

オレンジ リング

みんなで話そう認知症のこと

Let's talk about dementia together

- 認知症予防のこと
- 認知症の人の尊厳と希望
- 困ったときはどうする？

いなべ市広報誌
Linkに
連載されました。



認知症になっても 安心して暮らすことができる まちになることを願って・・・

「認知症」という言葉を、よく目にしたり耳にするとおもいます。

気にはなるけれど、自分事として考えられない(考えたくない)。

「認知症」であることを人には言いにくい(言いたくない)。

「認知症」は身近な病気なのですが、分からないことも多いとおもいます。

- 認知症の不安を少しでも和らげたい。
- 介護するご家族の負担を減らして、みんなの笑顔を増やしたい。
- 認知症を身近なこととして知ってもらいたい。
- 「認知症の人の尊厳」「認知症の予防^{*}」についても伝えたい。

※認知症にならないではなく、認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにするということ。

このような思いから「認知症に役立つヒント」として、
いなべ市情報誌Linkに、コラム「オレンジリング」を2年間掲載しました。
今回、少しでも皆様のお役に立つことを願って冊子にしました。

興味のある頁から読めるようになっています。ぜひ、ご一読ください。

令和6年3月

いなべ市福祉部長寿福祉課

Contents

【新連載】認知症のこと、もっと知りたいな！	1
【第2回】認知症と食事のふか～い関係	1
【第3回】若い人も認知症になるの？	1
【第4回】脱水は認知症の大敵？	2
【第5回】思いを尊重し「自分で決める」を支える	2
【第6回】9月は世界アルツハイマー月間です	2
【第7回】薬を忘れずに飲む方法	3
【第8回】薬局での待ち時間を短くする！	3
【第9回】お口のケアが認知症を予防する！？	3
【第10回】早めの相談が支援の分かれ道？	4
【第11回】ヘルプマークを活用しよう	4
【第12回】認知症キッズサポーター、ぞくぞく誕生！	4
【第13回】運動が認知症の進行を緩やかにする！	5
【第14回】運動が認知症の進行を緩やかにする！	5
【第15回】認知症のようで認知症じゃない！？	5
【第16回】認知症の薬の効果は？	6
【第17回】もの忘れ初期集中支援チームにお任せ！	6
【第18回】認知症と自然災害～備えあれば憂いなし～	6
【第19回】迷ったかも！あなたの一声が命を救う	7
【第20回】早めの通報が命を守る	7
【第21回】SOSネットワークに登録しよう	7
【第22回】認知症コールセンターに電話しよう	8
【第23回】認知症カフェに参加してみませんか？	8
【最終回】希望をもって認知症とともに生きるために	8

みんなで話そう認知症のこと

オレンジリング

新連載

☎ 長寿福祉課

☎ 86-7819

認知症のこと、もっと知りたいな！

【ことちゃん】私は、小学校4年生、みんなからは「ことちゃん」って呼ばれています。この間、近所のおばあちゃんが、「よう忘れるようになったわ。認知症やるか」って言うの。元気がなくて心配。認知症って何かな？

【認知症地域支援推進員】おばあちゃんの元気がない姿は心配だね。認知症は、「いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまって、脳の働きが悪くなることで、今までみたいに生活できなくなり、誰かの助けが必要になってきた状態」を言うの。誰にでも起こりうることなの。認知症の人が安心して暮らすためには、適切な対応も大事だけれど、栄養やお口の健康、その人の財産を守ることも重要になってくるの。これから毎月、このコーナーで専門家に聴いて一緒に学んでいこうね。

オレンジリングって何かな？



ことちゃん



オレンジリングは認知症の人の応援者のしるしだよ

認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

みんなで話そう認知症のこと

オレンジリング

第2回

☎ 長寿福祉課

☎ 86-7819

認知症と食事のふか〜い関係

認知症って食事で予防できるのかな？



ことちゃん

糖尿病や高血圧などの生活習慣病や肥満は脳への影響も大きく、認知症のリスクを高めてしまうことが明らかになっているの。生活習慣病や認知症の予防には、地中海食がいいとも言われているんだよ。

<地中海食の特徴>

- ・果物は適量・野菜は豊富に毎日食べる
- ・豆類やナッツ類、乳製品、オリーブオイルを習慣的にとる
- ・牛肉や豚肉、卵を控え、鶏肉や魚介類、豆類からたんぱく質をとる



