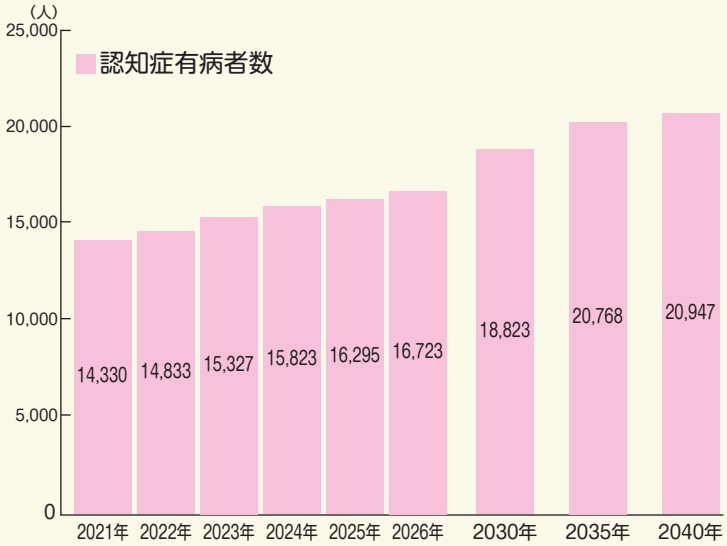
認知症について知っていますか？
～みんなで支える～

認知症は誰でもなる可能性があります

岡崎市の認知症有病者数の推計



高齢化が急速に進んでおり、認知症高齢者の数は団塊ジュニア世代が65歳以上になり始める2040年には、**岡崎市で推計すると約2.1万人！**の見込みです。つまり**65歳以上の岡崎市民の5人に1人が認知症**になる可能性があります。

参考：厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
（平成 26 年度総括・分担報告書、研究代表者二宮利治、平成 27 年 3 月）

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

超高齢社会を迎えた昨今、認知症は誰もがなりうるものとなりました。認知症の人だけでなく、誰もが我が事として認知症について考え、理解を深め、みんなで支え合える岡崎市を目指しましょう。

認知症 Q＆A

Q1.認知症は単なる物忘れ？ ⇒ P2
Q2.認知症かもと思っても、治す方法がないから受診しなくていい？ ⇒ P3
Q3.認知症になったことを本人は気付いている？ ⇒ P4
Q4.認知症について気軽に話せる場所はある？ ⇒ P5
Q5.認知症による行方不明や事故が心配。何かサービスはある？ ⇒ P6,7
Q6.生活習慣病を予防すると認知症は予防できるって本当？ ⇒ P7
Q7.普段からどんなことを気を付けるといい？ ⇒ P8

認知症とは？

Q1. 認知症は単なる物忘れ？

A1. いいえ。単なる物忘れではありません。

認知症とは脳の病気が原因で、記憶障害や今まで出来ていたことが出来なくなる症状や状態の事です。お年寄りだけがなるものではなく、若い人にも起こります。

若年性認知症

65 歳未満で発症する**若年性認知症の人は全国に 3.57 万人**（18 ～ 64 歳の人口 10 万人あたり約 50 人、1 万人あたり約 5 人）、**県内の若年性認知症の人は、約 2,200 人**と見込まれています。

どんな症状、困りごとがある？

脳の細胞が壊れることが原因で起こる症状（中核症状）

- **記憶障害**
  ついさっきのことを忘れる
- **見当識障害**
  日時、場所、人等の状況把握が困難
- **言語障害**
  言葉・適切な表現が出にくくなる
- **理解・判断力の障害**
  ものごとを考えたり、判断に支障が出る
- **実行機能障害**
  段取りや計画が立てられない

生活のしづらさ

- 約束を忘れる
- 目的地にたどり着くことができない
- 車の運転が苦手になる
- 金銭管理ができなくなる
- 家電やATMが使えなくなる
- 家事や仕事など、慣れていたことができなくなる

