

みんなで共に生きるための
新しい
認知症観



発行：高知県子ども・福祉政策部長寿社会課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号 088-823-9762(直通)

このパンフレットでは、認知症の本人と家族、そして地域の皆さんが互いに理解を深め「認知症と共に生きる未来」を前向きに描くためのヒントを紹介します。

※本パンフレットは、本人・家族・専門職などが参加する高知県認知症普及・啓発パンフレット作成検討会での意見を踏まえ、内容の検討を行い、作成しました



～できることは、まだまだある！～

“できない”から“できる”へ。希望をつなぐ「新しい認知症観」

「認知症になったら、何もできない」と思い込んでいたのは、もう昔のこと。

認知症になっても、自分らしい暮らしをあきらめる必要は決してありません。

ひと足先に認知症とともに生きることになった皆さんは、

できないことよりも、できることに目を向け、前を向いて歩き始めています。

これまでの経験や得意なことを生かし、仲間とつながり、

住み慣れた地域の中で、笑顔を交わしながら暮らしていく——

そんな日常が当たり前になるよう、希望を抱いて毎日を生きています。

「新しい認知症観」とは、認知症を特別なものではなく、

誰にでも起こり得る身近なこととしてとらえる視点です。

本人はもちろん、家族も、地域の人も、それぞれの立場で

お互い支え合いながら、希望を持って自分らしく生きていける。

そんな地域を、そんな高知県を、みんなでつくっていきませんか。

「認知症とともに生きる希望宣言」

(一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ)の全文はこちら



高知県在住の本人および家族からのメッセージ



井口さん

私がおるグループホームは、娘が近くにおるし、安心。

花見に行ったり、ご飯をみんなで食べたりして、

毎日暇せんね。生活が整うちゅうき、特に何も望まん。

しいていうなら、家に帰って畑をまたやってみたいなあ。

もの忘れはあるけど、忘れたくない事を書いて見直したり

人と話したり、健康に過ごせるように毎日規則正しい

生活をして、しっかり食べることを大切にしよう。



筒井さん

兄が若年性アルツハイマー型認知症と14年前に診断さ

れ、本人・家族誰もが絶望し、不安でいっぱいでしたが、

その時に認知症の人と家族の会に参加し、同じ悩みを

持つ仲間だから通じ合えるということで救われました。

認知症の人、その家族、地域住民の方々などが気軽に

集まって、情報交換できる場所として「認知症カフェ」とい

う場もありますので、ぜひ活用してみてください。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」 (令和6年1月施行)

年齢にかかわらず、認知症の人を含む国民一人一人が認知症を自分ごととして理解し、自分自身や家族が認知症であることを、周囲に伝え、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える時代が来ています。

この法律では、認知症の本人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を行うにあたっての基本理念が示されています。

出典：厚生労働省ホームページ

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001410056.pdf>)

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法

解説版「知ろう、話しあおう、動きだそう」を加工して作成



アップデートしよう! 認知症に対する考え方を理解するためのQ&A

新しい認知症観

医療・福祉の
専門職に
聞いてみよう

Q 認知症になったら
何も分からなくなったり、
できなくなるのですか？

A 認知症になっても、何も分からなくなったり、できなくなるわけではありません。
認知症になってからも、新しい出会いや学びがあったり、やりたいことにもチャレンジできます。

6ページへ▶

認知症の本人に
聞いてみよう



Q 認知症になっても、
自分の気持ちや考えを
伝えられますか？

A 伝えることができます。認知機能が低下しても気持ちはなくなりません。スムーズに伝えられない場合は、周りの理解や協力を得ながら、伝える方法があります。

14ページへ▶

Q 認知症になったら、
誰かが常に付き添って
介護することになりますよね？

A 診断されたからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。必要になる時期は人によって違います。認知症があっても、一人で外出したり、できることを続けながら、これまでと同じように生活している人がいます。

9ページへ▶

Q 認知症になってからの
人生で良かったことは？

A 認知症にならなかつたら出会えなかった仲間がたくさん出会えたことです。

5・7ページへ▶

Q 認知症は治りますか？

A 早期に治療を行うことで、症状が改善する認知症もあります。治らない認知症だとしても、診断されてすぐに何か変わるわけではありません。早期に受診することで、これからの生活に備えることができます。