認知症と食事には深い関係があるよ



管理栄養士：伊藤寛子さん

参考：WHOガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」

みんなで話そう認知症のこと

オレンジリング

第3回

☎ 長寿福祉課

☎ 86-7819

若い人も認知症になるの？

☎ 三重県若年性認知症サポートセンター

☎ 059-382-8490

認知症ってお年寄りだけじゃないんだ…



ことちゃん
いなべ市認知症応援キャラクター

そうよ。認知症は高齢者が発症するものと思われがちだけど、18歳から64歳までに認知症疾患を発症する事もあり、総称して若年性認知症って言うのよ。現役世代での発症だから、仕事や家庭、子どもへの影響なども大きく、周囲の理解がとても重要。三重県若年性認知症サポートセンターでは、本人や家族が安心して過ごせるよう、その特性に合わせた助言や支援をしたり、若年性認知症の本人たちで作る「レイの会」とともに活動しているよ。

匿名でも大丈夫。まずは相談してください



若年性認知症支援コーディネーターの伊藤美知さん（中央）とレイの会の皆さん

オレンジリング

第4回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

脱水は認知症の大敵？

脱水と認知症って関係あるの？



ことちゃん
いなべ市認知症応援キャラクター

脱水になると、体がだるい、頭がボーッとするなどの症状が現れるよね。認知症の人は、そのような体調不良をうまく伝えられなくて、一時的にイライラしたり、つじつまの合わない言動になることがあるの。軽度の脱水であれば適切な水分補給で改善するけれど、認知症の人は、自分で対処することが難しいので周囲の支援が必要ね。水分摂取を拒否される場合は、無理強いせず、飲みたくなるような声かけや工夫をしてみてね。

お茶ゼリーも
おすすめですよ



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第5回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

思いを尊重し「自分で決める」を支える

参考：認知症の人の意思決定支援ガイドライン

自分の思いが伝えられないときは、どうしたらいいの？



ことちゃん
いなべ市認知症応援キャラクター

自分の思いが伝えられないのは残念よね。認知症の人は、自分の思いを言葉にすることや、選んで決めることが難しくなるの。その人が自分で決めやすいように環境(時間・場所など)を整え、情報を理解しやすい方法(文章・絵・写真など)で示し、焦らせないことが大事なの。言葉にすることが難しいと周りの人が本人の思いを推測して決めることもあるけれど、表情・態度など本人の言葉以外の表現に注目してね。

自分の思いは大切に
してほしいよね。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第6回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は世界アルツハイマーデーなんだよね



ことちゃん
いなべ市認知症応援キャラクター

1994年9月21日、スコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、会議の初日である9月21日を「世界アルツハイマーデー」として世界保健機関(WHO)と共同で制定したのが始まりよ。9月をアルツハイマー月間と定め、アルツハイマー病に関する認識を高めることを目的に各地で様々な取り組みが行われているの。いなべ市でもシビックコアや北勢図書館で役立つ情報を展示しているから見に来てね。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第7回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

薬を忘れずに飲む方法

おばあちゃんが「また薬を飲むのを忘れたわ」って。何か良い方法はないかな？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

薬の飲み忘れや飲みすぎは防ぎたいわね。方法としては、朝、昼、夕、寝る前毎に小分けできる“お薬カレンダー”を使ったり、朝食後や、夕食後など、同じタイミングで飲む薬を一袋ずつまとめる方法（一包化）もあるのよ。一包化してほしいときや、もらった薬が飲みづらいなど、薬で困ったときは薬剤師さんに相談するといいわよ。お薬手帳を忘れずにね。薬を飲む時、水にむせてしまうと服薬ゼリーやとろみ剤を使う方法もあるわ。



ほくせい調剤薬局
薬剤師
佐藤広樹さん

認知症
地域支援推進員
三浦浩実さん

気軽に相談してください

オレンジリング

第8回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

薬局での待ち時間を短くする！

お薬を待つのが大変な時ってあるよね。何か良い方法はないかな？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

