

知っちゅうかえ？ 認知症のキホン

高知家の支え合い

認知症は
早期発見・早期治療が
大切です。



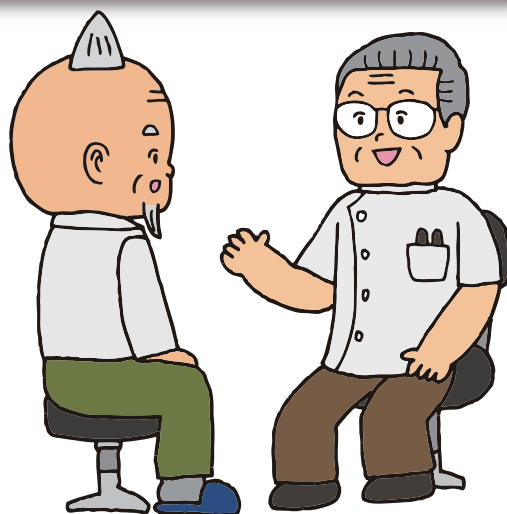
©村岡マサヒロ

認知症って何？

認知症とは…

脳の病気によって、記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を認知症といいます。

認知症を引き起こす病気は多くあり、その症状もさまざまです。



認知症を引き起こす代表的な病気

アルツハイマー型認知症

最も多い病気で、すべての認知症の半数以上を占めます。もの忘れから始まる場合が多く、主な症状として、段取りが立てられない、気候に合った服が選べないなどがあります。病気の症状を改善したり、進行を遅らせる効果が期待できる治療薬があります。

血管性認知症

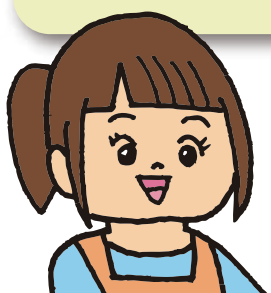
アルツハイマー型認知症に次いで多い病気。脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破裂したり（脳出血）して起こります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や心臓病などをきちんと治療し、規則正しい生活をするすることで、発症や進行の予防が可能です。

レビー小体型認知症

本来存在しないものが見える幻視や、手足の震えや歩行障害（パーキンソン症状）などをともないます。

前頭側頭葉変性症（ピック病）

もの忘れよりも人格や行動の変化（万引きをする、同じ行為を繰り返すなど）、言葉の障害が初期から目立ってきます。



※その他、頭部のケガや病気などさまざまな原因で発症します。

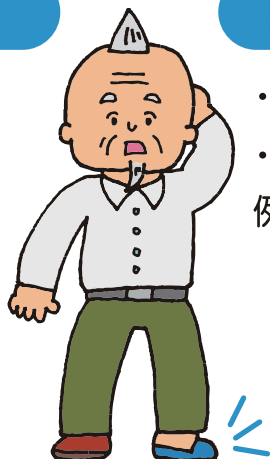
たとえば… 甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症（脳の中に血液や水がたまる）など

認知症と老化による「もの忘れ」の違い

認知症

- ・体験そのものを忘れる
- ・日常生活への支障がある

例：朝ごはんを
食べたことを忘れている

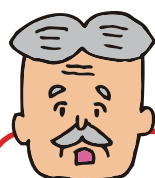


老化による「もの忘れ」

- ・体験の一部を忘れる
- ・日常生活への支障はない

例：朝ごはんを食べたものを
忘れている

(※朝ごはんを食べたことは覚えている)



コラム

1. 「若年性認知症」とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。家計を支える働き盛りの世代に起こるため、退職することになったり、介護が長期になったりすることが多く、本人や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。原因としては、血管性認知症が多いと言われており、予防と早期発見が大切です。

2. アルコールや薬との関係

アルコール依存症の患者さんでは認知機能が低下していることが多く、長年にわたる大量飲酒と栄養障害によって起こる脳の萎縮、脳血管障害などが関係すると考えられています。断酒と適切な治療により、症状が改善することもあります。また、治療のために出された薬によって、認知機能の低下を引き起こすことがあります。薬を飲んでいつもと違うと感じたら、早めにかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

