

大和郡山市 認知症予防ガイドブック

～ 今日からはじめる、みんなで取り組む ～



令和3年(2021年)2月

はじめに

認知症は特別な病気ではなく、加齢とともに誰もがなる可能性のあるものです。認知症の予防※や認知症になった時の対応について、皆様にお伝えしたいことを大和郡山市の医療と介護の関係者が1冊にまとめました。認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らすために、どうぞご活用ください。

.....
※「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味である。
(認知症施策推進大綱より)

大和郡山市在宅医療・介護連携推進会議メンバー一同

大和郡山市認知症予防ガイドブック作成協力機関

一般社団法人大和郡山市医師会
一般社団法人大和郡山市歯科医師会
一般社団法人大和郡山市薬剤師会
大和郡山市在宅医療介護支援センター
大和郡山市訪問看護事業者連絡会
大和郡山市リハビリテーション連絡協議会
大和郡山市居宅介護支援事業者連絡会
大和郡山市地域包括支援センター
大和郡山市第二地域包括支援センター
大和郡山市第三地域包括支援センター
大和郡山市第四地域包括支援センター
大和郡山市地域医療連携担当者連絡会
大和郡山市福祉健康づくり部保健センター



目次

第1章 認知症について

- 1. 認知症について知っておきましょう …… 2
- 2. 認知症は早期発見・早期対応が大切です! …… 4
- 大和郡山市認知症(もの忘れ)相談基本情報シート …… 7

第2章 認知症予防について

- 1. 7つのポイント
 - ① 生活習慣病の予防や治療 …… 8
 - ② 適度な運動 …… 9
 - ③ 食事と栄養 …… 12
 - ④ 飲酒は適量に …… 13
 - ⑤ 禁煙 …… 14
 - ⑥ こころの健康 …… 14
 - ⑦ 社会参加 …… 15
- 2. 口の健康と認知症
 - ① 歯と脳の関係 …… 17
 - ② 入れ歯について …… 17
 - ③ かかりつけ歯科医院について …… 18
 - ④ “オーラルフレイル”を予防しましょう …… 18
- 3. 認知症にかかわる薬のはなし
 - ① 薬の服用が難しい …… 20
 - ② ポリファーマシー(多剤併用) …… 20
 - ③ 薬局に行くことができない …… 21

第3章 あなたの大切な家族が、認知症になったら

- 1. 接し方のポイント …… 22
- 2. 介護者の心の健康を保つポイント …… 22

相談先一覧



第1章 認知症について

1. 認知症について知っておきましょう

認知症ってどんな病気？

認知症とは、様々な原因となる疾患により認知機能（記憶・判断力・見当識など）が低下し、生活に支障が出ている状態をいいます。



「もの忘れ」と「認知症」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
うっかり!	すっかり!
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人を誰か分らない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

認知症を引き起こす脳の病気

	原因	症状
アルツハイマー型認知症	脳の神経細胞が減少し、脳が委縮して脳機能が低下する。ゆっくりと発症し、徐々に悪化する。	<ul style="list-style-type: none">● 本人は病気の自覚がないことがある。● 昔の記憶は比較的保たれる。● 新しい事が覚えにくく忘れやすい。● 時間、場所、人の判断がつかなくなる。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血等のために脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなり起こる。	<ul style="list-style-type: none">● もの忘れ、頭痛、めまい、しびれなど。● 一部の能力は低下するが、別の能力は比較的大丈夫で、ただだに低下する。● 記憶障害があっても、人格や判断力は保たれることが多い。
レビー小体型認知症	脳にレビー小体という物質が蓄積し脳が障害される。	<ul style="list-style-type: none">● 初期に幻視(小動物や人等)が現れる。● パーキンソン症状(身体が硬くなる、動作が遅くなる)がしばしばあらわれる。
前頭側頭葉変性症(ピック病)	脳の前頭葉と側頭葉の委縮が進行する。	<ul style="list-style-type: none">● 性格の変化がみられる。● 反社会的な行動(万引きなど)や反道徳的行動がみられる。

認知症ではこんな症状が起こります

中核症状

記憶障害

新しいことを記憶できず、数分前のことも思い出せなくなってしまいます。病気が進行すれば、覚えていた記憶も忘れてしまいます。

見当識障害

自分の居場所や、時間の感覚が分からなくなります。認知症の進行に伴い、目の前にいる人が誰か分からなくなることもあります。

実行機能障害

自分でなにかしようとする気持ちが低下し、計画的に段取りよく目的に向かって行動することができなくなります。

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、二つ以上のことが重なると対応できなかったり、目に見えない仕組みの理解ができなくなります。(銀行のATMの操作など)

中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応など、本人の性格や環境などが影響

行動・心理症状

「誰かにも盗まれた」などという



呼びかけに反応しないことがある



些細なことを心配したり恐れたりする



歩き回るなど目的のわからない行動が目立つ



夜に眠らず、家の中を動きまわる



気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない



落ち着きがない、またはささいなことで怒り出すなど、機嫌が悪いことが多い



短気の人よりも短気になるなど、本来の性格傾向がより強くなる(性格の先鋭化)



2. 認知症は早期発見・早期対応が大切です！

まずは相談しましょう！

もの忘れやこれまでと違った体調の変化は自分や身近な人が一番に気づきます。

おかしいなと感じたらまずは相談しましょう。



①地域包括支援センターに相談（無料）

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように介護や認知症、介護予防などいろいろな相談を受け付けている高齢者の総合相談窓口です。気になることがあればお気軽にご相談ください。

●認知症もの忘れ相談会

タッチパネル式パソコンを使った「もの忘れ相談プログラム」を使用して簡単なもの忘れチェックとアドバイスを行います。

※開催日等の詳細は下記までお問い合わせください。



●若年性認知症相談会

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症のことで、若年性認知症サポートセンターの相談員を招いて相談会を開催しています。医療・介護・就労・経済的支援についてなどお気軽にご相談ください。

ご家族からの相談も受け付けています。

※開催日等の詳細は下記までお問い合わせください。

●認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭等を訪問し状況を確認したうえで必要な支援を認知症の専門医と保健師（看護師）、社会福祉士、介護福祉士などの専門職チームで検討し、関係機関と連携して必要な支援を行います。

●ご相談は●

名称	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター
活動地区	郡山北・郡山西・矢田	片桐・西田中・新町	昭和・治道・筒井	平和・郡山南
電話	0743-55-7733	0743-55-7011	0743-57-2233	0743-51-0700
FAX	0743-55-6831	0743-55-7012	0743-57-1153	0743-51-0710
相談時間	月～金 8:30-17:15	月～金 9:00-17:00 土 9:00-12:00	月～日 9:00-18:00	月～土 9:00-17:00

