

認知症になっても 住み慣れた地域で過ごすために

すずカフェレター

認知症予防のために今日からできること

こんな症状 認知症のサインかも

認知症の受診・相談窓口のご案内

認知症の方との接し方のポイント

“すずカフェ”ってなに？

すずかけヘルスケアホスピタルが運営する認知症カフェです。
“カフェ”というくつろいだ雰囲気の中で、認知症の方と家族・地域住民・専門職など誰もが気軽に交流したり、相談できる場所です。

新型コロナの感染拡大に伴い、昨年度から開催を見合わせている状況が続いています。

そんな中で、何か地域の方と繋がることができたらと考え、このリーフレットをつくりました。

お手にとっていただけると幸いです。



認知症予防のために今日からできること ～今日から始める体と脳の健康づくり～

バランスの良い 食事をとりましょう

食べ過ぎや栄養の偏りに気をつけましょう。バランスよく食べることは高脂血症や糖尿病など予防するだけでなく、免疫機能を上げ病気になりにくい体づくりに効果があります。

野菜類から先にゆっくり咀嚼して食べることで、満腹感が得られ、血糖値の上昇を緩やかにし食べ過ぎ防止が期待できます。

睡眠はしっかりと とりましょう

睡眠不足の状態が続くと疲労が蓄積され、判断力や注意力、さらに記憶力の低下などにつながります。

良質な睡眠をとるために、日中は適度な疲労感を感じるくらいの運動や活動をこころがけましょう。また、昼寝は30分以内の仮眠にとどめることで、体内時計のリズムが保てます。

運動習慣を 身につけましょう

無理のない範囲で日常生活のなかに運動を取り入れましょう。散歩やスポーツのほか、家の中でもできるスクワットやラジオ体操など、15分以上の運動を毎日行う習慣をつけます。背筋を伸ばして肩や首、肩甲骨まわりをゆっくり大きく動かし全身をほぐしましょう。病気で運動に不安のある方は主治医に相談してすすめましょう。

規則正しい生活を 心がけましょう

朝起きたら日光を浴び、体内時計を整え、気持ちよく一日をはじめましょう。日中は庭いじりやゆっくり散歩するなど体を動かし、活動のあとは静かな環境で体を休め過ぎましょう。一度に多くのことをすると疲れてしまいます。天候や体調をみながら、無理なく活動と休息のリズムを作ることが大切です。

会話を たくさんしましょう

会話することは脳や心へたくさんの刺激になります。話すことで気持ちがすっきりし、ストレスが解消されたり、安心にもつながります。人とのつながりは、生きがいや楽しさにも繋がります。口まわりを動かし発声することは、食べる機能（嚥下機能）の維持や肺炎予防にも効果があります。

処方されている薬は 忘れずに飲みましょう

薬を忘れずに飲むことで、症状や体調が落ち着き安心して過ごすことができます。もし、薬があわないと感じたら遠慮せずに医師や薬剤師に相談しましょう。

薬には飲み合わせに注意が必要なものがあります。お薬手帳を活用し、いま飲んでる薬がわかるようにしておきましょう。

家での役割を決めて 毎日続けましょう

家族と話し合い役割分担を決めましょう。難しいことや毎日できないことはやめ、元々やっていたことや毎日続けられるものが良いです。役割の定着は生活リズムを整えたり活力につながります。洗濯物たたみ、新聞受けとり、食器片づけ、花の水やりなどどんなことでもいいです。毎日続けることが大切です。

かかりつけ医をもち 忘れずに受診しま しょう

定期的な受診しておくことで体調を崩したときに診てもらいやすかったり、入院や検査が必要な場合には適切な病院、診療所を紹介してもらうことができます。なにより生活や病気、薬など専門的なことについて相談することができます。受診することが大変に思うときは、そのことを主治医に相談してみてください。

困ったことは 一人で抱えこまず 誰かに相談しましょう

困ったことがあればだれかにまず話しをしてみましょう。

話すことで不安やストレスを軽減することができます。相談窓口などを活用して、相談できる人や場所を決めておくことも大切です。困っていることを解決するためのアドバイスがもらえたり、助けてもらうことができます。