高齢者の場合、周りの方が注意して経過を見てあげることも必要です。

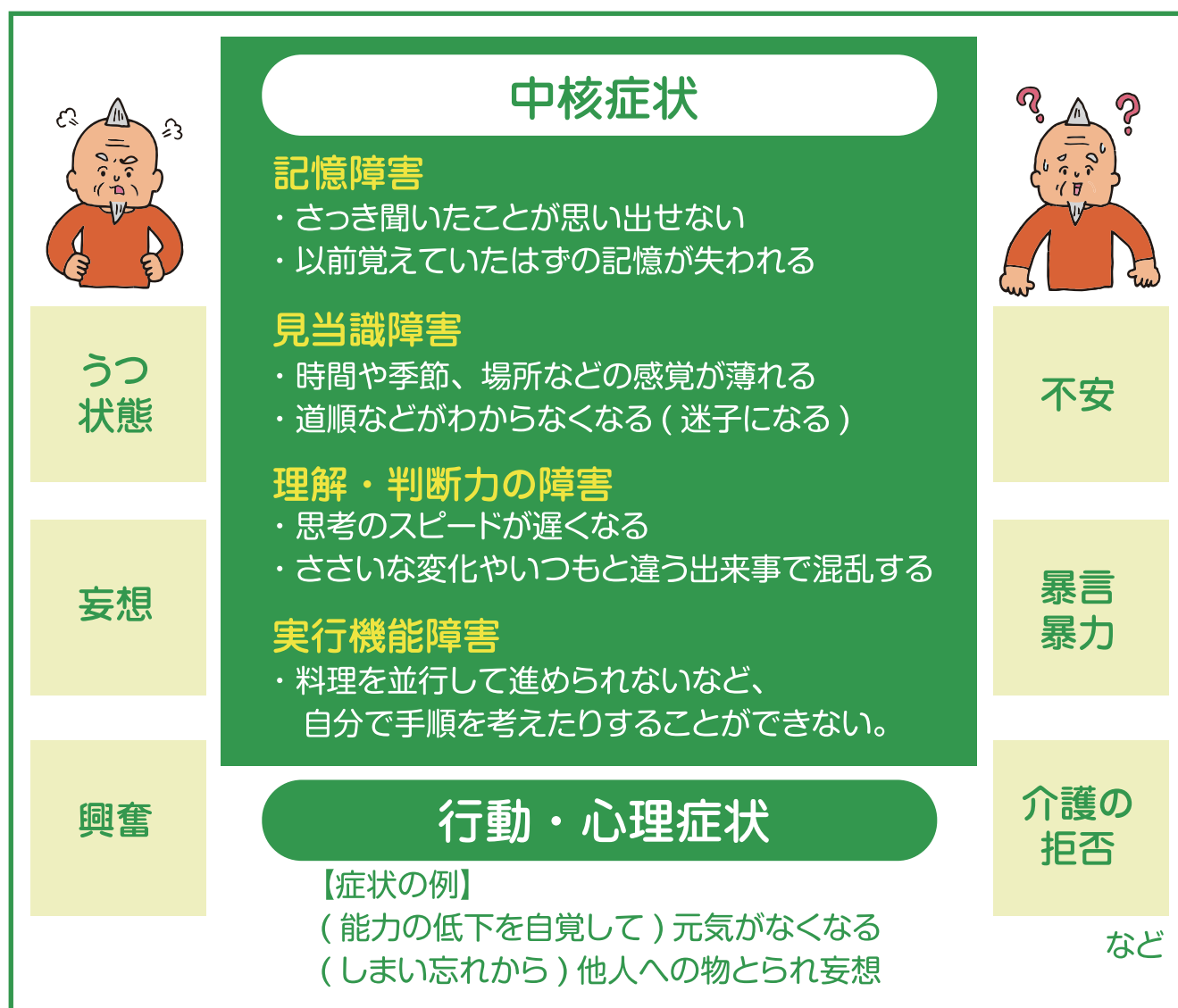
「あれ？ 認知症かな？」



もしかして認知症？

認知症の症状

認知症には、認知症の中心となる症状の「中核症状」と環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合ってあらわれる「行動・心理症状」があります。



家族が最初に気付いた日常生活の変化

- ・ 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- ・ 身だしなみに配慮しなくなった
- ・ 夜中に急に起きだして騒いだ
- ・ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ・ 計算の間違いが多くなった
- ・ 物の名前が出てこなくなった
- ・ ささいなことでおこりっぽくなった

早期発見・早期治療が大切です

認知症は治らないから仕方ないと考えていませんか。認知症も他の病気同様、早期発見、早期治療が大切です。気になることがあったら、身近な相談窓口やかかりつけ医に相談しましょう！

早期発見のメリット

●記憶や判断力が明確なうちに備えることができます

早期の診断により、本人、家族が、今後の生活への備えを早めに考えることができます。

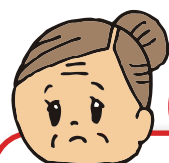
●早期治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善が可能なものがあります。

●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には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的と言われています。

また、血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。



コラム

もの忘れ・認知症相談医（こうちオレンジドクター）

高知県では、診察時に気軽に認知症について相談できるよう、認知症についての研修を修了した医師を「こうちオレンジドクター」として登録し、名簿を県のホームページで公表しています。

