

平成30年度 第1回 射水市認知症初期集中支援チーム検討委員会 (議事録)

日時 平成30年5月21日(月)

午後2時30分～3時

会場 射水市役所 2階 202会議室

○議題

(1) 平成30年度認知症初期集中支援事業実施計画

(2) 認知症初期集中支援チーム員名簿

資料説明(事務局)

【意見交換】

- ・脳いきいき健康講座の講義内容は、統一して実施することが重要である。講師の方によって内容が変わるのも良いが、内容が開催地域によって異なるよりも、どこへ行ってもこんな話だったと、皆が言えることが大事なことである。
- ・認知症初期集中支援チームが発足して、2年目であり、まずは認知症を広く知っていただき、相談を受けるというシステムが確立していかないといけない。脳いきいき健康講座は早期相談につながる教室であると考えている。
- ・射水市医師会ではホームページを作成している。MCIとは何か、認知症とは何かなど、住民にわかりやすいものをホームページで順番に掲載することを考えている。ホームページの立ち上げは6月上旬になると思う。またその中で、認知症初期の相談が増えることを期待している。
- ・脳いきいき健康講座の対象者は65歳以上の高齢者となっているが、介護状態になっていない方、介護状態になりそうな方に加え、介護をしなければならない40～50歳ぐらいの対象の講座も検討しなければならない。
- ・先進的なところでは、認知症に関する絵本を利用して、小学生などを対象として認知症の周辺症状や徘徊のことなどの理解の普及を進めているところがある。若年性認知症の方もおられるので、枠を広げた啓蒙活動が重要である。
- ・65歳未満の方に対しては、射水市では認知症サポーター養成講座で認知症への理解を深めている。小学校や中学校の生徒を対象にしたものから、親子活動として保護者も一緒に受講していただく講座も開催している。現在延べ約1万人を超える方がサポーターとなっている。認知症については、1回だけではなく繰り返して学ぶことが重要である。

平成30年度 第1回射水市認知症初期集中支援チーム検討委員会 次第

日時 平成30年5月21日(月)

午後2時30分～3時

会場 射水市役所 2階 202会議室

1 開 会

2 委嘱書交付

3 議 題

(1) 平成30年度認知症初期集中支援事業実施計画(案) (資料1)

(2) 認知症初期集中支援チーム員名簿 (資料2)

4 閉 会

平成30年度認知症初期集中支援事業実施計画（案）

1 認知症初期集中支援事業に関する普及啓発

(1) 地域住民への普及啓発

- ・認知症ケアパス改訂版の発行
- ・広報による普及啓発：5月号特集「認知症とともに暮らそう」（別紙1）
6月～H31年3月までコラム記事掲載
- ・ケーブルテレビによる普及啓発「認知症の初期症状と対応方法について」
- ・（新）脳いきいき健康講座の実施（別紙2）

(2) 医療機関や関係機関への周知

- ・チラシ「認知症初期集中支援チームがサポートします」の配布を継続

2 認知症初期集中支援チーム員の研修等

(1) 認知症初期集中支援チーム全体会議

月日	会場	出席者	内容
1回目： 6月中旬	射水市役所 会議室	認知症サポート 医 認知症地域支援 推進員	・平成29年度事業実績報告 ・事業を実施する上での課題 ・平成30年度事業計画 ・脳いきいき健康講座について 等
2回目： 12月頃	射水市役所 会議室	認知症サポート 医 認知症地域支援 推進員	・平成30年度事業の進捗状況 ・事業を実施する上での課題 等

(2) 認知症地域支援推進員の研修

月日	会場	出席者	内容
毎月： 認知症地域 支援推進員 部会	射水市役所 会議室	認知症地域支援 推進員	・事業を実施する上での課題の検討 ・事例検討会 等
認知症地域 支援推進員 研修	県外		・新任者研修3名、現任者研修3名 出席予定

(3) 認知症初期集中支援チーム員研修

長寿医療研修センター主催の県外研修へ認知症地域支援推進員数名出席予定

平成30年度 認知症初期集中支援チーム員名簿

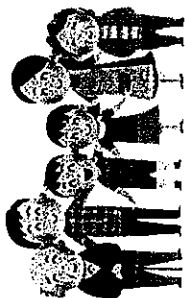
資料2

	所属	委員名	職種
認知症 サポート医	赤江クリニック	赤江 豊	医師
	北林クリニック	北林 正宏	医師
	真生会富山病院	豊田 茂郎	医師
	たかはし内科医院	高橋 徹	医師
	矢野神経内科医院	矢野 博明	医師
専門職	市地域福祉課	酒井 昌子	保健師
		高木 奈都美	社会福祉士
	新湊西地域包括支援センター	安川 真紀	看護師 認知症地域支援推進員
	新湊東地域包括支援センター	盛田 治美	看護師 認知症地域支援推進員
	小杉・下地域包括支援センター	柴田 ルミ	看護師 認知症地域支援推進員
	小杉南地域包括支援センター	森田 啓子	看護師 認知症地域支援推進員
	大門・大島地域包括支援センター	宮脇 優子	社会福祉士 認知症地域支援推進員

認知症と ともに暮らそう

認知症は誰でも発症する可能性がある病気です。今後、高齢化が進行すると2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。

「自分には関係ない」と思わずに、認知症を身近な病気として考えてみましょう。まずは認知症について正しく理解することから始めましょう。



「認知症」とは？

認知症とは、人間の活動をコントロールしている脳の細胞が減少したり、働きが悪くなることで、さまざまな障がいが出て、6か月以上継続して生活に支障が出ている状態のことを言います。

認知症になると記憶力や判断力が衰えます。そのために、周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることにより妄想や幻覚などの症状が出ることもあります。

