



認知症予防のポイント

社会参加

人と交流すること、会話すること、積極的に人とお付き合いすることは大切です。交流や活動、買い物など1日1回以上は外に出て、閉じこもりを防ぎましょう。

相手のテンポに合わせたり、表情などで相手の気持ちを推測することで、脳が活性化します。感情豊かな生活が大切です。サロン、通いの場（9ページ）などに積極的に参加しましょう。



家庭や地域で役割を持ちましょう。



人と話す

趣味を楽しむ

手を使い、同時に頭を使って何かをする時間は、脳を元気にさせます。



自分の事は自分で！

文を書く

頭の中の情報を整理する作業です。楽しみながらできることを探してみましょう。

外へ出る

食事



服装に気を配ったり季節を感じたりすることで、感性が刺激され、右脳を若く保ちます。
※下の運動のポイントを参考に見てみましょう！

運動



●青魚を食べましょう

～脳の神経伝達や血行をよくする働き～

- DHA・EPAが多く含まれるもの
イワシ、さば、さんま、まぐろ等



●野菜や果物を食べましょう

～抗酸化作用で認知症予防に効果的～

- ビタミンEが多く含まれるもの
かぼちゃ、さつまいも、春菊、たけのこ等
- ビタミンCが多く含まれるもの
いちご、グレープフルーツ、レモン、小松菜等
- βカロテンが多く含まれるもの
青ネギ、アスパラガス、にんじん、オクラ、ピーマン等



速足で歩くような有酸素運動をしている人は、そうでない人に比べて、認知症になる危険度が半分になると言われています。
有酸素運動の中で、特に簡単に取り組めるのがウォーキングです。

<ウォーキングのポイント>

- 無理のない程度の早歩きをしましょう
- 1日7000歩～8000歩、歩きましょう
- 仲間と一緒にいたり、記録をつけたりして、ウォーキングを習慣化しましょう
- はじめは頑張りすぎず、できることから行っていきましょう。

認知症と生活習慣病の関係



- 高血圧や糖尿病により動脈硬化が進むと、脳血管の流れが悪くなり、血管性認知症の危険が高まります。
 - 生活習慣病を治療することにより、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の進行を予防できることがわかってきました。
- ➔ 生活習慣病の指摘を受けている方は、まずは治療や改善を行いましょ！

出かけたい、話したい

認知症カフェ	認知症の方とその家族、認知症に関心のある方が、どなたでも自由に過ごせる居場所です。
	オレンジカフェ（波津） 休 止 中
	みどりカフェ（細江） 第1金曜日 10時から12時 参加費100円
各地区の地域包括支援センター （6ページ参照）へお問い合わせください	
ふれあい・いきいきサロン	身近な地域で開催され、閉じこもり防止や生きがいづくりにつながり介護予防効果が期待できます。月1回程度、公民館等で開催されています。
	社会福祉協議会 0548-52-3500 へお問い合わせください
居場所 (ちよっくら処) <small>どころ</small> 令和6年12月末現在	高齢者の外出の機会を増やし、元気で過ごすためのみんなの居場所です。開催時間内なら「いつ来ていつ帰っても良い、何をして過ごしても良い」参加者にとって自由な場所です。
	風 毎月第4水曜日（祝日休み） 10時15分から11時30分 図書交流館いこっと 〒421-0523 波津3-11
	はぎま 毎月第1水曜日（祝日休み） 10時から11時30分 萩間コミュニティセンター 〒421-0505 中西333
	しずなみ 毎週木・金曜日（祝日休み） 9時30分から11時30分 旧デイサービスセンター静波 〒421-0495 静波1430-1
	社会福祉協議会 （生活支援コーディネーター） 0548-52-3500 へお問い合わせください
認知症と診断された人による 本人ミーティング	認知症に関して心配していたり、認知症に関して疑問や不安のある人が、安心して話が出来たり、 <u>自分だけではない気持ちの共有をするために実施</u> します。
	長寿介護課 0548-23-0076 までご希望をお寄せください

認知症予防教室など

大人の公文式脳活塾（認知症予防） まきトレひろば・脂肪燃やして 筋力アップ教室（運動） かめ噛め歯クッキング（口腔・低栄養）	65歳以上の元気な高齢者を中心に、健康でいきいきと自分らしく生活できるよう、介護予防に取り組んでいただくための事業です。
	健康推進課 0548-23-0024 へお問い合わせください
らいふサポーター養成講座	地域のちょっとした困りごとへのお手伝いのために、支援をする際の注意点や介護予防についての基礎知識と技術を学び、仲間づくりをする講座です。
	社会福祉協議会 0548-52-3500 へお問い合わせください



