

○「認知症の人と家族のつどい」に参加してみませんか？

「つどい」は認知症の人と家族の方が、日頃の悩みや不安などを語り合う場です。同じ介護の苦勞を分かり合える人たちと話すことで、心が軽くなったり役立つ情報を得ることができます。

◎つくば会場

- ・毎月第1金曜日（13時～15時）
- ・つくば市役所2階会議室
（つくば市研究学園1-1-1）

◎電話相談も行っています。

月～金曜日13時～16時（祝日、年末年始は休み）
相談専用電話 Tel.029(828)8099
主催：公益社団法人認知症の人と家族の会
茨城県支部

○運転免許センターには運転適性相談窓口があります

車の運転には同時に複数の判断を必要とします。認知症になると、それまで考えられなかった操作ミスなどがあり危険を伴う場合があります。運転への不安や運転免許の更新については、運転免許センターに相談できます。

◆茨城県警察本部交通部運転免許センター

安全運転相談ダイヤル#8080（シャープハレバレ）又は029(240)8127
月～金曜日の10時～11時、13時～15時（祝祭日、年末年始は休み）★要予約

○認知症ではない「あなた」にもできること ～認知症サポーター制度～

認知症は誰にでも起こりうる病気。いつ、自分や家族が認知症になるかわかりません。認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるために、「あなた」にもできることがあります。

あなたも、認知症を理解し認知症の方や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になってください。

認知症サポーターとは 「認知症サポーター」とは、認知症を理解し認知症の方や家族を温かく見守り支援する者のことです。

茨城県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として、認知症に対する正しい理解の普及啓発を図るとともに、「認知症サポーター」の養成を積極的に行っており、地域や職域、学校など様々な場面で認知症サポーターが養成されています。

市町村等が開催する「認知症サポーター養成講座」（90分程度）を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。講座を受講した人には、認知症サポーターカード等が渡されます。

詳しくは、お住まいの市町村の高齢福祉担当課もしくは地域包括支援センター、または、県長寿福祉課にお問い合わせください。

認知症を正しく理解し、みんなで支え合い、誰もが安心して暮らせる地域社会を築きましょう



茨城県 長寿福祉課

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978番6
【ダイヤルイン】 ☎029-301-3313 認知症対策担当

認知症って何？



○認知症は病気です ～認知症の症状～

認知症とは、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。

◆主な症状

- ・記憶障害 最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- ・見当識障害 今がいつなのか、ここはどこなのかわからなくなる。
- ・判断力の低下 真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

○お気づきですか？ ちょっとした変化 ～認知症を知らせる信号～

ご家族の日常生活の変化に気づいていませんか？

◆ご家族が気づいた認知症の人の主な日常生活の変化（認知症の初期症状）

- ・同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- ・物の名前が出てこなくなった。
- ・置き忘れやしまいが目立つようになった。
- ・以前はあった関心や興味が失われた。
- ・水道の蛇口の閉め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。
- ・財布やお金などを「盗まれた」と言うようになった。

こうした変化が認知症を知らせる信号なのです。それに気がいたら早めに専門機関や相談窓口にご相談しましょう。

○認知症の相談窓口

「認知症かも？」と思ったら早い時期に専門医の診察を受けたり、相談窓口にご相談しましょう。認知症の相談窓口と、認知症専門医のいる医療機関等は以下のとおりです。

◆地域の相談窓口など

まずは、普段のかかりつけ医にご相談ください。
お住まいの地域の以下の窓口等もご利用いただけます。
(★事前に電話でお問い合わせください)

- 市役所・役場（介護保険 または 高齢福祉担当課）
- 地域包括支援センター、在宅介護支援センター
- 市町村保健センター
- 保健所



◆認知症疾患医療センター

県の指定を受けた、認知症の鑑別診断、医療機関等への紹介、問題行動への対応についての相談の受付などを行う専門医療機関です。

医療機関名	所在地	電話番号
筑波大学附属病院	つくば市天久保2-1-1	029 (853) 3645
汐ヶ崎病院	水戸市大串町715	029 (269) 9017
石崎病院	東茨城郡茨城町上石崎4 6 9 8	029 (293) 7165
日立梅ヶ丘病院	日立市大久保町2409-3	0294 (35) 2764
志村大宮病院	常陸大宮市上町313	0295 (58) 8020
栗田病院	那珂市豊喰505	029 (298) 1396
鹿島病院	鹿嶋市平井1129-2	0299 (82) 2167
豊後荘病院	石岡市部原760-1	0299 (36) 6007
とよさと病院	つくば市田倉4725	029 (847) 9581
宮本病院	稲敷市幸田1247	0299 (94) 3080
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町3690-2	0297 (64) 1152
三岳荘小松崎病院	筑西市中舘 2265	0296 (24) 2410
小柳病院	古河市稲宮 1001	0280 (23) 1042

★事前の電話予約が必要です。

◆まずは、かかりつけ医に相談しましょう

日頃から受診しているかかりつけ医は、普段の状況を知っており、身近な相談窓口です。

県では、かかりつけ医に対し、適切な認知症診断の知識や技術などを習得するための研修を行っています。この研修を修了し、認知症について相談できる医師が県内各地にいますので、ご相談ください。

かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了したかかりつけ医の一覧は、茨城県長寿福祉課のホームページに掲載しています。

茨城県長寿福祉課ホームページ 認知症を知るページ

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/choju/ninchi/index.html>



○認知症になりにくくする心がけ

～認知症の予防について～

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気であることから「防ぎようがない」と思われがちですが、毎日の生活の中で次のような点に気を配ることによって、ある程度発症や進行のリスクを抑えられると言われています。

◆食事や運動など、まず生活習慣病の予防を心がけましょう

認知症のおよそ2割を占める脳血管障害（脳梗塞・脳出血・脳動脈硬化など）による認知症の場合は、高血圧や高脂血症、肥満などの対策をとることが有効です。また、認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病でも、生活習慣病対策が発症のリスクを減らすことが示されています（最近では糖尿病とアルツハイマー病の関係も注目されています）。

つまり、食事や運動・睡眠など、生活習慣に気を配ることで、認知症になりにくくするとともに、認知症の発症や進行を遅らせられると期待されています。



◆意識して脳を使うことで、脳の活性化を図る

脳を使わないこと（廃用）が認知症の発症や進行を早めます。それだけに、日頃から脳を活性化させることが大切です。

脳を活性化させるにはいろいろな方法がありますが、**大切なのは「楽しく行う」こと**。音読や計算などの「学習」、トランプやマージャンなどの「ゲーム」が、脳を活性化させるのはいうまでもありませんが、絵を描いたり歌をうたうなどの「趣味活動」、さらには仲間と一緒に昔の遊びや仕事について語る事なども、脳に刺激を与えます。新しいことにチャレンジすることで脳内の血流量を増やすと言われています。

また、1人で行うより**家族や仲間と一緒に**行うことが大切です。コミュニケーションづくりにも役立つばかりではなく、「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば**効果はさらに高まります**。これらが総合的に作用して、認知症予防につながるのです。

○成年後見制度の相談窓口

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などで判断能力の不十分な方々を支援し、貴重な財産の管理等をする制度です。地域の相談窓口は以下のとおりです。

- 市役所・役場（高齢福祉担当課又は障害福祉担当課）
- 地域包括支援センター
- 市町村社会福祉協議会