「こうちオレンジドクター」のいる診療所、病院にはプレートが表示されています。



「こうちオレンジドクター」プレート→

身近に
認知症について
相談できる
お医者さんが
いると安心だね



認知症は予防できる？

認知症予防についての考え方

●発症のリスクを少なくする

- ・ 認知症の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症では、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことが示されています。
- ・ 認知症の約2割を占める血管性認知症の予防には、高血圧や糖尿病、肥満などの対策がとても有効です。

●脳の活性化を図る

- ・ 老化による脳の変化に廃用（使わないこと）が加わると認知症の発症や進行を早めます。
- ・ 脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法、音読や計算などの学習等を通じ、仲間と楽しく過ごす中で、認知症の症状悪化、廃用性の認知機能の低下について、一定の効果が期待されます。

●体調を整え、身体も心も元気に歳を重ねる

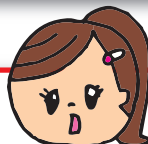
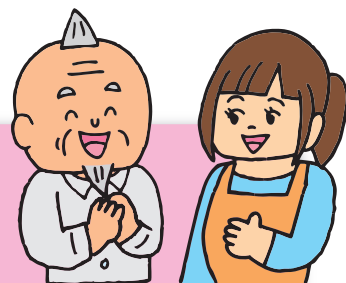
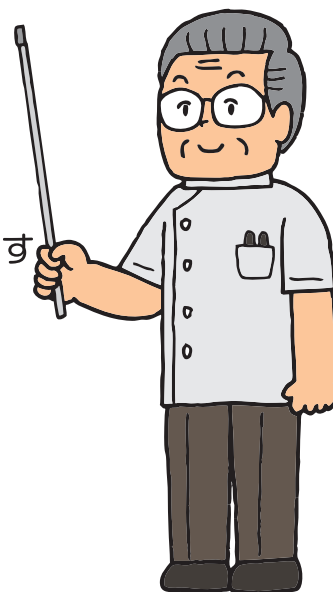
7つのポイント

- | | |
|-----|-------------------------|
| ①水分 | 1日1,500mlはとりましょう |
| ②食事 | 1日1,500キロカロリーを目安にしましょう |
| ③排便 | 3日以上ためないようにしましょう |
| ④運動 | ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう |
| ⑤外出 | 1日1回は外出をしましょう |
| ⑥趣味 | 趣味をつくりましょう |
| ⑦仲間 | 多ければ多いほどいいですね |

※心臓などに病気をお持ちの方は、主治医によくご相談ください。

～「60代から始める認知症予防」～
(引用：浦上克哉著 JAF MATE社刊)

これまで認知症は予防どころか、治すこともできないと考えられてきました。しかし、最近の研究で、日本で最も多いアルツハイマー型認知症は、薬物や生活環境で減らせることがわかってきました。



コラム

認知症の人と家族を支えるためにできること

認知症の人は記憶障害や認知障害から不安になり、その結果周りの人との関係が損なわれたり、家族が介護で疲れきってしまうことがあります。しかし周囲の理解と気遣いがあれば、認知症の人や家族は地域で安心して暮らすことができます。

認知症サポーターになりましょう

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことをするわけではなく、認知症の人や家族をできる範囲でさりげなく支援します。例えば、次のようなことも認知症サポーターとしてできることです。

家庭・職場で

認知症についての正しい知識を家族や同僚に伝え、できることを考えてみる

地域で

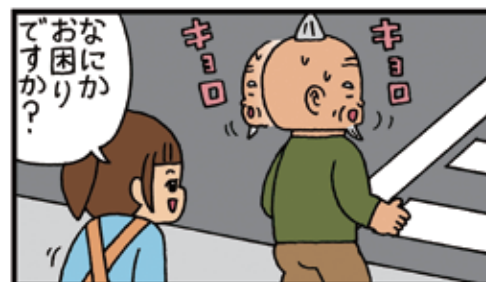
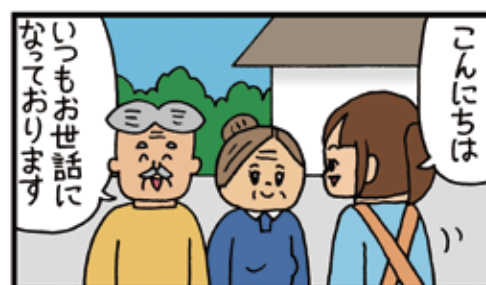
介護で疲れた様子の家族に、ねぎらいの言葉をかける

町の中で

不安そうにしている高齢者を見かけたら「お困りですか」など声をかける



「認知症サポーター」



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」(1時間～1時間半程度)を受講すればどなたでもなれます。認知症の原因や症状、認知症の人への対応の仕方など認知症の基礎知識をわかりやすく学びます。

