

“認知症の人をささえるまち大阪”をめざして
地域で支え合うために認知症を知ろう！



認知症の人をささえるまち大阪宣言

- 認知症に関する知識の理解を深め、早期に認知症に気づき、地域のつながりで認知症の人をささえるまち
- 認知症の人の思いやその人らしさを尊重し、認知症の人やその家族の視点に立って行動するまち
- 外出する、運動する、食事に気をつけるなど、認知症になりにくい生活習慣を実践するまち
- 認知症の状態に応じた質の高い医療・介護サービスが速やかに提供されるまち
- 認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまち

平成30年 2月13日

※大阪府は、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、あらゆる世代や立場の人が協力して、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組むことを宣言しました。

大 阪 市

なぜ、認知症について学ぶのですか？

誰もが「もの忘れ」をします。
ひどくなったと思ったとき、どうしたらよいのでしょうか？

自分や家族の「もの忘れ」は認知症だろうか？
そう感じたときにどのように対処したらよいのか学びましょう。

認知症には、原因となる病気がいろいろあります。
なかには「もの忘れ」が目立たない認知症もあります。
原因となる病気によって治療方法やケア方法が異なることも学びましょう。

誰もがなる可能性のある病気です。
早期に対応することで進行を遅らせることができます。

予防のためには日頃から頭や体を働かせることが大切です。

認知症になっても家族や地域の助け合いで、
住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができます。



* も く じ *

早期受診・早期治療が
大切なんだって

認知症とは？ … 2ページ

誰もがなる
可能性があるの？

治療について … 4ページ

予防を心がけよう！

本人や介護者を
支えよう

予防について … 5ページ

本人・家族の気持ちを知ろう … 6ページ

認知症の人への対応 …… 8ページ

気軽に相談して
ください

相談機関 …… 9ページ



認知症とは？

認知症とは、共通の症状のある病気のグループの名称です。
認知症は、原因となる病気があります。

原因となる病気

- 神経変性疾患 : アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症(ピック病を含む)など
- 脳血管障害 : (脳出血や脳梗塞による)血管性認知症
- 感染性疾患 : クロイツフェルト・ヤコブ病、脳炎、神経梅毒など
- 中毒・栄養障害 : アルコール依存症、ビタミン欠乏症(B1、B12、葉酸)など
- 脳腫瘍 : 原発性や転移性による脳腫瘍
- 頭部外傷によるもの など

※ビタミンを含む食べ物は下記のとおり

認知症とよく似た状態を示す病気の中には、

- うつ状態
- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症

などのように、早期に治療することで治せるものがあります。

アルツハイマー型認知症のように、早期に治療することで進行を遅らせる治療薬があります。

ビタミンの多く含まれる食べ物

- B1 : 豚肉、玄米、大豆、胚芽米など
- B12 : 貝類、魚類、レバーなど
- 葉酸 : レバー、ほうれんそう、ブロッコリーなど



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、認知症のひとと家族を支援する応援者です。

大阪市では、キャラバンメイトの皆さんの協力のもと、認知症サポーターの養成を進めることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを推進しています。

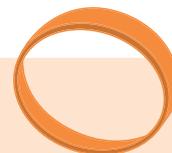
あなたも認知症サポーターとなり、自分の家族や、地域の方、友達、知人が安心して暮らせる応援者の一人になりませんか。

キャラバン・メイト
養成

認知症サポーター養成
講座の講師役である
キャラバン・メイトを養成

認知症サポーター
養成

大人から子どもまで、
すべての人たちに
住民、学校、警察、消防
商店、タクシー…



オレンジリングは
サポーターの目印です



中核症状と認知症の行動・心理症状（BPSD）

認知症の症状には、誰にでも生じる共通の症状としての「中核症状」と、中核症状に環境などさまざまな要因が加わって二次的に生じる「認知症の行動・心理症状(BPSD)」があります。

「認知症の行動・心理症状(BPSD)」は必ずしも生じるものではありません。また、認知症に影響されていない「健康な部分」もあることを忘れないでください。

中核症状（認知症の共通の症状の例）

- 記憶障害：夕食を食べたことを忘れる、最近のエピソードをすっかり忘れてしまうなど
- 失語：言葉が出てこない、言葉の意味を理解できない
- 失行：服の着方がわからない、道具の使い方がわからない
- 失認：視力は問題ないのに目の前にある物が何かわからない、文字盤の時計が読めない
- 見当識障害：時間がわからない、季節感のない服を着る、近所で迷子になる、友人や家族の顔が認識できないなど
- 実行機能障害：料理などの段取りがたてられない

