

西原町認知症 安心ガイド ～予防・早期発見編～

このガイドは、地域の皆様が認知症の予防と症状について理解し、認知症になっても、ご本人やご家族が安心して生活できる西原町を目指して作成しました。

身近な方に以下の症状はありませんか？

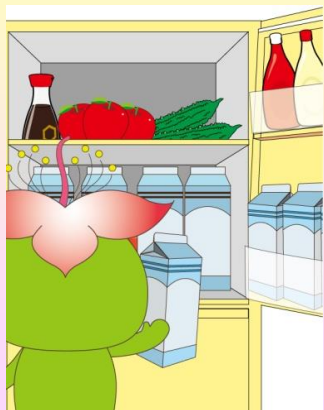
好きなことに興味を
示さなくなった



ささいなことで
怒りっぽくなった



冷蔵庫に
同じ食材がたくさん

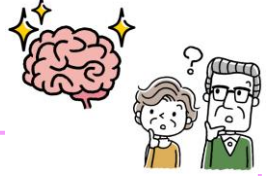


「あれがない、これが
ない」と探している



Q もの忘れは「年のせい」で病気じゃない!?

還暦を迎え、このごろもの忘れがすごく気になってきました。大事な物を置き忘れたり、親しい人の名前がすぐに思い出せなかったりします。これは単に年のせいでしょうか？



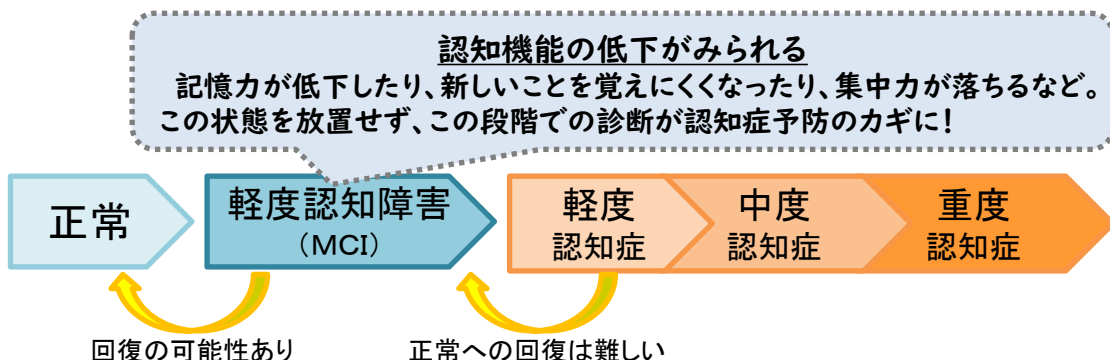
A 認知症は、年をとればとるほどかかりやすくなる病気ですが、40・50代で発症する例があるように、単に“年のせい”ではありません。さまざまな原因によって、脳の神経細胞が壊れていく病気といえます。年をとると、誰でも「うっかり約束をすっぽかしてしまう」「ものを置いた場所を忘れる」といったことが多くなります。こうした状態と認知症とでは違いがあります。

見分けるポイントは、ヒントで思い出せるかどうか
認知症の場合は、経験したこと自体を忘れてしまいます

健康な人のもの忘れ		認知症の記憶障害
「約束をすっぽかした」 「しまい忘れた」 「昨日のご飯は何を食べたっけ」 事実は覚えている 自分が忘れてしまったということを出すことができる	忘れ方	「約束したこと自体忘れる」 「しまったこと自体忘れる」 「ご飯を食べたこと自体を忘れる」 体験自体を忘れる →「約束した覚えがない」 「盗まれた」ということになる。
ある	自覚	ない
進行しない	程度	進行する