② 医療機関に受診



● かかりつけ医がいる場合

定期的な健診やちょっとした体の不調を感じたときに受診できる医療機関「かかりつけ医」はありますか？

かかりつけ医は日頃からその人の病気や健康に関することなどを相談できるお医者さんです。認知症は脳の病気です。もの忘れなど気になることがあればまずはかかりつけ医に相談してみましょう。



● かかりつけ医がない場合

かかりつけ医に心当たりがないという方は、「奈良県かかりつけ医認知症対応力向上研修」受講修了者のいる医療機関などに相談しましょう。

かきざきクリニック	本庄町297-1	59-6101
郡山いむらクリニック	田中町763	55-0027
郡山青藍病院	本庄町1-1	56-8000
田北病院	城南町2-13	54-0112
豊原クリニック	九条町188-2	51-1048
にしざき内科クリニック	藤原町2-18平井ビル1階	85-5251
林医院	柳1丁目18-1	52-4021
まつたハートクリニック	本庄町247-1	57-0202
松本内科クリニック	高田町92-14ハーベス2階	53-8174
矢田山診療所	矢田山町58	53-7741
山本耳鼻咽喉科医院	南郡山町520-1マインド21 7階	54-3967

● 病院に行く前に知っておきたいこと ●

Q 受診はなぜ必要？

認知症は原因となる病気を治療することで症状が改善する場合があります。また初期であれば症状に合わせた薬を飲むことで、症状が安定する場合があります。

専門医を受診することは、これからの生活の方向性を決めていく(続けていく)うえでとても大切なことです。

Q 病院の何科に行けばいい？



病院によって違いはありますが、一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは「もの忘れ外来」といった専門外来で診てもらえます。

どこに行ってもいいかわからない場合は、まずかかりつけ医に相談して紹介してもらってもよいでしょう。

Q

診察はどんなふうに行われる？

〈診療内容の紹介〉

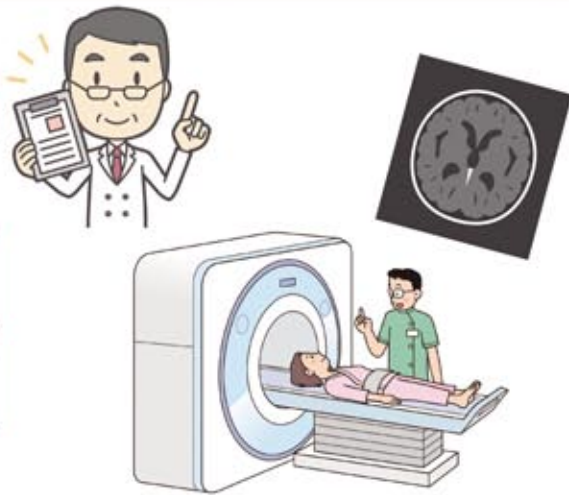
① 問診・診察

② 認知機能検査
(長谷川式、MMSE等)

③ 画像検査
(頭部CT、頭部MRI等)

④ 脳血流シンチグラフィ検査

⑤ PET検査
(アミロイドβたんぱく検出)



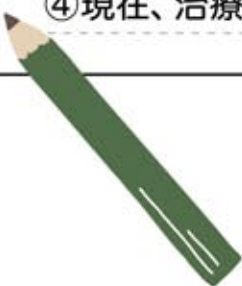
※通常は①②③までの検査で診断しますが、さらなる精密検査が必要な場合は設備の整った病院で④⑤を行います。

● 医師に伝えるポイント ●

医師はその日の様子だけで診断するのは難しいものです。本人の日頃の様子をよく知っている方からのお話が役立ちます。医師に伝える時は次のポイントをまとめて手紙やメモに書いて整理しておきましょう。その他どんな些細なことでも気になることをわかりやすくまとめて、診察前に渡しておくことで診察がスムーズに行えます。

※7ページのシートを活用して下記の内容をまとめておきましょう。

- ①いつ頃からどのような症状が出てきたか？
- ②症状は急に起こり進んだのか、徐々に進んできたのか？
- ③体調や身の回りの環境に変化はなかったか？
- ④現在、治療中の病気・薬などの情報をまとめておきましょう。



● 大和郡山市認知症(もの忘れ)相談基本情報シート ●

記入日: 年 月 日

対象者	氏名:	記入者: 本人・配偶者・子・他()		
	生年月日: 年 月 日 (歳)	性別: 男 女	介護認定: なし・あり()	
	住所: 〒(639-)大和郡山市 町			
	連絡先: - - (自宅・携帯・同行者宅・その他)			
同行者氏名	対象者との続柄()		連絡先:	
相談したいこと	<input type="checkbox"/> 症状が気になる <input type="checkbox"/> 予防方法 <input type="checkbox"/> 検査・治療 <input type="checkbox"/> これからの生活で気をつけること <input type="checkbox"/> その他(具体的に:)			

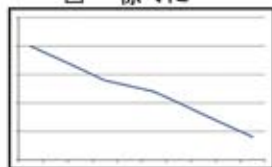
1. 認知症の症状について(当てはまる項目全てを選択☑)

<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまいがちが増えた	<input type="checkbox"/> 出来る事と出来ない事の差が大きい	<input type="checkbox"/> 良い時と悪い時の差が激しい	<input type="checkbox"/> 性格が別人のよう	<input type="checkbox"/> 食欲の低下
<input type="checkbox"/> 大事な約束を忘れる	<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がある	<input type="checkbox"/> ありありとした幻視(人や動物が多い)	<input type="checkbox"/> 万引きなどの無頓着な行動がある	<input type="checkbox"/> 体重の変化
<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がない	<input type="checkbox"/> よくもの忘れをするがヒントがあれば思い出す	<input type="checkbox"/> パーキンソン症状がある(小刻み歩行やすみ足、突進型歩行など)	<input type="checkbox"/> 日に何度も同じコースを徘徊する	<input type="checkbox"/> 脱水 <input type="checkbox"/> 尿失禁
<input type="checkbox"/> 直前の記憶が抜け落ちる	<input type="checkbox"/> 昼夜が逆転している	<input type="checkbox"/> いずれかの症状(配偶者が二人いる・天井がゆがんで見える・人の気配を感じる)	<input type="checkbox"/> 性的な逸脱行動がある	<input type="checkbox"/> 手足に力が入らない <input type="checkbox"/> 手足のふるえ
<input type="checkbox"/> 感情は保たれているので一見普通に見える	<input type="checkbox"/> 感情の起伏や喜怒哀楽が激しい		<input type="checkbox"/> 座ったかと思うとすぐに立ち上がることを繰り返す	<input type="checkbox"/> ふらつき <input type="checkbox"/> 疲れやすい
<input type="checkbox"/> 財布等を盗まれたなど作り話をする	<input type="checkbox"/> すぐに涙ぐむなど感情失禁がある	<input type="checkbox"/> 寝言や睡眠中に叫ぶことがある	<input type="checkbox"/> 語彙数が減少し、同じ言葉を繰り返す	<input type="checkbox"/> 転倒していないのに急に歩けなくなった
<input type="checkbox"/> 時間や場所が分からなくなる	<input type="checkbox"/> 反応に時間がかかる		<input type="checkbox"/> 反射的で衝動的な行動がある	<input type="checkbox"/> 症状の急激な進行がある
<input type="checkbox"/> 何かの身体症状(麻痺・むせる・しゃべりにくい・歩きにくい)				

