

認知症を予防するには？

若い時から生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症等）を予防することは、認知症予防につながります。毎年健診を受けるなど、日ごろから健康管理をすることも大切なことです。

栄養バランスの良い食事を！

基本は、塩分を控えめに。いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。



積極的に体を動かしましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流が増すため認知症の予防に効果的です。

まったく運動していない人と比較すると、発症の危険度は半分に！

みんなとの交流が予防薬！ コミュニケーション・趣味を大切に。

人と会い、会話をするだけで脳の刺激になります。おしゃべりしたり笑ったり、友人・地域の人達と交流しましょう。

また、料理や旅行、園芸などの趣味活動も脳を活性化させます。楽しみながら続けましょう。



ひとくちコラム

認知症サポーターを ご存知ですか



認知症サポーターの印
（オレンジリング）

認知症の本人やその家族が地域の中で安心して生活できるよう、認知症を正しく理解した応援者です。現在、南三陸町には2,750人の認知症サポーターがいます。（平成29年1月末現在）

認知症サポーターは、認知症サポーター養成講座を受け、サポーターの証としてオレンジリングを受け取ります。

キッズサポーターもいます。子供も大人もどなたでも受けられます。

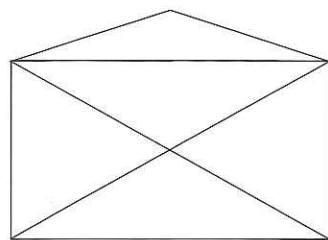
認知症サポーター養成講座の申し込みは、地域包括支援センターまで。

挑 戦

一筆で書いてみましょう。

（1度書いた線の上を通らないようにして
図を書いてみましょう）

意識して
脳を使って
みましょう！



家族が認知症になりました。
地域の中で、みんなと話したり笑ったりしながら生活してほしいと思い、「認知症サポーター養成講座」をひらいてもらいました。その後はご近所さんやお店の方等いろいろな人が声をかけてくれ、見守りをしてくれるようになりました。今は、本人も自分のペースで生活できています。

（介護家族）

みんなでわかって支えあい

認知症

安心ガイド

みんな笑って暮らすべし



認知症の人と家族が、そしてみんなが
安心して暮らせる南三陸町を！

南三陸町の高齢化率は33.2%（平成28年3月末現在）、町民の3人に1人は高齢者という状況です。

認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気ですが、認知症になっても、周りのサポートによって住み慣れた地域で穏やかに過ごすことができます。

もし、自分や家族が認知症になったら、どのような声かけ・目配りをしてほしいですか？一人ひとりが認知症を理解し、お互いに見守り支えあえる地域をつくっていきましょう。

南三陸町

認知症の症状の変化とアドバイス

認知症はゆるやかに進行し症状が変化していきます。進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。主な症状をチェック形式にしています。認知症の程度や先の見通しについて確認してみましょう。

認知症の段階

認知症があっても日常生活は自立

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・介護が必要

常に介護が必要

認知症の人の様子

(見られる症状や行動の例)

最初にもの忘れが目立ち始めます。また、何かを計画し、順序だててやり遂げることが難しくなってきます。
時間の感覚が薄れてきます。

例えば…

- ☐ 約束を忘れてしまうことがある
- ☐ 財布や通帳など大事なものを探すことが増える
- ☐ 時間がわかりにくくなる

いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになります。日にちや季節、時間感覚がわかりにくくなり、自分が居る場所についてもどこに居るのかわかりづらくなってきます。

例えば…

- ☐ 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる
- ☐ 慣れていない場所で道に迷う



直近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになってきます。人物についても誰なのかわからなくなってきます。

例えば…

- ☐ 家族がわからなくなる
- ☐ 物を見ても、それが何だかわからない
- ☐ 慣れた場所でも道に迷ったりする。自宅内でもトイレの場所がわからない

言葉によるコミュニケーションが難しくなります。

例えば…

- ☐ 言葉が減ってくる
- ☐ 話しかけた言葉が理解できない
- ☐ 表情が乏しくなる



暮らしの中で困ること

はじめの頃は、気持ちの変化やもの忘れが見られることで気づくことが多いです。また、買い物や調理など、今まで出来ていたことに見守りが必要になってきます。

例えば…

- ☐ いらいらして怒りっぽくなる
- ☐ 1人で居るのが不安になったり、外出するのがおっくうになる
- ☐ 料理の手順や味付けが難しくなる
- ☐ 同じものを何度も買ってしまう

家事全般で支援が必要になります。また、着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってきます。

例えば…

- ☐ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる
- ☐ 薬やお金の管理ができなくなる
- ☐ 季節に合った衣類を選べなくなる



身の回りのこと（着替えや身だしなみ、食事・トイレなど）全般に支援や介護が必要になります。

例えば…

- ☐ 服をうまく着ることができない（前後や裏表、上下、順番がわからない）
- ☐ 入浴するのを嫌がったり、排泄の失敗が増えてくる



病気によっては寝たきりになるなど、常に介護が必要な状態です。

例えば…

- ☐ 寝たきりになり、排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要になる
- ☐ 食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる
- ☐ 日中も眠っている時間が多くなる

本人・家族向けアドバイス

- いつもと違う様子や困ったことがあればまず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。
- 家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、どの部分ができ、どの部分ができないかを見極め、できない部分を支援します。昔の経験をもとにできることは大切にします。

- できないことや間違いがあっても責めたり否定しないようにしましょう。
- 火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。
- 家族は、本人の行動の変化に戸惑いや不安を感じるが増えてきます。介護のつらさ、しんどさを1人で抱え込まず、身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。

- 家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。
- 急に体調を崩しやすくなります。肺炎など、他の合併症を起こさないよう体調管理に気をつけましょう。



- 家族は言葉以外のコミュニケーション（話し方や表情・しぐさから気持ちを汲み取る）を心がけましょう。
- 医療や介護の専門職と、看取りに備えた相談をしておきましょう。



どんなときでも、まずは相談からはじめましょう。

認知症の人や家族を支援する仕組みやサービスは様々です。認知症の相談をはじめ、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスの利用方法などの相談に応じています。また、ご近所で心配な方の相談などにも応じています。

地域包括支援センターにご相談下さい。

電話：0226-46-5588
FAX：0226-46-5225

南三陸町志津川字沼田14-3 総合ケアセンター南三陸 1階（病院と同じ敷地内です）

最近、もの忘れが増えてきたんですが…



もの忘れ相談を行っています

「認知症ではないか心配」などご本人、介護されているご家族の相談に、専門の医師が応じます。（予約制）

※詳細は広報南三陸をご覧ください。