認知症は早期発見・治療により進行を遅らせることが期待できます。症状が軽いうちに本人やご家族が相談して、治療方法やサービスの利用などの準備をすることで、その人らしい暮らしを続けることができます。

「MCI（軽度認知障害）」を知っていますか？

MCI（軽度認知障害）は認知症になる一歩手前の予備軍の状態です。予備軍のうちに気づいて頭と心を刺激すれば、認知機能の低下を遅らせることができます。

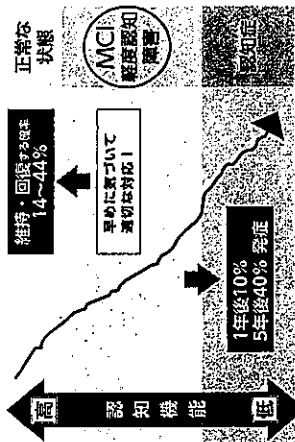
MCIのサインは出ていませんか？多く当てはまるほどMCIの疑いがありますので、ご相談ください。

MCI(軽度認知障害)のサインをチェック!!

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人との会話が楽しめなくなった

※多く当てはまるほど要注意です。チェックのついた方は相談ください。

認知機能低下のイメージ (アルツハイマー型の例)



MCI(軽度認知障害)のサインにチェックがついた方や認知症について相談したい方

- もの忘れ・認知症相談会(年12回)
- 認知症カフェ(市内5か所)
- *詳しい日程は20ページをご覧ください。
- 地域包括支援センターでの相談(随時)



MCI(軽度認知障害)についてもっと学びたい方

「脳いざいき健康講座(市政出前講座)」をご利用ください!

- <内容>
 - 講義「認知症の症状・MCIの早期発見と予防」
 - 認知機能チェックテスト

<申込み・問合せ先>
地域福祉課(市政出前講座)
または地域包括支援センターへ申し込みください。



正しく知ろう認知症!!

- 広報いみず「認知症とともに暮らそう」
[認知症に関する情報や認知症の人の気持ち]などを紹介いたします。
※6月号から毎月コラム記事掲載
- ケーブルテレビ9ch
「認知症オレンジちゃんねる」
「認知症の初期症状とその対処方法」についてお伝えします。
※テレビ広報いみず番組内コーナー・偶数月に放送

相談・問合せ先

- 納水市地域福祉課 地域支援係
☎ 51-6625
FAX 51-6657
- 新築西地域包括支援センター
☎ 83-7171
- 新築東地域包括支援センター
☎ 86-2125
- 小形 下地域包括支援センター
☎ 55-8217
- 小形南地域包括支援センター
☎ 56-8725
- 大門 大島地域包括支援センター
☎ 52-0800



ひとりで考え込まず、心配なことがあれば地域包括支援センター(認知症さえさす)にご相談ください。

脳いきいき健康講座（出前講座） 実施要領

1 目的

認知症や軽度認知障害（MCI）についての正しい知識の普及を図り、軽度認知障害（MCI）の疑いのある人、認知症について不安のある人及びその家族等が、相談や受診等、早期に適切な対応を行うことができるよう支援を行う。

2 対象者

射水市内に住所を有する概ね65歳以上の高齢者

3 実施方法

老人クラブや地域ふれあいサロン等の依頼により市や地域包括支援センターの職員が向き、脳いきいき健康講座（出前講座）を実施する。講義は共通のパワーポイント・パンフレットを使用する。

4 実施内容

(1) 講義

- ・認知症・軽度認知障害（MCI）について
- ・早期治療・適切な対応の必要性について
- ・認知症予防について

(2) 認知機能チェックテストと結果説明

(3) 希望者への相談対応

5 実施回数

講座は、次の回数を目標として実施する

- | | | |
|------------------|-----|------|
| ・5地域包括支援センター×10回 | 50回 | |
| ・地域福祉課 | 10回 | |
| ・保健センター | 10回 | 計70回 |

6 事業評価

事業参加者にアンケートを実施し認知症、軽度認知障害（MCI）の理解度等を集計し評価する。

認知症予防のためにも、 地域とつながろう

家の中にばかり閉じこもらず、積極的に外へ出て、いろいろな人とつながり、コミュニケーションを取りましょう。人としゃべるのが面倒になってきたら、認知症に近づいているサインかもしれません。

また、地域とのつながりは、緊急時・災害時にも大きな力となります。地域活動の情報は、インターネット、広報誌・情報誌、自治体・公民館などで入手できます。何から始めてよいかわからない人は、まずは興味・関心のある事を調べてみましょう。

いつまでも元気な脳を保つには、社会とつながりボランティアなどの役割を持つことが効果的です！

地域デビュー例

- ◎地域清掃・緑化推進
- ◎交通安全・防犯・防災などの活動
- ◎教育・文化に関する活動
- ◎地域行事（お祭りなどの参画）
- ◎スポーツチームへの参加
- ◎シルバー人材センターの活用など

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターは、認知症になっても安心して過ごせる町づくりのために、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者。認知症サポーターの活動は、認知症の人の役に立つだけでなく、自分自身の認知症予防にも役立ちます。人のために役割を持つことは、何よりの老化予防だからです。

そして、認知症サポーターは、いつか自分が認知症になったときには助けてもらえる互助の仕組みの一つです。認知症サポーターの養成講座は、市区町村や都道府県、職場などで開催されています。

困ったら、地域包括支援センターにご相談を

地域包括支援センターは高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。認知機能の低下が心配なときは、まずは地域包括支援センターにご相談を。市区町村の高齢福祉担当窓口・保健所・保健センターなどでも相談できます。医療機関に行く場合はかかりつけ医の他、神経内科・老年科・精神科などを受診しましょう。



