

～認知症になっても

安心して生活できるまちづくりを目指して～

那須烏山市
認知症
ガイドブック
(認知症ケアパス)



<目次>

認知症の症状・経過と支援体制	1
認知症とは	3
認知症の症状	4
主な認知症のタイプ別特徴	4
認知症の早期発見・早期対応に期待される効果	5
受診するためのコツ	6
認知症の人との上手な接し方	6
認知症？気付いて相談！チェックリスト	8
認知症の相談窓口	9
医療機関等への相談	10
介護が必要と感じたら	12
那須烏山市の認知症関連事業	14
認知症の人の権利を守る	16
認知症予防について	17
通いの場の活動について	17

【認知症の症状・経過と支援体制】

認知症の経過	健康	軽度認知障害（MCI）	（軽度）認知症
	日常生活自立		症状はあっても日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防教室等に参加する 人との交流を積極的に行う かかりつけ医を持ち、定期的に健康診断を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れの自覚がある（人からも言われはじめる）が、ヒントがあれば思い出せる 意欲の低下、好きだったことに興味を持たなくなる 新しいことを覚えることが苦手になる 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 日付や時間がわからなくなる 同じことを何回も聞いたり言ったりする 物の置き忘れやしまい忘れが増える 約束したことや体験したことを忘れる 買い物で小銭が払えない 調理がうまくできなくなる、味付けが変わる 薬の飲み忘れが増える 身なりを気にしなくなる 水道の止め忘れ、火・電気の消し忘れがある
家族の心構え対応		<ul style="list-style-type: none"> 家庭内での役割を継続する 人との交流の機会を大切にする 通っている場所に継続的に通う 気になったことがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 悩みが増えてくる時期であるため、家族だけで抱え込まずに周りに話をする 家族間で介護のことについて話し合っておく 日中に本人一人での生活が困難と感じ始めたら、介護認定の申請を検討する 医療、介護サービスの利用を検討する
相談	【かかりつけ医】 【地域包括支援センター（認知症地域支援推進員）】 【市役所健康福祉課】		
予防	【ボランティア活動】 【介護予防サポーター】 【いきいきサロン】 【高齢者ふれあいの里】 【健康長寿セミナー】 【認知症カフェ】		
医療	【かかりつけ医】 【認知症疾患医療センター】 【認知症初期集中支援チーム】		
介護保険	【申請の相談、検討】		【利用申請】
生活支援	【配食サービス】 【シルバー人材センター】 【どこシル伝言板】		
家族支援	【家族介護教室】 【認知症カフェ】		
住まい	【自宅：住宅改修／福祉用具の購入】		
	【有料老人ホーム：サービス付き高齢高齢者向け住宅／介護付き有料老人ホーム】		
	【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】		



(中等度) 認知症	(重度) 認知症
<p>症状が多発する時期 誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p>	<p>身体面の障がい複合する時期 日常生活には常に手助け、介護が必要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが進む ・金銭や貴重品の管理ができなくなる ・季節に合った服が選べない ・物盗られ妄想や被害妄想が出てくる ・電話や訪問者の対応が一人では難しい ・歩き回ることが多くなり、家に戻れなくなる ・入浴を嫌がる ・昼夜逆転がみられる ・書字、識字が難しくなる ・着替えや食事、トイレがうまくできなくなる ・攻撃的な言動、暴言、暴力行為 ・幻視が現れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・表情が乏しい ・排泄の感覚がわかりにくくなり、尿や便の失禁がある ・飲み込みが難しくなり、食事に介助が必要になる ・歩行が不安定になり、車いすやベッド上での時間が増える ・家族や親しい人の顔や名前がわからなくなる ・内容の多い会話が困難になり、コミュニケーションが難しくなる
<p>・一気に認知症が進んだ感じがするため、先々に対する不安が生じる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手のペースに振り回され、疲れが生じる時期であるため、認知症であることを隠さずに身近な人に伝え、理解者や協力者を作る ・今後の生活についての相談をしておく（介護、金銭管理、財産等） ・最期の迎え方について、本人の想いを聞き、家族で話し合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅での介護が難しいと感じる時期 ・在宅のサービスだけでなく、場合によっては入所によるサービスの利用を検討する ・家族自身の健康や生活も大切にする ・本人が安心できる環境づくりを心がける ・かかりつけ医等と今後の対応について話をする

