

地域包括支援センター保見の里



介護・福祉の相談は 48-3004(直通)

号外
露隠葉月

出張相談・来所相談 承ります！

木々の葉が色付き始めるころとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

地域包括支援センター保見の里では、今年度は4回のほみっこカフェ(認知症カフェ)を企画していましたが、コロナウィルスの感染防止のため、今のところ、開催を見送っている状況です。個別での出張相談や来所相談を行っています。お気軽にお電話ください。

認知症予防のために、脳の活性化を図ろう

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、以下の①～④を心がけ、楽しく行うことです。本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

①快刺激で笑顔に！

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドパミン)がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心！

社会との接触が失われると、認知機能の低下が促進されます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

③役割・日課をもとう！

人の役に立つことを日課に取り入れることが生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる・ほめられる！

ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることです。

※認知症予防のために「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

どよだ認知症あんしんガイド
～誰もが安心して生き生きと暮らせるまち～



認知症について学びましょう

地域包括支援センターは、認知症になっても住み慣れたまちでいつまでも生活することができ、地域づくりのお手伝いをしています。

③ それぞれの経過での例（境界状態の時期）

～気づき～疑い～

【本人の様子】
もの忘れが目立ち出し、重要な約束を忘れてしまったりします。また、複雑な作業をする際は戸惑うことがあり、長年行ってきた職業や自治区の役員などの社会活動から退くことがあります。

本人・家族向けアドバイス

- ① 困ったことがあればまず相談を
いつもと違う様子だったり、困ったことがあれば、まず相談しましょう。不安なことや気になることがあれば、早めにかかりつけ医など医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。
- 相談する >>> P.23-24
- 地域包括支援センター
- 市役所 高齢福祉課
- 受診する >>> P.14
- かかりつけ医
- ② 健康管理に気をつけましょう
適度な運動やバランスの取れた食事を心がけ、規則正しい生活習慣を意識しましょう。
- また、社会活動や余暇活動が活発であるほど認知症の予防に効果的です。趣味やボランティア活動がある人は続けていき、外出の機会は今までと同じようにしていきましょう。
- 地域包括支援センター
- ③ 居場所や仲間を増やす
家の中でぼんやり過ごしているのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じて過ごせる「通う場所」を見つけ、積極的に交流しましょう。
- 通う場所 >>> P.13
- 予防のための教室
- 地域ふれあいサロン
- 認知症カフェ >>> P.18
- ④ 今後の見通しを学ぶ
今後の生活の見通し（介護や医療など）について本人の希望を聞いた上、その手助けとなるサービスや制度について学ぶこともよいでしょう。
- 相談する >>> P.23-24
- 地域包括支援センター



【例】Aさん(男性)73歳 妻と二人暮らし
Aさんは会社員として定年まで勤めました。子どもたちも独立し、今は妻と二人暮らしです。定年後は自治区の役員を引き受けたり、クラブゴルフに行ったりと活動的でした。
しかし、最近は外出することも減り、家でぼんやりしていることが増えました。大事な約束や予定など忘れていることがあります。



ここに相談しました。このサービスを利用しました。

- かかりつけ医
「おかしいな」と思った妻は、Aさんのかかりつけ医に相談しました。
すると「認知症かもしれないのでよく調べてみよう」と勧められ、かかりつけ医の紹介で、認知症の専門医療機関を受診することにしました。
- 専門医療機関 もの忘れ外来
もの忘れ外来を受診し、詳しい検査の結果、「認知症の前段階の状態」であることがわかりました。
専門医から今後の方針に関し説明を受け、かかりつけ医に伝えてもらいました。
- 地域包括支援センター
妻は、Aさんに合ったサービスはないか、地域包括支援センターに相談してみました。センターの職員さんはAさんに合いそうな「予防のための教室」を紹介してくれました。
- 地域包括支援センター P.23-24
- 予防のための教室
地域の集会所では、運動教室や認知症予防教室が行われていました。Aさんは教室に通ってみることにしました。
体力に自信のあったAさんは、周りの参加者の体操をサポートしたり、次第に教室に通うことが楽しみになりました。
- 予防のための教室 P.13
- 医療機関情報 P.14



「どよだ認知症安心ガイド」は、ご家族や身近な方の物忘れ(認知症)がご心配な方にお渡しすることができません。
お気軽にご相談下さい。