講座を受講した方にはその証として「オレンジリング」をお渡ししています。

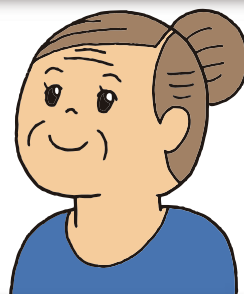


認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」は市町村で開催しています。また県では企業・団体を対象とした「認知症サポーター養成講座」を開催しています。お近くの市町村の地域包括支援センター(14ページ)または高知県高齢者福祉課(電話 088-823-9627)までお気軽にお問合せください。

認知症の人にはどう接したらいいの？

認知症の人は何もわからないのではなく、最初に症状に気づき、**不安になって苦しんでいるのは本人なのです**。認知症を正しく理解し、本人の気持ちになって、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。



認知症の人への対応の心得 〈3つの「ない」〉

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

症状別対応方法の例

1. もの忘れ

例：食事が済んだばかりなのに「食べていない」と繰り返し言う

⇒認知症の人は、昔のことは覚えていても、新しいことは覚えられないことが特徴です。本人は、初めて聞いたり、言ったりしていると思っています。

○こんな時は

同じことでもゆっくりと話を聞いたり、繰り返し答えたりしましょう。

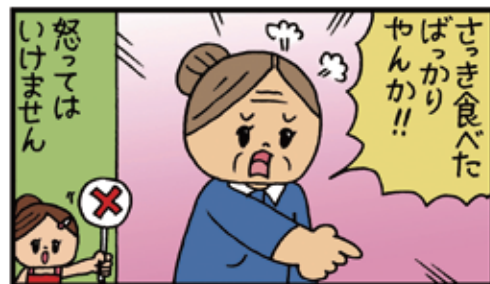
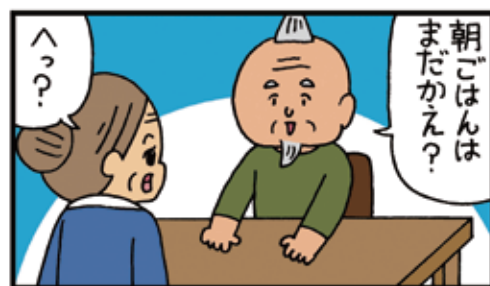
「次の食事は何時です」とか「今、食事の準備をしていますから、待っていてください」など、ていねいに説明し、納得していただくことが必要です。

× 好ましくない対応

「さっき食べたでしょ!」「同じことばかり言わないで!」と強い口調で叱る。



「対応方法」



2. 計画を立てたり、順序立てて物事を進められなくなる

例：料理を順序よく作れなくなる

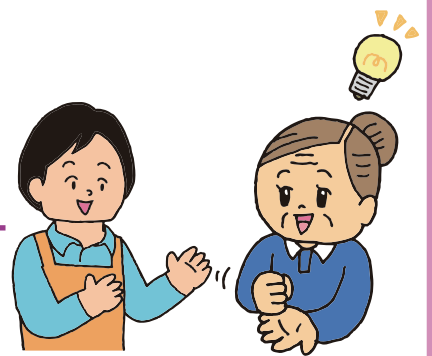
⇒認知症になると、計画を立てて、順序立てて物事を進めることが難しくなりますが、今何をしているか、次に何をすればよいかかわかるようにサポートすれば、できることがあります。

○こんな時は

「お手伝いしましょうか」と声をかけ、「次は～しましょうか」など、さりげなくサポートし、できることは行ってもらいましょう。
役割を持つことで、本人の意欲につながります。

× 好ましくない対応

「○○も作れなくなったの!」と叱ったり、「料理は無理ね」と決めつけたりして、本人に代わって料理する。



3. 徘徊（出かけても目的地まで行けず道に迷う）

例：「家に帰る」といって出ていこうとする 近所なのに、道に迷って不安そうに歩いている

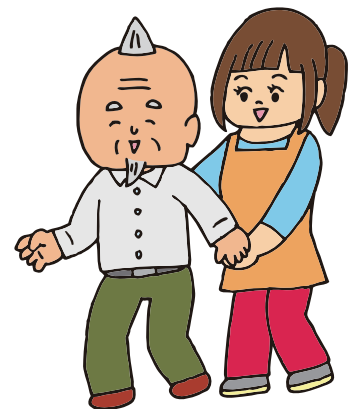
⇒徘徊にも認知症の人なりの目的や理由があります。
若いころや結婚する前の実家を「自分の家」と思っていることもあります。

○こんな時は

一緒に出かけて、ころ合いを見計らって「一緒に帰ろう」と誘導しましょう。
また「何をしにいくの?」などと理由を尋ね、理由に対して本人が安心できるような対応をすることが大切です。近所でそんな方に出会ったら、さりげなく声をかけ、知っていれば家族などに連絡しましょう。