【電話相談】 【介護支援専門員】

【介護サービスの利用】

【日常生活自立支援事業（あすてらす）】

【成年後見制度】

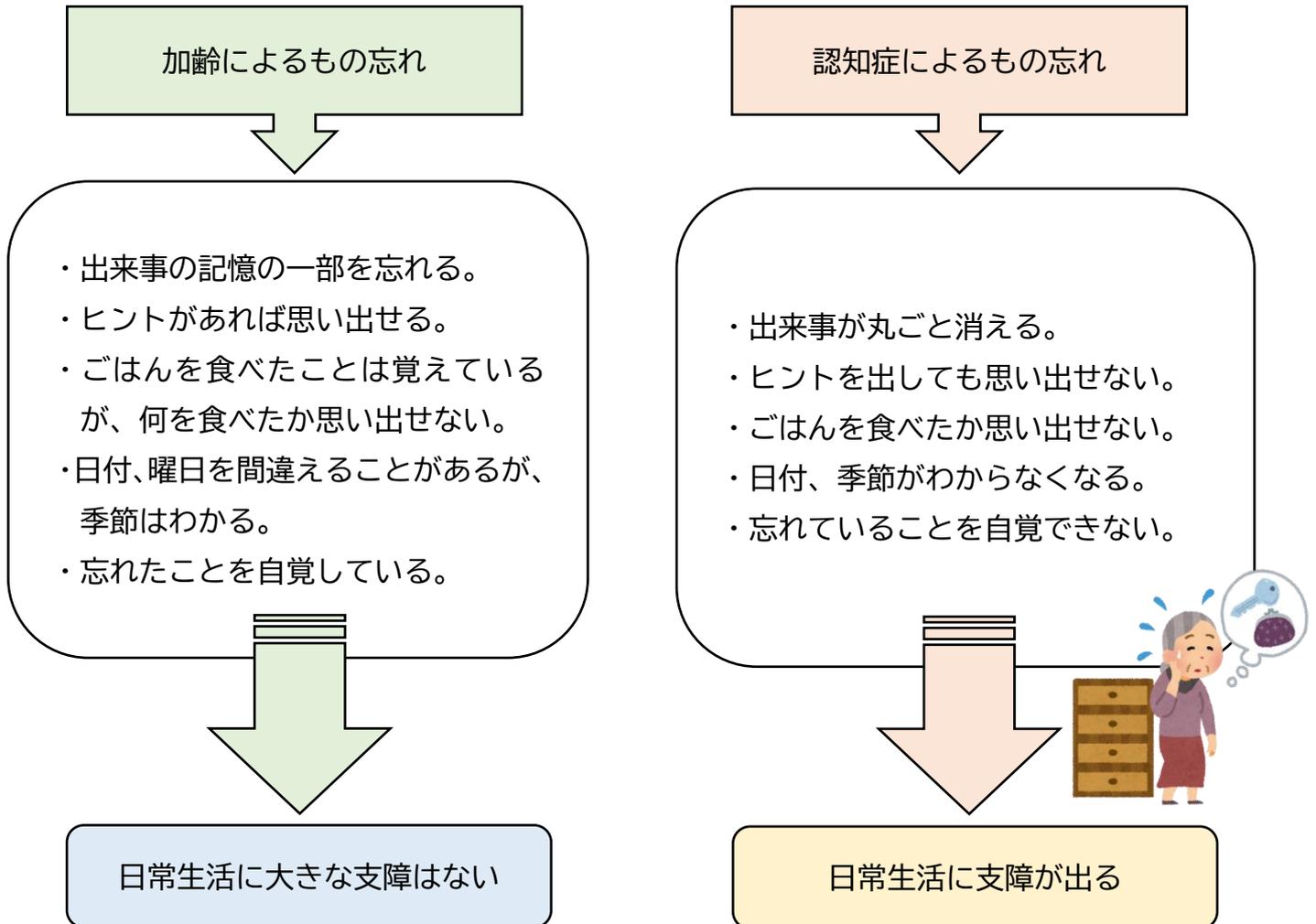
【寝たきり高齢者等紙おむつ等給付サービス】 【ねたきり老人等手当】

【介護保険施設：介護老人保健施設・特別養護老人ホーム】

【認知症とは】

認知症とは、脳の障害などのさまざまな原因によって、今まで培っていた思考や判断力、記憶力などの能力が徐々に低下し、日常生活を送ることに支障をきたした状態をいいます。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れには、違いがあります。