行動・心理症状（BPSD）

- 抑うつ
- 不安
- 怒りっぽくなる
- 物を盗まれたと騒ぐ
- 排泄を失敗することがある

周囲の対応によって行動・心理症状が軽減できます。

「今までと様子が違うな…」と思ったら、チェックしてみましょう。
～認知症は早期発見、早期対応が大切です～

①	同じ事を言ったり聞いたりする	□	⑧	慣れたところで道に迷った	□
②	物の名前が出てこなくなった	□	⑨	財布などを盗まれたという	□
③	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	□	⑩	ささいなことで怒りっぽくなった	□
④	以前はあった関心や興味が失われた	□	⑪	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	□
⑤	だらしなくなった	□	⑫	複雑なテレビドラマが理解できない	□
⑥	日課をしなくなった	□	⑬	夜中に急に起き出して騒いだ	□
⑦	時間や場所の間隔が不確かになった	□			

参考:国立長寿医療研究センター「認知症チェックリスト」より

3つ以上当てはまったら、まずは相談を

この認知症チェックリストはあくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。

もしかすると軽度認知障害（MCI）かもしれません

認知症は突然発症するものではなく、軽度認知障害の状態を経て症状が進行していきます。軽度認知障害とは、正常な状態と認知症の間の段階のことを言います。
認知症の前段階で気付いて生活改善などを行えば、認知症への移行を予防することや、進行をゆるやかにすることなども期待できます。

相談先について

Q2. 認知症かもと思っても、
治す方法がないから受診しなくていい?

A2. いいえ。早めの受診や相談が大切です。

早期発見のメリット

治療できる認知症の発見

・硬膜下血腫、水頭症、脳腫瘍といった脳の病気
・甲状腺機能低下症といった体の病気

原因疾患を改善することで認知機能回復の見込みがあります。

進行を遅らせる

適切なサポートや治療薬によって進行を遅らせることができる

できるだけ自然な老化に近い状態で暮らすことができます。

環境の準備

・今後の治療方針を本人や家族と話し合うことができる
・認知症に備えて将来の環境を整えることができる（お金の管理や生活環境など）

介護負担軽減につながります。早めのサービス導入で受入れが良好となります。

相談先一覧

地域包括支援センター

市が設置する高齢者の相談窓口です。認知症に関する相談のほか、介護・医療など様々な相談に対応します。

名　称	電　話	担当小学校区	名　称	電　話	担当小学校区
中央地域福祉センター	25-3199	梅園	ひな	65-8555	広幡、井田
岡崎東	84-5003	根石、男川、秦梨、生平	真福	66-2667	常磐、常磐東、常磐南
社会福祉協議会	23-1105	愛宕	竜美	55-0751	三島、竜美丘
さくらの里	22-3030	六名、連尺	なのはな苑	57-8087	岡崎、福岡
スクエアガーデン	57-1133	城南、羽根	ふじ	55-0192	小豆坂、上地
高年者センター岡崎	55-8399	緑丘、美合	北部地域福祉センター	45-1699	細川、奥殿、恵田、岩津
さくら	73-3377	大門、大樹寺	やはぎ苑	34-2345	矢作南
西部地域福祉センター	32-0199	矢作東、矢作西	はしめ	33-5610	北野、矢作北
南部地域福祉センター	43-6299	六ツ美西部、六ツ美北部	むつみ	57-6288	六ツ美中部、六ツ美南部
東部地域福祉センター	48-8099	本宿、山中、藤川、竜谷	額田(福祉総合相談窓口)	82-3129	豊富、夏山、宮崎、形埜、下山