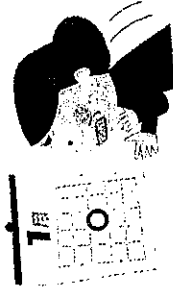
日々の兆候を見逃さない

認知症になる前に 気をつけよう！

監修：鈴木隆雄（独立行政法人国立高齢者総合研究センター研究部長）

軽度認知障害 (MCI) のサインをチェック 多く当てはまるとはまほど要注意！

約束をよく忘れるようになった



身だしなみに関心がなくなった



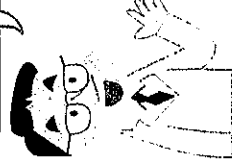
趣味への興味がなくなった



家族・友人などの会話が
楽しめなくなった

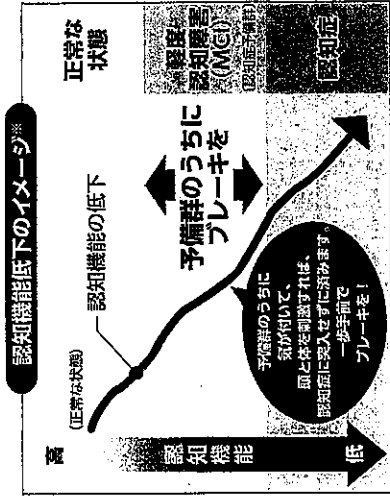


認知機能は、
軽度認知障害 (MCI) の
段階を経て、低下します



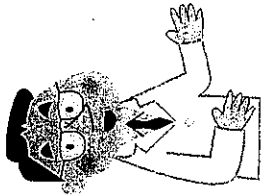
軽度認知障害 (MCI) は、
認知症になる一歩手前の予備群の状態。
物忘れが気になり始めるだけでなく、
何となく元気がなく、
意欲が低下することがあります。

※軽度認知障害は、個人差がありますが、70歳以上で
出現しやすいものです。



※認知症の多くを占めるアルツハイマー病の進行イメージ

予備群の先には、3つのルートが。



どこへ進むのかは
あなた次第です。

軽度認知障害(MCI)は、脳の中で約20年前から異常が少しずつ進行している場合があります。早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療を始めるほど悪化せずに済みます。

認知症予備群
軽度認知障害(MCI)

ルート1
回復

脳神経に新たなネットワークが作られ、正常な人のレベルまで回復します。

ルート2
維持

認知機能低下が抑えられ、軽度認知障害の状態を維持します。

ルート3
悪化

認知機能の低下が進行すると、やがて認知症を招きます。

軽度認知障害(認知症予備群)のほとんどは、認知症の多くを占めるアルツハイマー病を発生する一歩手前の段階です。アルツハイマー病は、脳内に長い時間をかけて異常なたんぱく質(アミロイドβなど)がたまり、神経細胞を障害した結果、認知機能が低下してくる病状です。
しかし、早い段階で気づき、対応すれば、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持や認知機能の回復も可能なことが分かってきました。物忘れが心配になり始めたら、すぐに下の2つを実践し、3つのルートの1(回復)と2(維持)を目指しましょう!

認知機能低下のブレーキのカギは 体を動かし 同時に 頭を使う! こと

実践1

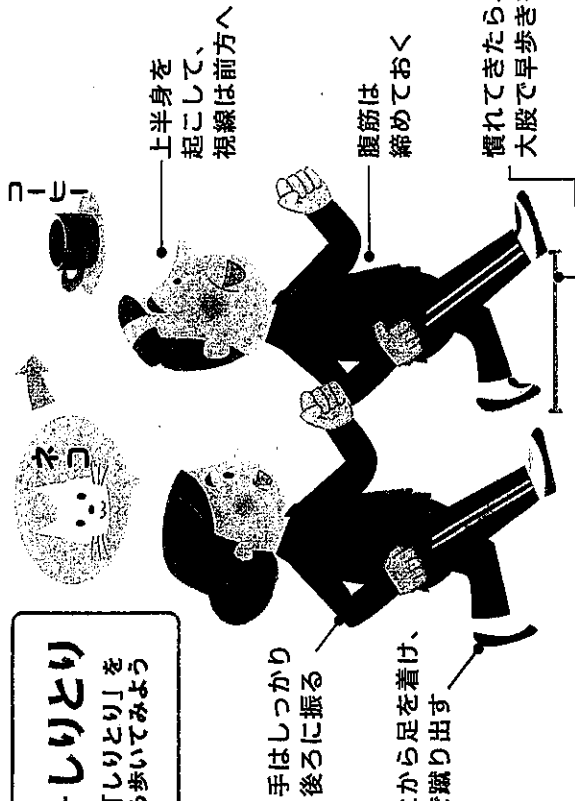
歩きながら、同時に頭を使う!

脳トレウォーキングのすすめ

ウォーキングは老化予防に欠かせない運動習慣。歩きながらできる簡単脳トレを加えると、効果的な認知症予防ウォーキングになります。

歩く+しりとり

例えば「しりとり」をしながら歩いてみよう



Point

しっかりと足腰を動かしながら、「しりとり」や「引き算」(例えばある数からずっと3を引いていく)をしたり、頭の中で川柳を詠んだりしながら歩きましょう。

実践2

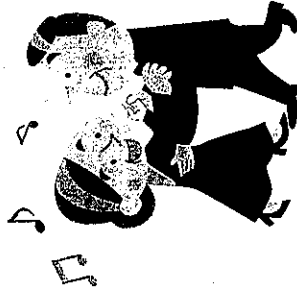
ときめきながら好きなことをする。脳が元気になる、認知症予防に効果的!