●軽度認知障害（MCI）

本人や家族からもの忘れなどの訴えがあるが、会話は普通にできて、日常生活には支障がない、正常な状態と認知症の間に位置する「認知症予備群」としてとされています。軽度認知障害（MCI）の人のうち、1年間で約5～15%が認知症に移行するとされています。

運動や食事内容、社会参加など、生活習慣を見直すことで認知症の発症を遅らせる可能性があります。内服をしている場合は、症状を悪化させないためにも服薬は続けていくことが大切です。

●若年性認知症

65歳未満で発症する認知症のことをいいます。症状としては、65歳以上で発症する認知症と違いはありません。しかし、働き盛りの世代に起こるため、退職することになったり、介護が長期になったりすることが多く、本人や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。



【認知症の症状】

行動・心理症状：心の状態や性格、周りの環境により出てくる症状

認知機能障害：脳の細胞が壊れて直接起こる症状
(認知症本来の症状)

- ・ 見えないものが見える、聞こえない音や声が聞こえる
- ・ もの盗られ妄想
- ・ 被害的に考える

- ・ 新しいことが覚えられない
- ・ 同じことを何度も言う、聞く
- ・ 時間・日付、場所、人物などがわからない
- ・ 段取りや計画が立てられない
- ・ 考えるスピードが遅くなり、的確な判断が困難

- ・ 夜になっても眠れない
- ・ 睡眠障害で昼夜逆転する
- ・ 気分の落ち込み
- ・ やる気の低下

- ・ あちこち歩きまわり、道に迷う
- ・ 不安や焦りからイライラし怒りっぽくなる
- ・ 身体に触れるのを嫌がり抵抗してしまう
- ・ 興奮が抑えられず、暴言や暴力をふるってしまう

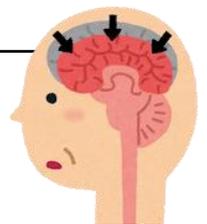
【主な認知症のタイプ別特徴】

● アルツハイマー型認知症

認知症の原因となる病気のうち、最も多いもの。

脳の神経細胞が少しずつ壊れ、脳全体が縮んでいくことで発症する。

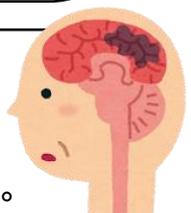
- ・ 症状は緩やかに進行する。
- ・ もの忘れから気付くことが多い。
- ・ 新しいことが記憶できない、思い出せない、何度も同じことを言う。
- ・ 日付、場所、人の認識ができなくなる。

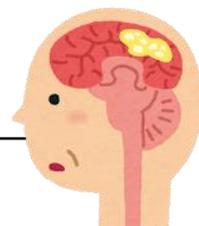


● 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって、脳細胞が死滅することで発症する。

- ・ 手足の麻痺や視力障害など神経症状を伴うことが多い。
- ・ 損傷した部分によっては、記憶力や理解力の低下など認知症の症状が見られる。
- ・ もの忘れがあっても判断力は低下しないなど、症状がまだらに現れることがある。





●レビー小体認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳内に蓄積し、神経伝達ができなくなることで発症する。

- ・「(いるはずのない) 子供が家の中にいる」など初期からはっきりとした幻視が見られる。
- ・手足が震える、小刻みに歩く等、パーキンソン病のような歩行障害がある。
- ・調子の良い時と悪い時の変化が大きい。

●前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の萎縮により発症する。

- ・65歳未満で発症することが多い。
- ・温厚だった方が怒りっぽくなる等、今までみられなかったような人格になる。
- ・反射的、本能的な衝動を抑制し理性的にふるまったり、他人の気持ちを押し量ったりすることが難しくなる。