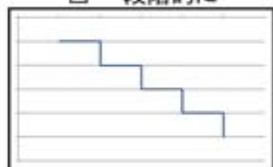
2. これらの症状はいつ頃から、どのように、起こってきましたか？

上記で☑した症状はいつ頃からですか？ () 頃

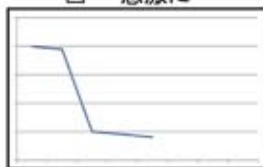
徐々に



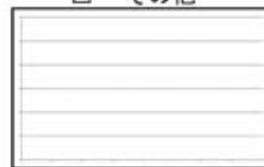
段階的に



急激に



その他



3. 既往歴について

脳梗塞など脳血管疾患の既往	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃
頭部外傷の既往の有無	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃
心疾患の既往の有無	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃
生活習慣病の有無	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃
精神疾患の既往の有無	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃
現在の医療機関受診状況の有無	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不明	病名:	時期:	頃

医療機関名:

診療科:

医師名:

医療機関名:

診療科:

医師名:

現在、受けている治療(服用している薬やリハビリなど)の有無 あり なし 不明

詳しくご記入ください

第2章 認知症予防について

1. 7つのポイント

- ① 生活習慣病の予防や治療
- ② 適度な運動
- ③ 食事と栄養
- ④ 飲酒は適量に
- ⑤ 禁煙
- ⑥ こころの健康
- ⑦ 社会参加



POINT
1

生活習慣病の予防や治療

1) 定期的に健診を受けて身体の状態をチェックしましょう!



高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことが認知症予防につながります。血圧や血糖、脂質の値を1年に1度はチェックして異常の早期発見・早期治療を心がけましょう。毎年受けることで数値の変化も確認できます。

※国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査（75歳以上）は6月1日～翌年2月末日まで実施しています。詳細については下記までお問い合わせください。

国民健康保険特定健康診査について

大和郡山市役所 保険年金課 TEL:0743-53-1643

後期高齢者健康診査について

保健センター「さんて郡山」 TEL:0743-58-3333



2) 生活習慣病は放置せず、医師の指示に従いましょう!

高血圧・糖尿病・脂質異常症などが判明した場合には、そのまま放置するのではなくかかりつけ医に相談しましょう。早期発見・早期治療が大切です。

POINT
2

適度な運動

運動は、脳の活性化につながります。認知症予防には下記のような運動がおすすめです。

※持病がある方、運動制限のある方は必ず医師に確認をしてから行いましょう。

1) おでかけ健康法 青柳幸利氏（東京都健康長寿医療センター研究所医学博士）監修 家事とおでかけを組み合わせ、病気予防をめざそう！

下表は、予防できる病気別の1日の「歩数」とそのうちの「中強度の歩行時間」の組み合わせです。まずは普段の歩数にプラス2000歩を目標に始めましょう。

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2000歩	0分
② うつ病	4000歩	5分
③ 認知症・要介護	5000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

