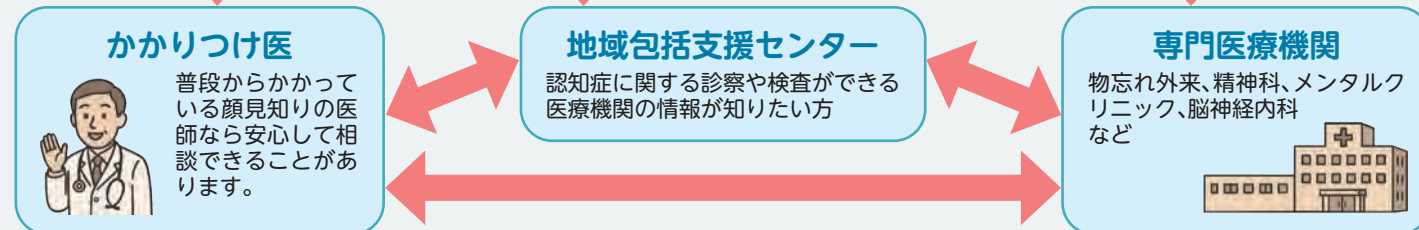


7 認知症かもしれないと思ったら

早めに相談しましょう



ご本人からのご相談はもちろん



最近物忘れがひどくて...
いろいろ忘れてしまう...

ご家族でも・ご近所のかたでもご相談ください



介護のやりかたがよくわからない...



介護保険のサービスを利用したい...

「地域包括支援センター」にご連絡ください！



大丸 東長沼 百村 にお住まいの方 地域包括支援センター エレガントもむら ☎379-5500 百村255 (いなぎ苑内)	押立 矢野口 にお住まいの方 地域包括支援センター やのくち ☎379-8575 矢野口1659-4 認知症支援CO配置	向陽台 長峰 若葉台 にお住まいの方 地域包括支援センター こうようだい ☎370-0040 向陽台3-7-2 認知症支援CO配置	坂浜 平尾 にお住まいの方 地域包括支援センター ひらお ☎331-6088 平尾2-49-20 (ひらお苑内)
--	---	--	---

認知症支援CO(コーディネーター)とは...

「認知症専門の相談員」です。認知症のある方とご家族が、お住まいの地域で安心して生活できるようにお手伝いします。

認知症サポート医・専門医療機関

医療機関名称	所在地	電話番号
稲城市立病院	大丸1171	042-377-0931
稲城在宅療養クリニック	東長沼3113番地1	042-401-5770
新百合ヶ丘 あゆみクリニック	平尾1-24-7 R-3	042-350-5575
稲城台病院	若葉台3-7-1	042-331-5531
元気クリニック	東長沼534-1	042-401-6333
もりや脳神経クリニック	平尾1-33-44	042-350-3885



より詳しく知りたい方は「認知症とともに歩むガイド 稲城市認知症ケアパス」をご覧ください



令和7年9月発行

無断転載禁止

マンガ制作協力 *Earth 監修 すぎやまゆうこ 作画 Shoko.h

認知症 知る・支える・つながる

✿ 稲城市認知症ナビ

認知症を
もうすこし知ると
周りも自分も
豊かに暮らせます

手を取り合って
「ともに生きる」が
みんなが暮らしやすいまち



稲城市福祉部高齢福祉課
稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111

1 のぞいてみよう認知症の世界

「認知症」と聞くと、「何もわからなくなる」「助けが必要になる」「変なことをする」…そんなイメージを持っている人が多いかもしれません。周りの人の思い込みやよくわからないままの想像が、認知症のある方を困らせてしまうことがあります。だから、はじめのいっぽ。私たちがちゃんと知り、いつの間にか持っている「偏った見方」を見直しませんか。心や体にどんなことがおきているのかさっそく見てみましょう。

●記憶の変化

ついさっきのことでもの忘れが目立つようになる



●時間のエラー

時計を見ても、今が何時だかわからなくなる



●空間のエラー

慣れた道や場所でも迷ってしまう



●注意・実行力の変化

複数の作業や機械の作業が難しくなる



●気持ちの変化

イライラしやすくなったり、意欲や関心がなくなる



「認知症世界の歩き方for認知症ケアパス」
公式ウェブサイト
14のストーリーもご覧いただけます

STORY 認知症世界の歩き方



何度もの同じことを聞く

簡単な動作に戸惑う



運転のミスが増えた

時間や場所の感覚が不確か

ささいなことで怒る

身だしなみに気を
使わなくなった



慣れた道で迷う

忘れを取り繕う

家族だから気づくこと
：こんなことはありませんか？

2 認知症のそなえ

「そなえ」で、自分らしく暮らし続けることができます

- 変化に気づいたときにひとりで抱え込まず相談できること
- 困ったときに頼れる人や場所があること
- 大切な人と想いや希望を共有しておくこと
- 地域の中で役割を持ちつながりを感じられること



