

# 知って安心 認知症

- 1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です
- 2 認知症とは？
- 3 認知症になるとどのように感じるの？
- 4 認知症に早く気づくことが大切！
- 5 認知症の予防につながる習慣
- 6 認知症の人を支えるために
- 7 認知症についてはここに相談してください

## 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」付

(最終面)



やってみましょう！



## 認知症は誰でもかかる 可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

東京都の調査結果※から推計すると、

足立区で**何らかの認知症の症状**がある65歳以上の高齢者の割合は、

平成28年で、**約7.2人に1人**

令和7年には、**約5.8人に1人**

と推計されます。

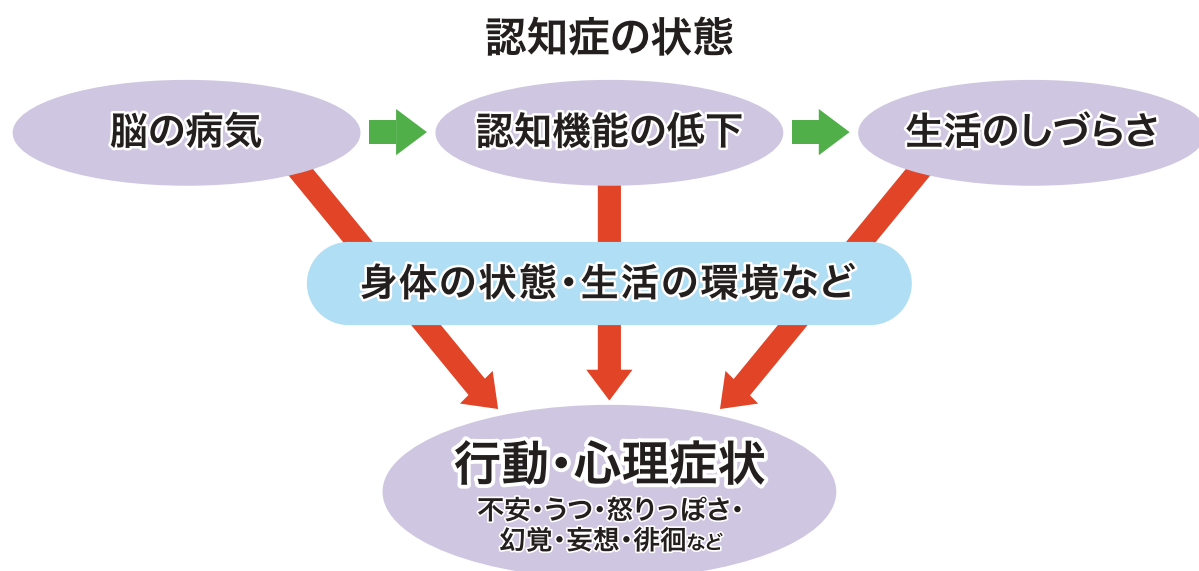
※資料・東京都「認知症高齢者数等の分布調査」（平成29年3月）



## 認知症とは？

**認知症**とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、

認知機能※が低下し、**さまざまな生活のしづらさが現れる状態**を指します。



※認知機能とは…

物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

### 3

## 認知症になるとどのように感じるの？

### 不安を感じる場合があります

#### 気分が沈んでうつ状態になる場合があります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。

うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくな**ってしまい、不活発な生活になってしまいます。

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい**。」と感ずることがあります。

「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどんなになっていくだろう。」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感ずる**ようになります。

#### 怒りっぽくなる場合があります

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからず**に混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。

時には**声をあげてしま**ったり、**つい手を出して**しまうことがあります。



### 4

## 認知症に早く気づくことが大切！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、**早期診断と早期対応**が非常に大切です。

### 【早く気づくことのメリット】

1

今後の生活の準備をすることが出来ます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることが出来ます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、**生活上の支障を減らすことも可能**になります。

2

治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です**。

3

進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は**早い段階からの服薬等**の治療や、本人の気持ちに配慮した**適切なケア**により、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