歩行強度の目安

低強度

意識せずだらだら歩く、家の中の移動、屋内の家事（炊事・洗濯・掃除）

中強度

大股で力強く歩く、うっすら汗ばむ程度の速歩き、山歩き、畑仕事など

高強度

運動や激しいトレーニング

【出典】奈良県健康ステーション／奈良県公式ホームページ www.pref.nara.jp/36624.htm

※「おでかけ健康法」は青柳研究（群馬県中之条町研究）の考え方に基づいています。

日々の歩数を記録する「すこやか100万歩手帳」を活用するのもおすすめです。



■ 配布場所：市役所（保険年金課・スポーツ推進課・地域包括ケア推進課）／元気城下町「プラザ」「ぷらっと」／各支所／さんて郡山

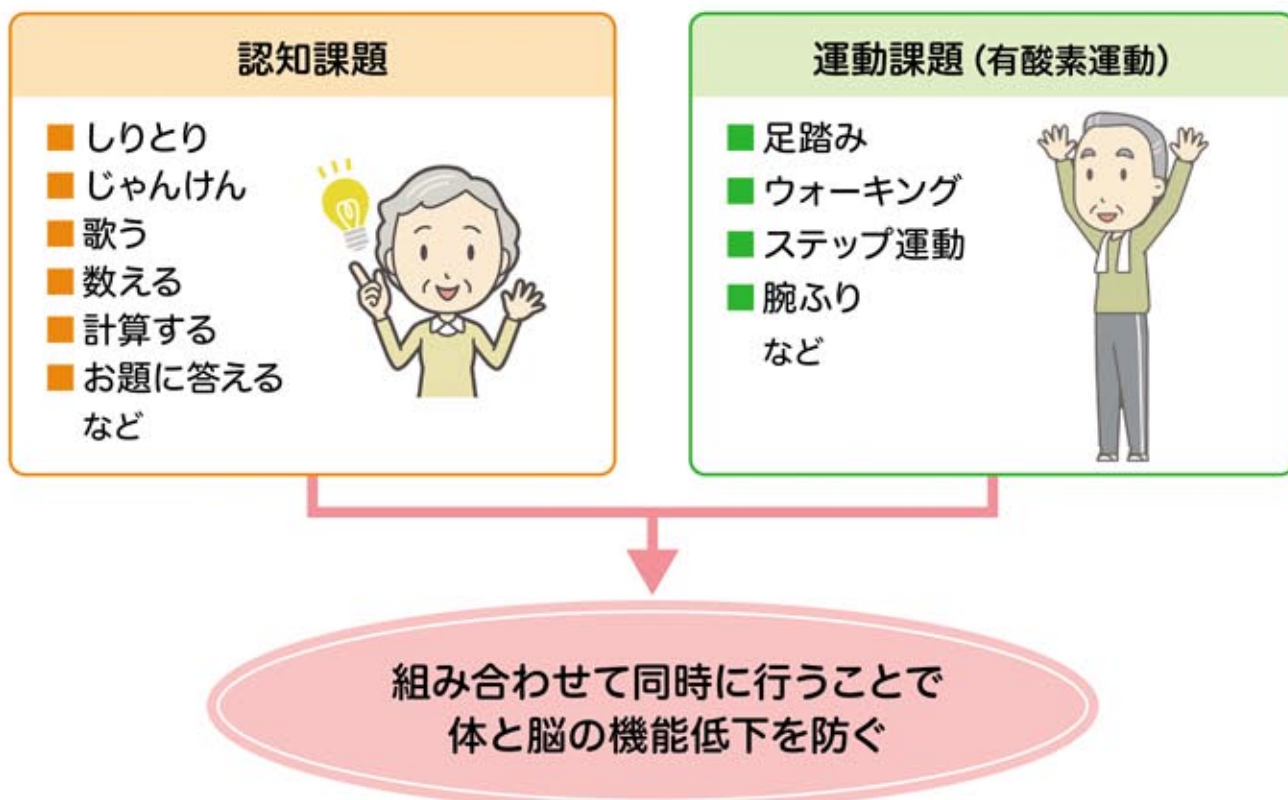
■ 問合せ先：保健センター「さんて郡山」
TEL：0743-58-3333

大和郡山すこやか21計画マスコットキャラクター
すこやかちゃん

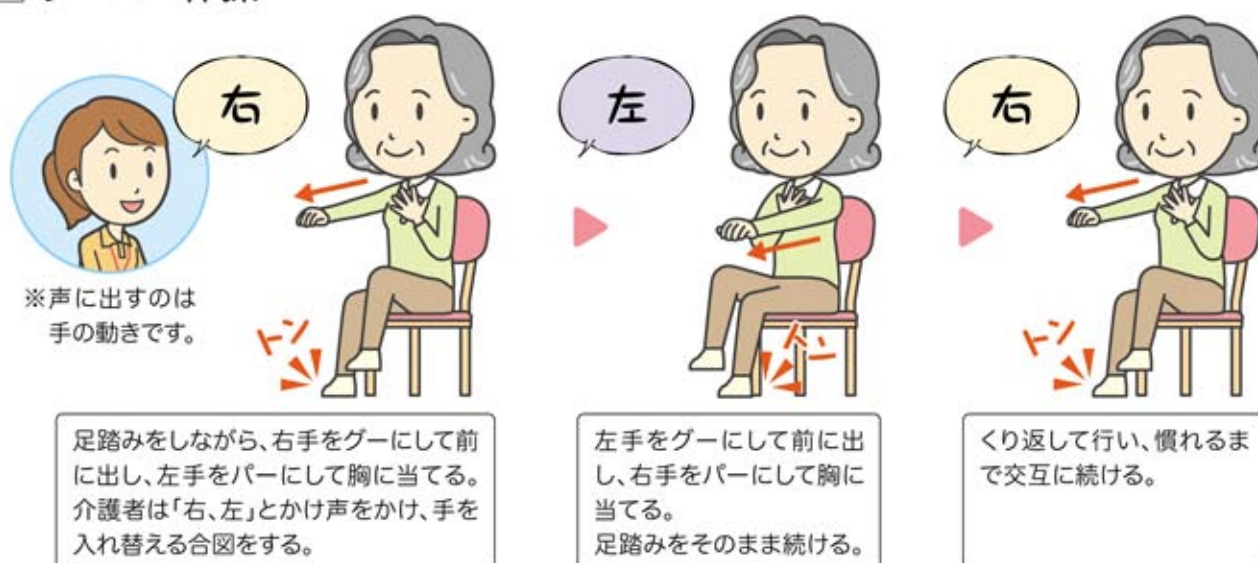


2) コグニサイズ

認知課題（しりとり・じゃんけん・歌う・数える・計算する・お題に答えるなど）と運動課題（足踏み・ウォーキング・ステップ運動・腕ふりなど）を組み合わせると同時に
行う運動です。脳を使いながら運動することで、一層脳が刺激され、血液量も増えて、
より脳が活性化しやすくなります。



① グーパー体操



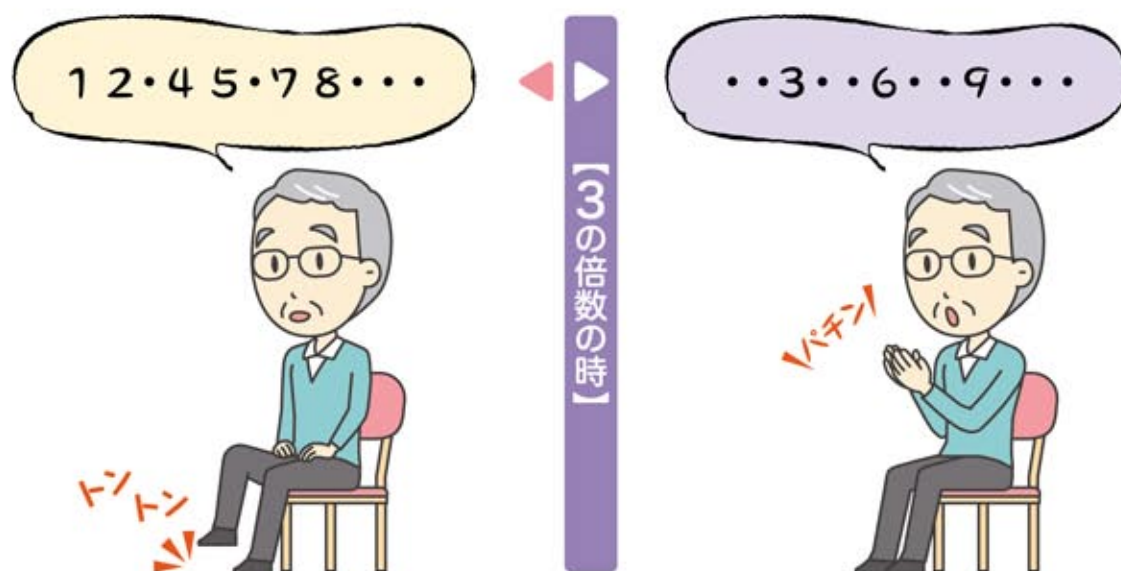
準備：右手を前に出してグー、左手を胸の前でパーにしよう。

- ① 右、左と声に出し腕を入れ替え足踏みをします。
- ② はじめはゆっくりと行い、慣れてきたらスピードをあげていきます。

★ 応用編 ★

前を出す手をパー、胸の前をグーにして腕を反対にします。

② 数字数え体操（座っても立っても可能）



- ① 1～30まで声に出して数字を数えます。
- ② 数字に合わせて足踏みを左右交互にします。
- ③ 3の倍数の時、数を数えるのと足踏みの代わりに拍手を1回します。
- ④ はじめはゆっくりと行い、慣れてきたらスピードをあげていきます。

