

「頭を使って、体を使って、  
楽しく過ごしています」



▲みんなの認知症予防ゲームを楽しむ参加者

特集 早すぎることはない

## 今から考える、認知症予防

問合先 地域包括ケア推進課 (☎76 - 1188)

認知症「予防」には、認知症になるのを「遅らせる」だけでなく、  
認知症になっても「進行を緩やかにする」ことも含まれます。

### 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

**認知症に年齢は関係ない**

2025年には、日本の65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を発症すると推計されており、小牧市でも、2040年には4,700人程度になると推計されます。

認知症はとても身近な病気です。

そのため、高齢者だけでなく、若い世代にとっても認知症予防はとても大切です。認知機能の低下に対する適切な対策を行うことで、認知症を発症しない状態でいられることも十分にあります。

趣味を楽しんだり、ライフスタイルを見直して、認知症を予防しませんか？

# 自分を知ることが予防への第一歩

認知症は自分自身の気づかないところで進行しているかもしれません。年齢を重ねると、誰でもちょっとした物忘れが気になってくるのではないのでしょうか。「最近物忘れが激しくなってきたような気がする…」など気になる方はチェックしてみましょう。  
なにことも早期発見、早期対応が大切です！

## 認知症簡易チェックサイトを活用しよう

- ・身近な人をチェックすることができる「これって認知症？」
- ・自分自身をチェックすることができる「わたしも認知症？」



ID 5864

## 認知症チェックリスト

- ☒ ① 同じことを言ったり聞いたりするようになった
- ☐ ② 物の名前が出てこなくなった
- ☐ ③ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ ④ 以前はあった関心や興味が失われた
- ☐ ⑤ だらしなくなった
- ☐ ⑥ 日課をしなくなった
- ☐ ⑦ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐ ⑧ 慣れた所で道に迷った
- ☐ ⑨ 財布などを盗まれたと言うようになった
- ☐ ⑩ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ ⑪ 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- ☐ ⑫ テレビドラマの内容が理解できなくなった
- ☐ ⑬ 夜中に急に起きだして騒ぐようになった

※「小牧市認知症ケアパス」より

## 小牧市認知症ケアパス

市ではさまざまな取組を行っています。

認知症の進行状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるか、わかりやすく示したものです。  
さまざまな認知症に関する情報が載っていますので、ぜひ活用ください。



ID 30977

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について知り、本人や家族、地域の方をあたたい目で見守る応援者のことです。これまで26,000人以上の方が受講し、地域で活躍しています。

職場や地元の会館などで開催できますので、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

また、地域での活動にご興味がある方はステップアップ講座を受講することができます。

3つ以上当てはまったらまずは相談を

だれもが住み慣れた地域で  
暮らし続けるために

## 相談窓口

### 認知症サポート医

認知症サポート医養成研修を修了し、認知症診療に習熟している医師のことです。認知症サポート医がいる医療機関は「小牧市認知症ケアパス」で確認できます。

### 認知症初期集中支援チーム

問合先 各地域包括支援センター

医療・介護の専門職が家族の相談等により、認知症が疑われる方や認知症の方、その家族を訪問し、必要な医療や介護サービスの導入や調整、家族支援などの初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

### 尾張北部医療圏認知症疾患医療センター

問合先 特定医療法人 晴和会 あさひが丘ホスピタル 認知症相談専用電話 (☎88 - 0959)

保健・医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応についての相談などを行う専門医療機関です。

### 地域包括支援センター

高齢者が安心して暮らしていくための「地域の総合相談窓口」です。また、認知症に強いまちをつくるため、各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しています。

南部地域包括支援センター ケアタウン小牧  
(☎71 - 2100)

小牧地域包括支援センター ふれあい  
(☎77 - 2893)

味岡地域包括支援センター 岩崎あいの郷  
(☎75 - 3956)

篠岡地域包括支援センター 小牧苑  
(☎78 - 7530)

北里地域包括支援センター ゆうあい  
(☎43 - 2260)

認知症の方を介護するご家族や当事者が集まり、日ごろの悩みや介護で工夫していることなどの情報交換ができる場です。お住いの区域ごとや市全体で開催していますので、一人で悩まず、皆と話ししてみませんか？

