

にんちしょうでも

いつものあなたでいいよ

みんなで助け合う笑顔の街



～令和6年度認知症に関する標語 最優秀作品～ 草間台小学校 渡辺莉乃さん

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が制定されました。
2024年12月に認知症施策推進基本計画で「新しい認知症観」が提唱されました。

新しい認知症観とは

認知症にならざるを得なくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方

これまで認知症になると何もわからなくなる、認知症の人は支援される人と思われていました。これからは、認知症であってもなくても、互いに助け合い、自らの意志によって地域とつながり、日常生活や社会生活を営むことができる共生社会をみんなで創っていきましょう。



認知症に関する相談は

新見市地域包括支援センター

☎(0867)72-6209

新見市在宅医療・介護連携支援センター
まんさく(介護老人保健施設くろかみ内)

☎(0867)88-8270

岡山県認知症疾患医療センター
(さきがけホスピタル内)

☎(0866)22-8300

おかやま若年性認知症支援センター
(公益社団法人認知症の人と家族の会岡山県支部)

☎(086)436-7830



このリーフレットは、認知症の方やそのご家族にどんな支援サービスやつどいの場があるかをお知らせするためのものです。将来認知症になるのを遅らせる方法、認知症の方や自分たちの住む地域のために活動したいけどどうすればいいか分からないと考えている方など、どなたにも知っておいてもらいたいものです。

認知症 ケアパス

認知症の症状の変化と対応、サービスの流れ

認知症の進行

正常

認知症の発症は日ごろの生活習慣と関連があるとされており、普段の生活習慣を改善することによって、認知症の発症リスクを低下させることができます。

《認知症の発症リスクを低下させるために》

1 若い時から認知症について関心を持つ



6 楽しくできる有酸素運動を習慣にしよう



2 つどいの場に参加しよう。家族以外の人とも積極的に話そう



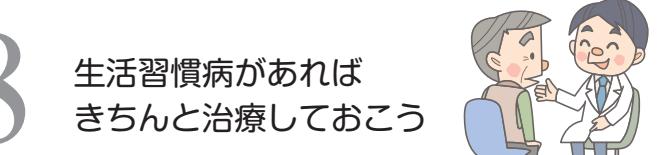
7 1日30分以内の昼寝をしよう



3 自分は役に立たないなどと思わず前向きに生きよう



8 生活習慣病があればきちんと治療しておこう



4 食事は量より質、青魚、緑黄色野菜は多めを心がけよう



9 過度の飲酒や喫煙をひかえよう



5 何か楽しめる趣味を持とう



10 耳の機能の維持を心がけよう



軽度認知障害(MCI)

