

認知症おたすけナビ

認知症ケアパス

いつまでも住み慣れた
豊後高田市で暮らすために



豊後高田市



はじめに

厚生労働省の推計によると65歳以上の高齢者の4人に1人は「認知症」又は「認知症になる恐れがある人」と言われています。今後支援を必要とする認知症高齢者は益々増加していくことが考えられ、多くの人々が「認知症」に対する正しい知識を持ち「認知症」という病気を理解することが大切です。

認知症は病気が進行するにつれて生活していくうえで様々な支障が出てきます。

認知症になっても住み慣れた地域で生活できることを目標に、豊後高田市でも認知症についての各種事業を展開しており、今回その取り組みの一環として「豊後高田市認知症おたすけナビ（認知症ケアパス）」を作成しました。

認知症ケアパスとはご本人、ご家族の方、地域の方が「認知症かもしれない」あるいは、「症状が進んでいる」と感じた時、認知症の状態に応じてどこへ相談し、どのようなケアやサービスが受けられるかをとりまとめたものです。

適切なケア、サービスを受けることで認知症になっても自分らしく生活していくことができます。この「豊後高田市認知症おたすけナビ」がご本人やご家族の方はもちろんのこと、多くの市民の皆様にご活用いただければ幸いです。

豊後高田市

目 次

- 認知症に早く気づこう P3
- 認知症について知っておきたい基礎知識 P4
- 認知症の早期発見のめやす P5
- もの忘れ・認知症についての相談窓口・医療機関 P6・7
- 認知症ケアパス一覧 P8・9
- 介護保険サービス事業所一覧（市内） P10・11
- 認知症の進行に合わせて利用できるサービス一覧 P12・13
- 認知症の方への理解と接し方 P14
- 認知症の予防について P15
- 豊後高田市高齢者等 SOS ネットワーク

認知症に早く気づこう



認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ、多くの病気がそうですが、認知症も、早期の発見と治療がとても大切です。認知症は現在完治が難しいとされています。

しかし、早期に発見して適切なケアをすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期診断・早期治療のメリット

メリット① 早めの診断で治る認知症もあります。

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などは、適切に治療することで治ります。

メリット② 進行を遅らせることができます。

症状が進行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ます場合があります。

メリット③ 今後の暮らしに備えることができる。

症状の軽いうちに本人や家族が治療について話したり、介護保険サービスや各種制度について知り、利用することで、生活していくうえでの支障を減らすことができます。

もし、自分だったら。 もっと、身近に、自分のこととして考えよう。



もし、自分が認知症になったら……。

あなたは、家族や大切なひと、友人、周りの人にどのように対応してもらいたいですか？

『自分が認知症かもしれない』という不安は、とても大きなものです。

あせりや戸惑い、不安や混乱、認めたくない、という気持ちから、家族や地域の方の意見を受け入れることができなかったり、受診をためらうこともあるかもしれません。

まずは、その方の不安な気持ちを受け止めることが、とても大切です。

そして、これからどうしたら良いか、一緒に考えてくれる人に相談してみましょう。かかりつけ医や、市の相談窓口（介護保険制度・福祉制度・保健相談 ☎22-3100）、地域包括支援センター（総合相談）などにも相談してみましょう。



認知症について知っておきたい基礎知識

認知症とは、何らかの原因で脳が障害をおこし、認知機能（記憶力や判断力）が低下し、日常生活や社会生活に様々な支障をきたす状態を言います。

主な認知症の症状や特徴

■アルツハイマー型認知症

認知症全体の約半数がアルツハイマー型認知症です。『アミロイドβタンパク』と『リン酸化タウタンパク』というたんぱく質が脳にたまり、神経細胞が徐々に死滅し脳が萎縮していきます。

徐々に進行していき、比較的早い時期から「少し前に覚えたことを忘れる」などの記憶障害がおこってきます。この時期には忘れたことを取り繕う人もいます。また、年月日、場所がわからないなどの見当識障害、妄想などがみられます。

■血管性認知症

脳の血管が詰まる脳梗塞や、脳の血管が破れる脳出血、脳動脈硬化などの血流障害などにより、脳の一部の神経細胞が死んだり、神経のネットワークがうまくいかなくなり意欲が低下したり、スムーズにできていたことが段取り良くできなくなったり、感情のコントロールができにくくなるなどの症状がみられます。

■レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という変異したタンパク質が現れ、神経細胞を傷害して起こることが原因で、いないはずの人や小動物がありありと繰り返し見える（幻視）や、筋肉が固くなり動きにくくなる（パーキンソン症状）、大声で怒鳴ったり叫び声をあげるなど、普通でない寝言がある（レム睡眠行動障害）ははっきりしているときとぼんやりしているときがある（認知・覚醒・注意の動揺性）など多様な精神症状をきたしやすい特徴があります。

■前頭側頭型認知症

この認知症は性格変化と社会的行いの乱れが特徴です。初期には記憶や、基本的日常生活動作は保たれていますが、一方で自発性は低下し、一般的にはよく知られた言葉の意味を、よく考えずに「わかりません」と答えたり、相手の言葉をオウム返しにしたり、店頭や、人の家の庭先にあるものを勝手に持って行ったり、毎日同じコースを何時間も歩く、同じものばかり食べたりするといった特徴があります。