× 好ましくない対応

「○○(目的地) までは、遠くて行けない」と無理にやめさせたり、危険だからと家の中に閉じ込めたりする。



認知症と診断されたら

認知症の経過は個人差が大きいですが、10年、20年、30年と長期にわたって進行していきます。初期の段階で、これからの暮らしに備えて本人と家族が相談し、対応しておくことが大切です。また、かかりつけ医やケアマネジャーなど、支援してくれる人の力を借りましょう。

成年後見制度

認知症などによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。詳しくは、お住まいの地域包括支援センター等にご相談ください。



お口の手入れ

認知症が進行すると歯科の治療が徐々に困難になります。

- ・長い間、口を開けることが困難になる
- ・診察台にじっとしてられない
- ・治療への理解、意思の疎通が低下する
- ・本人の訴えが不明瞭になる など

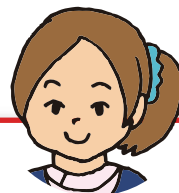
お口の健康は「食べること」に直接影響します。認知症の症状が軽い時は、治療することが可能な場合が多いので、早めに歯科医療機関で受診しましょう。また、日ごろのお口の手入れが大切です。

お薬について

治療薬は正しく服用することが大切です。

飲み忘れがある場合、まずはお薬をもらった薬局に相談してアドバイスや支援をしてもらいましょう。

薬剤師の訪問制度もあります。



コラム

エンパワメント

認知症ケアにおけるエンパワメントとは、「当事者や家族、介護者が、生活と人生における現在の問題及び将来生じる問題に対処する行動が取れるよう、動機づけや問題対処能力を高めるよう支援すること」です。エンパワメントがうまくいくと、その後も家族が自信を持って介護にあたることができます。家族が目標を持ち、専門家に相談しながら自分で対応方法を探ることができるような専門職の関わりが期待されます。

介護の負担を軽減しましょう

認知症になっても住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために、地域にあるさまざまな施設やサービスを上手に利用することは、家族の介護負担の軽減だけでなく、生活のリズムが整うなど本人にとっても大切です。通所介護（デイサービス）等、介護保険のサービスの利用にあたっては、要介護認定を受ける必要があります。また、介護サービス以外にも、市町村独自のサービスなどもありますので、お住まいの市町村の介護保険担当課や地域包括支援センターにお問合せください。

通所介護（デイサービス）

利用者が施設に通って、自宅で自立した生活を送れるよう日常生活上の支援や機能訓練を行います。認知症の人に利用を限定した施設もあります。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設などの施設で医師の指示に基づいて運動器や口腔機能向上のリハビリテーション等を行います。

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体の介護や家事の援助を行います。

訪問看護

医師の指示に基づいて、看護師や保健師等が自宅を訪問して症状の観察や、栄養面の管理などの医療的なケアを行います。

小規模多機能型居宅介護

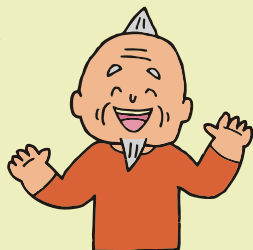
施設に登録した人が、「通い」を中心に、「訪問介護」と「短期入所」を組み合わせで利用できるサービスです。

短期入所（ショートステイ）

介護者の病気や仕事、休息などのため特別養護老人ホームや介護老人保健施設に短期間宿泊し、介護や機能訓練等のサービスを受けます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が、介護職員の援助を受けながら家庭的な雰囲気の中、共同生活を送ります。



住宅改修・福祉用具貸与（レンタル）

自宅で住み続けるために、手すりの取り付けや段差の解消などの改修費（20万円まで）への一部助成や車いすや介護用ベッドなど在宅生活に必要な用具のレンタルを行います。

※これらは介護保険サービスの一例です。

介護者の余裕は、介護サービスの適切な利用や周囲の方の理解、手助けなどによって得られると考えられます。地域での支え合いが大切です。

介護の悩みや不安を抱え込まないために

介護する家族は介護と仕事の両立、将来への不安、親類や近所の方が理解してくれないといったさまざまな悩みや不安を抱えておられます。こうした悩みや不安を一人で抱え込んでいると、ストレスがたまって介護疲れから介護者が倒れたり、虐待につながることもあります。電話相談や介護家族の交流会に参加するなどして、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。



家族の交流会

介護者同士の交流やさまざまな情報交換によって、悩みや不安の軽減を図るため、地域の介護家族の会や市町村主催による交流会が開かれています。開催状況は市町村の地域包括支援センターや家族会にお問合せください。