【認知症の早期発見・早期対応に期待される効果】

生活習慣病やがんなど多くの病気で早期発見・早期対応が重要とされていますが、認知症も同様です。完治が難しい病気とされていますが、適切な対処を行うことで、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

1. 症状の改善が期待できる場合がある

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などの病気は、手術などの外科的な処置で良くなる場合があります。また、お薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出ることもあるため、薬を止めたり正しく調整することで回復する場合があります。

2. 進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー型認知症では、早期に薬を内服することで、進行を遅らせることができます。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で、健康な時間を長く過ごすことが可能です。

3. 今後の生活の準備をすることができる

症状が軽いうちに本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い、話し合うことで今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をすることができる。

【受診するためのコツ】

認知症の方は、本人に病気だという認識（病識）がうすい場合、受診を勧めても強く拒否することがあります。強引に連れて行ったり、ごまかして連れて行くと、より受診につなげられなくなってしまうことがあります。

●受診の勧め方

- ・声をかけるときに表現を工夫して、受診のハードルを下げましょう。
「年齢的にも一度、脳の健康診断を受けておくと安心だよ」
「一緒に健康診断で、健康チェックをしてみましよう」
「ずっと元気でいてほしいから、先生に診てもらえると安心するの」
- ・かかりつけ医に相談し、医師から専門医の受診を勧めてもらう方法もあります。



●受診時に医師に伝えたいこと

- ・いつ頃から異変を感じたか、気づくきっかけはどのようなことだったか。
- ・以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか。
- ・日常生活で困っていることは何か。
- ・以前かかった病気や現在治療中の病気について、内服している薬はあるか。
- ・伝えたいことをメモにして持参するのも良いでしょう。



【認知症の人との上手な接し方】

自分がこれまでとは違うことにまず気付くのは、本人です。
たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と感じており、様々な気持ちを抱えています。きつい言葉や対応は控え、本人が何を求めて何ができるのかを大切にすることを心がけましょう。

- ◆不安……………「もしかしたら認知症かも」「この先どうなるのかな」
「自分に何が起きているのかな」
- ◆悔しい……………「何でこれができないのか」「できないことを責めないで」
- ◆申し訳ない…「家族に迷惑をかけている」「まだまだ人の役に立ちたいのに」



●認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない



●具体的な対応のポイント

<p>1. 見守り、「大丈夫」と受け入れることが大切です。弱者扱いや子供扱いは、本人の自尊心を傷つけ、自身を失ってしまう原因になることがあります。</p>  <p>大丈夫だよ♪</p>	<p>2. できないことを責めるのではなく、できることを称賛しましょう。</p>  <p>さっきも言ったよ!</p>	<p>3. 声をかけるときには、相手の視野に入って正面から話しかけます。唐突な声掛けは禁物です。</p> 
<p>4. 認知症の方は、相手の表情の変化や口調に敏感です。やさしい口調で、笑顔で接することで安心できます。</p> 	<p>5. 急かされたり、一度にたくさんのお話を話されるのが苦手です。本人の様子をよく見て、会話を進めます。</p> <p>焦らない、焦らない。短い言葉で一つずつ、ゆっくり伝えましょう。</p>	

●例えば、こんな場面に出会ったら…



ご飯はまだかい？



ご飯はさっき食べたでしょ！何回食べる気なの？



ご飯はさっき食べたけど、お腹が空いちゃった？デザート食べる？おやつはおいしいお菓子にしようね。



財布がない！お前、盗ったな！



どうしてそんなこと言うの？盗むわけないでしょ！



それは大変だね。一緒に探そうか！

★興奮しているときは、言い争いになりがちです。別の部屋に行くなどして物理的な距離を取ることも必要です。時間を置くことで落ち着くものです。

【認知症？気付いて相談！チェックリスト】

(京都医師会・認知症疾患医療センター監修)

自分でチェック



- ものをなくしてしまことが多くなり、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
- 薬の飲み忘れた、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
- イライラして怒りっぽくなった
- 一人でいるのが不安になったり、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った