★ 応用編 ★

- ①～②に加えて3の倍数と5の倍数の時に拍手を1回するようにして難易度をあげる。
 ＊難しい場合はまずは①と③のみから始めて慣れてきたら②を追加していきましょう！！





1) バランスの良い食事を心がけましょう

ビタミン・ミネラルなどがたくさん含まれる野菜をたっぷり摂りましょう。そうすることで、高血圧・脂質異常症・糖尿病・がんをはじめとする生活習慣病を防ぐほか、ストレスやかぜなども予防します。また、青背の魚は血管を痛める動脈硬化を予防します。

「日々の買い物が大変」「自分で毎日3食の食事を作るのが難しくなってきた」という方は配食サービスの活用も方法の1つです。地域包括支援センター等に相談してみましょう。

食欲のない時は、不足しがちな良質のたんぱく質・ビタミン・食物繊維の多いものを食べましょう。

栄養バランスのよい食事例

副菜2品

野菜、きのこ、いも、海藻など
→ 体の調子を整える

主食

ごはん、パン、めん
→ 体を動かすエネルギーの源



主菜 肉、魚、卵、大豆料理

→ 筋肉、骨、血液など体づくりの材料

汁物

味噌汁、お吸い物、コンソメスープなど → 代謝を上げる

主菜と副菜の目安量

■主菜×1品 (1食あたり)

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆を使ったおかずを毎食1品摂りましょう。
たんぱく質の必要量は1日に体重 (kg) あたり1g以上です。



[約 g]…含まれるたんぱく質の量

■副菜×2品 (1食あたり)

野菜・きのこ・海藻を使ったおかずとして、毎食2品摂りましょう。
1日の目安量は、両手に3杯分 (350g) です。



緑黄色野菜

ほうれん草、小松菜、人参、トマト など

1:2



淡色野菜

白菜、キャベツ、レタス、玉葱、なす、大根、きゅうり など

緑黄色野菜:淡色野菜=1:2の割合が理想です

2) 低栄養に注意しましょう



低栄養に気づく指標のひとつがBMI指数です。

自分の知らない間に低栄養になっていないか、体重をこまめに測り下記の手順で確認し、低栄養と判明した場合は食事の内容や量などを見直しましょう。

① 自分の体重と身長をあてはめて、計算する

$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

【例】身長160cm、60kgの場合

$$60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$$

② 計算した結果を判定表にあてはめる

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
65歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

3) 脱水状態に注意しましょう



● 高齢者はもともとの体の水分量が少なく、また高齢になるにつれてのどの渇きを感じにくくなります。汗をかく機能や体温を下げる機能が低下してくるため、熱中症にも陥りやすいです。起床後、食後、入浴前後など時間を決めてこまめな水分補給を心がけましょう。

● 睡眠時にも体内の水分は失われていきます。コップ1杯の水を飲むことで脳梗塞などの予防になります。就寝前も水分を補給しましょう。

※持病があり水分制限などの指示を受けている方は医師の指示に従ってください。

POINT 4

飲酒は適量に



ポリフェノールを多く含む赤ワイン(200ml/日)は認知症を予防する効果が期待されていますが、過度な飲酒は認知症になるリスクを高めます。1日あたり純アルコール20g以内におさめましょう。

※一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2~2/3程度の飲酒が適当と言われています。

※持病等で飲酒制限などの指示を受けている方は医師の指示に従ってください。

純アルコール20gに相当する酒量

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー	ダブル1杯
焼酎(25度)	グラス1/2杯(100ml)
ワイン	グラス2杯弱(200ml)
チューハイ(7%)	缶1本(350ml)

(厚生労働省「健康日本21」より)

たばこに含まれる約70種類の発がん物質などが、さまざまな病気を引き起こします。それらの物質は認知症を引き起こす原因にもなります。



将来の自分のために、禁煙補助薬（貼り薬や飲み薬）を使った治療に挑戦してみませんか？禁煙外来を行っている病院については、市ホームページもしくは下記までお問合せください。

保健センター「さんて郡山」 TEL 0743-58-3333

いつもイライラする、不安がつきまとうなど最近ストレスがたまっているな、と感じることはありませんか？

ストレスをためることは認知症の危険因子になると言われています。また、高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。運動や友人とのおしゃべりなど、ストレス発散を見つけて、ストレスをため込みすぎない生活を心がけましょう。



「こころの体温計」を活用してストレス度をチェックしてみませんか？

大和郡山市 こころの体温計

検索

または



<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>

精神保健福祉相談(要予約)

こころの不調や精神的な症状で困っている人、あるいは家族からの相談に精神科医もしくは看護師が応じます。

(すでに精神科・心療内科に受診されている人は対象外となります。)

※実施日など詳細は広報つながりで随時お知らせします。

場 所:さんて郡山 等

費 用:無料

問合せ先:保健センター「さんて郡山」

TEL 0743-58-3333



社会参加

人との交流がほとんどない人は、家族や友人と週1回以上会っている人に比べて認知症の発症リスクが8倍も高くなると言われています。

趣味やボランティア活動などをしながら積極的に社会参加をしましょう！

あなたに合う社会参加活動は？

「ボランティア」

- ・ 防犯パトロール
- ・ 清掃 など



「趣味・教養」

- ・ サークル
- ・ 習い事 など



「地域活動」

- ・ 防災訓練
- ・ 祭り など



「就労」

- ・ シルバー人材 など

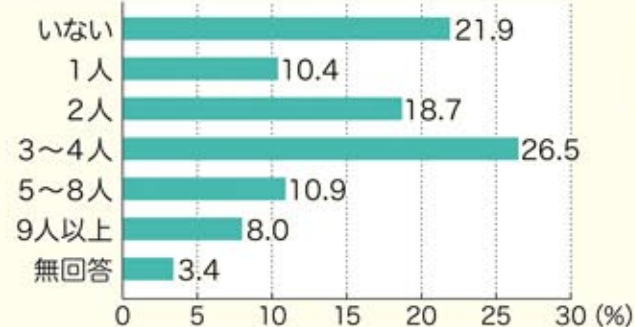


気軽に会ったり話したりできる友人がいますか？

人との交流が認知症の予防につながります。

あなたには月1回会ったり話したりする友人はどれくらいいますか？

少なくとも月に1回、会ったり話したりする友人は何人いますか。



5人に1人が
「会ったり話したりする
友人がいない」という
結果になりました！



大和郡山市・大和郡山市社会福祉協議会
地域福祉に関するアンケート調査
(平成31年3月)