### 認知症家族交流会

地域の見守り体制や連携作りに繋げるため、徘徊者役に対して声をかける訓練を行っています。

### 認知症声かけ訓練

### 認知症サポーター養成講座 参加者募集中

認知症の基礎知識や対応方法を学びます。

日時 9/25(水) 14:00~15:30

ところ ふれあいセンター2階 視聴覚室

定員 30人

申込み 9/18(水)までに、下記問合先へ

問合先 小牧地域包括支援センター ふれあい  
(☎77 - 2893)

その他 講座は他の会場でも開催予定です。  
詳細は、ホームページをご確認ください。



ID 44860



# 今、自分ができることから始めよう



生活習慣病の予防は認知症予防につながるといわれていますが、“これ”という決定的な方法はありません。

大切なのは「何をしたらよいか」ではなく、楽しみながら取り組むことによって「どう刺激のある日常を送るか」ということです。

各地域包括支援センターの認知症地域支援推進員の皆さんにお話を伺いました。



## 人との交流が 認知症を予防する

(伊藤) バランスのよい食事、適度な運動、人との交流、趣味を楽しむことなどが認知症予防になると言われていています。特に人との交流は大切です。今は、近くに家族がいない方も多くなっています。そういった状況を考えると、地域との交流はとても大事になってくると思います。

## 認知症予防にとって 悪い習慣は改善を

(丹下) 先ほどお話ししたように、規則正しい生活が認知症予防になると言われています。その逆

(丹下) 近くのサロンや認知症カフェなどに参加してもらえると、自然と人との交流ができると思いますので、ぜひ足を運んでいただきたいです。



の規則正しくない生活は、認知症予防にとって悪影響だと思います。例えばお酒をたくさん飲む、



▲認知症地域支援推進員の皆さん（左上から時計回りに、大岩さん、村田さん、丹下さん、伊藤さん、浅野さん）

## 認知症予防につながる生活習慣



- ◆ 魚・野菜・果物などをバランス良く摂取する
- ◆ エレベーターではなく階段を利用する

- ◆ 適度な運動を習慣にする
- ◆ 乗り物ではなく歩いて買い物に出かける



- ◆ 人と交流する機会を持つ
- ◆ 楽しいことを見つけてたくさん笑う

- ◆ 楽器の演奏やカラオケダンス、体操を楽しむ
- ◆ 趣味を持って積極的に取り組む



睡眠時間が短い、体を動かさない、人と話さないといったことが挙げられます。

(伊藤) 認知症は生活習慣病と関係していることが多いです。高血圧や糖尿病の方は認知症となるリスクが高いと言われています。健康的でない生活が認知症に繋がってくると思います。

(大岩) 頭を打つなど、頭のケガが認知症に繋がることもあります。転んで頭を打つことがないように、普段からの運動も大切になってきます。

### 認知症地域支援推進員の役割は幅広い!?

(大岩) 地域包括支援センターでは、体や頭を動かし刺激を与える



ことができるよう、介護予防体操や認知症予防ゲームなどを開催しています。

(伊藤) 地域のサロンで認知症の講話をすることや、認知症カフェに専門職として参加し、運営に関わることもあります。また、認知症サポーター養成講座の講師を務めることもあります。外に出て認知症の啓発に関わることが多いです。

(丹下) 認知症の正しい理解を普及させることも私たちの仕事の一つです。

(浅野) 認知症に対する不安がある方の相談も受けています。

(丹下) 本人、家族の他に、地域の方からの相談もあるので、センターで相談を受けるだけでなく、



ご自宅に伺ってお話を聞いたりもしています。気になることがある方は、すぐに地域包括支援センターに相談してほしいです。

### 地域と病院をつなぐ存在

(浅野) 認知症となった方に対する相談を受けるだけでなく、地域の方々の病院への受診を促す役割も担っています。認知症は完治する病気ではないため、進行をどれだけ遅らせることができるかが重要です。そのため、早期の発見・治療はとても大切です。

(丹下) そのため、私たちは早期に認知症に気づき、病院への受診を促したり、病院と連携しながら支援したりしています。

(浅野) 本人だけでなく、ご家族



の方に対しても、介護保険のサービスを紹介するなど、利用できる制度の案内をしています。

(大岩) ご家族の方は、どう対応すればいいかわからないのでアドバイスがほしいという方が多いです。私たちが相談を受けるとともに、同じ悩みを共有できるように「認知症家族交流会」を紹介することもあります。ご家族の心配・不安を少しでも軽くしたいという思いで支援を行っています。