認知症の人だけでなく体調が良くないときの待ち時間はつらいよね。処方箋を自宅近くなど自分の行きたい薬局にFAXしてくれる病院もあるよ。今はFAXを送ってもらうことができなくても、スマートフォンで処方箋の写真を薬局に送る簡単な方法もあるから薬局に尋ねてみてね。そうすれば、待ち時間を短くすることができるよ。薬で困った時や知りたいことがあったら気軽に声をかけてほしいな。



簡単ですよ

私にも
できる？

ほくせい調剤薬局
薬剤師
佐藤宏樹さん

認知症地域支援
推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第9回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

お口のケアが認知症を予防する！？

おばあちゃんが「歯周病は認知症にも関係あるらしいけど、歯が痛くないのに歯医者さんに行った方が良いのかしら」って悩んでた。歯周病と認知症は関係あるの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

歯周病は、心筋梗塞や糖尿病を悪化させるだけではなく、歯周病菌が血管や血液にいたずらして認知症になる危険性が高まるっていう話もあるのよ。歯を健康に保つことは、おいしく食べるだけじゃなく、認知症の予防にもなるの。そのためには歯磨きが大事なんだけど、「きちんと磨けているか」がポイントなの。歯医者さんの検診では歯周病や磨き方のチェックもしてくれるから、検診をお勧めするわ。



歯科衛生士 金海京子さん

オレンジリング

第10回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

早めの相談が支援の分かれ道？

困ってなくても相談したほうがいいのか？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

認知症かな？と思っても特に困ったことがなかったり、何とか対処できると思うとぎりぎりまで家族で頑張ってしまうことも多いの。でもね、早めに相談することで、これから起きるかもしれないことや介護のポイント、いろいろな支援サービスなど役立つ情報が得られるし、現状を誰かに伝えておくことは認知症の支援ではとても大切なことなの。助けを求めるのは、恥ずかしいことではなく賢い選択だと思うわ。困りごとがなくても話しに来てほしいな。



認知症地域支援推進委員
三浦浩美さん

オレンジリング

第11回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

ヘルプマークを活用しよう

認知症の人も付けていいの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

ヘルプマークは、見た目では障がいがあるって分からない人もいるから、これを付けている人がいたら電車などで席を譲る、どうしたのかなと思ったら「お手伝いしましょうか」と声をかけるなど、思いやりのある支援をお願いしますというものの。年齢や障がいの種類に関係なく、必要とする人なら誰でも付けていいのよ。外出に不安を感じている人は、ぜひ付けてほしいな。介護している人にとっても、助かる優れものなのよ。

手続きは、とっても簡単！
ご相談ください



認知症地域支援
推進委員
三浦浩美さん

オレンジリング

第12回

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

認知症キッズサポーター、ぞくぞく誕生！

今年度、103人のキッズサポーターが誕生したよ

認知症キッズサポーター養成
講座を受けた小学生の声



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター



藤原小学校4年生の皆さんと講師の伊藤勝義さん（前列右側）。講座終了後に

自分が認知症になったら助けてもらおうと思うので、これからも同じように、認知症のことを勉強するといいなと思った！

認知症のことをあまり知らなかったから、知ることができて良かった！

オレンジリング

第13回 長寿福祉課 ☎ 86-7819
いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

運動が認知症の進行を緩やかにする！

運動が認知症の予防になるの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

今までの研究から身体活動の低下は認知機能に影響を及ぼし、運動することが認知機能に有益な効果をもたらすとわかってきた。タンパク質の一種で神経細胞の成長に関わるBDNF（脳由来神経栄養因子）は、記憶に関わる脳の海馬や大脳皮質に多く含まれていて、運動することで血中のBDNF濃度が高まり、認知機能を維持したり、改善したりするという報告があるわ。認知症の予防には身体的活動を増やすことが重要なよ。

※ 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、進行を緩やかにする」という意味

運動については、
次号で紹介します



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第14回 長寿福祉課 ☎ 86-7819
いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

運動が認知症の進行を緩やかにする！

認知症予防にはどんな運動がいいの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

認知症予防の最も効果的な方法の一つに運動があげられます。運動は、脳の老化を遅らせるタンパク質の分泌を促し、年齢とともに縮む脳を大きくして記憶力を高めます。おすすめの運動は、30分以上のウォーキングを週に5日以上行うことです。足腰が痛くて難しい人は、エアロバイクをこぐのもいいですね。