生活習慣病※を予防することは、認知症の予防にもつながります。

※高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など

### 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、  
バランスのよい食事を心がけましょう。

魚や野菜、果物を  
たくさん食べましょう。



### 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に  
行いましょう。



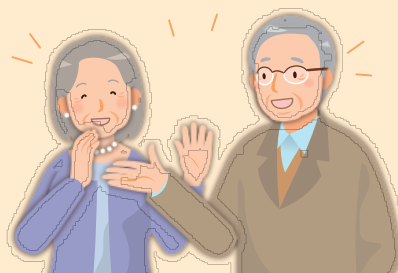
### 生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざま  
な活動をとおして生活を楽しみましょう。



### 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や足立区が行っている介護予防  
教室などに参加してみましょう。



## 足立区の取り組みを一部ご紹介！

### 【あだち ベジタベライフ —そうだ、野菜を食べよう—】

生活習慣病を予防するために「野菜から食べる」「野菜を3食しっかり食べる」「野菜をよく噛んで食べる」を意識しましょう。

### 【あだち☆ちゅうりっぷ体操 —オーラルフレイル予防編—】

よく噛んでおいしく食べることは、健康長寿の秘訣です。  
いつまでも食事を楽しむために、口のまわりの筋肉を鍛えましょう。

### 【65歳から始めよう！健康寿命をのばす10の活動】

足立区で行っている介護予防事業をまとめたパンフレットを作成しています。  
ぜひ手に取ってご覧ください。



くわしい情報はこちらから⇒

### 本人の気持ちを理解して接しましょう

認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

たとえば、認知症の人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、**記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれない**。



#### こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。

**本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。**



### 本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

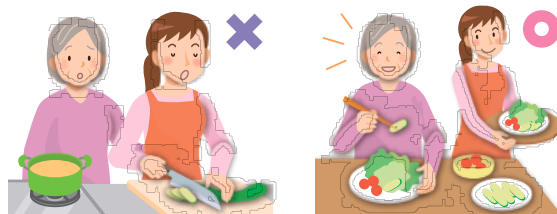
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



#### こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのではなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらうようにするとよいでしょう。



## 認知症サポーターになりましょう！

### 認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

### 認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 問い合わせはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」が渡されます。





## 認知症については ここに相談してください

知って安心  
認知症

連絡先  
保存版

※このページを切り離して  
保管することもできます

### 1 地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するため、足立区が設置している  
**相談窓口**です。**認知症**のことや、**介護保険サービス**のこと  
など、何か困ったことがあれば気軽に相談できます。

#### ●もの忘れ相談(予約制)

医師会のもの忘れ相談医が、相談をお受けします。最近、もの忘れが多くなった方、家族のことが心配な方、お気軽にもの忘れ相談をご利用ください。

お近くの地域包括支援センターの連絡先は、次ページでご確認ください。

### 2 かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、**まずは身近なかかりつけの医師**に相談してみましょう。

### 3 東京都認知症疾患医療センター

認知症に関する専門知識を有する医師、精神科認定看護師等が配置されています。

医療法人社団大和会 **大内病院** (担当地域: 足立区・荒川区・葛飾区)

足立区西新井5-41-1

**☎03-5691-0592** 相談室直通 (平日 午前9時～午後5時)

### 4 東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口です。

【運営委託法人】 特定非営利活動法人 **いきいき福祉ネットワークセンター**

目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル 3階

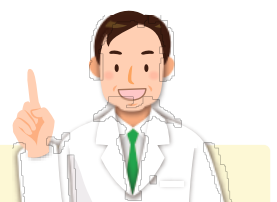
**☎03-3713-8205** (平日 午前9時～午後5時)