お楽しみ自分時間のすすめ

刺激を受けながら体を動かし頭を使うことは、認知機能低下を防ぐ役に立ちます。さらにここに、心がわくわく、ドキドキするような“ときめき”が加わると、一層、脳が喜んで効果的なのです。

社交ダンス

女性も男性も、いくつになってもピシッとおしゃべりして、背筋を伸ばしてリズムにすれば、それだけで脳の老化予防に。しかも相手を気遣い、ステップなどを協調しながら楽しむという、高度な脳トレが社交ダンスなのです。



- 旅行
- 囲碁・将棋・麻雀
- 楽器演奏
- 絵画・工芸
- 園芸

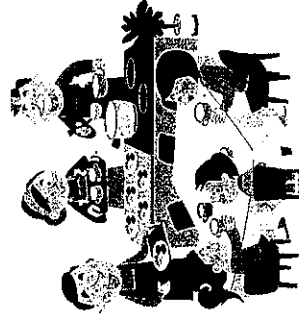
自分に合う
「お楽しみ自分時間」や「趣味」を探してみよう。

Point

料理・食事会

献立を考え、段取り良く買い物をし、手際良く仕込みや調理をしたり、テーブルセッティングをしたり。

料理は同時進行で何重にも頭を使いつながら手を動かして進める、すごい食事会を企画し、手際良く料理をすれば、さらに効果的なのです。



マンネリ化や面倒くさがりが、認知症に近づく一番の落とし穴。自分が楽しむためには身軽に動き、労を惜しまない人には、いくつになっても弾む心が育ちます。しかも、誰かと一緒に楽しんだり、準備・計画から記録や報告までマネージメントしたりと、人のためにも動く身軽さが脳の若さを維持してくれます!

脳いきいき健康講座 流れ

時間帯	使用媒体	内容	講義のポイント	必要物品
講義前		受付名簿の記入 講義準備 (パソコン等の設定) 配布資料※と鉛筆の配布		バインダー 参加者名簿 机等 配布資料 鉛筆
前半講義 (20分)	パワポ	射水市の高齢者をとりまく現状について 単なるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い 認知症とは 認知症を引き起こす主な病気 認知症の症状 認知症の経過	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の増加に伴い、認知症の人も増加。身近な問題となっている。 ・単なるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いを知ってもらう。 ・日常生活に支障が出る脳の病気である。 ・様々な種類があり症状や進行の仕方も違う。治る病気もある。 ・中核症状は治らないが治療やケアで進行を遅くすることができる。BPSDは不安やストレスを取り除くことにより症状が緩和することがある。 ・MCIの状態を経て認知症となり、MCIの段階で適切な対応をすれば正常に戻ることもある。 	プロジェクター パソコン スクリーン
チェックテスト (15分)	パワポ 様式1 (解答用紙) パワポ	チェックテストの説明 配布物の中から様式1(解答用紙)を出してもらう 1問ずつ読みながらテストを開始 テスト終了 テストでわかることの説明	<p>4つのイラストと数字を覚える時間は1分とする。その後1問につき約1分で解答してもらうが、参加者の様子を見ながら実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己採点の前にテストは認知機能の低下を客観的に確認するひとつの方法であることを説明する。 	
自己採点 (3分)	様式2 (テスト答え)	様式2(テスト答え)配布	<ul style="list-style-type: none"> ・自己採点ができない人を職員がフォローする。 	様式2 (テスト答え)
テスト結果の説明 (3分)	様式2 (テスト答え)	様式2の裏面で、テスト結果の説明	<ul style="list-style-type: none"> ・80点以上の方・・・今のところ問題なし。 ・40～79点の方・・・MCI(軽度認知障害)の疑いあり。 ・0～39点の方・・・認知症の疑いあり。 <p>結果に一喜一憂しないよう声かけするなど配慮する。</p>	

後半講義 (15分)	パワポ	MCIとは 認知機能の低下のイメージ MCIのサインをチェック MCIかもと思ったときの対応	<ul style="list-style-type: none"> ・MCIは、もの忘れはあるが日常生活に支障が無く、気づくことが難しい状態である。 ・MCIのあと、1年で10%、5年で40%が認知症を発症するが、早期に発見すれば認知機能を維持したり、回復し正常な状態に戻ることもある。できるだけ、認知機能の低下を緩やかにできるとよい。 ・MCIのサインがある人はMCIの可能性があるので要注意。 ・地域包括支援センターに相談し、適切な対応について知ることが大切である。 ・もの忘れ・認知症相談会の説明をする。 	
	もの忘れ・認知症相談会チラシ			
	認知症ケアパス	地域包括支援センターの紹介 認知症予防について「認知症にならないためには」	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターの役割やどんなときに相談するのかを説明する。 ・生活習慣病の予防、脳の活性化を図る、地域の活動の参加、かかりつけ医をもつことの重要性について説明する。 	
	パンフレット「認知症になる前に気をつけよう」	脳活性化を図ることの必要性 「認知機能の低下のブレーキのカギは体を動かし同時に頭を使うこと」 地域の活動に参加する必要性 「認知症の予防のためにも、地域とつながろう」	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防に運動が効果的。歩きながらしりとりするなど、2つのことを同時に実施するとなお良い。 ・自分時間を持つ。自分の好きなことをすることは脳に刺激を与え脳の活性化につながる。 ・積極的に外に出て、コミュニケーションをとったり、地域活動に参加するなど役割をもつことで、脳が活性化される。 ・ボランティアなどの役割をもつことも効果的である 	
まとめ (4分)	パワポ	大切なのは「なじみ」のある地域の支え	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の方を地域のみんなで支えあうことが大切である。 ・認知症は特別な病気ではない。恥ずかしいことではない。 ・認知症の人が地域で暮らしていくためには、認知症を正しく理解しと受け入れること、地域での見守り支えあい支援が大切である。 	
	アンケート	アンケートの記載を依頼、回収	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの下段については、地域包括支援センターからの訪問を希望される場合記入してほしいことを説明する。 	アンケート

(60分)