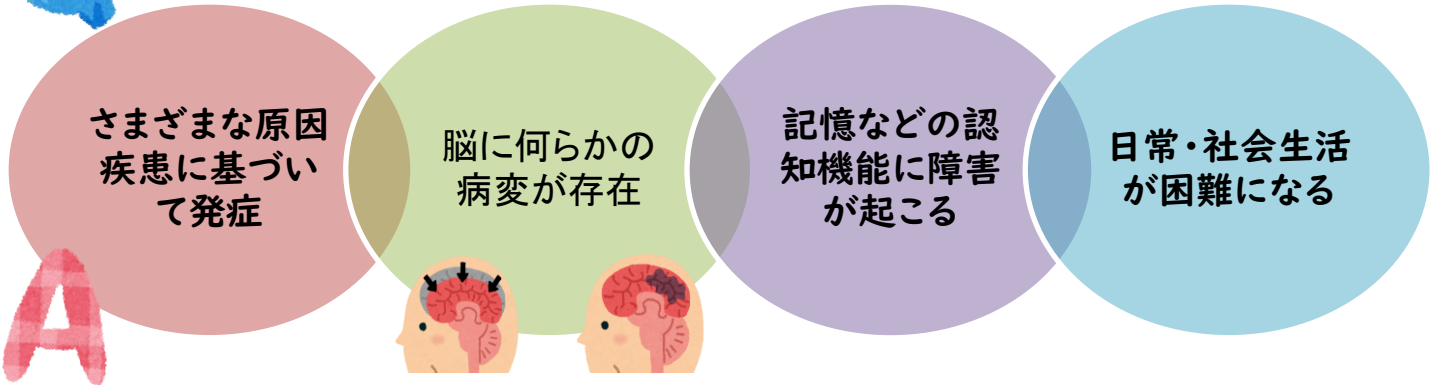
知っておきたい 軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)

軽度認知障害は、認知症の前段階ですが認知症ではありません。認知症の症状があるものの、生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準に当てはまらない状態をいいます。





認知症とは？ 早期発見の気づきは？



認知症を早期発見する目安

もの忘れがひどい	同じことを何度も言う・問う・する
	しまい忘れ・置忘れが増え、いつも探し物をしている
	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	話のつじつまが合わない
	テレビの内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	約束の日時や場所を間違えるようになった
	慣れた道でも迷うことがある
人格が変わる	些細なことで怒りっぽくなった
	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
	自分の失敗を人のせいにする
	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
	外出時、持ち物を何度も確かめる
	「頭が変になった」と訴える
意欲がなくなる	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	ふさぎ込んで何をやるもの億劫がり、いやがる

Q

認知症の予防とは？

認知症の予防とは、「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穏やかにする」という意味があります。

A

発症の要因は、さまざまな病気や生活習慣と関連があるといわれています。近年では、高血圧症や糖尿病との関連も報告されており、働き盛りからの生活習慣病の予防は認知症の予防になるといわれています。生活習慣病を予防し、脳を活発に働かせることが大切です。



バランスのよい食事

- 魚：青魚
◇さんま、あじ、いわし、さば…など
〔さしみ、焼き魚、つみれだんご、さつま揚げ など〕
- 野菜：緑黄色野菜
◇小松菜、ほうれん草、菜の花、にんじん、かぼちゃ など
- 果実類、豆類
◇キウイ、いちご、オレンジ
納豆、枝豆 など




いろいろな食材をバランスよく食べよう！
よく噛むことで脳細胞も活性化☆

適度な運動

- ウォーキングなどの有酸素運動
有酸素運動に筋力トレーニングも合わせると効果的に。
 - ◇生活習慣病の予防に
 - ◇脳細胞が活性化
- 運動による適度な疲れは、睡眠の質を上げ、認知症の予防につながります♪



趣味・好きなこと

- 思考力や集中力をつかう趣味
 - ↳ 脳と心の刺激になる
- 囲碁や将棋 
 - ↳ 頭を使いながら指先を動かす
 - ↳ 脳細胞の活性化に役立つ
- 料理（献立～盛り付け までの段取り）
 - ↳ 頭を使いながら指先を動かす
 - ↳ 脳細胞の活性化に役立つ



地域との交流

- ゆんたく
- イベントへの参加
- ボランティア活動への参加
 - ↳ 新鮮な体験が脳のよい刺激になる



脳を活性化するためには、他者と交流して活力や生きがいを得ることが重要♪
いろいろな人と交流して会話を楽しみましょう♪

人との関わりが何より大切

時折、一人でドリルに向かっている認知症の方をみかけますが、脳トレを行う際には、そこに人との関わり（コミュニケーション）が欠かせないと思われまます。認知症の方は、自分の能力に不全感がある分、人間関係に敏感になっています。また、相手の気持ちをくみ取る能力も弱まっています。その意味で、そこには親しい人によるゆったりした語りかけや暖かなまなざしが大切です。



