

## 困ったらここに相談しよう！

### 地域包括支援センター

高齢者の方はもちろん、家族や地域に暮らす人たちの日々の暮らしを様々な面でサポートしてくれます。

医療について相談したい時や介護のことで困っている時、介護予防をしたい時などに相談してみましょう。

### 認知症コールセンター

介護のしかたや介護に関する悩みを相談できます。

認知症の人とその家族が抱える悩みや疑問を解決してくれます。

## 相談窓口一覧

### かながわ認知症コールセンター

☎ 045-755-7031

月・水曜日 10時～20時  
土曜日 10時～16時  
(祝日を含む、年末年始を除く)

### よこはま認知症コールセンター

☎ 045-662-7833  
火・木・金曜日 10時～16時  
(祝日を含む、年末年始を除く)

### 川崎市認知症コールセンター サポートほっと

☎ 044-932-0341  
月・火・木・金・日(第1・第3)曜日  
10時～16時  
第2・第4木曜は10時～20時(祝日・年末年始を除く)

### 若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707  
月～土曜日 10時～15時(祝日・年末年始を除く)  
ただし水曜日 10時～19時  
(若年性認知症 = 65歳未満に発症した認知症)

## まとめ

- ・ 認知症はとても身近な問題
- ・ 介護には周りの人たちの理解が大切
- ・ 早期発見や認知症になりにくくする生活が大切
- ・ 認知症の人を否定せず受け入れよう
- ・ 相談窓口を活用しよう

★もっと詳しく知りたい時はここを見よう！

かながわ認知症ポータルサイト  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/>

神奈川県 高齢福祉課  
☎ 045-210-4846(直通)

8



制作：横浜デジタルアーツ専門学校  
総合デザインゼミナール  
認知症の方とその家族を支援する活動を  
啓発するプロジェクト  
2019年2月作成  
(2021年2月改訂)



神奈川県  
認知症の人と家族を支えるマーク



認知症の人や家族を応援しよう！

# みんなで学ぶ 認知症ガイドブック

認知症って  
なんだろう？



一緒に考えてみよう！



中学生用

にんちしょう

## 認知症ってなんだろう？

認知症とは、様々な原因で記憶力や判断力が低下してしまい、今まで通りに生活できなくなってしまう状態のことです。

あまり身近に感じられないかもしれませんが、誰でも認知症になる可能性があり、自分自身の問題でもあります。

物忘れと認知症はちがう！  
物忘れはヒントがあれば思い出すことができますが、認知症は体験したこと自体を忘れてしまいます。

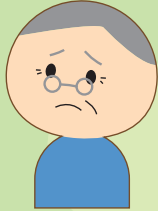
例えば…  
物忘れの場合  
→何を食べたか忘れる  
認知症の場合  
→食事をしたこと自体を忘れる

家がわからず  
帰れなくなって  
しまう

小さな変化に  
混乱してしまう

自分がどこにいるか  
わからない

計画を立てるのが  
難しい



## 認知症サポーターってなに？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守るのが認知症サポーターです。

地域でやっている講座で認知症について勉強すると、認知症サポーターになることができます。オレンジリングはサポーターの目印です。

認知症の人が住みなれた地域で安心して自分らしく住み続けられる社会にしましょう！



間違えても大丈夫！  
みんなで楽しくやろうね



## STEP3 コグニサイズ(頭と体を使う)

コグニションとエクササイズを  
いっしょにやってみよう！  
数は元気よく数えよう！

★ポイント  
ここまでできたらステップアップ！  
しりとりをしたり、難しいステップ  
にもチャレンジしてみよう！

### Start!



※コグニサイズは国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した  
コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた運動プログラムです。

# ※ ちょうせん コグニサイズに挑戦!

## コグニサイズって?

運動で健康な体づくりをしながら、頭をつかって脳のはたらきを活発にして認知症になりにくくするエクササイズです。楽しく取り組んでみましょう!



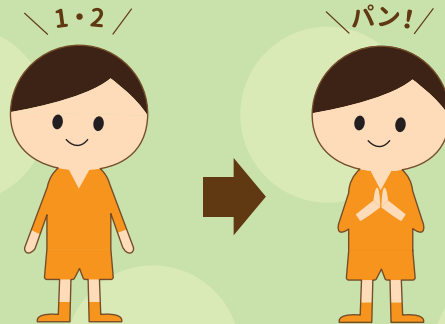
いっしょ  
家族と一緒に  
やってみよう!

### STEP1 コグニション(頭を使う)

両足で立って1から順番に数を数え、3の倍数で手を叩こう!

#### ★ポイント

手を叩く時は、声は出さないようにしましょう!