また、スーパーに行ったときには遠くの駐車場に車を止めるなど、日常のなかで歩く時間や距離を増やす工夫をするのもいいですね。

POINT 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、進行を緩やかにする」という意味です。



日下病院 理学療法士
吉田真二さん

オレンジリング

第15回 長寿福祉課 ☎ 86-7819
いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

認知症のようで認知症じゃない！？

ひいおばあちゃんのもの忘れが急にひどくなって、話し方も変なの。
お父さんは「年をとればみんなそうなるんだよ」って言った。大丈夫かなあ…



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

もの忘れなど認知症の症状はゆっくりと進行するけれど、急に「もの忘れが増えた」「よくこける」「言葉が出にくい」「失禁が増えた」などの症状が出てきたときは、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症の可能性があるわね。慢性硬膜下血腫は、頭をぶつけていないのにいつの間にか血腫がたまっていることがあるの。だから急に症状が出てきたときは、「年だから」と思わずに、すぐに病院で診てもらってね。早めに治療をすれば症状は改善するわよ。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第 16 回 固 長寿福祉課 T 86-7819

固 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818

認知症の薬の効果は？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

ひいおばあちゃんは、いつも診てもらっている先生の紹介状を持って、物忘れ外来に行き、お薬をもらってきたよ。物忘れが増えてずっと不安だったんだって。先生とこれからのこととかをお話して、少し安心してみたい。

物忘れのお薬は、病気が進むのを遅らせて、元気で楽しく過ごせる日を長くすることができるんだよ。幸せな時間を少しでも長くね。物忘れや体の不自由は歳をとると誰にでも起きる当たり前のことだから、一人で迷っているよりも早く相談に来てほしいな。



いなべ総合病院 脳神経内科
認知症ケア・チーム
家田俊明医師

オレンジリング

第 17 回 固 長寿福祉課 T 86-7819

固 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818

もの忘れ初期集中支援チームにお任せ！

もの忘れ初期集中支援チームはどんなお仕事をしているの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

もの忘れ初期集中支援チームは、全国の市町村に配置されていて、認知症サポート医と認知症ケアの知識を持った保健師や社会福祉士などの専門職で構成されているよ。

チームの役割は、認知症の人や家族が安心して暮らせるよう、健康状態や生活の様子を確認しながら日常生活の過ごし方、医療や介護サービスの利用を提案するなど、これからどうしたら良いのかを一緒に考えるの。今は支援が必要なくても、不安がある人は早めに相談してほしいな。

地域包括支援センターに相談してね！



高田社会福祉士 佐藤保健師 小川社会福祉士
平山医師 山脇医師

オレンジリング

第 18 回 固 長寿福祉課 T 86-7819

固 いなべ市地域包括支援センター T 86-7818

認知症と自然災害 ～備えあれば憂いなし～

災害のとき、認知症の人は大丈夫かなあ？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

台風や大雨などで避難することになったとき、「誰と、どこへ、どのようにして行くか」を決めていますか？

認知症の人は、急激な環境の変化についていけず、いつも以上に落ち着きをなくしてしまいます。避難することの必要性や状況を理解できず、周りの人を悩ませることがあるかもしれません。介護する人は、自分だけで頑張ろうとせず、周りの人に助けを求めましょう。台風が来そうなときは、ショートステイを利用するのも一つですよ。

本人の好きなもので、簡単に食べられるものを準備しておきましょう。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第19回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

迷ったかも！あなたの一声が命を救う

道に迷っている高齢の人をみかけたときは、どうしたらいいの？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

その人は認知症で、自分が今どこにいるのか分からなくなっているのかもしれないわね。そういうときは、①正面から②ゆっくりと優しい口調で③答えをせかさないようにして、話を聴いてね。名前や住所を尋ねても答えられないときは、無理に聴き出そうとせず、名前や連絡先などを書いたものを持っていないか本人に聴いてみましょう。ほかに、服や靴などに「QRコードワッペン」が貼ってないか、さりげなく観察してね。

警察に捜索願が出ていることもあるので、まずは、警察署に連絡しましょう。
いなべ警察署 ☎ 84-0110

QRコードワッペン見本



認知症の人が自宅などに戻れるよう、必要とする人に配布しています。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第20回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

