

# はじめに

# 予防や対処を知って、 認知症に対する不安を 減らしましょう

「年をとっても認知症にだけはなりたくない」  
そう思ってはいませんか？

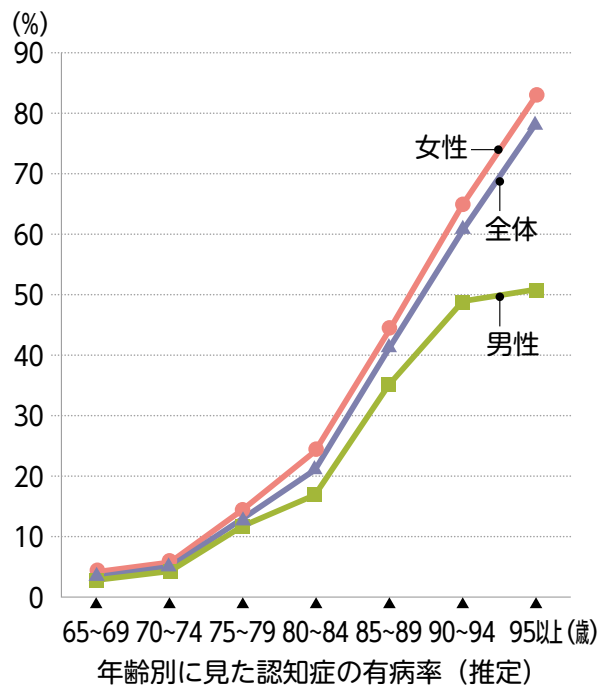
しかし推計では、85歳の約半数、95歳以上の約8割は認知症にかかっています(平成24年)。超高齢社会に突入した今の日本では、誰もが認知症に関係する可能性があります。認知症の予防につとめるとともに、かかっても安心して暮らせるようにみんなで協力しあうことが必要です。

大切なことは、認知症から目をそむけることではなく、どうすれば認知症になるのを先延ばしにできるのか、なったときはどうすればいいのかを知ることです。

認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートを受けながら、残された能力でいきいきと生きることができるのです。

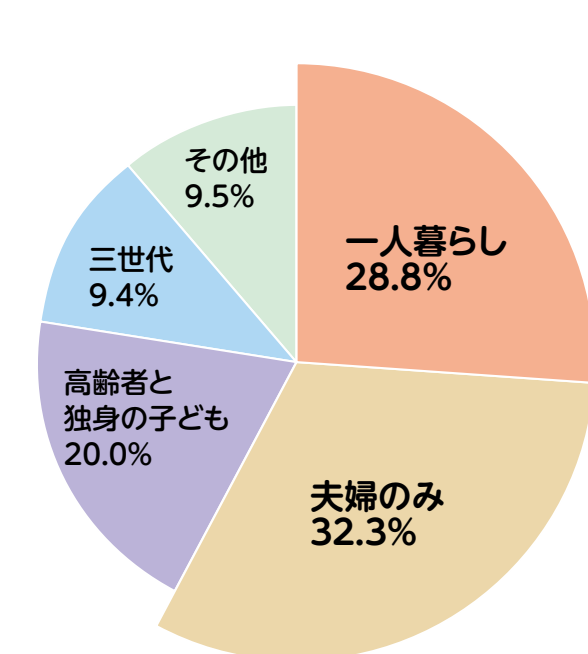
あなたやあなたの大切な人のために、この冊子がお役に立てば幸いです。

認知症高齢者の患者数  
75歳から急速に増加しています。



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

65歳以上の方の世帯構成  
高齢者のみの世帯が半数以上になっています。



内閣府「令和4年版高齢社会白書」による

# もくじ



## はじめに

- 予防や対処を知って、認知症に対する不安を減らしましょう

## 認知症を正しく知ろう P1~P8

- 認知症はどのように起こるのか ..... P1
- 主な認知症の種類 ..... P2
- 認知症の症状 ..... P3~4
- 軽度認知障害 (MCI) とは ..... P5
- 認知症のサイン ..... P6
- 認知症は早期発見と受診が大切 ..... P7~8

## 認知症を予防するライフスタイル P9~12

- 認知症は予防、進行を遅らせることが可能です ..... P9
- 「食事」で認知症を予防しましょう ..... P10
- 「運動」で認知症を予防しましょう ..... P11
- 「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう ..... P12

## 認知症の方との接し方 P13~16

- コミュニケーションの心得 ..... P13~14
- 具体例と対応のポイントについて ..... P15~16
  - …同じことを何度も言う
  - …盗まれたと疑うようになった
  - …トイレの失敗が増えた
  - …暴言で仲間の和を乱す

## 認知症の状態に合わせた対応を P17~20

- ①「認知症の疑いがある」状態 ..... P17
- ②「症状はあっても自立している」状態 ..... P17
- ③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態 ..... P18
- ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態 ..... P19
- ⑤「常に介護が必要」な状態 ..... P20

## 認知症のサポート紹介 P21~26

- 相談窓口について ..... P21~22
- サポートについて ..... P22
- 権利を守る ..... P22
- 自宅での介護 ..... P23
- ひとり暮らしの高齢者のためのサービス ..... P23
- 認知症の人が安心して外出できるように ..... P24
- その他 ..... P24
- 医療機関について ..... P25~26

## 認知症ケアパス P27~P28

認知症ケアパスは、認知症症状の進行に合わせて、どこでどのようなサービスを利用できるかが書かれています。

## 地域包括支援センター一覧

裏表紙

認知症を正しく知ろう

認知症を予防する  
ライフスタイル

認知症の方との接し方

認知症の状態に  
合わせた対応を

認知症のサポート紹介

認知症ケアパス