大和郡山市で行われている介護予防や認知症予防を目的とした事業

大和郡山市では認知症予防に役立つ介護予防教室を開催しています。下記の教室のほかにも地域には公民館等で様々なサークル、教室があります。ご自分に合った場所を見つけて参加してみましょう。



いきいき元気教室

対象者: 概ね65歳以上の市民で、医師より運動制限を受けていない人。

内容: ゆっくりと筋肉をのばす「ストレッチ体操」をはじめ「筋トレ」「有酸素運動」を取り入れた体操です。音楽にあわせながら動く「リズム体操」など脳の活性化に働きかける体操もしています。

場所: 公民館・集会所 など

費用: 10回 3,000円～5,000円 (会場により異なります)

認知症予防教室(音楽療法)

内容: 懐かしい唄・イマドキの唄を歌ってころウキウキ! 軽快な音楽を聴きながら手足や体を楽しく刺激! 心地よい音楽にノリながら愉快地楽器体験! 脳を音楽で活性化させて、もの忘れ予防をしましょう!

場所: 片桐地区公民館、治道地区公民館、三の丸会館、平和地区公民館

費用: 1回 500円

上記事業の問合せ先: 最寄りの地域包括支援センター

いきいき百歳体操

対象者: 概ね65歳以上の市民で、医師より運動制限を受けていない人。

内容: 5人以上のグループで、地域の集会所などを使用し、地域のみなさんが主体となって、週1回以上行います。DVDを見ながらゆっくりと行う筋力アップの体操で、体力・筋力に自信がない方でも参加していただけます。

場所: 自治会館・集会所 など

費用: 無料

地域ほのほのサロン

内容: 地域のボランティアさんの運営で、近くの集会所などに集まり、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、体操をしたりとそれぞれ特色のある取り組みをしています。

場所: 地域の集会所 など

上記事業の問合せ先: 最寄りの地域包括支援センターもしくは社会福祉協議会



2. 口の健康と認知症

POINT
1

歯と脳の関係

◎噛み合わせがあることで脳は刺激される

☞ 歯の本数が少ない（入れ歯やインプラントなし、もしくははあるけどかめない）と脳の働きに影響が出てしまい、認知症のリスクが高くなります。

歯と認知症予防



- ・ 噛むことを意識しながら食べると、脳は活性化しやすい。
- ・ 歯の治療をすることで記憶力が回復する例もある。
- ・ 入れ歯であっても、噛み合わせがありしっかり食べられることが大切。

POINT
2

入れ歯について

◎入れ歯の役割

- 噛み砕く機能の回復。
- 舌が動く範囲を確保する。
- 噛む力を維持する。
- 刺激に対して慣れることを維持する。
- 口を開いたり閉じたりする機能を維持する。

▼ 入れ歯を使用しないままにすると…

- 噛み合わせの位置が維持できず、口の中の容積が減るため舌の動く範囲が制限される。
- 前歯の抵抗がなくなると唇の筋肉は衰える。
- 奥歯の抵抗もなくなるので頬の筋肉が内側に入り固くなる。
- 噛むことを必要としない食事が中心になる。
- 入れ歯による歯ぐきへの刺激がなくなる。

● 認知症がある場合の入れ歯作製の問題点 ●

- 新しい入れ歯に慣れることが難しい。
- 医療者の口の開け閉めなどの指示に応じられない。
- 痛みに対し適切に表現ができないため入れ歯の調整が十分に行えない。
- 入れ歯を使用せず、柔らかい食物の摂取が習慣化することにより、入れ歯装着の必要性が少なくなっている。
- 一方で、重度の認知症の方でも、入れ歯を使用している症例も少なくはないため、認知機能以外の要因や、介護環境も含めた入れ歯管理能力も、入れ歯使用の判断の要因となりえる。

認知症になる前からかかりつけ歯科医院をもち、定期的に受診する習慣をつけておくことが大切です!!





認知症の進行度に応じた歯科的対応が必要

認知症が進行すると、口腔内の状況も悪くなっていきます。治療を拒否するような状況も多く、認知症の有無にかかわらずかかりつけ歯科医院をもち、定期的に受診する習慣をつけておくことが大切です。

寝たきりなどで身体が不自由なため、通院できない方は往診をしてもらうことも可能です。かかりつけの歯科医院に相談してみるか、奈良県歯科医師会にお問い合わせください。

奈良県歯科医師会
TEL 0742-33-0861



“オーラルフレイル”を予防しましょう

加齢により、噛む・飲みこむなど口に関する機能が低下している状態を“オーラルフレイル”といいます。オーラルフレイルになっていないか確認してみましょう。

オーラルフレイルチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 **オーラルフレイルの危険性が高い**

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：代表

オーラルフレイルの危険性が低い人も、日頃から次ページのような体操を行い、オーラルフレイルの予防に努めましょう。

● パタカラあいうべ体操(口腔体操) ●

- ①椅子に腰掛けた状態で肩の力を抜き、大きく深呼吸する。
 ②下の絵のように大きな声ではっきり「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」・
 「あ」・「い」・「う」・「べー」の8文字を発音し、それを
 20回繰り返す。最後にもう一度大きく深呼吸をする。
 ◎朝・昼・夕食前に行いましょう。



□唇と舌の体操

くちびるを
破裂させるように

パ



上下の唇の開け閉め

舌の先を
歯切れよく

タ



舌の先

舌の奥をのどに
押しつけるように

カ



下の奥(付け根)