認知症に影響されていない健康な部分

- *昔のこと、体で覚えたことは覚えている。
- *五感や情緒は豊かに生きている。



※この図は、アルツハイマー型認知症を中心とした考え方です。

※ BPSD : Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia

認知症は高齢者だけの病気ではありません。
65歳未満の世代に発症した認知症のことを「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、働き盛りや家庭で大きな役割を担う世代の人に発症し、社会生活・家庭生活への影響が大きいことから、高齢者の認知症とは違った様々な支援が必要です。

《若年性認知症支援ハンドブック》

大阪府のホームページからダウンロードできます。

大阪府 若年性認知症支援ハンドブック 検索

治療について

認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思わないでください。
早期診断、早期治療が重要です。

●早い時期に受診することのメリット

- 治る病気を見逃さない
- アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。
- 血管性認知症の場合は、高血圧のコントロールなど他の病気の治療を行うことによって進行を防ぐことができます。

進行防止や予防については5ページを

- 病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障がいを軽減する工夫を自分自身ですることができます。

例えば・・・

- * でかける時に持っていく物は、いつも同じ鞆に入れておく
- * ガス器具ではなく電磁調理器や電気ポットを使う
- * 同時にふたつ以上のことをせず、ひとつのことだけする
- * 家族で共有できるカレンダーなどに予定を書き込む習慣をつける
- * 薬は医師と相談して一包化するなどで飲み忘れを防ぐ



- 症状の軽いうちに症状が重くなったときの後見人などを自分で決めておく（任意後見制度）等の準備や手配をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を全うすることができます。

あんしんさぽーと (日常生活自立支援事業)

認知症などにより判断能力が不十分な方の権利擁護として、本人との契約に基づいて援助を行います。

- * 福祉サービスの利用援助
- * 通帳や証書類の預かり
- * 預貯金の引き出し
- * 家賃、光熱費の支払い代行など

ご相談・お問い合わせは 各区の社会福祉協議会
またはお住まいの地域の地域包括支援センターへ
(連絡先については、P.10、11を参照)

成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分なため、自分自身で契約や財産管理などの法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる成年後見人(保佐人、補助人)を選任し、本人を保護・支援する制度です。本人の判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3つに分けられます。利用にあたっては、本人、配偶者、四親等内の親族、市長等のいずれかの申し立てが必要です。

ご相談・お問い合わせは
大阪市成年後見支援センター
☎06-4392-8282
〒557-0024 西成区出城2-5-20

大阪市社会福祉研修・情報センター内



* 予防について

「これをすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

- * 毎日続けることが大切です。
- * 生活習慣病の予防が大切です。

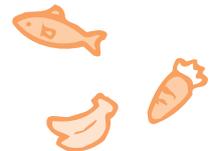
一緒に続ける仲間を持ちませんか。
他の人と話すことで
脳も活性化されます。

●有酸素運動

- ・ウォーキング 早足で、毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。
- ・膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングも有効です。

●食生活のポイント

- ・1日3回規則正しく食べましょう。特に朝食を欠かさずに。
- ・主食・副菜・主菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
- ・野菜を十分にとり、果物は適量とりましょう。
- ・うす味をこころがけましょう。
- ・脂肪のとり過ぎに注意しましょう。
- ・食べ過ぎに気をつけましょう。



例えば

- DHAやEPAを多く摂る : さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなどの背の青い魚
抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る
- ・ビタミンC、β-カロテン: くだもの、野菜など
 - ・ビタミンE: 胚芽米、小麦胚芽、アーモンド、植物油など

(出典 本間昭: 認知症予防・支援マニュアル(改訂版) 抜粋 平成21年3月)

●脳を活性化する

脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーション: 一人で取り組むような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれる。
- 役割と生きがい: 受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれる。
- 正しい方法の繰り返し: 認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本である(満点主義)。
 - ・例えば、料理や園芸、回想などが有効です。

(出典 山口晴保: 認知症のリハビリテーションとケア。In: 日本認知症学会編. 認知症テキストブック. 1版, 東京: 中外医学社; 2008 p182)

