

認知症を理解して 自分らしく暮らす

**認知症について
考えてみませんか？**

「認知症」は誰がなってもおかしくない、とても身近な病気です。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予想されています。

要介護認定を受けている市民を対象とした要介護認定者調査によると、介護や介助が必要になった原因として、認知症（アルツハイマー等）が29%で最も多くなっています。

しかし、自分や家族が認知症になった時のことはイメージしにくく、考えたくないという方も少なくないと思います。

もしもの時に備えて、エンディングノートにこれからのことを書き留める考え方も広まっています。

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、認知症について理解し、これからのことを考えてみませんか。

認知症ってどんな病気？

認知症は、脳に何らかの原因で障害が起き、脳の機能が低下することで「物忘れ」や「判断力低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。

認知症の症状

行動・心理症状

徘徊

無目的に歩き回る
外へ出ようとする

環境や人間関係などにより
精神症状や行動に支障が起きる

妄想

物を盗まれた
などと言う

幻覚

実際にはないものが
見える

不安・焦燥

落ち着きがない
イライラしやすい

抑うつ

気持ちが落ち込んで
やる気が出ない

記憶障害

直前のことを忘れる
同じことを何度も言う

見当識障害

時間や場所、
人物などがわからない

中核症状

脳細胞が壊れて直接起きる

実行機能障害

段取りや計画が
立てられない

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる
家電やATMなどが使えなくなる

暴力・暴言

大きな声を上げる
手をあげようとする

食行動異常

なんでも
食べようとする

睡眠障害

昼と夜が逆転する

こんな方は 一人で悩まず相談を

最近もの忘れが
多く困っている

認知症について
知りたい

利用できるサービスを
教えてほしい



笠間市地域包括支援センター

電話：0296-78-5871

受付時間：月～金曜日

AM 8 : 30 ~ PM 5 : 15

フロイデ友部 デイサービスセンター

電話：0296-73-5577

受付時間：第1・2土曜日

PM 1 : 00 ~ 4 : 00

デイサービス ともベケアセンター

電話：0296-71-9638

受付時間：第3・4土曜日

PM 1 : 00 ~ 4 : 00

認知症でお困りの方を 「認知症初期集中支援チーム」 が支援します

認知症の方や認知症の疑いがある方、その家族を訪問し、今後の対応と一緒に考えます。

本人が受診や介護サービスを拒否している、対応に困っているなど、認知症の症状でお困りの方はご相談ください。

地域包括支援センターと市立病院の専門職がチームとなり、病院受診や介護保険サービスの利用、ご家族の負担軽減等を支援します。

問 地域包括支援センター

認知症予防のためにできること

生活習慣病の 予防に心がける

メタボリックシンドロームは、認知症のリスクを高めるとされています。食事や運動、睡眠などに気をつけることで、生活習慣病だけでなく認知症の予防にもつながります。

家族や仲間と楽しく活動し、 脳を活性化

計算や絵を書くこと、トランプ、麻雀、仲間との会話などが脳に刺激を与えます。

特に家族や仲間と一緒に行うことが大切です。「嬉しい」「楽しい」といった感情が伴うことで、予防効果がさらに高まります。



認知症カフェ（6ページ参照）の様子

Point

- ✓ 認知症は脳の障害タイプにより症状が違います。治療や対応が異なるため適切な診断が重要です。
- ✓ なかには治せる認知症もあります。甲状腺機能障害や慢性硬膜下血腫は、治療で認知症の症状がなくなることが知られています。

「認知症かな？と思ったらできるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談しましょう。認知症も早期受診と早期対応が大切です。」





認知症カフェ

物忘れの心配がある方、認知症の方とその家族が専門職とゆっくりお茶を飲みながら、会話やレクリエーションで交流できる場です。



本人ミーティング

認知症の方同士が語り合う場です。

介護者の集い

認知症の方の家族、介護者が集う場です。

名称（場所）	実施内容	実施日時	参加費
オレンジカフェ フライブルク (フロイデ総合在宅サポートセンター友部) 📍 鯉淵 6526-19 📞 0296-73-5577	・認知症カフェ	毎月第3水曜日 午後2時～3時30分	300円
介護カフェ (デイサービスともベケアセンター) 📍 鯉淵 6526-432 📞 0296-71-9638	・認知症カフェ ・本人ミーティング ・介護者の集い ※内容は月によって変更	毎月第2月曜日 午後1時～3時 ※日程変更の場合あり	なし

GPS機器の貸出

認知症の方が行方不明になった時に、家族がスマートフォンなどで検索して位置情報が確認できるよう、位置情報端末機(GPS)を貸し出します。

問 高齢福祉課・支所福祉課



SOSネットワーク

認知症の方が行方不明になった時に、市から協力事業所(郵便局や宅配業者など)に情報提供することで、早期発見・保護に結び付ける仕組みです。

問 高齢福祉課・支所福祉課



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守る応援者です。

市では希望する市民の方や、市内の金融機関、企業などを対象に「認知症サポーター養成講座」を実施しています。サポーターには証となる「サポーターカード」を交付しています。

受講希望者が5人以上集まれば、どこでも出前講座を行いますのでお問い合わせください。

問 地域包括支援センター



成年後見制度

成年後見制度とは、認知症等で判断能力が不十分な人の日常生活を法的に支援する仕組みです。

成年後見人は何をしてくれるの？



- 福祉サービス・介護の
手続きや契約のお手伝い
- 保険料・税金の
支払いやお金の出し入れのお手伝い
- よくわからずにした契約の取り消し
- 定期的な訪問や状況の確認
- 入院や施設への入所手続きのお手伝い
など

どんな人が「成年後見人」などになるの？



- 親族
- 福祉や法律の専門家
- 市民後見人
- 福祉関係の法人

誰になるかは、本人にどのような支援が必要か確認し、家庭裁判所が選任します。



問 地域包括支援センター
Tel : 0296-78-5871

※地域包括支援センターは令和3年4月から、成年後見利用促進のための中核機関として業務を拡充しました。
お気軽にご相談ください。



認知症などで判断が難しくなった時に備え、あなたの信頼できる人をお願いできる「任意後見制度」もあります。その他、認知症のそなえとなる制度等について、16ページ「人生100年時代の『今のうち』の話」にも掲載されていますので、あわせてご覧ください。