

# もの忘れ あんしんガイドブック

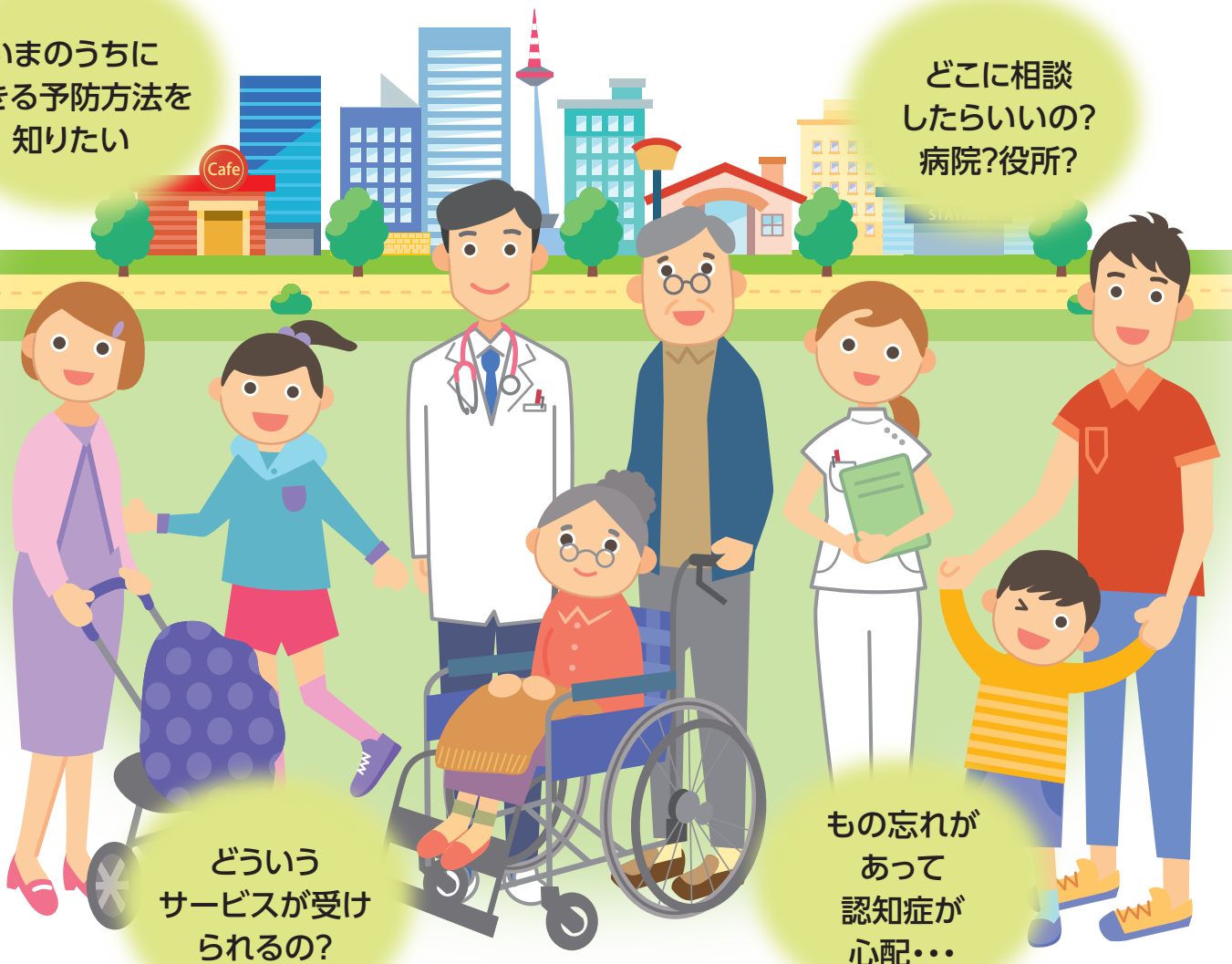
もの忘れ?

認知症?

こんな時、どうしたら良いの?