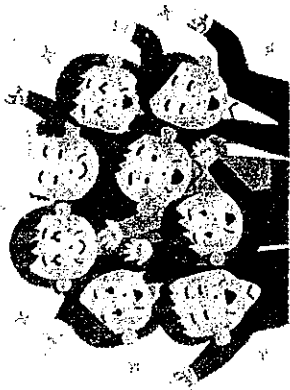
※配布資料・・・①パンフレット「認知症になる前に気をつけよう」②認知症ケアパス
③もの忘れ・認知症相談会チラシ ④様式1(解答用紙) ⑤アンケート

脳いさ健康講座

～MCI(軽度認知障害)を知って、早めに認知症を予防しよう!!～

<本日の内容>

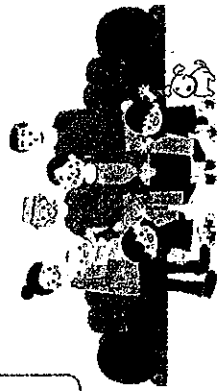
- 認知症の症状について
- 認知機能チェックテスト
- MCI(軽度認知障害)の早期発見、予防について



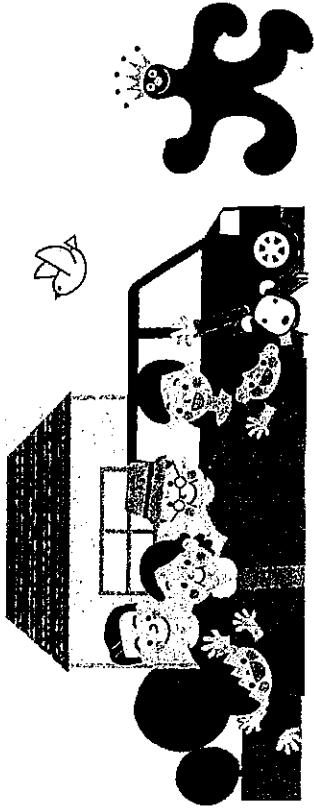
クイズ



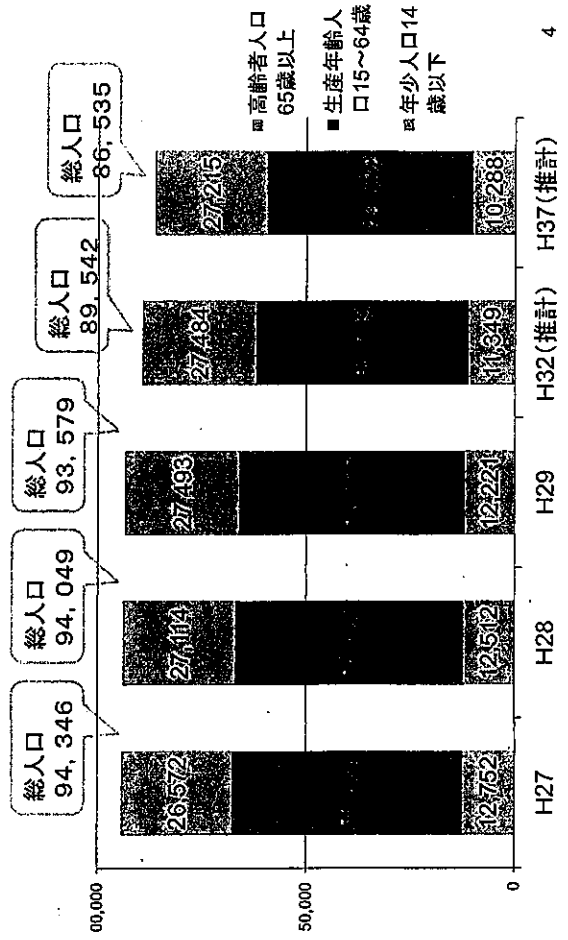
問1
射水市の人口は年々…
増えている？
減っている？



射水市の高齢者をとりにくく現状は…



射水市の人口の推移



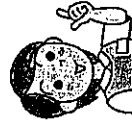


クイズ

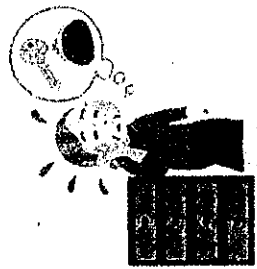


問2 射水市の高齢化率は？

5



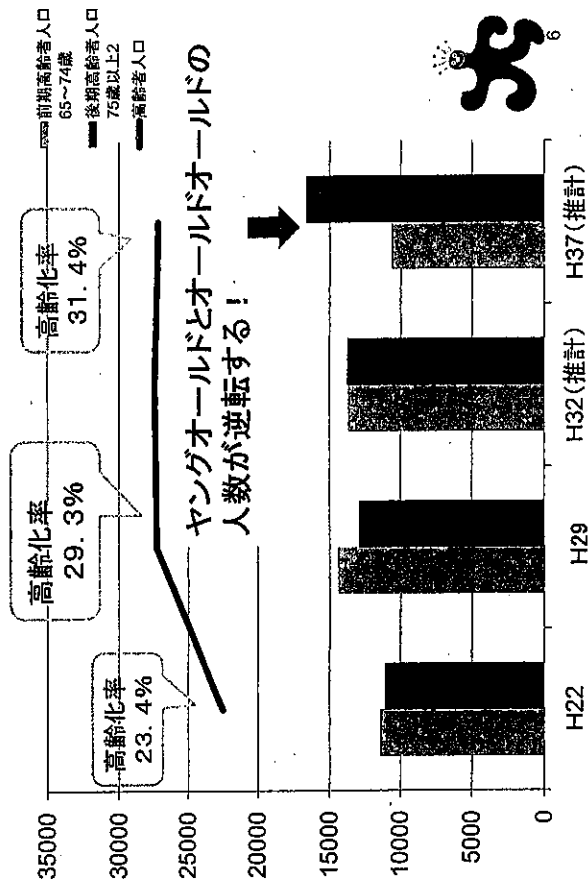
クイズ



問3 射水市の65歳以上で 認知症の方は 何%くらいいる？

7

射水市の高齢者人口増加の特徴

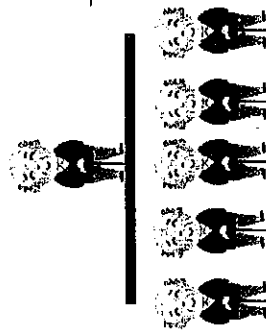


6

射水市認知症高齢者数
H29.3月末現在 3,175人

高齢者人口の
約11%
10人に1人

H37年には約5,600人となる見込



国の見込
5人に1人が
認知症になる

8



認知症は

誰でもなる可能性がある。

65歳未満でも発症することがある。

→ 若年性認知症

認知症は脳の病気

いろいろな原因で、脳の細胞が減少したり、脳の司令塔の働きに不都合が生じる
今までできていたことがスムーズに行えない



日常生活に支障が出る
(6か月以上継続)

※ 認知症と間違えやすい「うつ病」

「単なるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