11ページへ▶



Q 健康に気をつけているから、
自分は認知症には
ならないですよね？

A 健康管理は大切です。生活習慣病の予防が認知症の発症や進行を遅らせる可能性があります。でも、認知症は、自分や家族、友人、誰でもなる可能性もあるので、他人ごとだと思わずに、自分ごととして認知症について考えてみましょう。

*16ページへ▶



Q 認知症になるのは、
高齢者だけですか？

A 認知症は“高齢者”に多いですが、働き盛りの“若い世代”でもなることがあります。

Q 認知症になったら、
仕事を辞めないといけませんか？

A 診断されたからといって、必ずしもすぐに仕事を辞める必要はありません。本人の状況に応じた制度やサービスを活用し、周りの理解や協力を得ながら、働き続けている人がいます。

12ページへ▶



思いを分かち合える、支え合いの輪

あなたの街には、認知症について安心して話したり、思いを共有し、助け合える、頼りになる人たちがたくさんいます。



認知症になってから声を上げたことで、同じ思いを持つたくさんの仲間ができました。地域に暮らす本人のやりたいことや大切にしている思いを聞いて、一緒に行動してみませんか？

高知家希望大使 山中しのぶさん

全国各地で『希望大使』として認知症の本人が自らの経験や思いを伝え、認知症への理解を広げるために活動しています

本人

地域包括支援センター職員 認知症地域支援推進員

認知症があっても安心して暮らせるよう、医療や介護、福祉など総合的にサポートする地域の身近な協力者。認知症に関する地域の情報も教えてくれます

認知症サポート医

認知症診療に習熟し、かかりつけ医への助言を行うなど、専門医療機関や地域包括支援センターなどの連携の推進役

かかりつけ医

(こうちオレンジドクター)

自分の病気やもの忘れ、認知症に関する相談を気軽にできる身近な医師

医療・介護・福祉の専門職

看護師や保健師、薬剤師、ケアマネジャーなど医療・介護・福祉分野における専門知識と技術を持った地域の頼れる存在

家族

家族だからこそ分かる経験や悩み、思いを共有・共感し合えます
地域の介護家族の会や認知症カフェなどの集いの場で出会えます

認知症サポーター 地域住民

親戚や友人、近所の人、職場の人、民生委員・児童委員、ボランティア、町内会など、地域で暮らす人たちは、地域での支え合いに欠かせない存在

認知症のことをもっと学ぼう！

認知症サポーターとは...

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の本人やその家族を温かく見守る応援者

認知症サポーター養成講座

認知症について基本的な知識を学び、正しく理解するための講座です。受講すれば、どなたでもサポーターになれます。

受講料
無料



あなたもサポーターになろう！



※開催状況や申し込み方法などについては、県長寿社会課までお問合せください

認知症とともにいきいきと暮らす

黒潮がもたらす豊かな自然が広がる黒潮町に住む野崎さんご夫婦(良子さん・有三さん)。

妻の良さんは、認知症と診断されて5年になります。

自宅近くの『あったかふれあいセンター』に一人で歩いて通うのが日課の良子さん。

コーヒーを飲んだり、地域の人たちと笑って、おしゃべりしたりと自由に好きな時間を過ごしています。

そんな良子さんの得意なことは『ドーナツ』を作ること。

ここでは、ある日の良子さんが教える『ドーナツ作り教室』をご紹介します。

まずは、打ち合わせ

買い出しの前に必要な材料を確認

そして、買物へ

馴染みのお店で、材料を自分で選んで調達

いよいよ、ドーナツ作りスタート!



卵を割るのも慣れた手つき



余裕の表情



かたちはこうやって作るで!



あとは揚げるだけ



取り分けも自分で



完成!
皆で美味しく食べました

ドーナツ作りは一番“しよい”

良子さんのメッセージ

笑いながら、過ごしたらええがよ。

「今」を自分らしく生きないかん。

自分ができること、やりたいことをやったらええがよ!

お父さんに助けてもらいもってやけどね。



有三さんのメッセージ

家事をお願いして、失敗することもあるけど

そういうもんやと思って、またお願いしています。

これからも、妻と笑って過ごしていきたいね。

あったかふれあいセンターのスタッフの方へインタビュー!

Q あったかふれあいセンターに来る皆さんが、いきいきと過ごせるように大切にしていることはありますか?