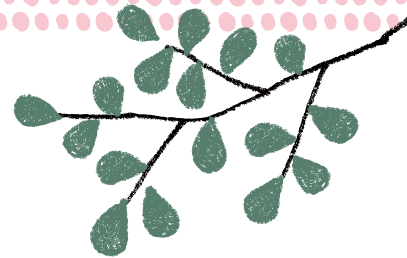
認知症とよく似た症状の病気もあります

●認知症を疑う前に考えなければいけないことがあります。

それは「せん妄」と「うつ病」です。「せん妄」とは、脳の病気（脳卒中など）や体の病気（脱水）などで意識が軽くもった状態をいいます。「うつ病」になると頭の働きがゆっくりとなり、覚えることができずに「ぼけてしまった」と感じてしまうのです。うつ病は「できない」「やりたくない」と訴え、食欲がなく、睡眠の途中で目が覚める、悲観的な話が多いなど、認知症とは違う症状がみられます。

せん妄やうつ病は大部分の人が治療すればよくなりますので早めの受診が大切です。

認知症の早期発見のめやす



これは日常生活の中で認知症の始まりではないかと思われる行動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

暮らしの中での目安として参考にしてください。

①ものの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



②判断力・理解が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった



③時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

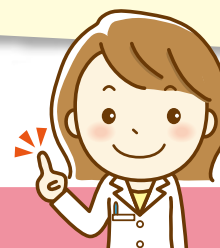
④人柄が変わる

- ☐ 些細なことで、怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

⑤不安感が強い

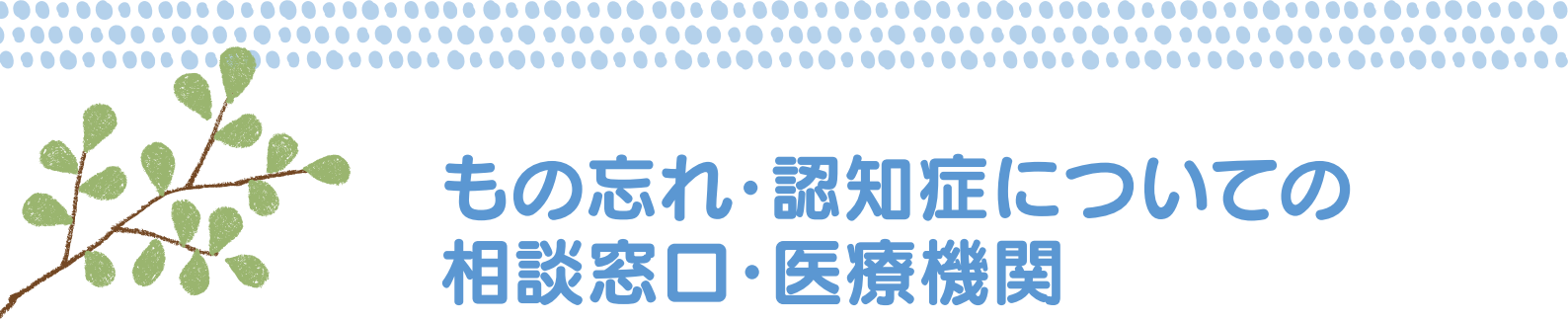
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

思い当たることがあれば、医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。



⑥意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



もの忘れ・認知症についての 相談窓口・医療機関

医療・相談

■大分県認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や、鑑別診断・初期対応、認知症に伴う精神症状や行動に対する対応、関係機関との連携などを行っています。

医療機関名	所在地	連絡先	相談受付時間
千 嶋 病 院	豊後高田市呉崎738番地1	☎0978-22-3125 ☎0978-22-3185	月～金 9:00～17:00

■総合診療(物忘れ外来)

医療機関名	所在地	連絡先	相談受付時間
高田中央病院	豊後高田市新地1176番地1	☎0978-22-3745	月～金 8:30～17:30

■豊後高田市のオレンジドクター

大分県では認知症の早期発見・早期診断体制の充実を図るため、認知症医療の研修を修了した医師を「おおいたオレンジドクター(もの忘れ・認知症相談医)」として登録し、相談窓口とする取り組みを行っています。

医療機関名	所在地	連絡先	相談受付時間
千 嶋 病 院 (認知症サポート医)	豊後高田市呉崎738番地1	☎22-3185	月～金 9:00～17:00
高田中央病院	豊後高田市新地1176番地1	☎22-3745	月～金 8:30～17:30
サンクリニック	豊後高田市見目3915番地1	☎54-2700	曜日によって受付時間が 異なりますので、直接お 問い合わせください。

※認知症サポート医

認知症サポート医とは、診療所の医師が家族からの認知症に関する相談の対応や、かかりつけ医の認知症診断などへのアドバイスを行うなど、地域と専門医をつなぐ役割を担う研修を受けた医師です。