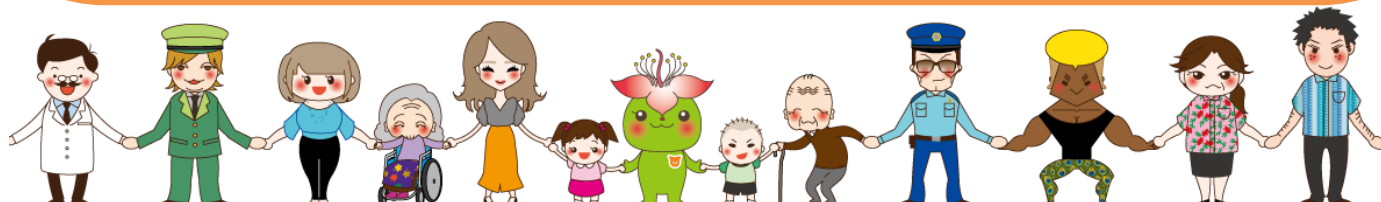
認知症サポーターになりませんか！？

「認知症サポーター」とは、何か「特別なこと」をする人ではなく、「見守る応援者」です。西原町では、認知症を正しく理解し、温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーター養成講座」を開講しています。

内容：認知症の症状・診断・治療、予防、認知症の方への関わり方

認知症についてもっと知りたい！認知症のサポーターになりたい！方は、西原町役場へご連絡ください。認知症サポーターになった方（受講者）には、「見守る応援者」の証としてサポーターカードを贈呈します。

西原町役場 福祉課 介護支援係
TEL: 098-945-4791





役割を担う、 活動の場を広げることは 脳の活性化につながる

いいあんべ一家

介護予防を目的とした体操教室や講座などを実施しています。さらに健康機器の利用ができます。



いいあんべ一家

098-946-1734

介護予防サポーター

介護予防教室や体操教室などで、元気な高齢者のサポーターとしてボランティア活動を行います。



西原町役場

福祉課 介護支援係

098-945-4791

中央公民館サークル

舞踊、水墨画、ヨガ、三線、大正琴、スマホ・タブレット、ダンス、料理教室などさまざまなサークルがあります。同じ趣味のある仲間を見つけませんか!?



西原町中央公民館

西原町字与那城124

098-945-3657

老人クラブ

町内に住む、概ね60歳以上の方ならどなたでも加入できます。各種サークルや同好会も活発に活動しています。生きがいづくりや仲間づくりをしませんか?!

お問い合わせは地域の老人クラブへ

※地域に老人クラブがない場合、西原町老人クラブ連合会へ

(TEL:098-945-3651 西原町社会福祉協議会)

その他 ボランティア活動

西原町社会福祉協議会では、ボランティアの養成や活動の組織化、支援を実施しています。ボランティアに興味がある方は、ご相談ください。



西原町社会福祉協議会

西原町字与那城135

098-945-3651

ヘルスマイト(食生活改善推進員)

「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして公民館や幼稚園で食育の大切さを伝える活動を行います。



西原町役場

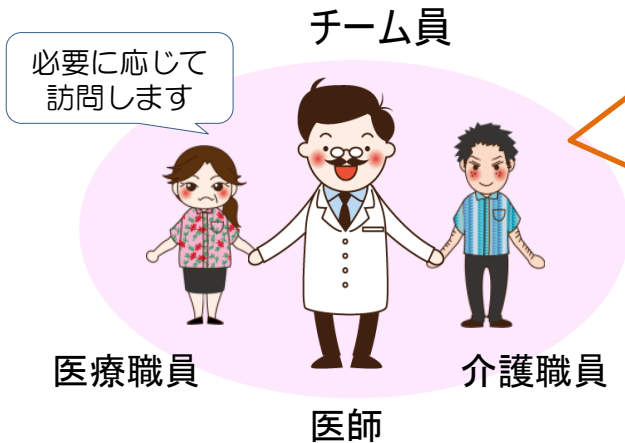
健康保険課 保健予防係

098-945-4791

認知症初期集中支援チームがあります!!