早めの通報が命を守る

ひいおばあちゃんが散歩から帰って来なくてみんなで探したの。無事で良かったけど、これから寒くなるし、心配だなあ。



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

警視庁によると、2022年1年間で認知症の人の行方不明届け出は、延べ18,709人あって、1週間以内にほとんどの人の所在が確認されているけれど、残念ながら、中には事故に遭ったり、具合が悪くなって亡くなった人もいます。だから、居ないことに気づいたら、迷わず警察に連絡しましょう。今は大丈夫でも万が一を考えて、保護されやすい工夫も必要ね。例えば、服や靴に名前を書く、GPS付きシューズだけを玄関に置くようにするとか。ほかに、本人の写真だけでなく、よく着ている服の写真を撮っておくと、いざと言うとき、服装を説明しやすいわね。



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第21回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

SOS ネットワークに登録しよう

SOS ネットワーク？ GPS 付きシューズ？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

SOS ネットワークは、行方不明者が付けている QR コードに記載の番号だけで、どこの誰か分かるようになっていて、発見されたときは、登録してある家族に連絡が入る仕組みなの。登録は、本人の特徴や緊急連絡先などを用紙に記入して申請するだけ。

GPS 付きシューズは、GPS (位置情報検索サービス) が付いた靴のことで、本人の居場所を確認できるようになっているの。いなべ市では、認知症家族支援として GPS 機器の購入またはレンタルの初期費用補助(上限 9,000 円)があるのよ。

靴以外の GPS も OK。
まずは相談してね！



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

第22回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

認知症コールセンターに電話しよう

三重県認知症コールセンター ☎ 059-235-4165

月、火、木、金、土 10:00～18:00

※祝日・年末年始は休業

話を聞いてもらうだけでも元気になるよね。



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

認知症の介護は気を使うことも多く、特別困ったことはなくても介護する人の気持ちが沈んだり元気がなくなることもあると思います。そういうときは、自分一人の胸にしまっておかず吐き出しましょう。認知症コールセンターでは、専門の研修を受講した介護経験者や認知症医療介護専門職の人などが相談を受けています。気軽に相談してくださいね。

※三重県認知症コールセンターは、三重県が公益社団法人認知症のひとと家族の会三重県支部へ委託しています。

匿名でも受け付けています



代表 中川絵里子さん
副代表 河戸義男さん
公益社団法人
認知症のひとと家族の会三重県支部

オレンジリング

第23回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

認知症カフェに参加してみませんか？

認知症カフェってなに？



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

認知症カフェは、認知症の人や家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集える場なの。認知症の人や家族の交流・情報交換、介護負担の軽減、認知症啓発などを目的に開催されているのよ。ここでは、認知症や介護のことについて話をするだけでなく、認知症の人が安心して過ごせる場所でもあるの。いなべ市にも色々な認知症カフェがあるから参加してほしいな。「私だけじゃないんだ」「わかってくれる人がいる」って思えるっていいことよね。

※カフェの開催日や場所などは問い合わせてください。

認知症カフェ



初めての参加でも大丈夫よ



認知症地域支援
推進員
三浦浩実さん

オレンジリング

最終回 岡 長寿福祉課 ☎ 86-7819

岡 いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818

希望をもって認知症とともに生きるために

一人で抱え込まないことが大事なんだね



ことちゃん
いなべ市認知症
応援キャラクター

令和5年6月に成立した共生社会の実現を推進するための認知症基本法が目指すのは、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことです。認知症の人が尊厳を失わず、自分らしく生きるには何が必要なのでしょう。私は、周囲の人の関わり方にあると思います。たとえ認知症が進行しても「あなたはあなた」であって、一人の人であることを認め安心感を持たせてくれる。そんな人がそばにいるはず。認知症と診断され、深い絶望や恐怖を感じている人もいるでしょう。今は困ってなくても早めに私たちに話してください。これからのことを一緒に考えます。

あなたの思いを
聴かせてください



認知症地域支援推進員
三浦浩実さん

制作・発行

いなべ市 長寿福祉課

〒511-0498

いなべ市北勢町阿下喜31番

電話 0594-86-7819

FAX 0594-86-7865

令和6年4月発行

いなべ市HP

<https://www.city.inabe.mie.jp/>