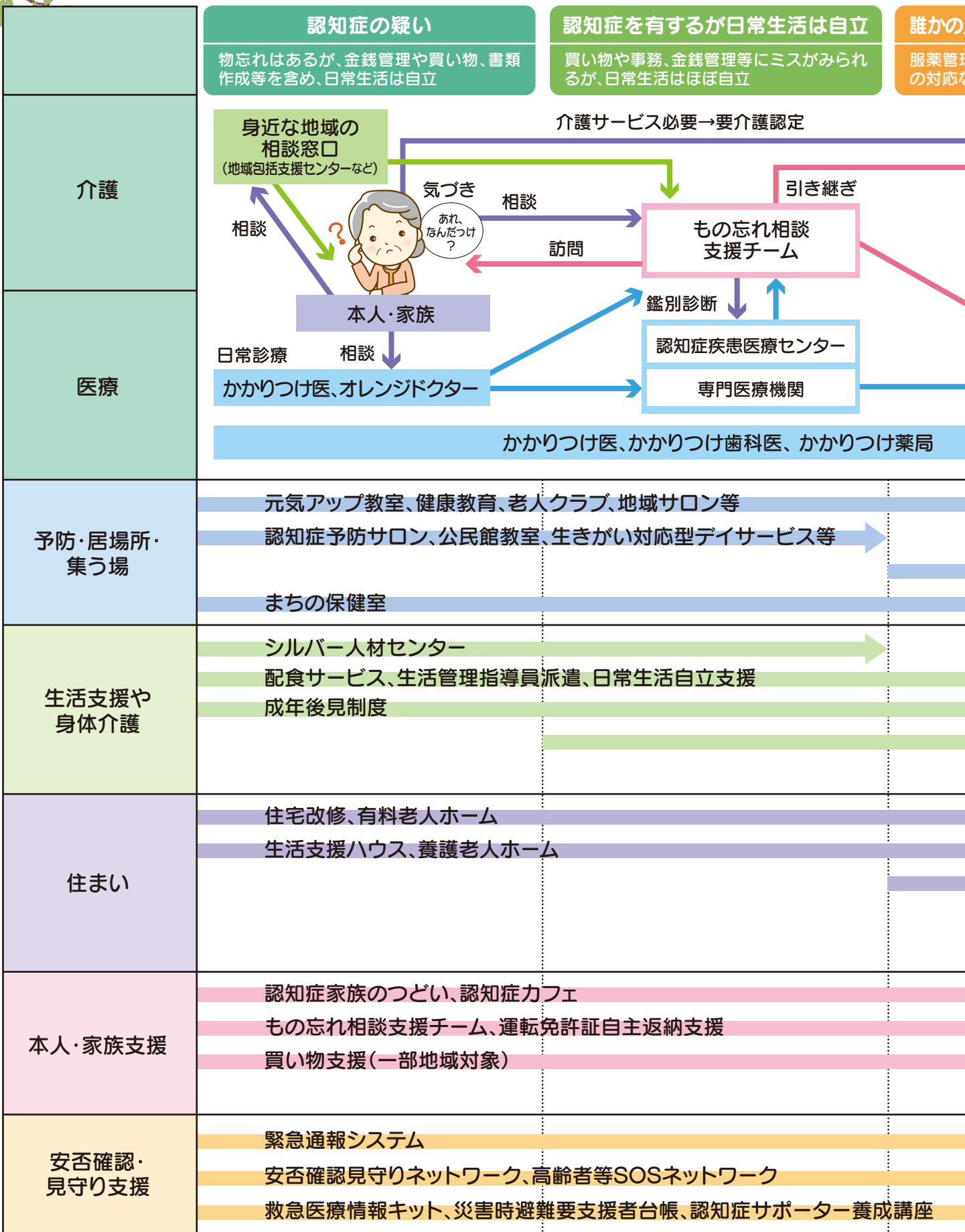




相談(若年性相談・総合相談など)

名 称	所 在 地	連 絡 先	相談受付時間
認知症の人と 家族の会 (大分県支部)	大分市明野東3-4-1 (大分県社会福祉介護 研修センター)	☎097-552-6897	火～金 10:00～15:00
シルバー110番	大分市明野東3-4-1 (大分県社会福祉介護 研修センター)	☎097-558-7788	一般相談 火～日 8:30～17:00
			認知症に関すること 火～金 10:00～15:00
若年性認知症 相談窓口	大分市明野東3-4-1 (大分県社会福祉介護 研修センター)	☎097-552-6897	火・水・木・金・ 第1・3土曜日 10:00～15:00
認知症疾患 医療センター 千嶋病院	豊後高田市呉崎 738番地1	☎0978-22-3185	月～金 9:00～17:00
高田中央病院 ものわすれ 相談室	豊後高田市新地 1176番地1	☎0978-22-3745	月～金 8:30～17:30 ただし、木・土 8:30～12:30
在宅介護支援 センター くつろぎの里 (もの忘れ相談 支援チーム)	豊後高田市呉崎 738番地1	☎0978-22-3185	月～金 9:00～17:00
豊後高田市 地域包括支援 センター	豊後高田市臼野 4335番地3	☎0978-23-4370	月～金 8:30～17:00
市役所 (介護保険制度 福祉制度 保健相談)	豊後高田市是永町 39番地3	☎0978-22-3100 (代表)	月～金 8:30～17:00

認知症ケアパス一覧 (ケアや支援の一例です)