いまのうちに  
できる予防方法を  
知りたい

どこに相談  
したらいいの?  
病院?役所?



どういう  
サービスが受け  
られるの?

もの忘れが  
あって  
認知症が  
心配...

## もの忘れあんしんガイドブックとは?

もの忘れが気になりはじめてからどのような症状が出たときに、本人や家族などが、どこに、どのように相談したらよいか。また、どこで、どのような医療・介護サービスを受けたらよいかをあらかじめ整理したものです。

# まずはもの忘れチェックをしてみよう!!

認知症による変化は、ゆっくり現れることが多く、周りが気づく場合も多いものです。家族や身近な人でもチェックができます!!半年から1年前の状態と現在を比べてみるとよいでしょう。

## “家族がつくった”認知症・早期発見のめやす 公益社団法人 認知症の人と家族の会

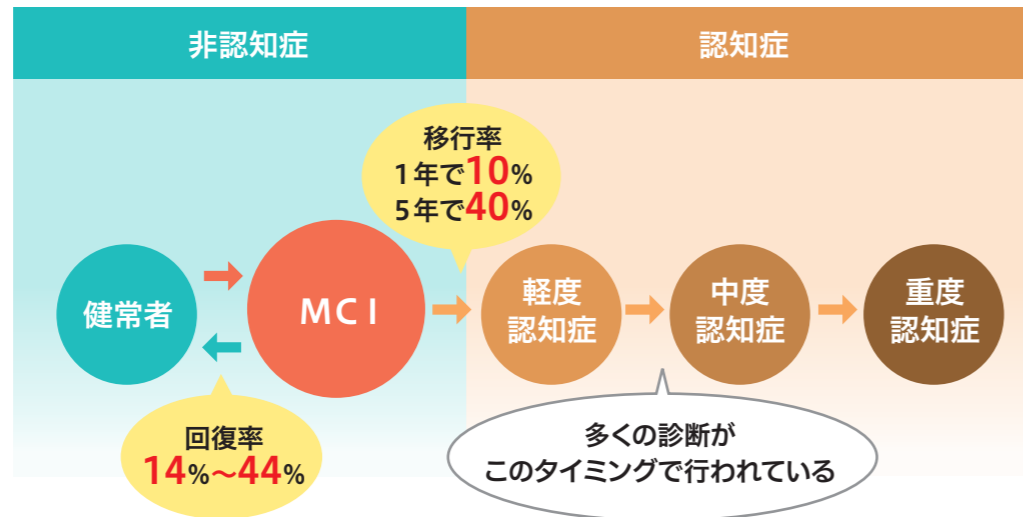
<h3>もの忘れがひどい</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる</li> <li>□同じことを何度も言う・問う・する</li> <li>□しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている</li> <li>□財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う</li> </ul>	<h3>人柄が変わる</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□些細なことで怒りっぽくなった</li> <li>□周りへの気づかいがなくなり頑固になった</li> <li>□自分の失敗を人のせいにする</li> <li>□「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた</li> </ul>	<h3>判断・理解力が衰える</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった</li> <li>□新しいことが覚えられない</li> <li>□話のつじつまが合わない</li> <li>□テレビ番組の内容が理解できなくなった</li> </ul>	<h3>意欲がなくなる</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□下着を替えず、身だしなみを構わなくなった</li> <li>□趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった</li> <li>□ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり、いやがる</li> </ul>	<h3>時間・場所がわからない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□約束の日時や場所を間違えるようになった</li> <li>□慣れた道でも迷うことがある</li> </ul>	<h3>不安感が強い</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ひとりになると怖がったり寂しがったりする</li> <li>□外出時、持ち物を何度も確かめる</li> <li>□「頭が変になった」と本人が訴える</li> </ul>
---	--	--	--	---	--