いつ来ても笑顔で迎えることはもちろん、ご本人が、心地よい環境(特に人が大切!)を感じてもらえること、できそうなことを見つけて一緒に楽しんだり、したいことを叶えられる場所であることを大切にしています。



Q 認知症があっても自分らしく暮らしつづけられる地域にするために、必要だと思うことを教えてください。

・『認知症だから』と決めつけず、本人が望んでいる生活に沿っていくこと
・してあげるではなく、本人ができることは、可能な限り自分でできるようにすること(失敗してもとがめない)
これらのことを気にかけて、見守っていける、そして、一緒にすることが大切だと思います。やがては『自分ごと』です。



仲間と出会い、つながろう ～ 地域に広がる交流の場 ～

あなたの街には、気軽に集い、交流する場や活動がたくさんあります。
 同じ思いを持つ仲間との出会いがあるかもしれません。
 地域によって活動状況が異なりますので、まずは、お住まいのエリアの地域包括支援センターに
 お問い合わせください。

認知症カフェ

認知症の本人や家族を含む地域住民の誰もが気軽に
 参加し、お茶を飲んだり、語り合うなど自由に交流しな
 がら、緩やかに認知症のことを学ぶことができる場。
 あったかふれあいセンターや、薬局、大学などさまざ
 まな場所で定期的に開かれています。
 専門職もいるので、認知症について知りたい情報を知
 ることができたり、気軽に相談することもできます。



ミニ講話タイムでは、
 毎回テーマを変えて、
 暮らしに役立つ情報をお届け

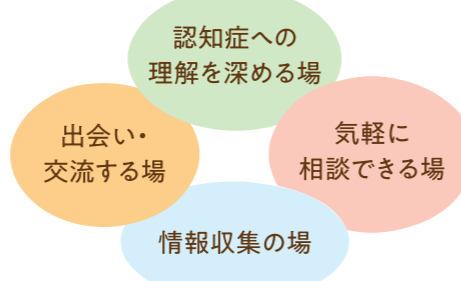
「土曜の永国寺カフェ」
 (高知県立大学永国寺キャンパス)の様子
 ※開催内容は、地域によって異なります

認知症に関することや
 地域の情報が知れる
 情報発信コーナー



開催情報はこちら

認知症カフェの主な機能



ミーティングセンター

(認知症の人と家族への一体的支援事業)

認知症の本人とその家族と一緒に参加し、話し合いや思いを共有
 しながら、さまざまな活動を楽しむ取り組みです。
 開催日時は固定せず、月1回程度、活動メンバーで話し合いながら、
 やりたいことを実現していきます。他の家族との出会いによる学び
 があり、専門職へ気軽に相談することもできます。

～主な活動内容～

植物園へのお出かけやボウリング、地域のお祭りへの
 参加など毎回、参加者と一緒に活動内容を決めてい
 くので、みんなで楽しみながら過ごすことができます。



事業概要はこちら



あったかふれあいセンター

子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無に関係なく、誰でも気軽に集まり、ふれ合える
 高知型地域共生社会の拠点です。
 認知症カフェや子ども食堂、配食サービス、移動支援など、地域で必要なサービスが受け
 られます。
 また、医療機関や保健機関などの専門機関に相談や悩みをつないでくれます。
 ※受けられるサービスや機能は地域によって異なります



本人・家族のつどい

認知症の本人やその家族が集う場。
 参加者同士で自由に語り合うなど、形
 式にとらわれず過ごすことができます。



ピアサポート活動

認知症の本人やその家族が、ピアサポ
 ーターとして、同じ立場の仲間と、経験や思い
 を共有し合い、支え合う活動です。
 県内では、医療機関でも実施しています。

チームオレンジ

認知症の本人やその家族がどんな暮らしをしたい
 かなどのニーズと認知症サポーターを中心とした
 地域の支援者をつなぐ支え合いの仕組み。活動内
 容は、見守りや外出支援などさまざまです。
 ※6ページのあったかふれあいセンターの取組(ドーナツ作り教室)も
 チームオレンジ活動の一つです



あなたの街の認知症に関する情報(社会資源)を知りたいときは?