舌の先を
くるくるまわして

ラ



舌を反らせる

□輪筋と舌筋の体操

あ



- ①「あー」と
口を大きく開く

い



- ②「いー」と
口を大きく
横に広げる

う



- ③「うー」と
口を強く縦に
突き出す

べ〜



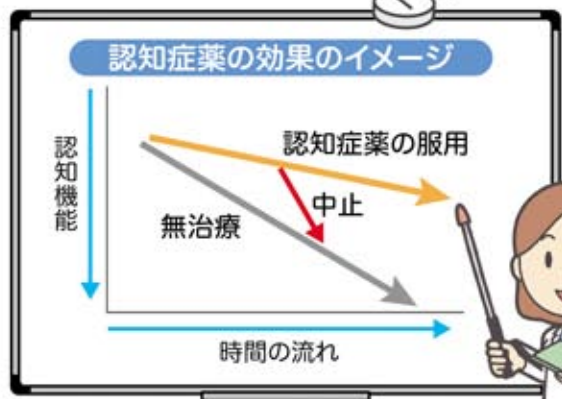
- ④「べー」と
舌を突き出して
下に伸ばす

3. 認知症にかかわる薬のはなし



認知症の薬は症状を根本的に改善する薬ではありません。しかし右図にあるように症状の悪化、進行を遅らせる事ができると考えられています。また服薬を中止すると認知症の症状が悪化してしまう可能性があるため、継続的に服用する事が重要になります。

また認知症の方が高血圧や糖尿病などの持病がある場合、処方された薬がきちんと服用できるかどうかは重要な問題です。認知症にまつわる様々な薬の問題と解決方法をみていきましょう。

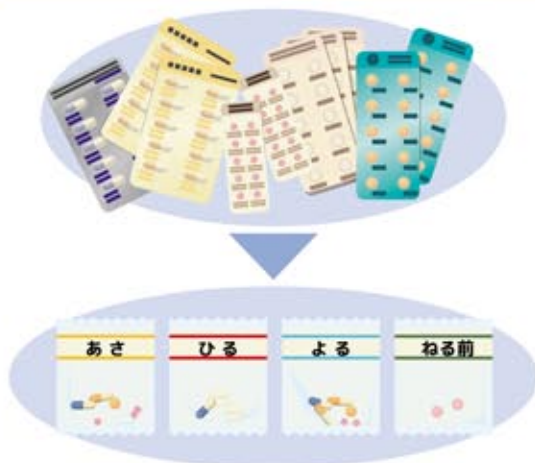


POINT
1

薬の服用が難しい

「薬をいつ服用していいかわからない」「数種類の薬を服用しており時々服用を忘れる」「同じ薬を間違えて重複して服用してしまう」などの場合、薬を一包化する方法や、またお薬カレンダーにするなどの方法で正しく服用できるようになります。

薬の一包化



お薬カレンダー



POINT
2

ポリファーマシー (多剤併用)



ポリファーマシーとは、「Poly=多くの」+「Pharmacy=薬」ということで、一般的には6剤以上の薬を服用する事をいいます。図のように、複数の医療機関にかかることでそれぞれ薬が処方され、中には同じような効果の薬が重複してしまうこともあります。

お薬手帳の活用

ポリファーマシーを解決する方法としてお薬手帳を活用しましょう。いろんな医療機関から処方された薬を手帳に記録することで相互作用や重複服用を防止することができます。またお薬手帳には副作用歴やアレルギー歴を記載する項目もあり、それを医師や薬剤師にみせることでより安心して薬を服用することができます。



補足 電子お薬手帳



スマートフォンのお薬手帳です。紙のお薬手帳は受診の際に持参を忘れたという事がありますが、スマートフォンをお薬手帳として使用することにより、そういった心配が少なくなります。また大規模災害や緊急時の時にもスマートフォンは持っていることが多く有効とされています。

かかりつけ薬局（薬剤師）

複数の医療機関を受診しても一つの決まった薬局（薬剤師）から薬をもらうことで、より一元的に薬のサポートを受けることができます。また馴染みのある薬局（薬剤師）をもつことでポリファーマシーの問題以外にも様々な相談をすることも可能となります。



POINT 3

薬局に行くことができない



身体的な問題や生活環境により、薬局に行くことができないなどの場合、かかりつけ薬局に相談いただくことでご自宅に訪問することが可能です。訪問することでこれまで示してきた薬の問題の解決と生活環境を知ることによる薬のサポートが可能となります。

まとめ



認知症の患者さんは認知症の薬だけを服用しているわけではありません。その他様々な薬を服用するにあたり、のみにくかったり、間違えてのんだり、またポリファーマシーや残薬問題など様々な困りごとがでてくる可能性があります。薬のことでお困りのことがありましたらご相談ください。

大和郡山市薬剤師会

第3章 あなたの大切な家族が、認知症になったら



1. 接し方のポイント

POINT
1

本人の気持ちを理解し、受け入れましょう

認知症の人が周囲の人から理解しにくい言動や行動をするのは、何かしら不安を抱えているためです。その不安な気持ちを理解し、取り除くようにしましょう。

また、否定したり間違いを指摘したりせず、まずは受け入れるようにしましょう。

POINT
2

本人のペースに合わせましょう

本人が望まない無理強いや急な環境変化はストレスの元になります。認知症の人がリラックスして過ごせるよう、本人のペースに合わせましょう。

受診などを拒むときは無理やり連れていくのではなく、可能であれば、受診日や時間をずらして再度声かけするなどの工夫が必要です。

POINT
3

「ほめる」、「感謝する」、「あいづちをうつ」を心がけましょう

起きた出来事などを記憶する力は低下しますが、嫌な感情、うれしい感情は残ります。ほめる、感謝する、あいづちをうつことは、認知症の人でも自分自身を認めてもらえたと感じ、気持ちも良くなります。悪い感情を残さないようにしましょう。

普段から家族関係など、周囲の人間関係をよくすることで、安心してもらうことが大切です。



2. 介護者の心の健康を保つポイント



認知症は環境からの影響を受けやすい病気です。介護にあたる家族が自分自身の気持ちを整えて、余裕を持った対応ができると、認知症の人の安心につながります。

家族が気持ちに余裕をなくすと、イライラすることばかりが目につき、言い争いが起きて悪循環に陥りやすくなります。介護にあたる人は自分自身の心の健康を保てるように工夫しましょう。

POINT
1

気分転換を取り入れ、ストレスをためないようにしましょう

介護ストレスという言葉があるように、家族の介護の負担はとても大きいです。大切な家族でも、24時間ずっと介護をしているとストレスが溜まってきます。本人がデイサービスなどを利用している間は、家族は自分のために時間を使い、安心して買い物をしたり趣味を楽しんだり、気分転換を図りましょう。

うまくコミュニケーションをとって、良好な関係を保ちましょう

認知症の人にとって居心地のよい場をつくることで、本人も介護者も安心して暮らすことができるようになります。

〈認知症の初期～中期〉

会話の中で詳細なことが言えなくなります。そういった際は自尊心を傷つけないために、さりげなく言葉を補う会話をしましょう。

話す内容の詳細さが低下する



会話の流れに沿って、さりげなく言葉を補う



〈中期以降〉

自ら話題をみつけて会話をするということが困難になり、交流の場を避けるようになりがちです。これがさらに健全な刺激を少なくし、認知症の進行につながります。そのため、当事者が話しやすい話題を見つけ、個性の高い会話ができる場を作りましょう。