認知症に関する相談

かかりつけ医	物忘れが気になり始めたら、身近なかかりつけの医師に相談しましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。	
岡崎市民病院 認知症疾患 医療センター	認知症の専門医療相談、診断などを実施している医療機関です。	電話：0564-66-7474
認知症初期 集中支援チーム	専門家チームが訪問し、適切な医療機関受診や介護サービスにつなぐなど、早期対応の支援をしています。	まずは地域包括支援センターにご相談ください
愛知県認知症 電話相談	どなたでも、どこからでもご利用いただける認知症の電話相談です。 公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部に委託	電話：0562-31-1911 日時：月曜日から金曜日 （祝日、年末年始は除く） 午前 10 時から午後 4 時
愛知県 若年性認知症 総合支援センター	65歳未満で発症した認知症である「若年性認知症」について、医療機関受診までのサポート・診断後のサポート・各制度についてのサポートを行っています。	電話：0562-45-6207 日時：月曜日から土曜日 （祝日、年末年始は除く） 午前 10 時から午後 3 時
電話相談事業	認知症に関する無料の電話相談です。 公益財団法人 認知症予防財団	電話：0120-65-4874 日時：月曜日、木曜日 （月曜祝日時は原則翌火曜 大型連休・年末年始を除く） 午前 10 時から午後 3 時

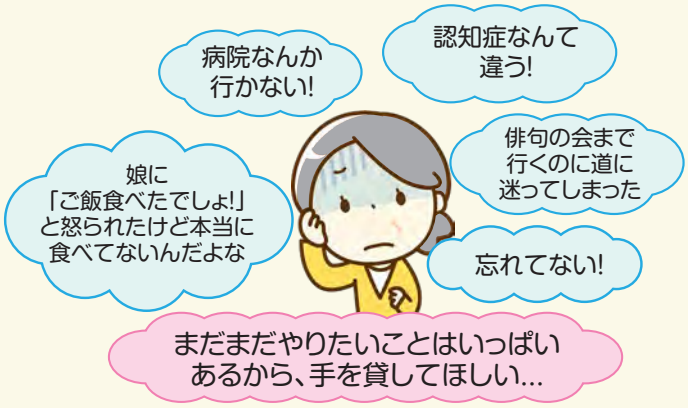
認知症の人の気持ち

Q3. 認知症になったことを本人は気づいている?

A3. 気づいています。
認知症の人の気持ちに寄り添って接しましょう。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗や今までできていたことができなくなったりすることで自信がなくなったり、認めたくないという気持ちもあります。

誰よりも一番不安で、心配で、苦しいのは本人です。



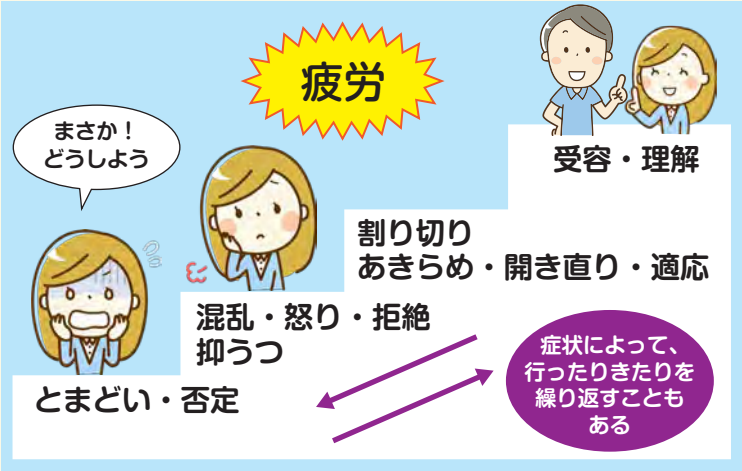
接し方のポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかける時は一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

接し方による変化

認知症の人は、認知症による生活のしづらさを経験することで、気持ちの面でも様々な影響を受けています。認知症を正しく理解し、本人が抱える不安や葛藤を理解してくれる人が増えれば、認知症の人は前向きな気持ちになることができ、認知症になっても自分らしく生活することができます。

介護をしている人の気持ち



家族が認知症になったとき、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。

受容にたどり着くまでの間には、とまどい、混乱、割り切りなど様々な感情が行ったりきたりを繰り返します。

認知症の人の「あるがまま」を受け入れるようになるまでにはとても時間が必要です。一人で頑張らないで、周りの力を活用し、介護者の認知症への理解や気持ちの変容ができるよう工夫やチャレンジをしてみましょう。

認知症と共に生きる

Q4. 認知症について気軽に話せる場所はありますか?