認知症ケアパス

認知症の本人やその家族が、「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられ
 るのかなどの情報をまとめたもので、市町村ごとに作られています。
 詳しくは、お住まいのエリアの地域包括支援センターにお問い合わせください。(17ページ)



(高知市の認知症ケアパス)

安心して暮らし続けるために ～ 日常生活の工夫&アイデア～

認知症の症状は、『もの忘れ』だけではありません。

『理解・判断力の低下』、『時間、場所、人が分かりにくくなる』などさまざまです。また、認知症の症状や経過は、一人ひとり違うため、その人それぞれの生活のしづらさがあります。

少しの工夫により自分でできることもあれば、周囲の手助けが必要なこともあります。自分が大切にしたいことを続けていくために、家族や身近な人と一緒に考え、自分にあった工夫を見つけてみませんか。

おでかけする(外出する)

予定の管理



カレンダーの活用

予定を記録して、スケジュールを見える化
誰かと共有する方法もあります



出かける時間

アラーム機能の活用

約束の前日や出かける時間にアラームを設定し、思い出すきっかけを作ります

持ち物・貴重品



荷物はまとめてシンプルに

携帯電話・財布など外出時の必需品は一つにまとめる。鍵や財布など、よく取り出すものは、ひもなどでバッグとつなげておくと紛失しにくくなります

目的地に行く／自宅に帰る

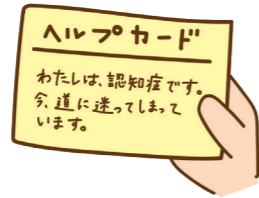


ナビを活用

携帯電話のGPS機能を使えば、自分の位置をいつでも確認できます

※携帯電話がない場合は、事前に行き先や行き方を書いたメモを活用

遠慮せず、周りの人に聞くことも大切です



ヘルプカードの活用

知ってもらいたいことや頼みたいことを書いて、必要などきに見せることで、周りの人に一目で伝えることができます

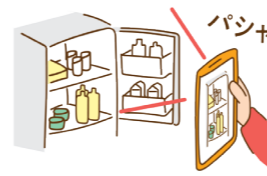


あせらず、自分のペースで

階段やエスカレーターなど、足元が不安定なときは、あせらず自分のペースで行動する

買物

事前準備



写真を撮る

冷蔵庫や棚の中を、あらかじめ撮影しておくことで、買い忘れや買い過ぎを未然に防ぐことにつながります



リスト化

買わないものや買うもののリスト化
思い出した時や気づいた時にメモしておく方法もあります

店舗・内装

高齢者や認知症の人にやさしい店舗



(よどやドラッグ 須崎大間東店)

案内表示は、入り口や床に大きく・分かりやすく

誘導サインは大きく、イラストも入れて分かりやすく設置。案内表示の色は、目に優しい落ち着いた色に



商品棚の高さは見やすさを意識

できるだけ同じ目線で商品が見られるよう、同じ高さの棚を配置

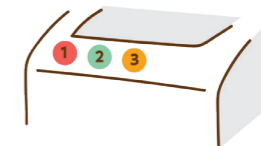
家事・身の回りの生活

収納



置き場所を見える化

棚や引き出しに入っている物を書いたラベルや写真を貼る。よく使うものは、まとめて決まった場所に置いておく



手順を見える化

家電製品など、決まった操作があるものは、ボタンに押す順番の数字を貼ったり、短い文章で手順を書いて、見えるところに貼る

薬の管理

本人にとって分かりやすいかどうかが大事!



飲む時間を知らせる

服薬の時間に時計のアラームを設定。携帯電話なら画面に用件を入力することもできます



お薬カレンダーの活用

日付ごとに飲む分の薬をセットできる、「お薬カレンダー」を使うと飲み忘れや飲み過ぎを防ぎやすくなります

こんな制度もあります

日常生活自立支援事業

福祉サービスの契約や、金銭管理、公共料金の支払などの事務手続きなど日常生活に必要なことについて自分一人では不安のある方が利用できます。

※本人の状況などにより対象にならない場合があります。詳しくは、お住まいの地域の社会福祉協議会までご相談ください



もっと知りたいときは?