認知症初期集中支援チーム（西原町役場）

認知症かな?と思った際の相談窓口です。必要に応じて、認知症地域支援推進員や保健師、社会福祉士、医師、看護師等の専門職がご自宅に訪問し、状況の確認・医療と介護に関する支援を行います。



認知症初期集中支援チームの対象者

- 認知症の診断を受けていない
- 医療サービスを中断している
- 適切な介護保険サービスにむずびついていない
- 医療・介護サービスをうけているが、心理・行動症状が著しく、対応に苦慮している

西原町役場 福祉課 介護支援係(TEL:098-945-4791)へご相談ください。

よくあるご相談

Q 「本人が病院へ行きたがらない」どうしたらいいの？

多くの認知症の疑いのある方は、家族が病院へ行こうと言っても本人なりの理由で断ることが多く、家で引きこもりがちになっています。

そのような時は、まずご家族だけでも相談機関へご相談ください。

過去には、相談員がご本人と病院の間で相談内容や受診に向けたお手伝いをさせていただき、治療が開始した事例もあります。

何をどうしたらいいか分からない・・・

他の病気かな？

認知症かな？



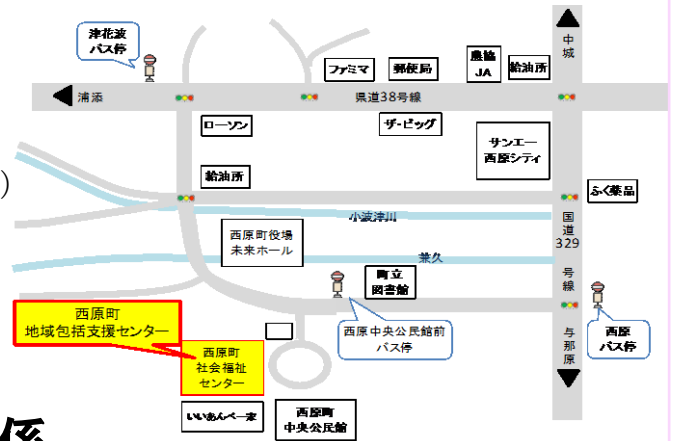
各種相談機関の連絡先

●西原町地域包括支援センター

(社会福祉協議会内) ※事前連絡をお願いします

☎ 098-882-0117 (西原町字与那城135番地)

認知症がご心配な方の相談をはじめ、介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスを利用する方法などの相談に応じています。



●西原町役場 福祉課 介護支援係

☎ 098-945-4791 (西原町字与那城140番地の1)

認知症に関するご相談、介護保険等の相談に応じます。場合に応じてご自宅へ訪問し、生活状況を確認のうえ、支援していきます。また、認知症予防に関する事業紹介等を行っています。

●沖縄県認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」では、無料相談や認知症の確定診断を行い、関係機関と協力しながら、安定した生活ができるようお手伝いします。

サマリヤ人病院 (南風原町字新川460)	☎ 098-888-3784
天久台病院 (那覇市天久1123)	☎ 098-868-2104
沖縄リハビリテーションセンター病院(沖縄市比屋根2-15-1)	☎ 098-982-1112
琉球大学病院 (西原町字上原207)	☎ 098-895-1765

●「ものわすれ外来」等がある医療機関

※西原町近隣の機関

与那原中央病院 (与那原町字与那原2905)	☎ 098-945-8101
城間クリニック (浦添市前田564-1)	☎ 098-878-8213
オリブ山病院 (那覇市首里石嶺町4-356)	☎ 098-886-5567

●若年性認知症相談窓口 新オレンジサポート室

☎ 098-943-4085 (宜野湾市普天間1-9-3)

18歳～64歳で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。「もの忘れがひどくなった」「仕事がかどらなくなった」「なんか最近おかしいな」と思った際にはご相談ください。