ひとつでも該当する場合

家族・身近な人でチェック

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道やドアを閉め忘れてたり、後片付けがきちんとできなくなった
- 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

4つ以上該当する場合

かかりつけ医などの医療機関や相談窓口（地域包括支援センターからすやま・みなみなど）にこれからのことを相談してみましょう。

【認知症の相談窓口】

「認知症かもしれない。」「どこの病院に行けばよいのだろう。」「認知症と診断された。この先の生活が心配。」と思ったとき、下記の相談機関への相談が可能です。

1. 地域包括支援センター

高齢者やそのご家族のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、市が設置した相談機関です。地域で生活するみなさんからの様々な相談や悩みを受け止め、介護・福祉・健康・医療・地域と連携した支援を行います。

各地域包括支援センターに、認知症地域支援推進員※が配置されています。

センター名	担当地区	所在地	電話番号	相談可能日時
地域包括支援センター からすやま	烏山	南2-2-3 コーポ矢板101	0287-82-7272	月～金曜日 8:30～17:15 ※土日祝日・年末年始を除く
地域包括支援センター みなみなす	南那須	田野倉85-1	0287-83-8760	月～金曜日 8:30～17:15 ※土日祝日・年末年始を除く

※認知症地域推進員とは…

認知症の人が住み慣れた地域で生活を継続するために、個別相談を行い、医療機関や介護サービス、地域の関係機関との連携支援を行う人のことです。

家族介護教室や認知症サポーター養成講座等を通して、認知症に対する正しい理解を広める活動も行います。



2. 認知症初期集中支援チーム

認知症の診断を受けていない方、または治療を中断している方など、認知症の本人や家族に早期から関わり、医療機関受診や介護サービスの利用、家族への支援などを行います。認知症の専門医と医療や福祉の専門職で構成しています。

連絡先	所在地	電話番号	相談可能日時
那須烏山市健康福祉課 高齢いきがいグループ	田野倉85-1	0287-88-7115	月～金曜日 8:30～17:15 ※土日祝日・年末年始を除く

3. 認知症の方と家族のための電話相談

実際に認知症の方を介護した経験を持つ「(公益社団法人) 認知症の人と家族の会栃木県支部」の相談員が、電話相談を行っています。

電話番号	相談可能日時
028-627-1122	月～金曜日 13:30～16:00 ※土日祝日・年末年始を除く

4. 若年性認知症相談

若年性認知症の人やその家族等からの相談内容に応じて、若年性認知症支援コーディネーター等が必要な支援制度やサービス等を紹介します。

電話番号	相談可能日時
028-627-1122	土曜日 13:30～16:00 ※土日祝日・年末年始を除く



【医療機関等への相談】

●市内認知症患者対応協力医療機関

	医療機関名称	住所	電話番号	備考
1	阿久津クリニック	金井2-1-6	83-2021	
2	烏山台病院	滝田1868-18	82-0051	認知症専門医在籍
3	近藤クリニック	野上637-2	83-2250	
4	佐野医院	中央2-11-17	84-1616	
5	塩谷医院	田野倉183	88-2055	
6	七合診療所	中山137-1	82-2781	
7	熊田診療所	熊田555	88-2136	
8	林田医院	大金212-4	88-2056	
9	水沼医院	金井1-14-8	84-0001	
10	南那須青木医院	鴻野山212-2	88-6211	
11	山野クリニック	中央2-4-3	84-3850	
12	那須南病院	中央3-2-13	84-3911	とちぎオレンジドクター※在籍 もの忘れ外来あり(完全予約制)

※とちぎオレンジドクター：「栃木県もの忘れ・認知症相談医」のことです。栃木県が認定したもの忘れや認知症の「相談」などができる医師が在籍しています。

●認知症の専門医療機関（県内認知症疾患医療センター）

認知症は初期であるほど診断が難しいため、適切な治療を受けるためには専門医を受診することが理想です。本人の受診が難しい場合は、まず家族の方だけでも相談してみましょう。