「認知症のわたしのくらしのくふう展」(高知市)で集めた、県内の認知症の本人や家族などによる暮らしの工夫を紹介しています。
※あくまで一例です



早期受診の重要性とメリット



認知症には、早期に受診し、適切な治療により改善する認知症もあります。
 認知症と診断されても、すぐに何か変わるわけではありません。
 周りの理解を得ながら、できる限りこれまでと変わらない暮らしを続けている人がいます。
 『いつもと違う変化』が続いていると感じたら、気のせいだと思わず、まずは専門の医療機関を受診しましょう。

メリット1

早期治療により改善する場合がある

- 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。
- MCI(軽度認知障害)の状態にも、早期の適切な対策が有効です。
- 認知症ではない、他の病気を発見できる可能性もあります。

メリット2

早めに考え、備えることができる

- 早期から、専門職や理解のある人とつながることで、認知症への理解を深め、暮らしに役立つ情報や利用できるサービスを知り、今後の生活について自分で考え、備えることができます。
- 孤立や孤独防止につながり、住み慣れた地域で生活し続けられる可能性が広がります。



Q 軽度認知障害(MCI)って?

もの忘れなどの認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のこと。早期から適切な対策を行っていくことで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



厚生労働省ホームページへ

Q 早期アルツハイマー病の治療薬

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いわれています。



いつもと違う“変化”を意識しよう

この症状があるから認知症であると必ずしも断言することはできません。これまでと違う変化が続いているかどうかを意識して、気になることがあったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの相談窓口気軽に相談しましょう。

「認知症かも?」と感じた日常生活の変化

- 何度も同じことを言ったり、聞いたりすると周りから言われる
- 買い物忘れが増える
- しまい忘れ、置き忘れが増える
- 今日が何月何日かが分からなくなることがよくある
- 冷蔵庫に同じものがいくつもあ
- よく知っている道なのに迷ってしまう

「何かおかしい」「うまくいかない」という違和感は、本人が一番分かっています。



※あくまで、一例です

上手に活用! さまざまな制度&サービス



認知症と診断されたからといって、必ずしもすぐに仕事を辞める必要はありません。
 自分自身の状況や環境に応じて利用できる制度やサービスを活用し、周りの理解を得ながら働き続けるための方法があります。

今の職場でできる限り長く働きたいとき



上司や人事担当者、産業医、産業保健師などへ相談
 配置転換や障害者雇用枠を活用する方法もあります



医療ソーシャルワーカーへ相談
 本人の状態やこれからの生活に関する相談に対応。就労についての助言や職場との調整などしてもらえる場合があります

退職したけれどまた、働きたいとき



ハローワーク
 専門の職員が、職業相談をはじめ、職業紹介、就職後の指導などを行います



市町村の障害福祉担当課
 障害福祉サービスの就労について相談対応を行います
※「精神障害者保健福祉手帳」や「身体障害者手帳」の申請窓口です

経済的な負担軽減につなげるための活用できる制度やサービス

医療費や介護費の負担軽減

- 自立支援医療(精神通院医療)
 - 高額療養費
 - 高額介護サービス費
 - 難病医療費助成制度(前頭側頭葉変性症)など
- ※対象となれば、医療費の自己負担額が原則1割または所得などに応じた上限額に減額される場合があります

本人の状況や環境に応じて利用できる内容は異なります。詳しくは、地域包括支援センターや障害福祉担当課へご相談ください。

その他支援制度・サービス

- 傷病手当金
※「全国健康保険協会または健康保険組合」に加入している事業所に勤めている場合で、病気や業務外のけがなどで仕事を休み、給料を受けられない時にその間の生活を保障するために設けられた制度
- 障害(基礎・厚生)年金
※病気やけがで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金
※初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なります
- 精神障害者保健福祉手帳・身体障害者手帳
- 介護保険サービス(デイサービス・通所リハなど)
- 障害福祉サービス など

病気のことを職場にうまく伝えられないときは

高知県若年性認知症相談窓口

TEL(直通) 080-2986-8505
 相談受付時間:月~金 9時~17時 ※祝日、年末年始を除く
※65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症といわれています

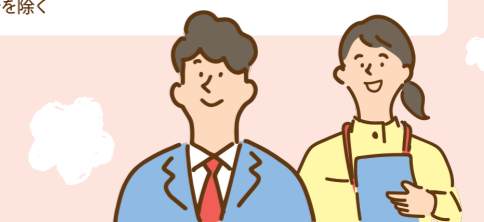
高知産業保健総合支援センター

治療と仕事の両立で悩みを抱えている労働者やその家族、事業者からの相談対応を行います。
 TEL 088-826-6155
 相談受付時間:月~金 8時30分~17時15分
※祝日・年末年始を除く

