療を行い、
必要な場合は専門の医療機関を紹介します。

- ☐かかりつけ医 ☐認知症疾患医療センター
- ☐歯科医 ☐在宅医療 ☐在宅歯科医療
- ☐薬剤師 ☐はち丸在宅支援センター
- ☐訪問看護師



趣味仲間



交流の場

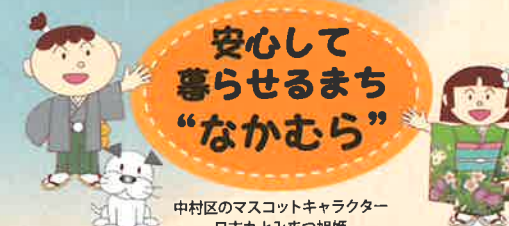


介護予防教室

予 防

いつまでも社会とつながりが持てるよう私たち
が応援しています。いっしょに活動することで
健康の維持にもつながります。

- ☐チャレンジクラブ（社会福祉協議会）
- ☐認知症予防教室（福祉会館）
- ☐健康元気クラブ（保健センター）
- ☐高齢者サロン
- ☐老人クラブ



中村区のマスコットキャラクター
日吉丸とみまつ旭姫

認知症の進行に合わせた
「家族の心がまえ」や「ケアのポイント」



この表は、アルツハイマー型認知症の進行と主な症状をもとに作成しています。認知症の原因となる疾患や身体状況などにより経過は異なりますが、今後を見通す参考にしてください。家族や周囲の方が、認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

	健康	認知症の疑い	ひとりで生活ができる	見守りが必要	手助け・介護が必要	常に介護が必要
認知症の進行 ご本人の様子	—	●もの忘れが気になる ●お金の管理や買い物、書類の作成などはひとりでできる 	●もの忘れにより生活のしづらさがある ●日付や時間がわからなくなる ●買い物やお金の管理にミスがみられる ●日常生活はなんとか行っている 	●買い物やお金の管理ができない ●服薬管理ができない ●電話の応対や訪問者の対応が困難 ●道に迷うことがある 	以下のことに手助けや介護が必要になる ●着替え ●入浴 ●食事 ●排泄 ●整容（洗面・歯みがき・化粧） 	●車椅子・ベッドでの生活が中心になる ●食事をとることが困難になる ●言葉による意思表示・理解が困難になる 

家族の 気持ち (例)	●否定、年齢のせい、言えはるはず		●混乱 ●行動や言動に振り回されてしまう、自分だけがなせ、拒絶 ●介護の疲れ		●割り切り ●受容 ●どう看取るのか	
家族の 心がまえ	学び、理解 しましょう。 	仲間を作って 情報収集しましょう。 	頑張りすぎないよう にしましょう。 	ご自分の健康を第一に 考えましょう。 	終末期ケアを 確認しましょう。 	

ケアのポイント	気づき～相談	介護保険の申請等	日常的な支援、行動心理症状や身体合併症への対応	重度・終末期のケア
	●いきいき支援センターやかかりつけ医に相談	●介護保険を申請・薬による治療 ●役割や社会参加の機会をもつ	●介護保険サービスの利用 ●地域での見守り、支えあい ●行動心理症状などは、認知症専門医療機関へ相談	●介護保険サービスの利用 ●在宅での診療、看護 ●穏やかに苦痛なく過ごす

本人・家族を支援する主な制度やサービス等	相談窓口	いきいき支援センター・高齢者いきいき相談室 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）			
	家族支援	認知症の人と家族の会 家族教室、家族サロン、もの忘れ相談医の専門相談、オレンジカフェ（認知症カフェ）			
	介護福祉	介護保険サービス（ヘルパー、デイサービス、ショートステイ、小規模多機能型サービスなど）			
	医療	かかりつけ医、もの忘れ検診 認知症疾患医療センターなどの専門医療機関	【訪問薬剤】	【訪問看護】	【訪問診療】
	生活支援	地域での見守りや支えあい事業、民生委員、認知症サポーター 権利擁護・財産管理、成年後見制度 はいかい高齢者おかえり支援事業、はいかい高齢者検索システム事業、なごや認知症の人おでかけあんしん保険			
	予防	健康元気クラブ、認知症予防教室、趣味や特技を活かせる場 地域での交流の場			
	住まい	自宅	グループホーム 特別養護老人ホーム		

※主な制度やサービス等の内容については裏面をご覧ください。