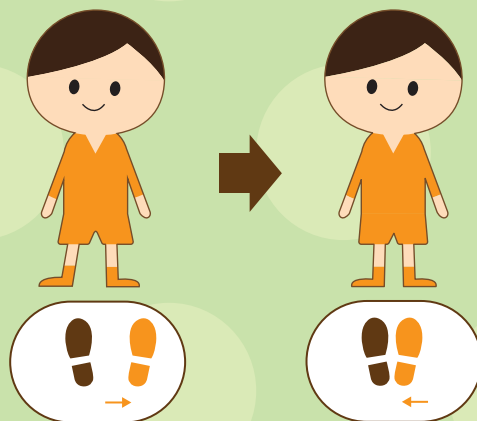
### STEP2 エクササイズ(体を使う)

ステップを覚えよう!

- ①右足を右に出してもどす
- ②左足を左に出してもどす

#### ★ポイント

①と②をくりかえそう!



## 認知症の人との接し方クイズ

### ①病院に行こうとしない

- A. うそをついて連れて行く
- B. お医者さんに相談する



A. うそをついて  
連れて行く  
→傷つけてしまう  
のでやめよう。

B. お医者さんに  
相談する  
→家族以外の人の  
力を借りてみよう。

### ②前はできたのに料理ができなくなった

- A. 苦手なところを手伝う
- B. 味がちがうと指摘する



A. 苦手なところを  
手伝う  
→次に何をするかを  
上手に伝えよう。

B. 味がちがうと  
指摘する  
→自信をなくしてし  
まうのでやめよう。

### ③おさいふがなくなったと言っている

自分の考えを書いてみよう!

「いっしょに探そう」と  
さそってみよう!  
→否定せずに話を聞いて  
相手に寄りそうように  
解決しよう。

「ここにあったでしょう」  
など、相手を否定する  
→傷つけてしまうので絶  
対にやめよう。

★自分にできることを考えてみよう!

## MCI って？

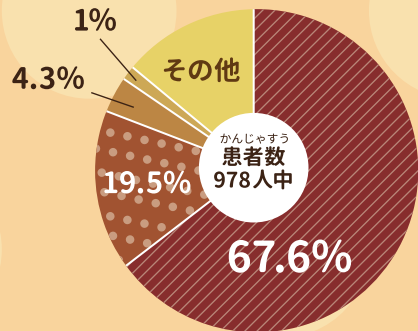
MCIは、認知症の前段階とされています。認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）が低下していますが、日常生活には支障がありません。放置すると認知機能が低下し、認知症になってしまう可能性があります。

対応によって回復したり、進行を遅らせることができるよ。



## 認知症ってどんな種類があるの？

主な認知症の割合  
H24～23 厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による



- **アルツハイマー型認知症**  
脳が小さくなり、脳の細胞がゆっくり死んでいってしまいます。
- **血管性認知症**  
手足が動かない、うまく話ができないなどの症状が現れます。
- **レビー小体型認知症**  
幻覚が見えることがあります。症状の変動が大きいのが特徴です。
- **前頭側頭型認知症**  
がまんや思いやりなどの社会性を失い、「我が道を行く」行動を取るのが特徴です。

年齢が若くてもなる「若年性認知症」もあるんだよ



### 早期発見をすると…

- ・一時的で、治る場合もあるよ！
- ・薬で進行をおくらせることができるよ！
- ・進行に合わせた心構えができるよ！

### 認知症になりにくくするには…

- ・生活習慣病にならないように注意しよう！
- ・勉強や仕事を続けよう！
- ・コグニサイズをやってみよう！（→P6）

## 介護をする家族の気持ちを理解する

否定 ⇄ 怒り・混乱 ⇄ 割り切り ⇄ 受容

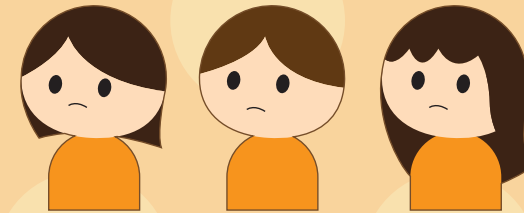
認知症に限らず、介護が必要になった時に、家族はとまどい否定しようとしたり、混乱してしまいます。

介護が必要だということを受け入れたくないと思いが拒絶しますが、次第に事実を受け止められるようになります。

近所の人に言うの  
勇気があるな

同じ立場の人に  
話すと楽になるな

介護休暇を取りたい  
けど迷惑かな



周りの人たちの理解がとても大切！

### 心のバリアフリーと人間杖

認知症の人を支えるには、障がい（つえ）を理解してさりげなく援助できる「人間杖」が必要です。地域みんなであたたかく見守る心のバリアフリー社会を作るのが、認知症サポーターの役割です。

地域で見守れば、認知症の人でも安心して暮らせるよね！