### 認知症地域支援推進員の 主な活動内容

- ①認知症の方やその家族への相談支援
- ②市民の方に身近な病気としての認知症を理解していただく啓発活動
- ③認知症の方やその家族が状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう、関係機関へのつなぎや連絡調整の支援

# 楽しみながら人と地域とのかかわる日常



＋ 認知症の方や家族、地域住民など、どなたでも参加することができる集いの場「認知症カフェ」。認知症予防のための利用もできます。

市内に16カ所あり、最近の出来事や昔話など会話を弾ませながらお茶を楽しんでいます。顔馴染みの方も新しく来られた方も、みんなが心穏やかに過ごせるそんな空間です。認知症地域支援推進員も一緒に参加しているため、疑問や困りごとなど気軽に相談できます。

認知症カフェのひとつ「オレンジカフェしのおかむら」の様子取材しました。

東部市民センターの一室で開催されている認知症カフェ。お茶を飲みながら認知症や介護のことなどを気軽に話したり、相談したりすることができ、多くの参加者と運営スタッフでにぎわっています。

「参加者が楽しむことができる場所になればいいと考えています」と話すのは、小牧市にある認知症カフェのひとつ「オレンジカフェしのおかむら」を運営する佐藤章子さん。スタッフが話を振ることとで、初対面の方と話すことができるようにしたり、参加者全員で行えるゲームを催したりするなど、楽しい空間づくりを意識しています。

## 地域住民が主体となって

市内には「地域住民が主体となって運営しているカフェ」と「施設・事業所などが運営しているカフェ」があり、「オレンジカフェしのおかむら」は住民が主体となって運営しています。認知症の方だ



けでなく、認知症予防のためや話を楽しむために訪れる方も多いそうです。

## 養成講座がスタート地点

認知症サポーター養成講座やステップアップ講座を受講し、認知症について学んだ数名の住民が集まり、「講座で得た知識を活かすことができる場」として「オレンジカフェしのおかむら」を始めました。18人のスタッフと地域包括支援センターなどと協力して運営しており、8年目になるそうです。

## 外出のきっかけに

「カフェに来ることはとても楽しく、外に出るきっかけとなると話す参加者の

方。子どもに勧められたのがきっかけで参加するようになりました。今では知り合いも増え、趣味の話や世間話などをしており、毎回参加することを楽しみにしているそうです。「周りは元気な方ばかりで、自分も元気をもらえている。いろんな話ができてとても幸せです」と話してくれました。

## アットホームな空間

途中参加や途中退席も自由に行うことができ、気軽に参加することが出来ます。何度も参加している方だけでなく、初めて参加した方も笑顔で過ごせるアットホームな雰囲気です。「人との会話は認知症予防にも効果的なので、まだ来ることがない方にもぜひ参加してほしい。外出の機会や新たな居場所になることができればうれしいです」と佐藤さんは笑顔で話してくれました。



「オレンジカフェしのおかむら」佐藤さん

## 地域住民が主体となって運営しているカフェ

※会場などの都合により、開催日時が変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

| 名称            | 日時                        | 場所                     | 問合せ先              |
|---------------|---------------------------|------------------------|-------------------|
| オレンジカフェしのおかむら | 毎月第2・4水曜日 13:00～15:00     | 東部市民センター               | 78 - 7530         |
| カフェ・和（なごみ）    | 毎月第2土曜日 9:30～11:00        | ふれあいセンター               | 77 - 2893         |
| オレンジカフェみなみ    | 毎月第2土曜日 9:30～11:30        | とよめサロン                 | 71 - 2100         |
| 陶地域オレンジカフェ    | 毎月第4月曜日 10:00～11:30       | 勤労センター                 | 090 - 4267 - 7223 |
| 結（もやい）カフェ     | 毎月第4土曜日※12月は除く 9:30～11:00 | 地域密着型特別養護老人ホーム 結いの郷 小牧 | 77 - 2893         |
| オレンジカフェきたさと   | 毎月第4土曜日 13:30～15:30       | 小針会館                   | 43 - 2260         |
| オレンジカフェ小牧苑    | 毎月第4火曜日 13:30～15:30       | 愛厚ホーム小牧苑               | 78 - 7530         |
| オレンジカフェおおくさ   | 毎月第1火曜日 10:00～11:30       | 大草会館                   | 78 - 7530         |
| 大山神社カフェ       | 毎月第1木曜日 10:00～正午          | 小牧大山会館                 | 71 - 2100         |
| オレンジカフェ・ココシア  | 毎月第4水曜日 13:30～15:00       | 味噌岡市民センター              | 75 - 3956         |
| キラ星カフェ        | 毎月第2水曜日 13:30～15:30       | 本庄会館                   | 090 - 4115 - 8894 |