医療機関のソーシャルワーカー

かかりつけ医療機関に医療ソーシャルワーカーがいれば、就労や生活に関する相談を行うことができます。

高知県医療ソーシャルワーカー協会会員の医療ソーシャルワーカーが所属している医療機関はこちら



介護の悩みや不安を 少しでも軽くするために・・・



介護する家族はこれからどうなっていくのか、周りに理解が得られるのか、仕事は続けていけるのかなどのさまざまな悩みや不安を抱えています。

一人で抱え込んでいると、介護者が倒れたり、ストレスがたまって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、認知症カフェに参加するなど、悩みを抱え込まないようにすることが大切です。

介護の負担を軽減する

利用できるサービスはフル活用

デイサービスやショートステイなど介護保険サービスなどを利用することは、介護の負担軽減につながります。全て一人で行おうとせず、ときには地域の専門職の力を借りることも大切です。介護保険サービス以外にも、市町村独自のサービスがある場合があります。

同じ立場の経験者と思いを共有し合おう

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。

介護家族の
集い一覧



サービスの利用方法や開催状況など詳しくは、お住まいのエリアの地域包括支援センターや介護保険担当課、家族会にお問い合わせください。

●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。高知県支部では、定期的な「つどい」の開催や普及啓発などさまざまな活動をしています。事務所にて面談での相談にも対応しています。

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
TEL・FAX 088-821-2694



認知症のある人と家族が安心して暮らせる社会を目指しています。ご相談やご質問は、お気軽にお問い合わせください。

●高知県若年性認知症の人と家族と支援者の会

若年性認知症の方々とともに学び、動き、歩むことで誰もが生きる地域を創ることを目指して活動しています。毎月第3日曜日は若年性認知症の本人や家族、支援者が交流できるカフェ(高知おれんじドア)を開催しています。

TEL 088-803-6061(菜の花診療所内) (水・日・祝日・年末年始を除く)
FAX 088-803-6062

●認知症ちえのわnet

認知症の本人と家族が穏やかな日常生活を送るため、声かけ方法などのケアのコツや方法を知ることができるウェブサイトです。



認知症ケアの
ヒントに!



自分らしく生きるための『意思決定』

認知症になったら、何も分からなくなるので、自分の意思で決めることができないと思っていませんか? 認知機能が低下する前から、家族や仲間たちと話し合っておくことも一つの方法ですが、スムーズに決められない場合であっても、信頼できる人の協力などにより、自分の意思で決める方法があります。これからどんな暮らしをしていきたいかを自分の意思で決めることが大切です。

誤解していませんか? 意思決定支援

一人ひとりが自分で意思を形成し、それを表明でき、その意思が尊重され、日常生活・社会生活を決めていくことは、とても重要なことであって、このことは認知症の人についても同様のことです*1

意思決定支援とは、決められない人だから代わりに決めてあげるのではなく、あくまで本人が決めることができるようにサポートすることです。



意思決定支援の原則*2

どのような人であっても、本人には意思があり、決める力があるという前提に立って、意思決定を支援します

本人が自ら意思決定できるよう、実行可能なあらゆる支援を尽くします

不合理にみえる意思決定でも、それだけで本人に決める力がなると判断せず、尊重します



認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン*3

日常生活や社会生活などにおいて認知症の人の意思が適切に反映された生活が送れるよう、認知症の人の意思決定に関わる人が、認知症の人の意思をできるかぎり丁寧にきく取するために、認知症の人の意思決定を支援する標準的なプロセスや留意点を記載したものです。

厚生労働省ホームページへ
「あなたの“決める”をみんなでささえる」(ガイドライン普及啓発リーフレット)



●人生会議(ACP)とは?

これから先、自分自身が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて前もって考え、信頼する人たちと話し合うことです。



●成年後見制度

認知症などでひとりで決めることが難しくなった人がいろいろな契約や手続をする際に、思いを聞きながら、いっしょに考え、お手伝いする制度です。



詳しくは、お住まいのエリアの地域包括支援センターなどにご相談ください。

思ったことを書いてみよう!(話してみよう!)

あなたが、認知症になってからも続けたいこと・大切にしたいことは何ですか?