認知症疾患医療センターは、専門医による鑑別診断や初期対応、急性期医療、専門医療相談等を実施する役割を担い、地域の保健・医療・介護機関等と連携を図ります。県内には10か所あります。

	医療機関名称	住所	電話番号
1	烏山台病院	那須烏山市滝田1868-18	0287-82-0051
2	佐藤病院	矢板市土屋18	0287-43-1150
3	皆藤病院	宇都宮市東町22	028-689-5088
4	済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1	028-680-7010
5	芳賀赤十字病院	真岡市中萩2-10-1	0285-81-3856
6	獨協医科大学病院	壬生町北小林880	0287-87-2251
7	自治医科大学附属病院	下野市薬師寺3311-1	0285-58-8998
8	上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033	0289-64-2186
9	足利赤十字病院	足利市五十部町284-1	0284-20-1366
10	足利富士見台病院	足利市大前町1272	0284-62-7775

9月21日は世界アルツハイマーデー、これを含む9月は世界アルツハイマー月間（認知症月間）です。世界中で認知症への理解を深め、偏見をなくし、安心して暮らせる社会を目指す取り組みが行われています。

アルツハイマー月間のシンボルカラーは「オレンジ色」、マスコットは「ロバ隊長」です。オレンジは安心感や希望を表し、ロバは急がずに着実に進む姿勢を示しています。

市では、認知症への理解促進を目的とし、市内の介護サービス事業所に協力をいただきながら、9月にオレンジ色の作品展示を行っています。

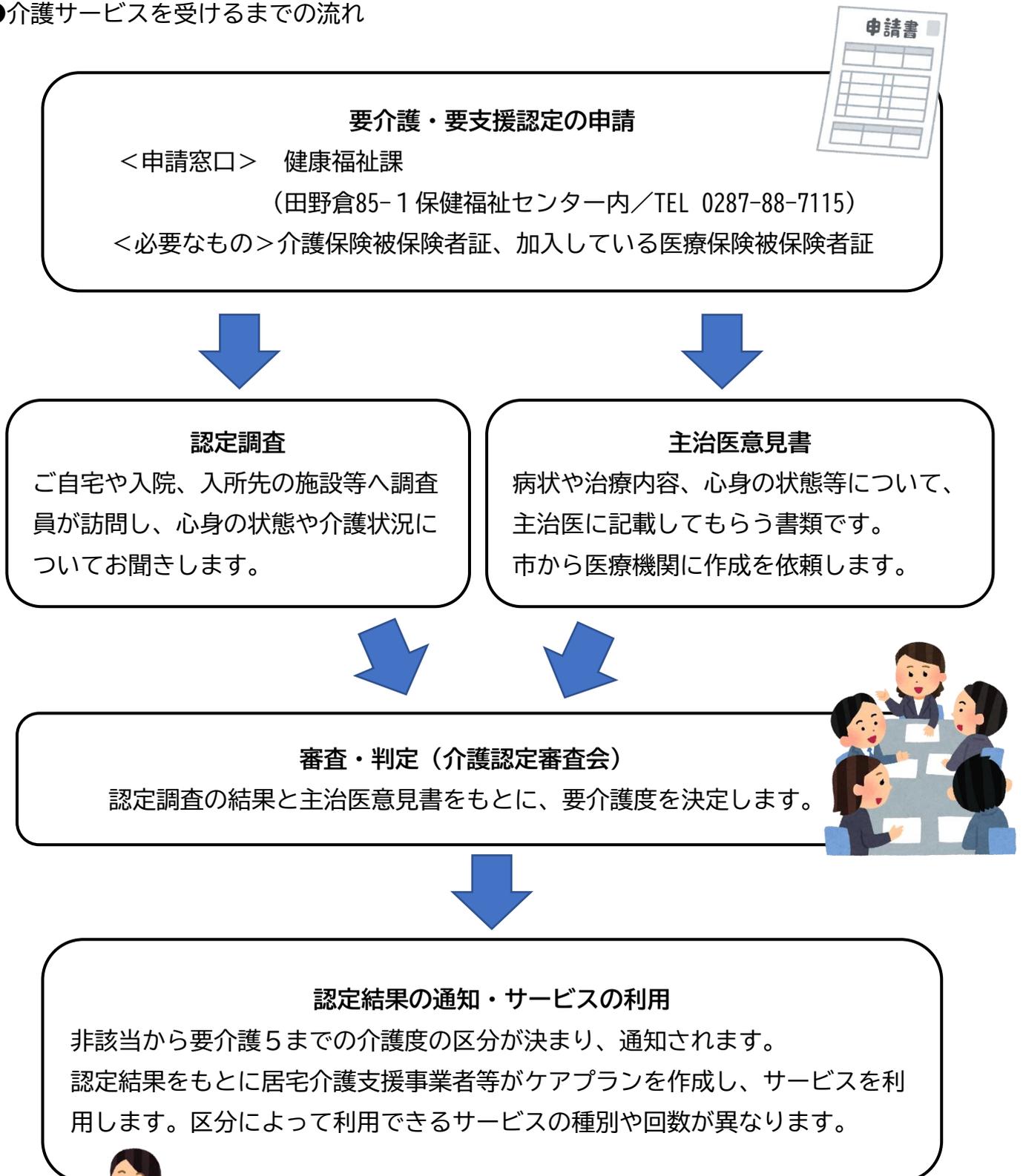


【介護が必要と感じたら】

地域包括支援センターや市健康福祉課に相談しましょう。

住み慣れた地域で暮らしていくために、上手に介護保険サービスを活用しましょう。

●介護サービスを受けるまでの流れ



●主な介護保険サービス



<自宅を訪問してもらいたい>

◆訪問介護

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴や排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。

◆訪問看護

訪問看護ステーションから看護師に訪問してもらい、主治医の指示による病状の結果観察や療養上の支援、診療の補助が受けられます。

◆訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