単なるもの忘れ 認知症のもの忘れ

体験の一部を忘れる

体験のすべてを忘れる

もの忘れの自覚がある

もの忘れの自覚がない

親しい人やよく行く場所は
忘れない

親しい人やよく行く場所が
わからない

性格はかわらない

性格に変化がある

自分のいる場所や時間は
わかる

自分のいる場所や時間が
わからなくなる

日常生活に支障は出ない

日常生活に支障が出る¹⁰

認知症を引き起こす主な病気

1. 脳の委縮・変性によるもの

アルツハイマー型認知症

約35.0%

レビー小体型認知症

約11.5%

前頭側頭型認知症

約10%

2. 脳血管障害によるもの

脳卒中

約15%

甲状腺機能障害、糖尿病

3. 脳の病変以外

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫

外科的治療(手術)で治癒が期待できます。¹²

※ 薬の影響で認知症の症状を引き起こすこともある

認知症の症状

治ることはないが、治療やケアで進行を遅らせることができる

中核症状 (認知症という病気により起こる症状)

- 記憶障害
- 見当識障害
- 理解・判断力の障害
- 実行機能障害

中核症状に不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状 (BPSD)

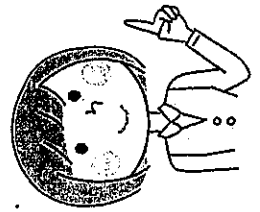
精神的なストレスなどをとり除くことで症状を緩和することが可能



- 不安・焦燥
- うつ状態
- 妄想・幻覚
- 徘徊
- 興奮・暴力
- 不潔行為
- その他 13

ここでチェックテストを やってみましょう

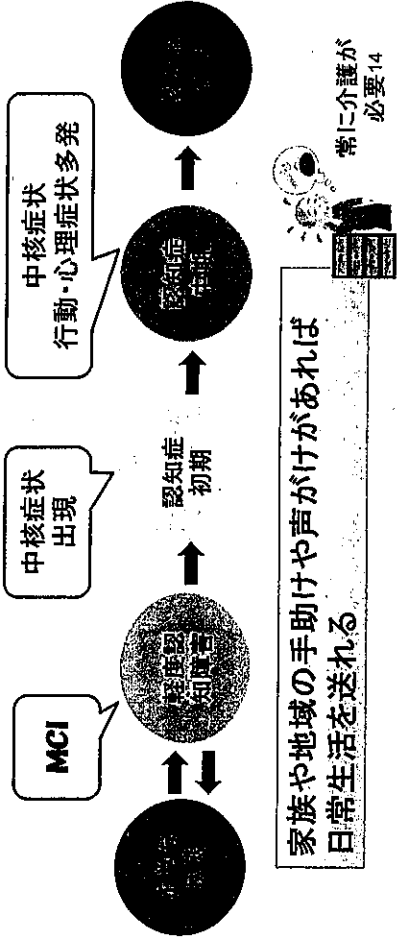
一般社団法人認知症予防協会の 認知症自己診断テスト



あなたのももの忘れは 「単なるもの忘れ」で しょうか？

認知症の経過 (アルツハイマー型の一例)

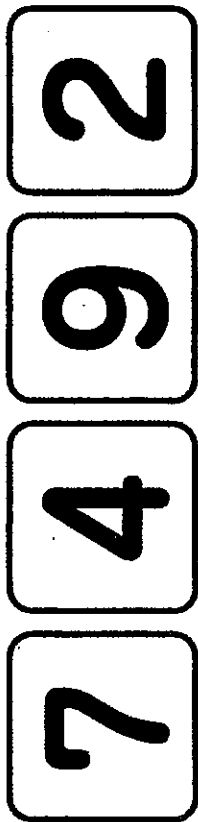
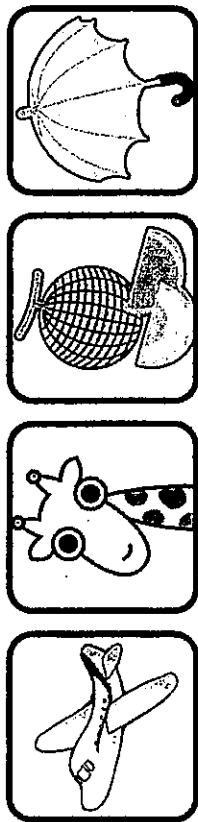
非認知症