接し方のポイント

すべきこと

関わり方を少し工夫するだけで、
素敵な笑顔を見せてくれるかもしれません。
無理せずできることを少しずつ・・・



日常生活で
役割を持ってもらう

本人が言ったことを
否定しないで繰り返す

一緒におこなう

話し合う

共にリラックス
する

創造的な活動を促す

相手を尊重する



俳句・塗り絵・絵画

愛情で包み込むような
ケア

感覚を刺激する



音楽鑑賞・入浴剤使用
花を飾る・照明

接し方のポイント してはいけないこと

間違った接し方はキケン！
妄想や異常行動が悪化する場合も・・・

無視する



強制する



急がせる



驚かせる



行動を
抑制・制限する



差別する



動作・仕事を
中断させる



非難する

こんな症状 認知症のサインかも・・・

- 観察式の診断方法です。本人や家族、状況を知っている方が行えます
- 以下の項目をチェックしてみて、いくつ当てはまるか数えてみましょう

チェック項目 1	たとえば・・・
<input type="checkbox"/> いつも日にちを忘れている <input type="checkbox"/> 少し前のことをよく忘れている <input type="checkbox"/> 最近聞いた話を繰り返すことができない	<input checked="" type="checkbox"/> 今日の日付がわからない <input checked="" type="checkbox"/> 朝食を食べたことを忘れている <input checked="" type="checkbox"/> テレビの内容を忘れてしまう
<input type="checkbox"/> 同じことを言うことがよくある <input type="checkbox"/> いつも同じ話を繰り返す	<input checked="" type="checkbox"/> 会話の中で同じ内容を話す <input checked="" type="checkbox"/> 昔の話や出来事を繰り返す
<input type="checkbox"/> 単語や言葉が出てこないことがある <input type="checkbox"/> 話の文脈をすぐ失う <input type="checkbox"/> 質問を理解していないことがわかる <input type="checkbox"/> 会話を理解することがかなり困難	<input checked="" type="checkbox"/> 生活上、使いなれた言葉が出てこない <input checked="" type="checkbox"/> 話があちこち飛ぶ <input checked="" type="checkbox"/> 質問に対する答えが噛み合わない <input checked="" type="checkbox"/> 話の内容が分からない
<input type="checkbox"/> 時間の概念がない <input type="checkbox"/> 話の辻褄を合わせようとする <input type="checkbox"/> 家族に依存する様子がある	<input checked="" type="checkbox"/> 午前か午後かさえもわからない <input checked="" type="checkbox"/> 答えの間違えを指摘され言い繕う <input checked="" type="checkbox"/> 本人に質問すると家族の方を向く など

上記の4項目以上当てはまる場合には受診を。
4項目以下でも気になる場合は相談をしましょう！

◎ 他にもこんな症状が見られる場合があります。

チェック項目 2	たとえば・・・
<input type="checkbox"/> 幻視がある <input type="checkbox"/> パーキンソン病のような症状が出る <input type="checkbox"/> 夜間せん妄がある <input type="checkbox"/> 気分や性格の変化が見られる <input type="checkbox"/> こだわりが出るようになる	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 虫が見える、知らない人がいると言う ➢ 無動、無表情、固縮^{※1}、小刻みな歩行 ➢ 夜間に大声を出す・暴れる、幻覚が見える ➢ すぐ怒る、無気力、面倒くさがる、脱抑制^{※2} ➢ 決まった食べ物や同じ手順にこだわる

※1) 固縮：関節が硬くなること ※2) 脱抑制：抑制が効かないこと、思いのままに行動してしまう など

認知症にも種類があります。
受診や相談方法は
次のページに記載しています。



認知症の受診・相談窓口のご案内

前のページのチェック表で4項目以上当てはまる場合は、かかりつけ医や相談窓口早めに相談を。
4項目以下でも気になる様であれば受診や相談をしてください。

受診

- 🌿 **かかりつけ医 へ受診**
- 🌿 **認知症相談医療機関**
(ハンドブックのP12をご覧ください)
いわた認知症ハンドブック
- 🌿 **すずかけヘルスケアホスピタル**
物忘れ外来 初診 水曜：午後2時
金曜：午後2時
予約制：☎0538-21-3511

相談

🌿 磐田市内の
地域包括支援センター

城山・向陽地域包括支援センター ☎0538-36-4865 (城山中学校区・向陽中学校区)
中部地域包括支援センター ☎0538-37-1060 (磐田第一中学・神明中学校区)
南部地域包括支援センター ☎0538-36-8900 (南部中学校区)
豊岡地域包括支援センター ☎0538-63-0500 (豊岡中学校区)
豊田地域包括支援センター ☎0538-36-1300 (豊田中学・豊田南中学校区)
竜洋地域包括支援センター ☎0538-66-9221 (竜洋中学校区)
福田地域包括支援センター ☎0538-58-3242 (福田中学校区)

🌿 **静岡県認知症コールセンター**
☎0545-64-9042
毎週 月・木・土曜
午前10時～午後3時

🌿 **静岡県若年性認知症相談窓口**
(若年性認知症のことでお悩みの方)
☎054-252-9881
毎週 月・木・土曜
午前10時～午後3時

当院の診断方法

診察

状態確認・既往など

一般身体検査

血液検査・X線検査
心電図検査など

認知症検査

神経心理学検査

画像検査

(CT・MRIなど)

当院では、上記の方法により総合的に診断しております

「認知症かな？」と気になり、相談・受診したい方は、かかりつけ医などの身近な医療機関にご相談ください

すずかけヘルスケアホスピタル

https://suzukake.or.jp/healthcare/ E-mail:healthcare@suzukake.or.jp
〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 TEL:0538-21-3511

ホームページ