◆訪問入浴介護

介護職員と看護職員が専門の稼働入浴車などで訪問して入浴介護を行います。



<施設に通いたい>

◆通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、入浴や食事などの日常生活支援、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

◆通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関等で、入浴や食事等の日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

◆認知症対応型通所介護

認知症の人へ、食事や入浴等の介護や機能訓練等を日帰りで行います。

◆小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問サービスや短期間の宿泊を組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

<入所したい>

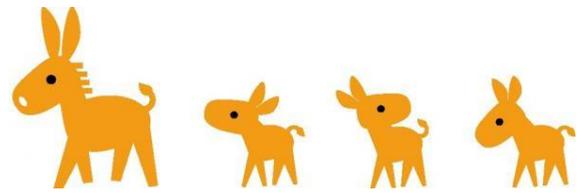
◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

◆介護老人保健施設



【那須烏山市の認知症関連事業】



※二次元コードから詳細を確認できます。

★どこシル伝言板

ひとり歩き（徘徊）の恐れがある方に対し、行方不明予防、早期発見、地域での見守り意識の向上を目的に、QRコード付きの見守りシールを配布しています。



★認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方などについて学ぶ講座です。認知症サポーターとは、地域で認知症の人やその家族に対して手助けをする人です。



★オレンジクラブ（家族介護教室）

高齢者の介護をしているご家族向けに、適切な介護方法や介護者の健康づくりに関する知識や技術を学ぶ場です。ご家族同士の情報交換や相談もできます。

★高齢者見守りネットワーク事業

公的機関や医療機関、介護福祉施設、民間事業所等の協力を得て、支援の必要な高齢者の早期発見・早期対応につなげています。

（令和8年3月現在 131団体が登録）

※上記4つの事業の問合せ：市健康福祉課 0287-88-7115

★オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方、家族、地域の方、介護や福祉の専門職など、誰もが気軽に立ち寄ることのできる交流の場です。