## 施設・事業所などが運営しているカフェ

※会場などの都合により、開催日時が変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

| 名称      | 日時                   | 場所                | 問合せ先      |
|---------|----------------------|-------------------|-----------|
| おくどさんの会 | 奇数月第4火曜日 11:00～14:00 | 特別養護老人ホームオーネスト桃花林 | 78 - 3300 |
| 花梨カフェ   | 偶数月第4日曜日 14:00～15:30 | 小規模多機能ホーム花梨ふじしま   | 54 - 3037 |
| ままはらカフェ | 奇数月第3金曜日 14:00～16:00 | 喫茶「ソーセブン」         | 71 - 0061 |
| カフェ あこる | 毎月第3土曜日 13:30～15:30  | デイサービス「あこるしにあ」    | 48 - 3666 |
| あがたカフェ  | 毎月第2火曜日 10:00～正午     | 第3老人福祉センター 田島の郷   | 39 - 6770 |

## みんなの認知症予防ゲーム

みんなの認知症予防ゲームは、頭に良い少しの刺激、人との交流が凝縮された性別・年齢を問わず楽しむことができるゲームです。手指を使うグッパ体操や広告パズル、チームで協力して点数を競うシート玉入れなど20種類のゲームを通じ、頭と体を動かします。

和やかな雰囲気の中でゲームや交流を楽しみながら、お互いにさりげない声かけや気遣いができる、やさしさにあふれた場となっています。



※ゲームの進行は、「みんなの認知症予防ゲームリーダー養成講座」を修了したメンバーで結成した「笑福学びの会」が中心となって行っています。

### 参加者募集中

ゲームを通して、楽しく認知症予防しませんか。

日時 10/3～R7/3/6の毎月第1・3木曜日  
(全9回) 10:00～11:30

※11/21、R7/1/2を除く

ところ ふれあいセンター3階 大会議室

対象 市内在住で9回参加可能な方

定員 15人 (先着)

申込み 電話で地域包括ケア推進課

問合せ先 地域包括ケア推進課

(☎76 - 1188)



ID 35549

# 「あんしん」を生み出す地域の見守り

認知症になってもお互いに個性を尊重しつつ、支え合いながら共生する地域をつくっていくことも大切です。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の方を見守るためのサービスやネットワークがあります。

## 認知症高齢者等あんしん補償事業

問合先 各地域包括支援センター



認知症等により、外出時に居場所が分からなくなった際の早期発見・保護のため、あらかじめ市に連絡先を登録した方を対象に、靴のかかとや杖などに貼るステッカー（「小牧市」と「番号」が印字）を配布します。また、個人賠償責任保険に無料で加入することができます。

## 小牧市認知症見守りネットワーク

問合先 地域包括ケア推進課

地域において日々の見守りの目を増やすことで、行方不明になった方を、できるだけ早期に発見・保護するための取組です。行方不明者が発生した場合、協力員へ情報を発信します。

## 行方不明者家族支援サービス

問合先 地域包括ケア推進課

行方不明になった高齢者の早期発見などを目的として、認知症高齢者を介護している家族等に対して、GPSを用いた位置情報検索サービスを利用する場合の初期費用の一部を助成します。

規則正しい生活から始めよう

認知症は高齢者だけがかかる病気ではなく、若い世代でも認知症になることもあるとて身近な病気です。若いうちから食生活や運動習慣に気を付け、ライフスタイルを見直し、規則正しい生活を送ることが認知症予防には大切です。

小牧市では、認知症の方やその家族を地域全体で支えていけるよう、「認知症サポーター養成講座」や「認知症カフェ」等を実施し、地域でのつながり、見守りに力を入れています。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、これからも認知症の方の視点に立った施策を推進していきますが、認知症に強いまちをつくるためには、市民の皆さんの協力も欠かせません。まずは「規則正しい生活」を心掛けていただきながら、認知症予防に努めていただきたいと思います。



地域包括ケア推進課長 平野 淳也

9月21日は「世界アルツハイマーデー」  
(認知症の日)

9月は「世界アルツハイマー月間」です。  
(認知症月間)

特集 早すぎることはない

今から考える、認知症予防

～終～