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

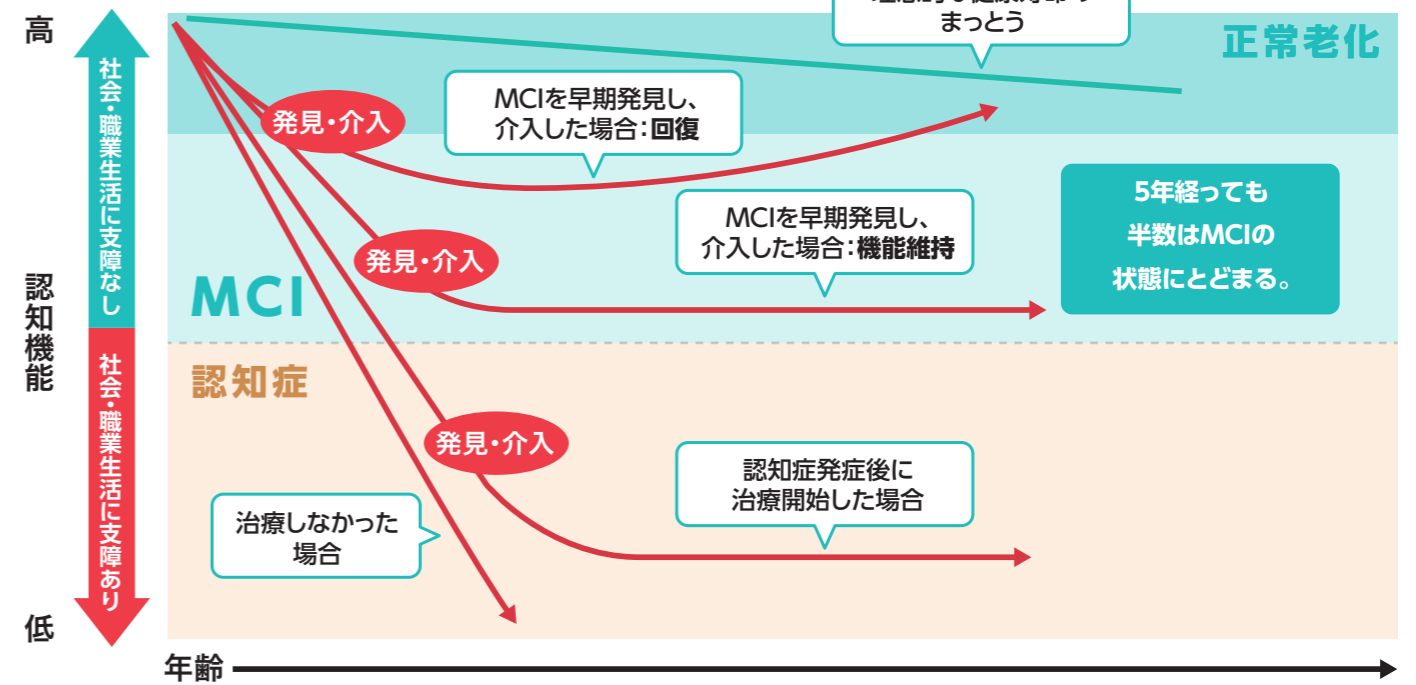
## なぜ早期発見が重要??

認知症はある日、突然おこる病気ではありません。もの忘れが気になりはじめ、徐々に進行し、認知症が発症する前には、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる正常な状態と認知症の間のような状態があります。

MCIはそのまま放置しておくとも症状が悪化する可能性があります。5年間で約40%が認知症を発症するといわれています。しかし一方では、早めに適切な予防対策(生活習慣の見直しや脳トレ等)や治療を行うことで、14%~44%の方が改善する可能性があることが確認されています。



## 【早期発見と病状の進行】



## 早期発見による3つのメリット



### メリット1

**早期治療で改善も期待できる**  
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

### メリット2

**進行を遅らせることができる**  
認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

### メリット3

**事前にさまざまな準備ができる**  
早期発見によって、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、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



# 認知症予防の考え方



認知症の予防・進行を遅らせるために  
出来ることがあります。

**イキイキした生活**が一番のポイント

## 積極的に 頭をつかう



家事や趣味などを続けましょう。  
できることを続けることで  
脳の活性化につなげましょう。

## 生活習慣病の 予防管理

特定健診や長寿健診を  
受けましょう

生活習慣病の予防は認知症予防につながり  
ます。治療中の方は悪化させないことが重  
要です。



飲酒はほどほど



服薬コントロール

禁煙



体重管理

## 人との つながり

- 認知症になっても、なじみの地域、なじみの  
仲間との繋がりを大切に!
- 仲間と「笑うこと」「楽しむこと」で脳を活性化!