話題を見つけることが困難になり
人との交流を避ける

- 当事者の生活歴から話しやすい話題を見つけ出す
- 黙っていても良い交流の場を作る



ことばを伝えるコツ

認知症の症状だけでなく、老化によって心身の機能が低下していることにも配慮が必要です。老化により視力や聴力という感覚器が衰えたり、情報を処理する能力が低下したりするため、コミュニケーションの際に工夫が必要となります。

- 伝える内容は短く簡潔にする
- わかりやすい言葉、表現に変える
- 目で見てわかるように書く
- 口の動きをしっかりと見せる
- ゆっくりとした口調で高い音は避ける

認知症カフェに行ってみましょう

認知症カフェとは・・・？

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に参加できる“つどいの場”です。認知症の人やその家族の気持ちをサポートします。

お茶を飲みながら日頃の介護について語り合ったり、何げないお話をしたり、脳トレや体操を行ったりと、カフェごとにいろいろな特色があります。



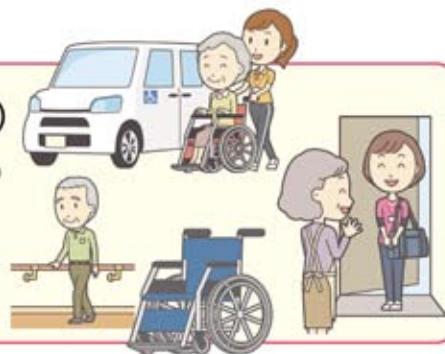
参加ご希望の方はお近くのカフェやカフェの特色などをご紹介しますので、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

介護保険サービスを活用しましょう

ひとりで抱え込まずに、うまく介護サービスを利用して、みんなで認知症の人を支えていくことが、長く在宅生活を続けていくために必要です。介護支援専門員（ケアマネジャー）がその相談に応じますので、ぜひ相談してみてください。

介護保険サービス

- ・通所サービス（通所リハビリテーション、通所介護）
- ・訪問サービス（訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ）
- ・福祉用具貸与（車椅子、ベッド、手すりなどの貸与）
- ・住宅改修（手すりの設置） など



介護や支援が必要と感じたら、まずは地域包括支援センターや介護福祉課に相談して介護保険の申請をしましょう。

介護保険の申請・サービスについてのお問い合わせ先

大和郡山市役所 介護福祉課
TEL 53-1151 (内線 514・515)

● 介護サービスや介護予防サービスを利用したい人 ●

1 申請します

介護保険サービスを利用したい人は、市区町村の窓口で申請します。



2 認定調査が行われます

市区町村の職員などが自宅を訪問し、心身の状況を調査します。同時に主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。



3 認定結果をお知らせします

認定結果は「要介護状態区分」でお知らせします。区分により、利用できるサービスの種類が異なります。



● 要介護認定非該当の人や生活機能の低下がある人 ●

基本チェックリストを受けます

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する人は、地域包括支援センターや市区町村の窓口などで生活機能の低下の有無を確認するため基本チェックリストを受けます。生活機能の低下がみられた場合は、「介護予防・生活支援サービス事業対象者」として介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。

※40歳以上65歳未満の人は、基本チェックリストの判定による介護予防・生活支援サービス事業の利用はできないので、要介護認定を申請してください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

住所：大和郡山市北郡山町
248-4
(市役所1階 113番)
電話：0743-55-7733
FAX：0743-55-6831
相談時間：月～金(祝日を除く)
8:30-17:15

第二地域包括支援センター

住所：大和郡山市小泉町
105-1
(片桐地区公民館内)
電話：0743-55-7011
FAX：0743-55-7012
相談時間：月～金 9:00-17:00
(祝日を除く) 土 9:00-12:00



第四地域包括支援センター

住所：大和郡山市若槻町
4-4
(平和地区公民館内)
電話：0743-51-0700
FAX：0743-51-0710
相談時間：月～土(祝日を除く)
9:00-17:00

第三地域包括支援センター

住所：大和郡山市宮堂町
160-7
(あすなら苑内)
電話：0743-57-2233
FAX：0743-57-1153
相談時間：月～日
9:00-18:00



1 認知症(医療・介護)の相談

機関名	電話番号	主な内容
地域包括支援センター (担当:郡山北・郡山西・矢田)	0743-55-7733	認知症総合相談 ・ 予防教室、認知症研修会 ・ 受診、介護保険の利用について ・ 認知症カフェや介護者の支援 ・ 認知症初期集中支援チーム ・ もの忘れ相談など
第二地域包括支援センター (担当:片桐・西田中・新町)	0743-55-7011	
第三地域包括支援センター (担当:昭和・治道・筒井)	0743-57-2233	
第四地域包括支援センター (担当:平和・郡山南)	0743-51-0700	
田北病院(医療福祉相談室)	0743-54-0112	地域の高齢者のお困りごとを幅広く受け付けます。(高齢者総合相談窓口)
瑞祥苑	0743-51-1100	
(一財)信貴山病院 ハートランドしぎさん 認知症疾患医療センター	0745-31-3345	認知症に関するお困りごとに専門の相談員が医療相談などを受け付けます。
(独)国立病院機構 やまと精神医療センター	0743-52-3081	もの忘れから認知症まで、診断・治療などの相談を受け付けます。また、初診の相談も受け付けています。
奈良県若年性認知症サポートセンター	0742-81-3857	65歳未満で発症した認知症の人の相談
(公社)認知症の人と家族の会 奈良県支部	0742-41-1026	認知症全般にかかる電話相談 (奈良県委託事業)



2 金銭管理や様々な手続きについて

機関名	電話番号	内容
大和郡山市社会福祉協議会	0743-53-6531	日常生活自立支援事業について
奈良家庭裁判所	0742-88-6513	成年後見制度について

3 認知症高齢者等の行方不明事故を防ぐために

機関名	電話番号	内容
市役所 地域包括ケア推進課	0743-53-1151	認知症高齢者等の行方不明に関すること
奈良県郡山警察署	0743-56-0110	家族が行方不明になったとき

4 その他(こころの健康、健康診査)

機関名	電話番号	内容
保健センター「さんて郡山」	0743-58-3333	精神保健福祉相談、後期高齢者健康診査
市役所 保険年金課	0743-53-1643	特定健康診査
市役所 厚生福祉課	0743-53-1151	臨床心理士相談(予約窓口)