予防から認知症の進行に合わせ、段階的に利用できます

見守りがあれば日常生活は自立

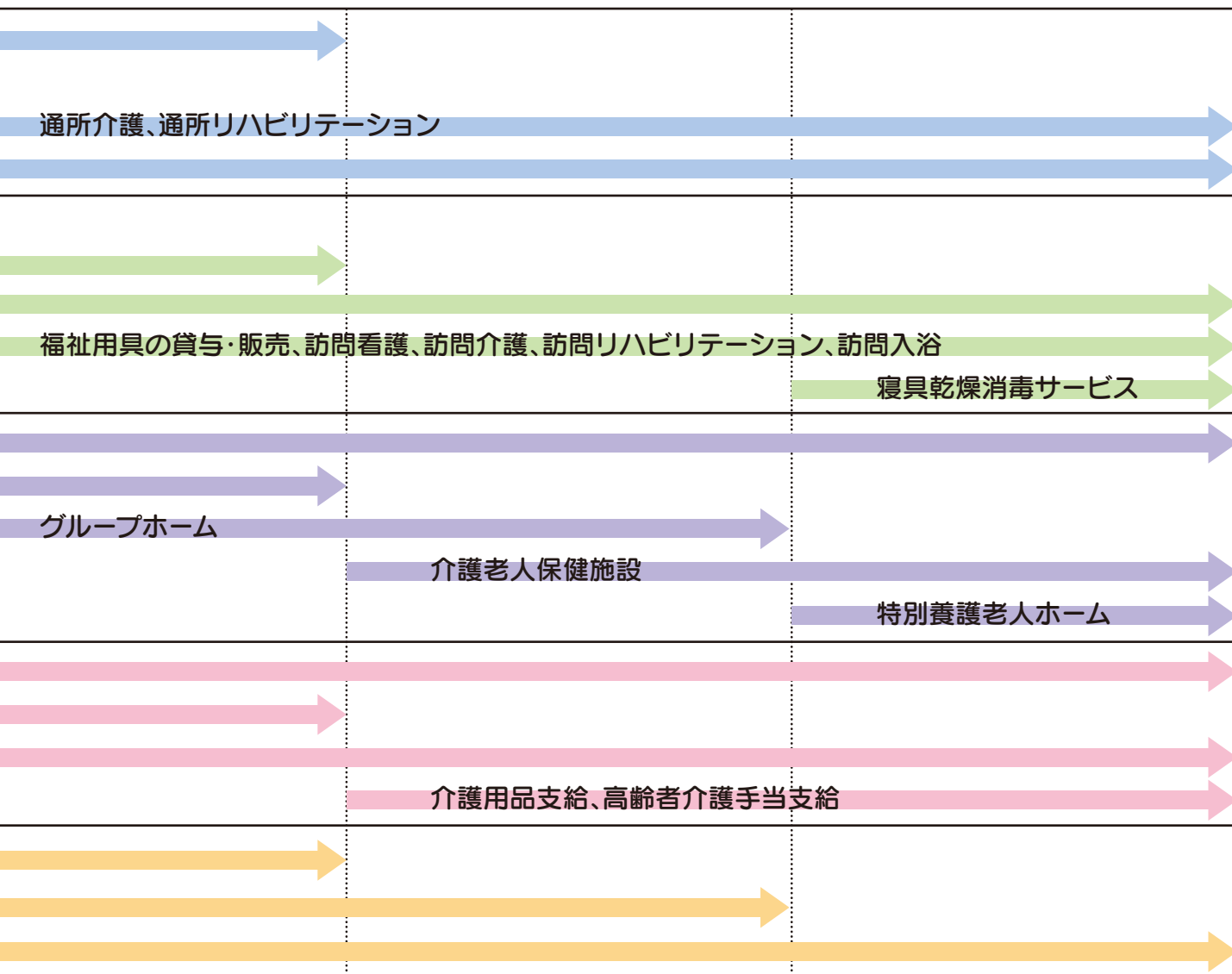
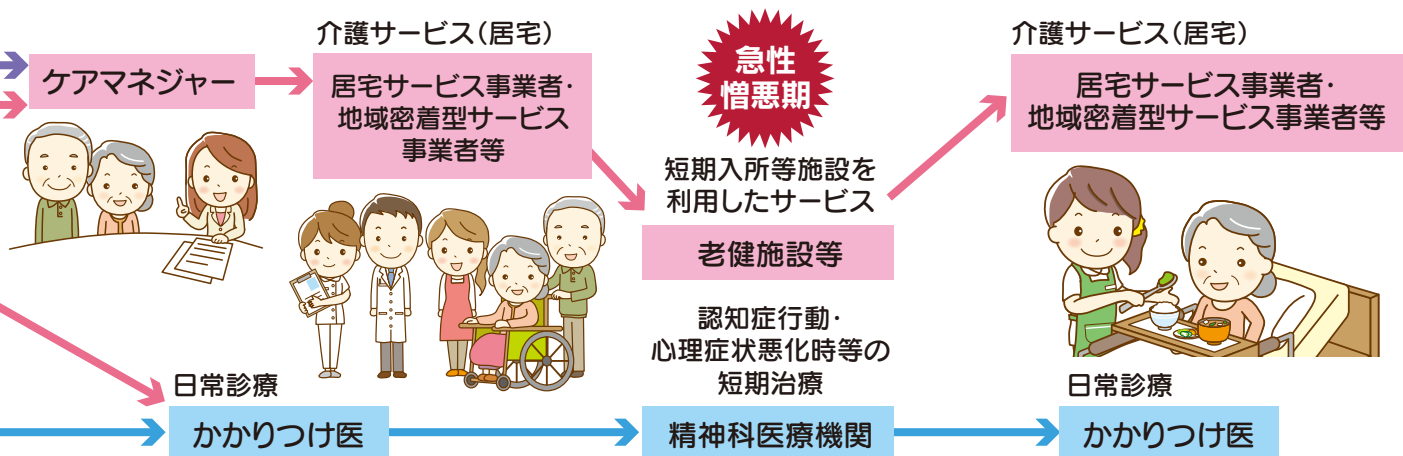
理解ができない、電話の対応や訪問者などが1人では難しい