介護や支援を受けたい

要支援・要介護 認定の申請	本人や家族が申請できます。 申請後に調査員が訪問し、本人の心身の状況を調査します。 その後、介護認定審査会で審査、判定が行なわれ、要介護度が決まります。
	(受付窓口：さざんか内 長寿介護課、相良庁舎内 市民課相良窓口係)
	長寿介護課 0548-23-0076 へお問い合わせください

住まい

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要な要介護3～5の人で、自宅では介護が出来ない方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	介護認定が要支援2以上で認知症があり、共同生活が出来ることが対象です。施設に入居して、食事、入浴、排泄などの介助を受けながら日常生活を送ります。少人数で個々に合わせた生活や活動ができます。
ケアハウス	住宅事情や家庭環境等により、家族との同居が困難な人などが、低額の利用料で日常生活の援助を受けながら生活を送ることができます。
有料老人ホーム	食事の介助や居室の掃除など日常生活の介護や生活介護サービスを受けられる、民間経営の高齢者施設です。原則60歳以上が対象者です。

生活支援

家事支援 (自費)	買い物や掃除、洗濯のほか、特技を活かしたサービスを提供し、暮らしのお手伝いをします。 シルバー人材センター 0548-23-0505 へお問い合わせください
配食サービス	食事の調理が困難な一人暮らし高齢者等に食事を提供し、食生活の改善や安否確認を行ないます。★所得要件があります。★自費の利用も可能です。 長寿介護課 0548-23-0074 へお問い合わせください
あるたす	バスの乗降支援やゴミ出しなど、高齢者の「ちょっとした困りごと」への支援をします。 社会福祉協議会 0548-52-3500 へお問い合わせください

見守り、介護者の支援

高齢者等見守り ネットワーク	高齢者等の異変に気づいたときに、早期に必要な支援につなげます。銀行やコンビニなど、高齢者が利用する様々なお店が協力し、認知症の方だけでなく全ての市民が安心して生活できるように見守っています。 長寿介護課 0548-23-0074 へお問い合わせください
徘徊が心配 高齢者等早期発見 SOS システム	認知症などにより行方不明になる前に、本人の行動範囲などを家族が事前登録(申請)しておくことで、搜索の支援を行なう制度です。同報無線や、まきのほら Tea メールなどを活用します。 長寿介護課 0548-23-0074 へお問い合わせください



みまもりシールを
配布中!!

GPS 購入等の補助	徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族が、機械のレンタルや購入費用についての補助を受けられます。
	長寿介護課 0548-23-0074 へお問い合わせください
介護者のつどい	介護をしている家族同士が、介護方法や悩みについて話しながら交流する場です。年6回ほど開催しており、笑いを取り入れたストレス解消講座など様々な内容を企画しています。
	長寿介護課 0548-23-0076 へお問い合わせください
介護者 リフレッシュ事業	市内で介護認定を受けた方を在宅で介護している方を対象に、介護から一時的に開放され、元気を回復できるような企画をしています。

認知症の人を支える

認知症サポーター	認知症の人が地域で暮らし続けることができるよう、温かく見守っている人たちです。養成講座を受けた子どもから大人まで、市内には5,045人(令和6年12月末現在)のサポーターがいます。	
	長寿介護課 0548-23-0076 へお問い合わせください	
チームオレンジ	認知症の人や家族の困りごとなどの手伝いを、チームを組んで活動します。メンバーは集いの場やちょっとしたお手伝いのときなどで「声かけ」を意識して実施しています。	

権利を守る

日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用に関する相談や、契約、金銭管理のお手伝いなど、できるだけ不安の少ない生活を送れるように支援します。経済面で暮らしに不安のある高齢者や、20歳以上で障がいのある方が対象です。
	社会福祉協議会 0548-52-3500 へお問い合わせください
成年後見制度	認知症などで判断能力が不十分になったときに、生活や介護に関する手続き、契約、財産管理などを本人に代わって行なう、支援者を選任する制度です。司法書士などの法律家や各地区の地域包括支援センター、成年後見サポートセンターにご相談ください。
	各地区の地域包括支援センター 6ページ参照
	成年後見サポートセンター 0548-53-2613 いずれかへお問い合わせください

認知症の対応に困っている

認知症の方への対応や、認知症が心配な方の受診支援などを、介護・医療・福祉職が支援する「認知症初期集中支援チーム」があります。

つぎのような方は、まず地域包括支援センター(6ページ)や長寿介護課へご相談ください。

- 認知症と診断されていないが、認知症が疑われる(病院へ受診していない)
- 認知症による症状が強く、どのように対応したらよいのが困っている
- 介護保険サービスを使っていない