テストの準備をします

- 鉛筆と解答用紙を出してください。
- 1問ずつ答えを記入してください。
- このスクリーンに問題を出します。見える場所へ移動してください。

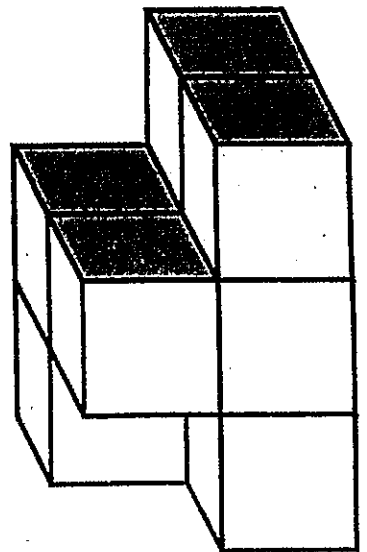
最初に4つの絵と4つの数字を
全て覚えて下さい。



17

第1問 箱の数を答えてください

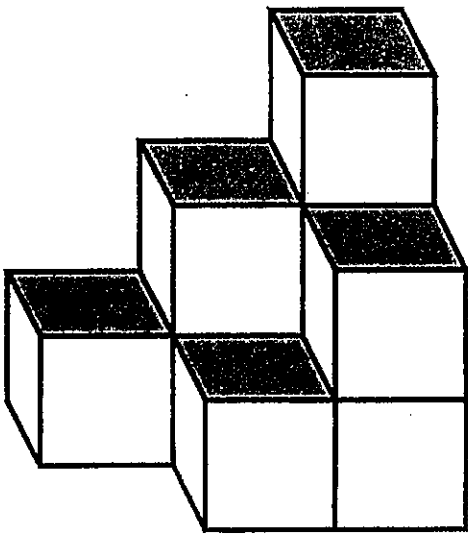
②



19

第1問 箱の数を答えてください

①



18

第2問
漢字を数字に書き換えてください

例) 五十



答え 50

20

① 千九百五十八

② 三千七十六

21

22

第3問

ひらがなのたし算です。

よく読んで数字で答えてください

③ 千百十一

例) ごじゅうたすじゅうご

➡ (50+15)

答え 65

23

24

① はちたすよんたすに

25

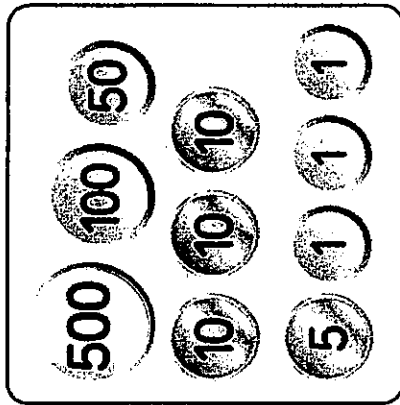
② じゅうろくたすなな

26

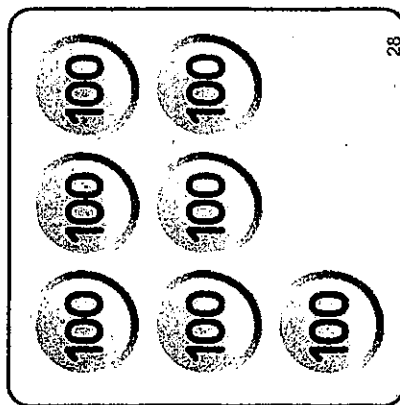
第4問

合計金額の多い方を番号で答えて下さい。

①



②



27

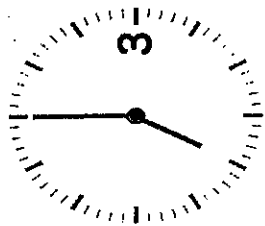
③ にじゅうさんたすはち

28

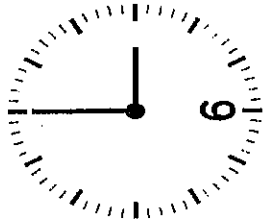
第5問

3時を示す時計はどれか番号で答えて下さい。

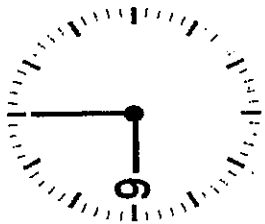
①



②



③



第6問

ひらがなのひき算です。
よく読んで数字で答えてください

例) さんじゅうひくじゅうご

↓ (30-15)