## ほどよく 休む

予防のための運動や脳トレな  
ども重要ですが、脳へのスト  
レスを少なくすることも重要  
です!!  
ほどよく休憩し、無理なく予  
防に努めましょう!!



## 楽しく体を うごかす

適度な運動は脳の血流を  
増し、認知症予防につながると  
いわれています。

**ウォーキングがおすすめ!**

週に3~5日、1回に20~60分程度が  
目安。楽しく継続することが大切です。  
友人とおしゃべりを楽しむなど、頭  
を使いながら散歩するとより  
効果的です。



## バランスの 良い食事

バランスの良い食事を心がけることで、  
生活習慣病の予防、低栄養の予防を  
行うことが重要です。

脳の血液循環を  
良くする食材

サバ・サンマなどの青魚  
(DHA・EPA)





# 認知症の症状とケアの流れ

※代表的な認知症の進行の例(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態) ○認知症の原因となる病気の種類や個人の状況などにより、経過のたどり方には違いがありますので、あくまで大まかな目安としてみてください。病名や時期については自己判断せず、受診し、相談することをお勧めします。



※詳細についてはP8の地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。



困ったときは

高齢者の介護、健康、暮らしなどの心配事は

# 地域包括支援センターへ ご相談ください



うるま市では、地域ごとに地域包括支援センターを設置しており、それぞれの地域に根差した支援を行っています

名称	担当行政区	連絡先
うるま市地域包括支援センター いしかわ	曙、南栄、城北、中央、松島、宮前、東山、旭、港、伊波、嘉手苅、山城	☎ 965-6121
うるま市地域包括支援センター 具志川北	天願、昆布、栄野比、川崎、みどり町1~2、みどり町3~4、みどり町5~6、石川前原、東恩納、美原	☎ 972-3595
うるま市地域包括支援センター 具志川ひがし	具志川、田場、赤野、宇堅、上江洲、大田、川田	☎ 974-4001
うるま市地域包括支援センター 具志川にし	安慶名、平良川、西原、上平良川、兼箇段、米原、喜仲	☎ 989-3788
うるま市地域包括支援センター 具志川みなみ	赤道、江洲、宮里、塩屋、豊原、高江洲、前原、志林川、新赤道	☎ 979-5698
うるま市地域包括支援センター かつれん	南風原、平安名、内間、平敷屋、津堅、与那城西原	☎ 978-1551
うるま市地域包括支援センター よなしろ	浜、比嘉、照間、与那城、饒辺、屋慶名、平安座、桃原、上原、宮城、池味、伊計	☎ 987-8220

## 医療についての相談

かかりつけ医	現在、お世話になっているお医者さんの名称 & 住所		☎ 000-0000
医療と介護のご相談	中部地区医師会 在宅医療介護連携推進支援センター		☎ 936-8112
認知症に関する鑑別診断・治療等のご相談	沖縄県認知症疾患医療センター	中部圏域 特定医療法人アガベ会 北中城若松病院	☎ 975-6122
		全圏域 琉球大学医学部附属病院	☎ 895-1765
	うるま市認知症初期集中支援推進事業協力医療機関	琉球こころのクリニック	☎ 988-5031

## 若年性認知症相談窓口

医療や年金・障がい者手帳等に関する情報が得られます

窓口	連絡先
新オレンジサポート室	☎943-4085 宜野湾市普天間1-9-3 (宜野湾市地域包括支援センターふてんま内)
若年性認知症コールセンター	☎0800-100-2707 年末年始祝祭日除く月~土(10時~15時)