電話相談 認知症コールセンター（秘密厳守、介護の経験者が対応します）

電話 **088-821-2818**

月曜～金曜 10:00～16:00（土・日・祝日 年末年始除く）

家族の声

8年前に夫がアルツハイマー型認知症と診断され、現在ショートステイやデイサービスを利用しながら在宅介護をしている。



小笠原 千加子さん
（高知市在住）

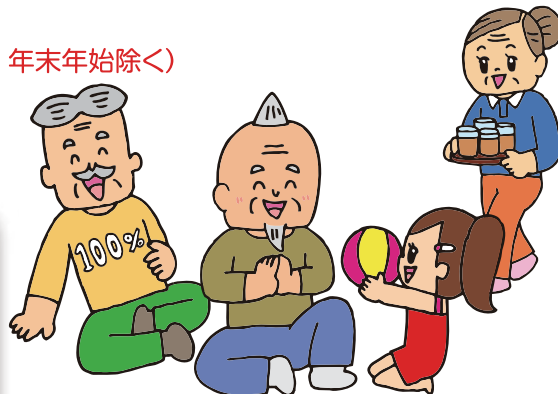
介護していると精神的に辛いこともありますが、同じ境遇の仲間と話せばずいぶん心が軽くなります。自分の家族の問題を人に話すのは抵抗があるかもしれませんが、今介護で大変な思いをされている方には、勇気を出して相談してほしいです。介護者自身がストレスを溜めないことが大切。周囲とつながりを持ち、自分を大事にして笑顔での対応を心がけたいですね。

実父の遠距離介護を経験後、介護資格を取得し介護職の道へ。現在アルツハイマー型認知症の義母を週1回で介護している。



森田 恵子さん
（いの町在住）

介護の経験や仕事を通して、今認知症の方を介護されている方に伝えたいのは「忘れても心は生きている」ということ。義母も症状は進行しましたが、会話に反応して笑ったり、涙を流したりと表情豊か。認知症になっても喜怒哀楽の感情はあります。何もわからないと諦めずに今まで通り話しかけて。ふと本来の自分が顔を出す瞬間があるはずですよ。



約7年前に父親の異変に気づき、その後アルツハイマー型認知症と診断される。現在は週3回デイサービスを利用しながら在宅介護を続けている。



白川 基子さん
（香美市在住）

父と生活する中で心がけているのは毎日親子で笑うこと。父が笑顔で楽しそうにしていると私も楽しいですし、気持ちが明るくなって心が楽になるように思います。

介護されている方は本人も介護者も「楽」になるような方法を考えてみてください。介護はもちろん大変なことです、少しの工夫で楽しく向き合えるようになると思います。

介護者の家族の集い

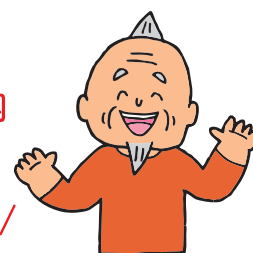
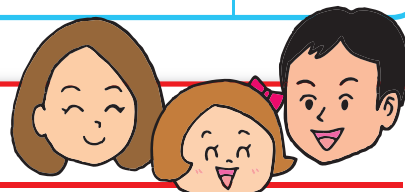
地域	市町村	団体名	連絡先		
			住所	電話	
高知市		公益社団法人 認知症の人と家族の会 高知県支部	(高知県社会福祉センター内)	高知市本町4-1-37	088-821-2694
		一宮・薊野家族の会	(高知県社会福祉センター内)	高知市本町4-1-37	088-821-2694
		春野家族の会	高知市春野地域高齢者支援センター	高知市春野町西分15	088-894-4450
安芸	安芸市	良話介(りょうわかい)	安芸市地域包括支援センター	安芸市矢ノ丸1丁目4-40	0887-32-0555
	東洋町	介護者家族の会	東洋町地域包括支援センター	安芸郡東洋町生見756-8	0887-29-3186
	芸西村	結いしよう会	芸西村地域包括支援センター	安芸郡芸西村和食甲1262	0887-33-2245
中央東	南国市	「え・が・お」	南国市地域包括支援センター	南国市日吉町2-3-28	088-804-6010
	香南市	香南市の認知症高齢者を考える会「明日葉会」	香南市社会福祉協議会	香南市吉川町吉原95	0887-57-7300
	香美市	介護者の会「陽まわりの集い」	香美市社会福祉協議会	香美市土佐山田町262-1	0887-53-5800
中央西	佐川町	家族の集い	佐川町地域包括支援センター	高岡郡佐川町乙2310	0889-22-7137
	日高村	あけぼの会	日高村社会福祉協議会	高岡郡日高村沖名5	0889-24-5310
須崎	須崎市	認知症家族の会「さくらの会」	須崎市地域包括支援センター	須崎市山手町1-7	0889-42-1206
	中土佐町	認知症家族のつどい	中土佐町社会福祉協議会	高岡郡中土佐町久礼52-2	0889-52-2058
		やすらぎの会(大野見町)			
	禰原町	げらげら家族会	禰原町地域包括支援センター	高岡郡禰原町川西路2320-1	0889-65-1170
	四万十町	窪川家族の会	四万十町地域包括支援センター	高岡郡四万十町茂串町3-2	0880-22-3385
		やいろうちょうの会(大正)	四万十町地域包括支援センター	高岡郡四万十町大正380	0880-27-1212
		とおわ家族の会	西部支所		
幡多		幡多家族の会	幡多福祉保健所	四万十市中村山手通 19	0880-35-5973
	宿毛市	認知症高齢者家族の集い	宿毛市地域包括支援センター	宿毛市高砂4-56	0880-65-8855
	土佐清水市	認知症高齢者家族の集い	土佐清水市地域包括支援センター	土佐清水市汐見町1-19	0880-83-0233
	四万十市	たんぼぼの会	四万十市地域包括支援センター	四万十市中村大橋通4-10	0880-34-0170
	黒潮町	在宅介護者の集い 認知症の方を抱える家族の座談会	黒潮町地域包括支援センター	幡多郡黒潮町入野2017-1	0880-43-2240