A4. 認知症の人や介護している家族、認知症について知りたい人が気軽に認知症について話せる場所があります。

物忘れや認知症について気軽に話せる場所

開催日時等は、市政だよりをご覧ください。

認知症カフェ	物忘れが心配な人、認知症の人、家族、友人、地域の人、専門職（介護･医療等）など誰もが気軽に集まって、お茶をしながら、悩みの相談をしたり、楽しみながら交流ができる集いの場所です。
本人ミーティング	物忘れが心配な方や認知症本人同士がつながり、情報や意見を伝え合い話し合う場所です。
認知症介護勉強会	認知症の方を介護している家族の方等への講座です。また、併せて交流会も行っています。
家族介護教室・高齢者を支える家族の会	地域包括支援センターなどで交流会や介護方法の勉強会を行っています。

●私たちにできることは…

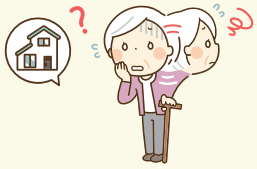
おかえりメール見守り協力員として登録

詳しくは、P6「●行方不明に備える」をご覧ください

右のQRコードを読み取るか、市ホームページのサイト内検索で見守り協力員と検索してください。「見守り協力員の登録について」のページに記載のメールアドレスに空メールを送信、その後に届くメールにしたがって登録してください。登録完了後、随時メールが配信されますので、可能な範囲でご協力をお願いします。

配信内容

氏名、年齢、性別、顔写真、特徴（髪型、メガネ、体格、服装など）



認知症サポーター養成講座を受講しよう!

認知症サポーターとは、ひとりでも多くの方が認知症について知り、住みよい地域になるようできる範囲で手助けをするのが役割です。是非受講してみませんか。10名以上の団体、学校、民間事業者での講座開催に講師の派遣（無料）も行っています。

また、地域で認知症に関するボランティア活動をやってみたい方は長寿課にお問合せください。

～民間事業者の方へ～ 高齢者見守り支援事業への登録

市と民間事業者が協定を結び、事業者が業務活動を通じて、高齢者の見守りを行っていただくものです。

孤立死、認知症の早期発見、虐待防止などに向けて情報共有を行い、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指します。

▶長寿課地域支援係 ☎23-6147

高齢者見守り支援事業の登録事業所には下のステッカーやボードが掲げられています。

万が一に備える

Q5. 行方不明や事故が心配なのですが、何かサービスはありますか?

A5. 行方不明時のメール配信、GPSの導入費の助成や保険のサービスがあります。

●行方不明に備える

認知症高齢者等事前登録制度

概要	認知力の低下により自宅に帰れないなど行方不明になることに備え、事前に情報登録を行う制度です。登録された情報は、市、岡崎警察署及び地域包括支援センターで共有し、スムーズな捜索、早期発見に繋げます。
登録できる方	岡崎市の住民基本台帳に登録がある65歳以上の高齢者で、認知症等により自ら外出して行方不明となる可能性のある方。(65歳未満の若年性認知症も含む※1)
メール配信	行方不明時に、警察への行方不明の届出をしていただき、メール配信への同意を得られた場合「おかえりメール」による見守り協力員へのメール配信を行います。 詳しくは、下の「行方不明になってしまったときは」をご覧ください。