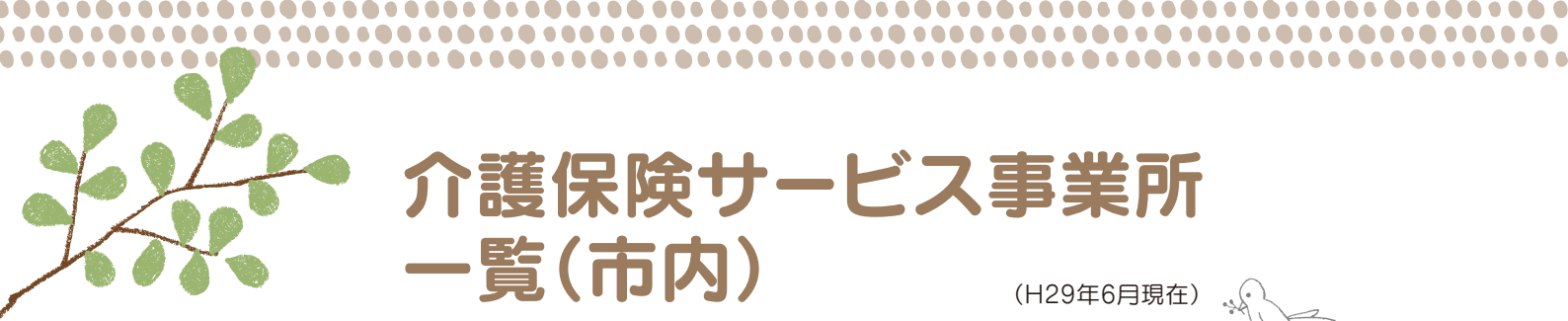
日常生活に手助け・介護が必要

着替えや食事、トイレ等がうまくできない

常に介護が必要

家族の顔や人間関係がわからなくなるなど、意思の疎通が困難になる





介護保険サービス事業所 一覧(市内)

(H29年6月現在)



在宅サービス

■地域包括支援センター

事業所名		住 所	電話番号
1	豊後高田市地域包括支援センター	臼野4335番地3	23-4370

■訪問介護(ヘルパーステーション)

事業所名		住 所	電話番号
1	訪問介護事業所オリーブ高田	新地1157番地	22-2934
2	やすらぎの里ヘルパーステーション	呉崎775番地10	24-2644
3	豊後高田市ヘルパーステーション	臼野4335番地3	53-6114
4	JAおおいた豊後高田福祉サービスセンター	玉津2073番地2	23-0126
5	ヘルパーサービス玄々堂	呉崎3158番地2	22-1388

■訪問入浴介護

事業所名		住 所	電話番号
1	訪問入浴センター周防苑	臼野4335番地3	53-4666

■訪問看護ステーション

事業所名		住 所	電話番号
1	豊後高田訪問看護ステーションあゆみ	新地1176番地1	22-3982

■訪問リハビリテーション

事業所名		住 所	電話番号
1	高田中央病院 訪問リハビリ	新地1176番地1	22-3982

■通所介護(デイサービス)

事業所名		住 所	電話番号
1	やすらぎの里デイサービスセンター	呉崎755番地1	22-1311
2	デイサービスセンター周防苑	臼野4335番地3	53-4666
3	デイサービスセンターふれあい館	見目104番地	54-3110
4	デイサービスオリーブ高田	新地1169番地	23-0115
5	デイホーム玄々堂	呉崎3158番地2	22-2811

■通所リハビリテーション(デイケア)

事業所名		住 所	電話番号
1	老人保健施設希の里	呉崎755番地	22-1580
2	高田中央病院デイケア菜の花	新地1176番地1	22-4187
3	介護老人保健施設サングレイス香々地	見目3915番地1	54-3310

■短期入所生活介護(ショートステイ)

事業所名		住 所	電話番号
1	やすらぎの里短期入所生活センター	呉崎755番地1	22-1311
2	特別養護老人ホーム真寿苑	臼野4298番地3	53-4181

■短期入所療養介護(ショートステイ)

	事業所名	住 所	電話番号
1	老人保健施設希の里	呉崎755番地	22-1580
2	高田中央病院	新地1176番地1	22-3745
3	介護老人保健施設サングレイス香々地	見目3915番地1	54-3310