※市町村主催で集いや学習会を開催している場合もあります。

公益社団法人認知症の人と家族の会

認知症の人と家族をはじめ、認知症に関心のある方による全国的な組織で、46都道府県に支部があります。高知県支部では、毎月「つどい」を開催するなどさまざまな活動をしています。

●高知県支部 高知市本町 4-1-37 高知県社会福祉センター内
電話・FAX 088-821-2694
ホームページ <http://www.alzheimer.or.jp/>



認知症に関する相談はこちらへ

認知症だけでなく高齢者や家族がかかえるさまざまな悩みを相談できる窓口はたくさんあります。

●認知症コールセンター

認知症の人の介護や家族の精神的な悩みなど、認知症に関するさまざまな相談に介護の経験者（認知症の人と家族の会世話人）がお応えする、認知症の専門相談窓口（コールセンター）を設置しています。

TEL / FAX 088-821-2818

（月曜～金曜 10:00～16:00 土・日・祝日・年末年始除く）

【問合せ先】

公益社団法人認知症の人と家族の会 高知県支部
高知市本町 4-1-37 高知県社会福祉センター内
TEL / FAX 088-821-2694

こらあ
助かる！

●高齢者総合相談センター

高齢者やその家族がかかえている保健や医療、福祉などに関するさまざまな悩み事の相談に応じる、シルバー 110 番です。

TEL 088-875-0110

（毎日 9:00～16:00 ※第2日曜・祝日・年末年始除く）

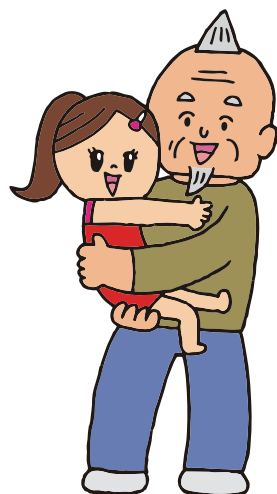
【問合せ先】

社会福祉法人高知県社会福祉協議会 介護普及・相談課
高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階
TEL 088-844-9271 FAX 088-844-9443

100%

●認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談にお応えします。



医療機関	専門医療相談	
	時間（月～金）	TEL
高知鏡川病院（高知市）	9:00～16:30	088-833-5012
高知県立あき総合病院	9:00～16:00	0887-35-1536
一陽病院（須崎市）	9:00～12:00	0889-42-1803
	13:00～16:00	
渡川病院（四万十市）	9:00～16:00	0880-37-4649

●地域包括支援センター

地域のさまざまな社会資源を使い、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。地域の身近な相談窓口として総合相談・支援や介護活動を行います。