■認知症の修正可能な発症リスク14項目 ～対策で半分近く修正可?!～

14のリスク排除で認知症を最大で45%予防できる可能性があると報告されました。
特に中年期には「聴力低下」「頭のケガ」「悪玉コレステロール(LDL)の増加」などが注意すべき因子です。

出典:Livingston G, et al.Lancet.2024 Jul 31

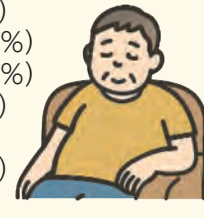
若年期(40歳まで)

教育の機会が少ない
(5%)



中年期(40～65歳まで)

聴力低下(7%)
高LDLコレステロール血症(7%)
うつ病(3%)
頭部外傷(3%)
運動不足(3%)
糖尿病(2%)
喫煙(2%)
高血圧(2%)
肥満(1%)
アルコールの過剰摂取(1%)



高齢期(65歳～)

社会的孤立(5%)
大気汚染(3%)
視力低下(2%)



いつまでも元気に 生活のちょっとしたコツ

心の健康も大切に

毎日のちょっとした会話が元気の素に。地域のサロンや趣味の集まりに行ってみよう。



体を動かす生活を

ほどよい運動や、普段の生活の中で体を動かしましょう。散歩やラジオ体操、家事、庭いじりがおすすめ。



食事で元気をチャージ

野菜や魚、海藻、豆製品でバランスのよい食事を。お酒はほどほどに。

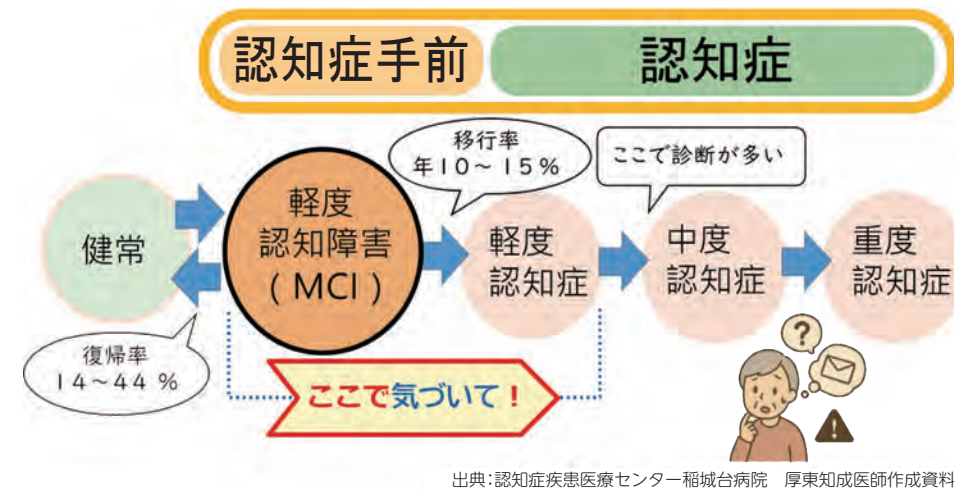


定期的な健康チェックを
健康診断で体のチェックを
しましょう。

3 認知症の一步手前

認知症の一步手前の状態、軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment:MCI)を知っていますか。

軽度認知障害、MCIは、健常と認知症の「中間のような状態」です。この時にしっかり対応をすることで、軽度認知障害を改善したり、認知症の発症を遅らせる可能性があるといわれ、気づきがとても大切になります。



4 早く気づくことの大切さ

① 早めの治療で改善する場合もあります

認知症の原因になる病気はさまざまですが、原因によっては治る病気や一時的な症状の場合があります。

② 進行が緩やかになる場合もあります

認知症の種類によっては、薬で進行を遅らせることができ、元気で過ごせる時間が長くなる場合があります。

③ 事前にさまざまな準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用についても本人の意思を反映するなど余裕をもって準備ができます。

簡単にチェックが出来る認知症簡易チェックサイトをご活用ください。

認知症簡易チェックサイト <https://fishbowlindex.net/inagin/>



パソコンの方は上記URLより、携帯電話で二次元コード対応の機種をお持ちの方は左の二次元コードをご利用ください。
稲城市のホームページ「これって認知症？」からも見ることが出来ます。