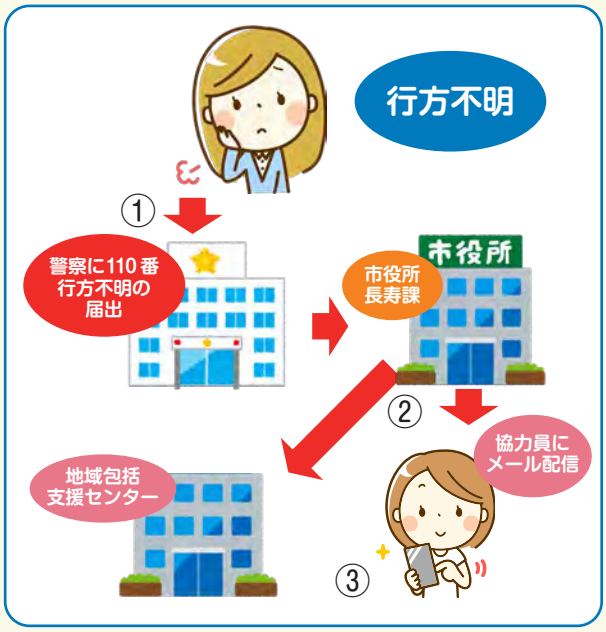
行方不明になってしまったときは …

①まずは、親族から岡崎警察署に110 番、行方不明の届出をお願いします。**早く届けることが早期発見につながります。**
(おかえりメール配信への承諾も同時にしてください)

②警察から市への連絡により「おかえりメール」として見守り協力員にメール配信します。
※配信内容は、氏名、年齢、性別、特徴(髪型、体格、服装、など)顔写真、いなくなった時間と場所など警察へ行方不明の届出をした内容です。

③見守り協力員はメールからの情報により、可能な範囲で捜索にご協力いただきます。ご本人を見つけた場合は、安全確保のうえ岡崎警察署へ連絡をお願いします。

※多くの方のご協力を得ることにより、ご本人の早期発見につなげます。
※事前登録をしていなくてもメール配信は可能です。(警察への届出時に依頼)



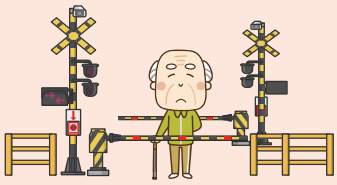
位置情報検索サービス導入費の助成

概要	小型機器を認知症高齢者が携帯することにより、行方不明時に位置情報を捜索できる民間サービスの導入費を助成します。
対象者	①の認知症高齢者等事前登録制度に登録されている方のうち、要介護・要支援認定を受けており、在宅(自宅)※2で生活をされている方。
申請にあたって	市役所へ申請書類等の提出が必要です。 詳細は右のQRコードから確認をお願いします。
助成額	対象者一人につき1回限り、導入費用のうち、通信料を除いた上限1万円まで。

※1:65歳未満の若年性認知症のかたは介護認定など認知症の診断が必要です。
※2:在宅は介護保険給付における居宅の考えとは異なります。

●万が一の事故に備える

認知症高齢者等個人賠償責任保険

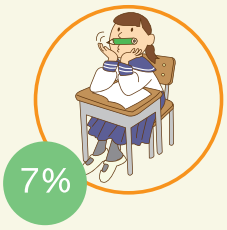
概要	認知症高齢者等が**偶発的**な事故で法律上の損害賠償責任を負った場合に、被害者に支払うべきお金を保険で補償する制度です。
対象者	①の認知症高齢者等事前登録制度に登録されている方で、同様の個人賠償責任保険に加入していない方。
補償対象	他人に怪我を負わせてしまったり、財物等を壊してしまった場合など  誤って線路に入り、電車等を止めてしまった場合など **最大1億円** ※年1回現況確認要
費用	**無料** ※岡崎市が賠償責任保険への加入費用を負担します。

認知症の予防について

Q6. 生活習慣病を予防すると認知症は予防できるって本当?

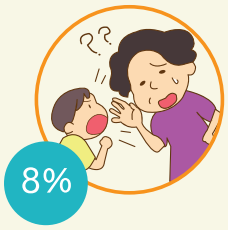
A6. 本当です!
認知症に関連する12のリスク因子が判明し、生活習慣病予防が認知症予防につながることが分かりました。

若年期



7% 教育不足

中年期(40歳～64歳)