答え 15

① ななじゅうさんひくなな

② はちじゅうよんひくなな

第9問

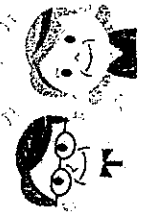
最初に覚えた4つの絵は何番か
答えてください

- ① ヒコウキ、メロン、サカナ、ハサミ
- ② クルマ、バナナ、キリン、カサ
- ③ ヒコウキ、キリン、メロン、カサ

37

チェックテストでわかること

あなたの認知機能を客観的に
確認するひとつの方法です。
認知機能の低下に早い段階で気づき、
適切な対応をすることが大切です。



39

第10問

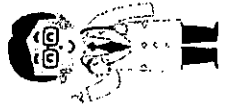
最初に覚えた4つの数字は何番か
答えてください。

- ① 7436
- ② 7492
- ③ 6392

38

MCI(軽度認知障害)とは

- ・認知機能に障害(もの忘れ)が出ているが
日常生活に支障はない
- ・なんとなく調子が悪く、元気がない、
意欲が低下することもある



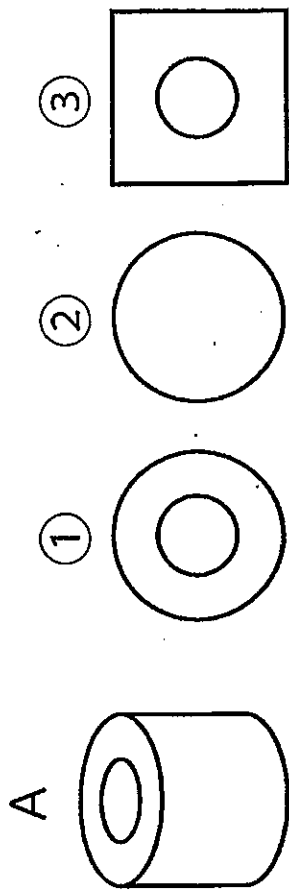
認知機能は
軽度認知障害(MCI)の
段階を経て、低下します

40

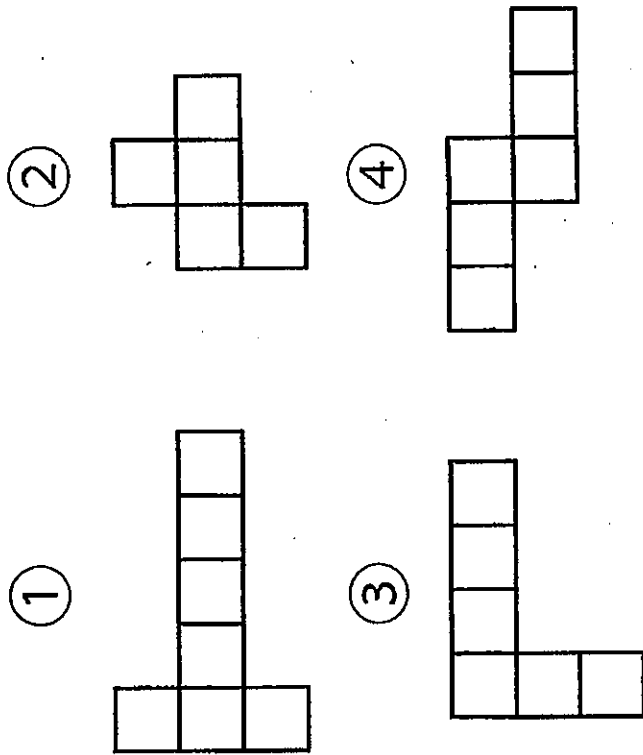
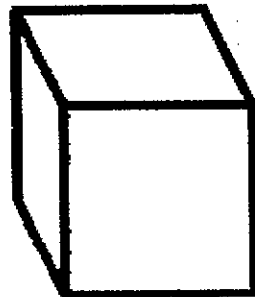
第7問

図形 A を上から見た時、何番が答えして下さい。

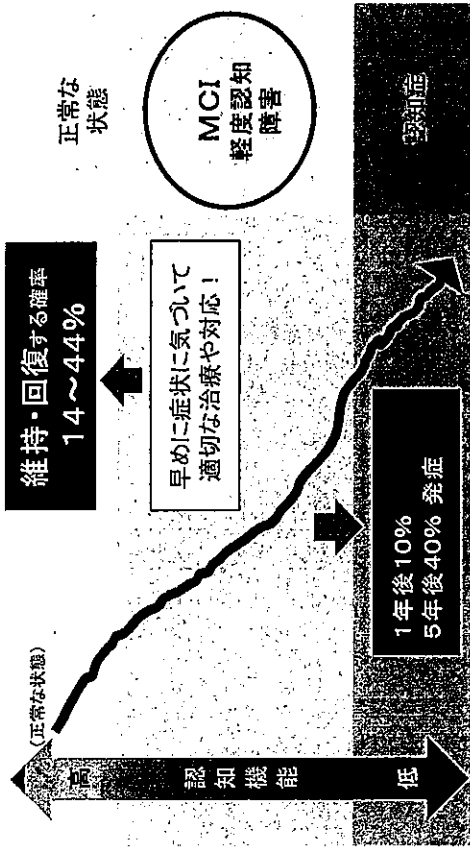
③ よんじゆううにひくご



第8問
箱の展開図として正しいものは
①～④のどれか選んで下さい



認知機能の低下のイメージ (アルツハイマー病の進行イメージ)



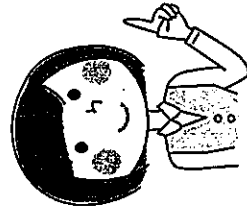
MCIの時期に気づいて適切な対応をし、認知機能の低下を防ごう

MCI(軽度認知障害)かもしれないと 思ったら

① 相談をしましょう。

- ・もの忘れ・認知症相談会(年12回)
- ・地域包括支援センター (随時)

② 適切な対応方法を知り
実践しましょう



地域包括支援センターでは
認知症地域支援推進員(認知症ささえ隊)が
相談対応しています。

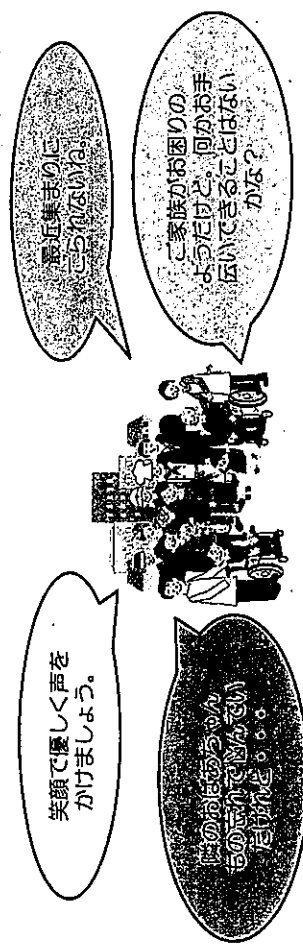
MCI(軽度認知障害)のサイン

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人などの会話が楽しめなくなった

※多く当てはまるほど要注意!!

まちぐるみ・地域ぐるみで 認知症の方と家族を支えましょう

～大切なのは「なしみ」のある地域の支え～



- ・認知症は特別な病気ではない。
- ・誰もがなる可能性がある病気である。
- ・認知症であることは恥ずかしいことではない。
- ・認知症であることを隠す必要はない。
- ・地域の見守りや支え合いが大切。