市内に3か所あり、お茶を飲みながら楽しくお話しています。

●オレンジサロンあゆむ

日 時：毎月第3日曜日 9：30～11：30

場 所：リハビリテーション歩（興野776-2）

参加費：無料

問合せ：090-1507-2978



●よつばカフェ

日 時：毎月第2金曜日 14：00～15：00

場 所：地域包括支援センターからすやま（南2-2-3）

参加費：100円

問合せ：0287-82-7272



●大金の・里カフェ

日 時：毎月第3火曜日 13：30～15：00

場 所：大金の里（田野倉528-2）

参加費：100円

問合せ：0287-88-5580





【認知症の人の権利を守る】

●日常生活自立支援事業（通称：あすてらすなすからすやま）

認知症や知的障がい、精神障がいなどの障害により判断に不安のある方が対象です。

本人との契約のもと、印鑑・通帳などの管理や、公共料金・家賃・医療費・福祉サービス費などの支払い手続きなどを本人の代理で行います。

相談先	所在地	電話番号	相談可能日時
那須烏山市 社会福祉協議会	田野倉 85-1	0287-88-7881	月～金曜日 8：30～17：00 ※土日祝日・年末年始を除く

●成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々の権利を守り、法律的に支援するための制度です。本人の意思を尊重し、支払いや契約の手続き、金銭や財産の管理などの法律行為を代理で行います。

この制度には、判断能力が不十分な方を対象とした「法定後見制度」と、判断能力が低下したときに備えてあらかじめ自分の信頼できる人と契約をしておく「任意後見制度」があります。手続きは、宇都宮家庭裁判所で行います。

問合せ先	所在地	電話番号	問合せ可能日時
宇都宮家庭裁判所	宇都宮市小幡 1-1-38	028-621-4854	月～金曜日 8：30～12：00 13：00～17：00 ※土日祝日・年末年始を除く

～見過ごせない「介護疲れ」～

介護疲れが「虐待」につながることもあります



認知症の人の介護で見逃せないのは、介護者による虐待です。認知症や寝たきりの方を介護している家族などが、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚のないまま虐待をしてしまっていることも少なくありません。

「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、気持ちをわかってくれる人に話を聞いてもらったり、自分へのちょっとしたご褒美を用意するなど、心の余裕を保ちましょう。

心配なことがあれば、地域包括支援センターや市健康福祉課に御連絡ください。

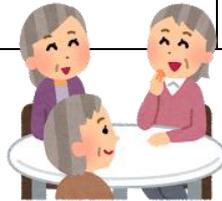
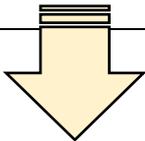


【認知症予防について】

認知症予防とは、「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」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。



<p>★生活習慣病を治療する</p> <p>糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病は、脳血管疾患を引き起こし、脳血管性認知症につながる可能性があります。生活習慣病を改善すること、認知症予防につながります。</p>	<p>★適度な運動をする</p> <p>身体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。週2～3回、1日30分以上の運動をめやすに身体を動かしましょう。</p>
<p>★他者との交流を行う</p> <p>家の中で閉じこもりがちにならないように、できるだけ外に出かけましょう。地域活動に参加したり、趣味に打ち込むことも大切です。新聞や本を毎日読む、日記をつける、料理をするなども、脳の活性化につながります。</p>	<p>★バランスよく食べる</p> <p>塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、大豆製品などのタンパク質、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。よく噛んで食べることで、脳が刺激され、脳細胞が活発になります。</p>



【通いの場の活動について】

各地区の公民館等で軽体操やレクリエーション、茶話会等を行い、筋力低下・閉じこもり・認知機能の低下を予防する目的で、通いの場を開設しています。

【問合せ】市健康福祉課 Tel.0287-88-7115

●いきいきサロン

月に1～2回、市内31か所で開催しています。(令和8年3月現在)

●高齢者ふれあいの里

地域の高齢者の介護予防のために、地域の人たちがスタッフとなり、週1回実施しています。公民館まで遠い方、運転が困難な方には、送迎も行っています。市内16か所で開催しています。(令和8年3月現在)



※二次元コードから詳細を確認できます。





- 【作成】 令和2年3月
【改訂】 令和8年3月
【編集・発行】 那須烏山市役所 健康福祉課 高齢いきがいグループ
【協力】 那須烏山市認知症連携推進協議会

〒321-0526

那須烏山市田野倉85-1 那須烏山市保健福祉センター

TEL 0287-88-7115/FAX 0287-88-6069

Mail kenkohfukushi@city.nasukarasuyama.lg.jp