8% 難聴

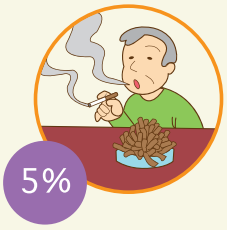
3% 頭部外傷

2% 高血圧

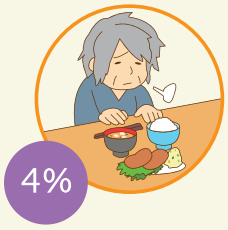
2% 過度の飲酒

1% 肥満

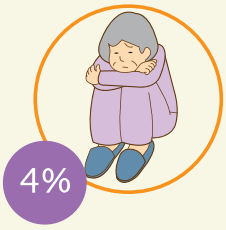
晩年期(64歳～)



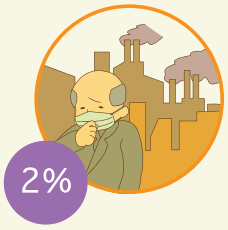
5% 喫煙



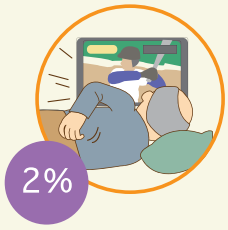
4% うつ病



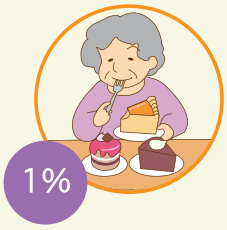
4% 社会的孤立



2% 大気汚染



2% 運動不足



1% 糖尿病

12のリスク因子を改善することにより認知症の発症を遅らせたり、発症を約40%ほど予防する効果が期待できます。

生活習慣病・介護予防の第1歩は、1年に1回の健康診断!

75歳以上の方は岡崎市で実施される後期高齢者健診(無料)または人間ドックを受けていただいた結果、フレイル(虚弱)と判断された場合には通いの場(ごまんぞく体操、介護予防教室、老人クラブ等)や短期集中型通所サービス等の案内が届きます。

生活のポイント

Q7. 普段からどんなことを気を付けるといい?

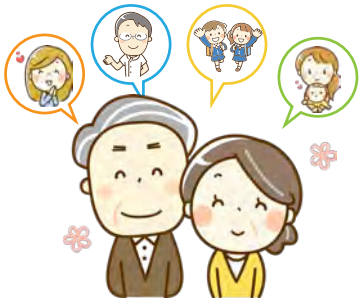
A7. 心も体も元気に過ごせるようにすることが大切です

1日3食バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。牛乳、乳製品、大豆・大豆製品、野菜や果物、海藻類などをたっぷり摂りましょう。食前に岡崎モグザえもん体操をすると、むせがなくなり飲み込みやすくなります。

岡崎モグザえもん体操▲

人と積極的に交流し、活動的な生活を送ろう



本を読んだり、文章を書いたり、趣味に取り組んだり、様々な活動をとおして生活を楽しみましょう。
地域の催しや趣味のサークル活動などに積極的に参加するのもおススメです。
岡崎市が実施している介護予防教室もあります。

適度な運動をしよう

ウォーキングや体操、自転車に乗るなどの有酸素運動を無理なく継続して行いましょう。1日30分以上、週3回以上が理想的です。岡崎ごまんぞく体操も取り入れましょう。

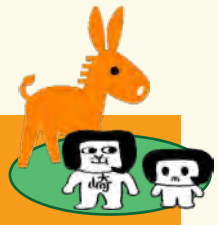
岡崎ごまんぞく体操▲

身体と一緒に脳も活動させよう

運動と認知機能のトレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することが明らかになりました。(国立長寿医療研究センターHPより引用)
例えば、ウォーキング+しりとりや100から3ずつ引いていく計算などを組み合わせて身体と一緒に脳も活動させましょう。

認知症予防のための生活ポイントは、**規則正しい生活**を送り、**バランスのとれた食事**をとり、**社会活動や趣味に積極的に参加する**ことです。

認知症の人も、そうでない人も、みんなが笑顔で暮らせる岡崎市



お問い合わせ

岡崎市長寿課予防係(福祉会館1階19番窓口)
TEL 0564-23-6837　FAX 0564-23-6520
又は、担当の地域包括支援センターへ

令和6年11月現在