ケアプランの作成

■居宅介護支援事業所

	事業所名	住 所	電話番号
1	さくらライフプランニング	新地1176番地1	24-3760
2	希の里介護保険支援室	呉崎755番地	22-1580
3	やすらぎの里介護保険支援センター	呉崎775番地10	22-1322
4	居宅介護支援事業所オリーブ高田	新地1157番地	22-2934
5	豊後高田市介護支援センター	臼野4335番地3	53-6111
6	ケアサポート香々地	見目3915番地1	54-2710

施設サービス

■介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

	事業所名	住 所	電話番号
1	特別養護老人ホームやすらぎの里	呉崎755番地1	22-1311
2	特別養護老人ホーム真寿苑	臼野4298番地3	53-4181

■介護老人保健施設

	事業所名	住 所	電話番号
1	老人保健施設希の里	呉崎755番地	22-1580
2	老人保健施設サングレイス香々地	見目3915番地1	54-3310

■介護療養型医療施設

	事業所名	住 所	電話番号
1	高田中央病院	新地1176番地1	22-3745

地域密着型サービス

■認知症対応型通所介護

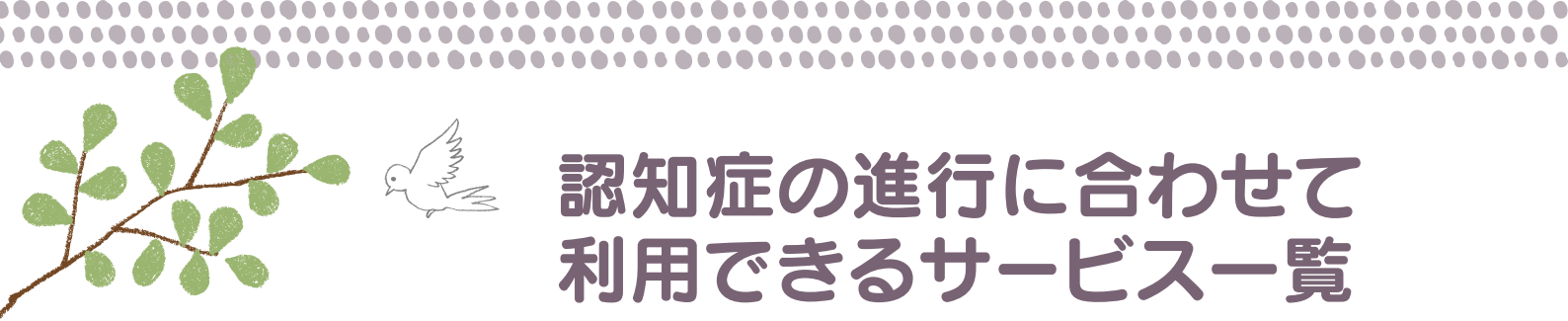
	事業所名	住 所	電話番号
1	認知症対応型デイサービスセンター やすらぎの里	呉崎775番地10	25-5200

■認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

	事業所名	住 所	電話番号
1	グループホーム 和の里	呉崎755番地33	24-1753
2	グループホーム やすらぎの里	呉崎775番地10	25-4165

■地域密着型通所介護(地域密着型デイサービス)

	事業所名	住 所	電話番号
1	デイサービス玄々堂・高田	新町2008番地2	25-5255



認知症の進行に合わせて利用できるサービス一覧

予防・居場所・集う場

健康相談・健康教育

- 地域包括支援センター
- 保険年金課
- ウェルネス推進課
- 各種介護予防教室

老人クラブ

- 社会福祉課
高齢者の生きがいと健康づくりのために多様な活動を行っています。

地域サロン

- 社会福祉協議会
地域の集会所などで楽しく過ごす「つどい」を開催します。

認知症予防サロン

- 社会福祉課
認知症に特化したサロンです。玉津地域と高田地域でモデル的に実施しています。

公民館教室

- 各地区公民館
生きがいづくりや、社会参加の促進交流を通じて相互理解を深めることを目的に各種学習の機会を提供します。

生きがい対応型デイサービス

- 社会福祉課
おおむね65歳以上の1人暮らしで介護保険対象外の方に本人の希望や身体状況に応じて、食事・生活指導、そのほか細やかなサービスを提供します。

通所介護、通所リハビリテーション (介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業)

デイサービスセンターなどに通い、日常生活の支援や、生活機能向上のための機能訓練などを行います。

まちの保健室

- ウェルネス推進課
保健師、看護師等による健康相談を週1回「玉津コミュニティカフェ」(こいこい)にて行っています。

生活支援や身体介護

シルバー人材センター

植木の手入れや草刈り、家事手伝い、清掃などを有料で行っています。

配食サービス

- 社会福祉課
独居の高齢者や世帯等で、調理の困難な方へ、食事提供するとともに利用者の安否を確認するサービスです。



生活管理指導員派遣事業

- 社会福祉課
独居の高齢者や世帯にヘルパーが自宅を訪問し、調理や清掃の支援をします。

日常生活自立支援事業

- 社会福祉協議会
生活支援員が定期的に訪問し、日常生活の心配ごとや困りごとの相談を受けながら、福祉サービスを利用する手続きや、日常生活費の管理をお手伝いする制度です。

成年後見制度

- 社会福祉課
認知症等により、判断能力が十分でない方の権利や財産を守り、保護するため、家庭裁判所に申し立てを行い、援助する人(成年後見人等)を定める制度です。

福祉用具の貸与・販売(介護保険サービス)