*1 出典:厚生労働省ホームページ「あなたの“決める”をみんなでささえる」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212395.html)

*2 出典:厚生労働省ホームページ「意思決定支援の基本的考え方~だれもが「私の人生の主人公は、私」~」(https://www.mhlw.go.jp/content/001131602.pdf)

*3 出典:厚生労働省ホームページ「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン(第2版)」(https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001484891.pdf)

知っておきたい 認知症の基礎知識

「認知症」は、いろいろな原因により、脳の神経細胞の働きが変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下することで、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことをいいます。

認知症は、誰でもなる可能性があります。

「認知症」としてもひとくりにできるものではありません。

その人それぞれの症状があるということを知っておきましょう。



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

もっとも多い病気で、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ことが多く、ゆるやかに進行していきます。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薬があります。

レビー小体型認知症

初期のころは記憶は比較的良好で、夜間の大きい寝言や幻視(存在しないものが見える)、手足の震えなどがあり、次第に歩行障害(パーキンソン症状)などを伴います。

血管性認知症

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ことで、発症や進行の予防が可能です。

前頭側頭葉変性症

もの忘れよりも性格や行動の変化がみられる(同じ行動を繰り返すなど)タイプ、言葉の障がい初期から目立つタイプなどがあります。



※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

コラム

アルコールや薬との関係

アルコールを多飲する人に認知機能低下が認められることがあり、長年にわたる大量の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、症状が改善する場合があります。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見てあげることも必要です。

将来に備えるために 今からできること

『備え』を意識して、
生活習慣を見直してみよう!

認知症にならないという確実な予防方法はありません。

認知症の予防とは、認知症の発症を遅らせる、進行を遅らせることです。

心も身体も健やかに生活していくために、「備え」を意識しましょう。



生活習慣を見直そう

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けるなど、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

高知家健康チャレンジ[※] (生活習慣病発症・重症化を防ぐ啓発運動)

※令和7年度時点。高知家健康チャレンジの内容は変更となる場合があります



日々の生活で6つのアクションを意識してみましょう!

減塩

野菜摂取

運動

節酒

禁煙

朝食摂取

脳を元気に

趣味活動や仲間と一緒に出かけするなど、楽しめることを続けていくことは、認知症の症状悪化、廃用性(使わないこと)の認知機能の低下に対し、一定の効果が期待できます。



お口のお手入れ

お口の健康は、「食べること」に直接影響します。早めに歯科医療機関で受診しましょう。また、日ごろからのお口のお手入れが大切です。



フレイルって?

歳を重ねるとともに人との交流がおっくうになったり、病気にならないまでも手助けや介助が必要になるような、心や体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。早期からフレイルを意識することが大切です。

ドミノ倒しのようにフレイルが進行



自身で気軽にフレイルチェック!

「高知家フレイルチェッカー」

フレイルチェッカーを使って、自分のフレイル状態をチェックしてみよう! 認知機能チェックや脳トレもあります



早めに何でも聞いてみよう!

～ 気軽に相談できる窓口一覧 ～

地域には、認知症に関するいろいろな相談窓口があります。少しでも気になることがあれば、「ここなら話せそう」と思えるところに相談してみませんか?

地域包括支援センター

高齢者が安心して暮らしていくための生活に役立つ情報やサービスを提供・紹介してくれる地域の身近な相談窓口。介護保険サービスの申請・相談窓口でもあります。※お住まいの地域によって、担当の地域包括支援センターが異なります

● 高知市エリア

	TEL
基幹型地域包括支援センター	088-823-9121
とさやま(出張所)	088-850-6900
春野地域包括支援センター	088-894-3322
南街・北街・江ノ口地域包括支援センター	088-821-7551
上街・高知街・小高坂地域包括支援センター	088-871-5963
下知・五台山・高須地域包括支援センター	088-882-0015
三里地域包括支援センター	088-847-7200
布師田・一宮地域包括支援センター	088-845-6382
秦地域包括支援センター	088-824-5770
大津・介良地域包括支援センター	088-802-5110
朝倉地域包括支援センター	088-844-1003
鴨田地域包括支援センター	088-802-8668
旭街地域包括支援センター	088-843-5171
初月・鏡地域包括支援センター(初月地区)	088-823-3158
初月・鏡地域包括支援センター(鏡地区)	088-896-2580
潮江地域包括支援センター	088-802-8482
長浜・御置瀬・浦戸地域包括支援センター(長浜)	088-841-5755
長浜・御置瀬・浦戸地域包括支援センター(サテライト)	088-855-6388