### 5 保健センター

#### ●心の健康相談(予約制)

不眠、いらいらなどの心の悩みについて、専門医が相談に応じます。

各センターの連絡先は、次ページでご確認ください。





# 高齢者の相談窓口



## 足立区地域包括支援センター 一覧

| 名 称   | 電話番号       | ファックス      | 所在地          | 主な担当地域                                       |
|-------|------------|------------|--------------|----------------------------------------------|
| 基 幹 ※ | (5681)3373 | (5681)3374 | 梅島2-1-20     | 梅島、中央本町1、島根                                  |
| あ だ ち | (3880)8155 | (3880)4466 | 足立4-13-22    | 足立、中央本町2、梅田1                                 |
| 伊 興   | (5837)1280 | (5837)1282 | 伊興3-7-4      | 伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚                         |
| 入 谷   | (3855)6362 | (3855)6360 | 入谷9-15-18    | 入谷、舎人、古千谷、古千谷本町                              |
| 扇     | (3856)7007 | (3856)1134 | 扇1-52-23     | 扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町                     |
| 江 北   | (5839)3640 | (5839)3643 | 江北3-14-1     | 江北、堀之内                                       |
| さ の   | (5682)0157 | (5682)0158 | 佐野2-30-12    | 加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2~5               |
| 鹿 浜   | (5838)0825 | (5838)0826 | 皿沼2-8-8      | 鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿                               |
| 新 田   | (3927)7288 | (3927)7289 | 新田3-4-10     | 新田、宮城、小台                                     |
| 関 原   | (3889)1487 | (3887)1407 | 関原2-10-10    | 梅田2~8                                        |
| 千 住 西 | (5244)0248 | (5244)0249 | 千住中居町10-10   | 千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町 |
| 千寿の郷  | (3881)1691 | (3870)6717 | 柳原1-25-15    | 柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1                           |
| 千住本町  | (3888)1510 | (5813)8336 | 千住3-7-101    | 千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町                      |
| 中央本町  | (3852)0006 | (3886)0086 | 中央本町4-14-20  | 中央本町3~5、青井1・3~6、西加平                          |
| 東 和   | (5613)1200 | (5613)1201 | 東和4-7-23     | 綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3                              |
| 中 川   | (3605)4985 | (3605)9092 | 中川4-2-14     | 東和2・4・5、中川、大谷田1                              |
| 西 綾 瀬 | (5681)7650 | (5681)7657 | 西綾瀬3-2-1     | 西綾瀬、弘道、青井2                                   |
| 西 新 井 | (3898)8391 | (3898)8392 | 西新井2-5-5     | 西新井、栗原                                       |
| 西新井本町 | (3856)6511 | (3856)5006 | 西新井本町2-23-1  | 西新井本町、西新井栄町                                  |
| はなはた  | (3883)0048 | (3883)0351 | 花畑4-39-11    | 花畑、南花畑5                                      |
| 一 ツ 家 | (3850)0300 | (3850)0370 | 一ツ家4-5-11    | 平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1~4                         |
| 日 の 出 | (3870)1184 | (3870)1244 | 日ノ出町27-4-112 | 日ノ出町、千住旭町、千住東2                               |
| 保 木 間 | (3859)3965 | (3859)6730 | 保木間5-23-20   | 西保木間、保木間、東保木間                                |
| 本木関原  | (5845)3330 | (5845)3338 | 本木1-4-10     | 関原、本木                                        |
| 六 月   | (5242)0302 | (5242)0327 | 六月1-6-1      | 六月、東六月町、竹の塚                                  |

※緊急時24時間電話対応可

## 保健センター 一覧

| 名 称               | 電話番号      | 所在地                 |
|-------------------|-----------|---------------------|
| 中央本町地域・保健総合支援課    | 3880-5352 | 中央本町1-5-3 足立保健所1階   |
| 竹 の 塚 保 健 セ ン タ ー | 3855-5082 | 西竹の塚1-11-2          |
| 江 北 保 健 セ ン タ ー   | 3896-4011 | 西新井本町2-30-40        |
| 千 住 保 健 セ ン タ ー   | 3888-4278 | 千住仲町19-3 千住庁舎4階     |
| 東 部 保 健 セ ン タ ー   | 3606-4171 | 大谷田3-11-13(中川小学校南側) |

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

| チェック ①                            |                                                                                     | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか    |    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ②                            |                                                                                     | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか           |    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ③                            |                                                                                     | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか |    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ④                            |                                                                                     | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 今日が何月何日かわからないときがありますか             |    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑤                            |                                                                                     | まったくない  | ときどきある  | 頻繁にある   | いつもそうだ |
| 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか      |    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑥                            |                                                                                     | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか     |   | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑦                            |                                                                                     | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 一人で買い物に行けますか                      |  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑧                            |                                                                                     | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか        |  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑨                            |                                                                                     | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか            |  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| チェック ⑩                            |                                                                                     | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない   |
| 電話番号を調べて、電話をかけることができますか           |  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

**チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点**

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
前ページに紹介しているお近くの地域包括支援センターやかかりつけ医の先生に相談してみましょう。

発行 足立区地域包括ケア推進課 足立区中央本町1-17-1 TEL:03-3880-5953

出典 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心 認知症」(平成30年12月発行)