名 称	所 在 地	連 絡 先
高知市西部地域高齢者支援センター	高知市鴨部 860-1 高知市西部健康福祉センター 3 階	088-828-4784・4785
高知市西部地域高齢者支援センター（旭分室）	高知市旭町 2 丁目 21-6 高知市障害者福祉センター 3 階	088-873-7705・7706
高知市南部地域高齢者支援センター	高知市百石町 3 丁目 1-30 高知市南部健康福祉センター 1 階	088-831-6074・6075
高知市北部地域高齢者支援センター	高知市塩田町 18-10 高知市保健福祉センター 2 階	088-823-9121・9123
高知市東部地域高齢者支援センター	高知市葛島 4 丁目 3-3 高知市東部健康福祉センター 1 階	088-882-9381・9384
高知市春野地域高齢者支援センター	高知市春野町西分 15 高知市春野庁舎 1 階	088-894-2602
室戸市地域包括支援センター	室戸市領家字外川原 87 番地	0887-22-5158
安芸市地域包括支援センター	安芸市矢ノ丸 1 丁目 4-40	0887-32-0555
南国市地域包括支援センター	南国市日吉町 2 丁目 3-28	088-804-6010
土佐市地域包括支援センター	土佐市高岡町甲 1792-1	088-852-1517
須崎市地域包括支援センター	須崎市山手町 1 番 7 号	0889-42-1206
宿毛市地域包括支援センター	宿毛市高砂 4 番 56 号	0880-65-8855
土佐清水市地域包括支援センター	土佐清水市汐見町 1-19	0880-83-0233
四万十市地域包括支援センター	四万十市中村大橋通 4-10	0880-34-0170
四万十市地域包括支援センター西土佐支所	四万十市西土佐用井 1110-28 四万十市保健センター内	0880-52-1000
香南市地域包括支援センター	香南市野市町西野 2706	0887-57-8511
香美市地域包括支援センター	香美市土佐山田町宝町 1-2-1	0887-53-3127
東洋町地域包括支援センター	安芸郡東洋町生見 756-8	0887-29-3186
芸西村地域包括支援センター	安芸郡芸西村和食甲 1262	0887-33-2245
本山町地域包括支援センター	長岡郡本山町本山 600 番地	0887-70-1060
大豊町地域包括支援センター	長岡郡大豊町高須 231 番地	0887-72-0450
土佐町地域包括支援センター	土佐郡土佐町土居 206 番地	0887-82-2557
大川村地域包括支援センター	土佐郡大川村小松 27-1	0887-84-2211
いの町地域包括支援センター	吾川郡いの町 1400 番地 すこやかセンター	088-893-0231
仁淀川町地域包括支援センター	吾川郡仁淀川町大崎 393-5	0889-35-0880
中土佐町地域包括支援センター	高岡郡中土佐町久礼 6551-3	0889-52-3352
佐川町地域包括支援センター	高岡郡佐川町乙 2310	0889-22-7137
越知町地域包括支援センター	高岡郡越知町越知甲 1970	0889-26-1187
禰原町地域包括支援センター	高岡郡禰原町川西路 2320-1	0889-65-1170
日高村地域包括支援センター	高岡郡日高村本郷 61-1	0889-24-5197
津野町地域包括支援センター	高岡郡津野町力石 2870 番地	0889-62-2317
四万十町地域包括支援センター	高岡郡四万十町茂串町 3-2	0880-22-3385
四万十町地域包括支援センター西部支所	高岡郡四万十町大正 380	0880-27-1212
大月町地域包括支援センター	幡多郡大月町鉾土 603 番地	0880-73-1700
三原村地域包括支援センター	幡多郡三原村来栖野 346 番地	0880-46-2111
黒潮町地域包括支援センター	幡多郡黒潮町入野 2017 番地 1	0880-43-2240
中芸広域連合地域包括支援センター	安芸郡田野町 1828-6	0887-32-1244

認知症早期発見のための チェックリスト

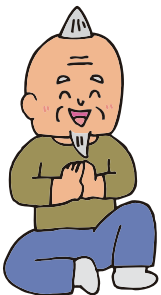
- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- ☐ 同じことを何度も「言う」・「問う」・「する」。
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と人を疑う。
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 新しいことが覚えられない。
- ☐ 話のつじつまが合わない。
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった。
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある。
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった。
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった。
- ☐ 自分の失敗をひとのせいにする。
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。
- ☐ 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」と本人が訴える。
- ☐ 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。
- ☐ ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。

いくつか
思いあたることが
あったら、
相談窓口などに
相談しましょう
(相談窓口については
このリーフレットに
掲載しています)

(公社) 認知症の人と家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

各キャラクタープロフィール

亀市(かめいち)



亀次の兄で、現在高知県で一人暮らしをしている。最近もの忘れが激しくなってきたが、昔は亀次以上に「いざっそう」で知られていた。

亀次(通称かめじい)



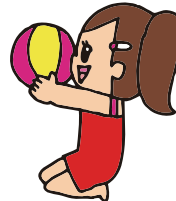
亀市の弟で、かつては公務員をしながら絵を描いていた。県展で特選経験あり。昔はカメラにアウトドアによく遊んでいた。

鶴江(通称つるばあ)



亀次の妻で、若い頃はダンスと絵がうまく、老人会では青江三奈に似ていると評判である。義兄・亀市を何かと気にかけて世話をしている。

孫
きょうじ



小学3年生。水泳とバレエダンスを習っている。将来は歌って踊れるアイドルになり、そのステージをおじいちゃんたちにみてもらうのが夢。

優子さん



亀市の近所に住む「認知症サポーター」のお姉さん。頑固な亀市をいつも気にかけている優しい女性。

【監修】高知県認知症施策推進会議

高知県地域福祉部 高齢者福祉課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20 TEL088-823-9627

ホームページ <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060201/>