軽度

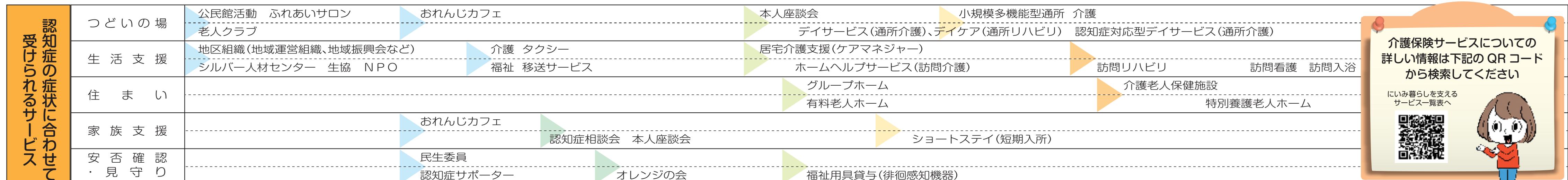
中等度

重度



本人の様子	認知症の前段階	そろそろ見守りが必要	手助けが必要	常に手助けが必要	介助なしでの生活が困難
1 若い時から認知症について関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ● 日付や曜日がわからなくなる ● 疑い深くなったり、怒りっぽくなる ● 好きだったことに興味を持たなくなる ● 探し物をしていて、何を探していたのか思い出せない ● 財布の中に小銭が増える ● 片付けが苦手になる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 金銭管理が難しくなる ● 探し物をする時間が増える ● 必要なものを必要なだけ買うことができない ● 同じことを繰り返し聞く ● 火の消し忘れ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 薬を間違えて飲む ● たびたび道に迷う ● 季節に合った服が選べない ● 家電の操作が難しくなる ● 生活リズムが乱れる ● 着がえや入浴を嫌がる 	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレの場所がわからない ● 道に迷って帰ってこられない ● 日にちや季節がわからなくなる ● 洋服の着方がわからない ● 食べ物でないものを口に入れる ● 徘徊が見られるようになる ● すぐ興奮する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で食事ができなくなる ● 会話でのコミュニケーションが難しい ● 表情が乏しくなる ● 歩行が困難 ● 起き上がるのに介助が必要
2 つどいの場に参加しよう。家族以外の人とも積極的に話そう	<ul style="list-style-type: none"> ● 友人や地域とのつながりを大切にし、社会参加を働きかける ● 趣味やレクリエーションを楽しむように働きかける ● 家族内で役割を持ち、継続できるようにする ● 本人を褒めるとやる気ができる ● 相談できるところを見つける（かかりつけ医・地域包括支援センターなど） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日の計画を立てて行動する ● 外出の機会を持つ ● 本人の話をじっくり聴く ● これからのことについて話し合っておく ● 元気で伝えられるうちに本人の意向を確認し、記録に残しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ● 周囲に隠さず話すと気持ちが楽になり、周囲の理解や協力が得られる ● 大変なことは周りの人に手伝ってもらう ● 本人ができるることは続ける ● 周囲との関わりを持ち続ける ● 施設での生活を希望する場合は早めに見学しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ● 最期の過ごし方や看取りについて考えておく 	

[出典：「Dementia prevention,intervention,and care:2020 report of the Lancet Commission」]



チェックしてみましょう

自分のもの忘れるが、気になりはじめたら…

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、
1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなつた。
- 一人でいるのが不安になつたり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなつた。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談！

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、
「認知症等の相談ができる窓口」(裏面)を参考に、
これからのことと早めに相談してみましょう。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談！

家族・身近な人のもの忘れるが、気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。
家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

つどいの場

おれんじカフェに参加してみませんか？

お気軽に
ご参加ください

Q おれんじカフェってなに？



認知症の人とその家族、地域住民などが気軽に集い、情報交換や交流を深めることができる「集いの場」です。地域とつながりながら、学び、語り合う場所です。どなたでも気軽に参加していただけます。

Q 参加費はありますか？

カフェによって異なりますが、お茶・お菓子代として100～200円位必要です。

Q 新見市ではいつ、どこでおれんじカフェを開催していますか？

開催場所、開催日時については、
新見市地域包括支援センター(72-6209)に
お問い合わせください。



本人座談会・認知症相談会を開催しています

2ヶ月に1回、新見市役所南庁舎にて

対象者：認知症の方ご本人とご家族の方

- ・当事者同士の交流の場になります
- ・ご家族同士の情報交換ができます
- ・認知症地域支援推進員が相談をお受けします
- ・参加費無料、予約が必要です

日程はこちら



認知症センターになりませんか？

認知症センターとは、

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かく見守ったり、困った時に手助けしたりする「応援者」です。

「認知症センター養成講座」を受講すると、どなたでもなることができます。

認知症センター養成講座は、職場や町内会など5人以上集まる場があれば、講座を開催させていただきます。



オレンジの会と一緒に活動しませんか？

認知症センターになった上で、認知症の方や地域の方のために何かできることをしたいという人に「ステップアップ講座」を受けていただきます。この講座の修了者の方々が集まり「オレンジの会」として活動しています。

チームオレンジについて

認知症の方の意向を聴いて「やりたい」をかなえる。ちょっとの「困った」を解決する。そんな認知症の方とオレンジの会のメンバーが共に活動している団体を「チームオレンジ」と呼びます。

新しい認知症観が示すように、認知症の方もそうでない方も住み慣れた地域で、自分らしく楽しんで暮らし続けるために、これからも新たな「チームオレンジ」を創っていきたいと考えています。

問い合わせ先（予約先）

新見市地域包括支援センター ☎0867-72-6209