● 高幡エリア

	TEL
須崎市地域包括支援センター	0889-42-1206
中土佐町地域包括支援センター	0889-52-3352
橋原町地域包括支援センター	0889-65-1170
津野町地域包括支援センター	0889-62-2317
四万十町地域包括支援センター	0880-22-3385
四万十町地域包括支援センター 大正支所	0880-27-1212
四万十町地域包括支援センター 十和支所	0880-28-5518

● 幡多エリア

	TEL
宿毛市地域包括支援センター	0880-65-7665
土佐清水市地域包括支援センター	0880-83-0233
四万十市地域包括支援センター	0880-34-0170
四万十市地域包括支援センター 西土佐支所	0880-52-1000
大月町地域包括支援センター	0880-73-1700
三原村地域包括支援センター	0880-46-2111
黒潮町地域包括支援センター	0880-43-2240

● 安芸エリア

	TEL		TEL
室戸市地域包括支援センター	0887-22-5158	芸西村地域包括支援センター	0887-33-2245
安芸市地域包括支援センター	0887-32-0555	中芸広域連合地域包括支援センター	0887-32-1244
東洋町地域包括支援センター	0887-29-3186		

● 中央東エリア

	TEL
南国市地域包括支援センター	088-804-6010
香南市地域包括支援センター	0887-57-8511
香美市地域包括支援センター	0887-53-3127
本山町地域包括支援センター	0887-70-1060
大豊町地域包括支援センター	0887-72-0450
土佐町地域包括支援センター	0887-82-2557
大川村地域包括支援センター	0887-84-2211

● 中央西エリア

	TEL
土佐市地域包括支援センター	088-852-1517
いの町地域包括支援センター	088-893-0231
仁淀川町地域包括支援センター	0889-35-0880
佐川町地域包括支援センター	0889-22-7137
越知町地域包括支援センター	0889-26-1187
日高村地域包括支援センター	0889-24-5197

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経験者(認知症の人と家族の会世話人)がお応えします。

TEL 088-821-2818

相談受付時間: 10時~16時 月~金(祝日、年末年始を除く)

高齢者総合相談

高齢者や家族が抱える生活、健康、福祉、介護、医療、法律などの心配ごとや悩みごとに対して、無料で相談に応じています。

高知県高齢者・障害者権利擁護センター

TEL 088-875-0110

一般相談: 9時~16時 月~金(祝日、年末年始を除く)

法律相談: 13時~15時 第1・3木(予約制)(祝日、年末年始を除く)

専門の医療機関

「認知症かな?」と思ったら、かかりつけ医など身近な医療機関に相談してください。必要に応じて、専門の医療機関を紹介してくれます。

こうちオレンジドクター

地域の身近な医療機関で診察時など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、右記のプレートを配布しています。



認知症疾患医療センター

本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談への対応や診断、治療を行うだけでなく、地域連携の推進などを行う専門医療機関

◆ 高知県立あき総合病院

安芸市宝永町3-33 TEL: 0887-35-1536
相談受付時間: 9時~12時 / 13時~16時 月~金



◆ 高知鏡川病院

高知市城山町270 TEL: 088-833-5012
相談受付時間: 9時~12時 / 13時30分~16時 月~金



◆ 一陽病院

須崎市赤崎町9-3 TEL: 0889-42-1803
相談受付時間: 9時~12時 / 13時~16時 月~金



◆ 渡川病院

四万十市具同2278-1 TEL: 0880-37-4649
相談受付時間: 9時~16時 月~金



高知県若年性認知症相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターが本人や家族、市町村などからの若年性認知症に関する相談に応じ、医療、福祉、就労などの総合的な支援を行います。

TEL(直通) 080-2986-8505

相談受付時間: 9時~17時 月~金(祝日、年末年始を除く)
高知大学医学部附属病院内(南国市岡豊町小蓮185-1)

安全運転相談ダイヤル

運転に不安を感じたら、お気軽にご相談ください。

TEL #8080(シャープハレバレ)

相談受付時間: 8時30分~17時15分
(正午から13時を除く)
月~金(祝日、年末年始を除く)