心身の状況や生活環境などをふまえ、適切な福祉用具を選ぶための援助や取り付け、調整などを行い、福祉用具の貸与や販売を行います。

訪問看護(介護保険サービス)

看護師などが訪問し、病状のチェックや排泄・入浴介助、リハビリテーションなどを行います。

訪問看護 (介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業)

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴などの身体介護や掃除や洗濯、買い物などの生活援助などを行います。

訪問リハビリテーション(介護保険サービス)

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリテーションを行います。

寝具乾燥消毒サービス

- 社会福祉課
寝たきり等で、寝具の衛生管理が困難な方へ、寝具の洗濯・乾燥消毒等を提供するサービスです。



住まい

住宅改修(介護保険サービス)

住み慣れた家で、暮らしやすい環境を整えるために、手すりの取り付けや段差解消などの必要な住宅改修ができます。

有料老人ホーム

- 保険年金課
高齢者が暮らしやすいように配慮された「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や入居条件等は有料老人ホームごとに違います。

養護老人ホーム

○社会福祉課

環境上の理由、経済的な理由により、自宅で生活することが困難な高齢者が入所する施設です。

生活支援ハウス

○社会福祉課

ひとり暮らし、夫婦のみの世帯又は家族による援助を受けることが困難な人でおむね60才以上の人が入所する施設です。

グループホーム（介護保険サービス）

認知症の高齢者が、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。

介護老人保健施設（介護保険サービス）

在宅復帰ができるよう、入所してリハビリテーションや必要な医療・介護を提供します。

特別養護老人ホーム（介護保険サービス）

常に介護が必要になった場合に入所し、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の支援などを提供します。



本人・家族支援

認知症家族のつどい

○社会福祉課

認知症の人とその家族の皆さん、認知症に関心のある方が介護等に関する情報交換をしたり、悩み等を打ち明けることのできる集いを開催しています。

認知症カフェ

○社会福祉課

認知症の人やその家族、地域住民が集う場として提供され、お互い交流をしたり、情報交換をしたりする場です。

もの忘れ相談支援チーム

○保険年金課

○ウェルネス推進課

○地域包括支援センター

○在宅介護支援センター くつろぎの里

介護や医療の専門家で構成され、家族や周囲の人から相談を受け、認知症が疑われる人を訪問し、認知症がどうかの評価や適切な医療機関の受診を促し、継続的な医療支援につなげたり、生活環境の改善やケアについて助言をします。

運転免許証自主返納支援事業

○市民課

運転免許証を自主返納された方に、市内のタクシー会社で利用できるタクシー利用券1万円分を無料交付します。また運転経歴証明書の交付申請を行った方に交付手数料を助成します。

連絡先一覧

●市役所（保険年金課・社会福祉課・ウェルネス推進課・市民課） ☎22-3100

●豊後高田市社会福祉協議会 ☎25-5100

●豊後高田市シルバー人材センター ☎24-3737

買い物支援事業

○社会福祉課

一部地域で、買い物でお困りの方等を対象にご注文の日用品・食料品をご自宅までお届けします。

介護用品支給事業

○社会福祉課

在宅で重度の要介護者を介護している家族に対して、紙おむつ等の介護用品と交換できる引換券を交付します。

高齢者介護手当支給事業

○社会福祉課

在宅高齢者を介護している介護者又は在宅高齢者の精神的・経済的負担を軽減することを目的に、介護者に在宅高齢者介護手当を支給します。

安否確認・見守り支援

緊急通報システム推進事業

○社会福祉課

ケーブルネットワークと告知端末を利用し、独居の高齢者等の方が自宅において、急に体調が悪くなったりした時、告知端末の「緊急ボタン」を押せば通報先協力員や消防署による速やかな救援を受けられるものです。

安否確認見守りネットワーク

○社会福祉課

ケーブルテレビに加入している独居世帯を対象に、ご自宅に人感センサーを設置することで毎日の動作を見守るシステムです。お近くのご家族・友人などに協力員となっていただきます。

高齢者等SOSネットワーク

○社会福祉課

外出し、戻れなくなる恐れのある高齢者等が行方不明になった場合において、あらかじめ登録いただいたご本人の情報をもとに、協力機関に情報提供し、連携により迅速に発見するためのネットワークです。

救急医療情報キット

○社会福祉課

冷蔵庫に緊急時の連絡先、かかりつけの医療機関などの情報を保管し、病気や災害時に救急隊員などがその情報を確認し、迅速かつ的確な救急活動ができるようにするための保管容器などを無料配布します。

災害時非難行動要支援者台帳

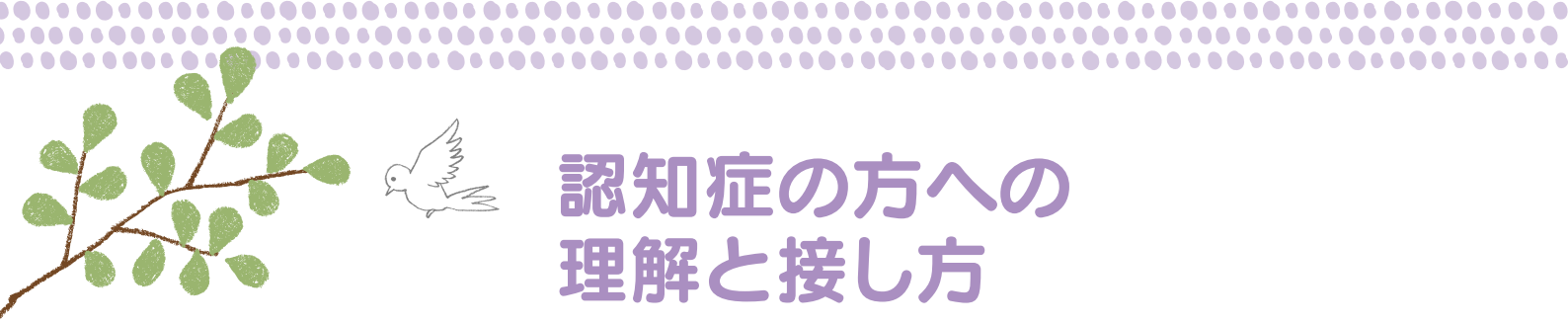
○社会福祉課

災害時に自力避難が難しい方等を対象に台帳登録しており、登録された情報は、お住まいの地域の自治委員、民生委員等に提供し、普段からの見守りや災害時の避難支援などに役立てます。

認知症サポーター養成講座

○社会福祉課

市民や事業所の従業員などが、認知症に関する基礎的な知識を学ぶ講座を開催します。認知症の人がいつまでも住み慣れた地域で生活していけるよう「認知症サポーター」を養成しています。



認知症の方への 理解と接し方

自分がこれまでと違うことに気づくのは本人です。もの忘れや失敗が増え、「何かおかしい」「もしかしたら認知症ではないか」というような不安を感じるようになります。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。

具体的な対応 7つのポイント

ポイント① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

ポイント② 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

ポイント③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

ポイント④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視線に入ったところで声をかけます。後ろからの唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など優しく声をかけましょう。

ポイント⑤ 相手の目線に合わせて

小柄な方は体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

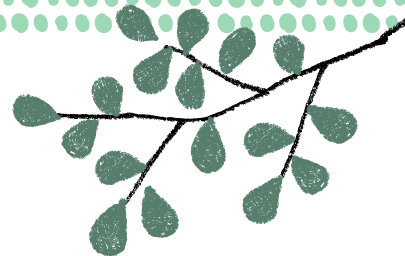
ポイント⑥ おだやかにはっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いのでゆっくりはっきりと話すようにしましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてず、その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

ポイント⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも相手のことをゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

認知症の予防について



認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)と関連があるとされています。

食生活の改善や運動を習慣にしたり、普段の生活改善を意識することで生活習慣病の予防や、重症化を防ぎ、さらに認知症の予防につながります。

年に1回健診を受けましょう

認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病の早期発見、早めの生活改善(食事や運動)が認知症予防に役立ちます。必ず年に1回健診を受けましょう。

食 事

バランスのとれた食生活を心がけましょう。タンパク質を含む魚や、ビタミン、ミネラルを含む野菜などを多くとり、塩分を控えめにする 것도大切です。

運 動

体を動かすことには、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく血流を良くして脳の働きを活発にする、動脈硬化や肥満を防ぐ、など認知症予防につながる様々な効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。運動や体操を毎日の生活に取り入れましょう。



脳の活性化を図りましょう

日記をつける、新聞や本を読んで新しい情報を得る、旅行、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、将棋や囲碁、マージャンなどのゲームを楽しむ、ボランティア活動に参加するなど、日頃から意識して脳の活性化を図りましょう。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

認知症は誰でもなる可能性があります。認知症について正しい知識を持ち、助けあうことができれば、認知症の人とその家族も住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

豊後高田市は認知症サポーターの養成を推進しています。「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

●認知症サポーターになるには

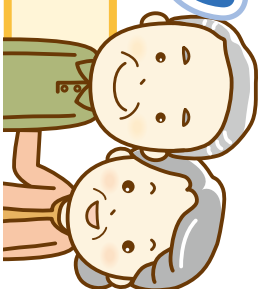
「認知症サポーター養成講座(60~90分)」を受講すれば、どなたでもなることができます。ご希望に応じて講座を開催します。

市役所社会福祉課 ☎22-3100までお問い合わせください。



豊後高田市高齢者等SOSネットワーク

高齢者等の行方不明が発生した際に、市、警察署、協力機関等が連携して早期発見・保護するための仕組みです。



家族

事前登録の申請

事前登録情報の共有

検索願

FAXにて情報提供

連携

SOSネットワーク
協力機関

豊後高田警察署
☎22-2131

豊後高田市役所
社会福祉課
☎22-3100

大分県警
メール配信システム
「まもメール」

連携

連携

連携

- ケーブルテレビ
文字放送
- 告知端末
- 屋外拡声器

消防本部

連携

地域包括支援センター
☎23-4370

消防団

アフターケア

家族

日頃から心がけておきたいこと

- 住所・名前・電話番号が分かるものを持つようにしましょう。
- その日着ている服装を家族が覚えておきましょう。
- 近所との協力関係を作っておきましょう。
- もしもに備えて事前登録をしておきましょう。
- 急に届出が必要になった場合のために、写真等を準備しておきましょう。

