むろらんケアパス

第３版

認知症
早わかり便利帳

この便利帳は、室蘭市の認知症に関する情報についてまとめたものです。

主な内容

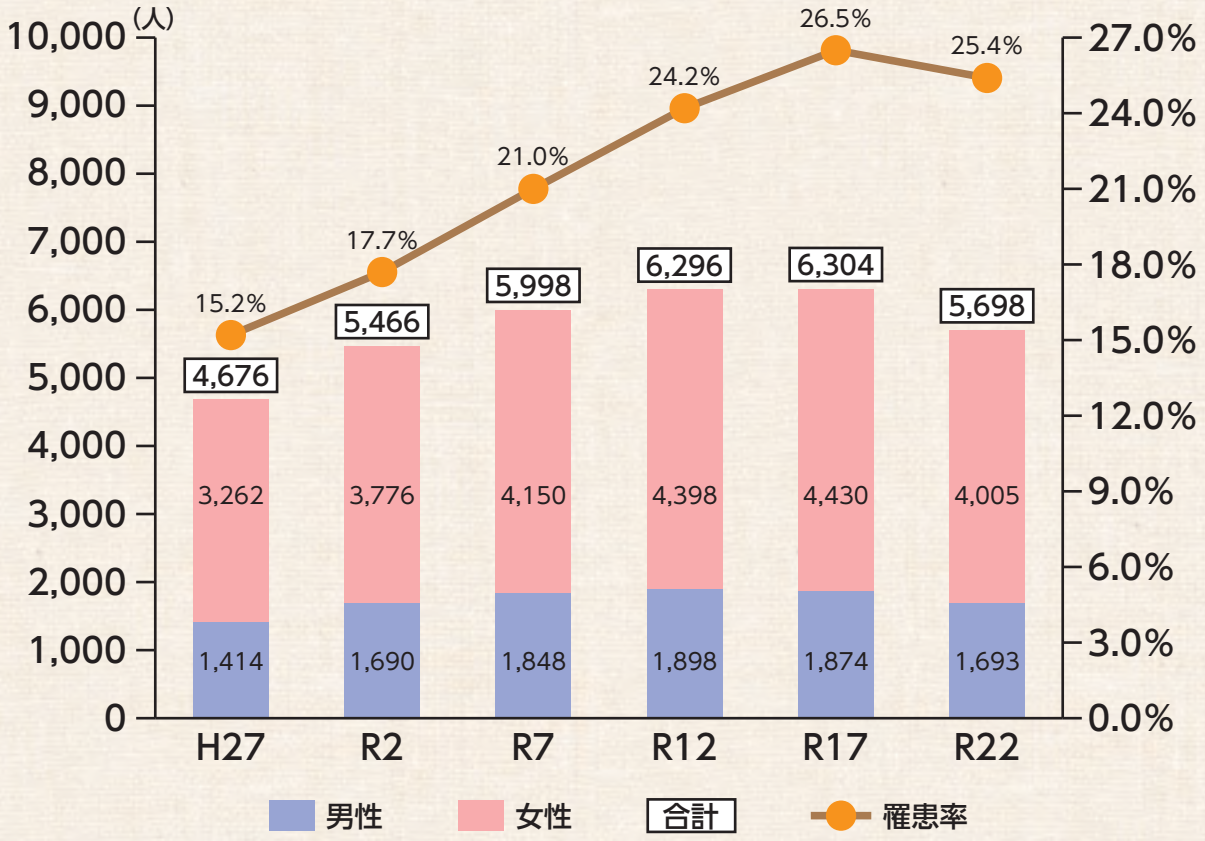
「認知症」とは	2～4 ページ
認知症の兆候を見逃さないで !!	5・6 ページ
認知症の人に接する心得	7・8 ページ
症状の進行にあわせたサービス	9・10 ページ
認知症の「相談窓口」	11～14 ページ
行方不明にならないために	15・16 ページ
若年性認知症	17・18 ページ
私たち１人１人ができること	19 ページ
認知症Q and A	20 ページ
認知症予防のために	21～23 ページ

～認知症との共生と予防に向けて～

超高齢化社会の中、2025 年には高齢者の 5 人に 1 人が認知症になると言われています。

室蘭市では、認知症の人ができる限り地域のよりよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を両輪として施策を推進します。

■ 室蘭市の 65 歳以上の認知症の人の将来推計



資料：住民基本台帳（各年 9 月末）、令和 3 年以降は推計値
「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究報告書」

「認知症」とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることによって、日常生活に支障が現れる状態のことです。

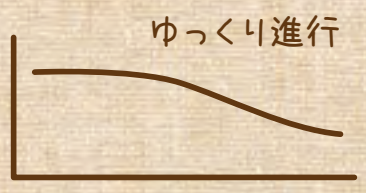
※認知症といってもさまざまなタイプがあります。3ページへ

老化による物忘れとは違います

老化による物忘れ	認　知　症
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚がない
食事のメニューなど体験の一部を忘れる	食事を食べたことなど体験したこと自体を忘れる
判断力の低下はみられない	判断力が低下する
時間や場所、人との関係が分かる	時間や場所、人との関係が分からなくなる

認知症の種類

アルツハイマー型認知症　緩やかに進行



特徴：日本人の認知症の 5～ 6 割を占めています。新しいことが覚えられない、月日や場所が分からないなどの症状が出現。年単位でゆっくりと進行します。

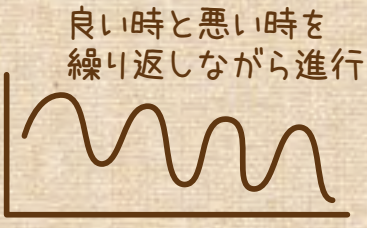
ケア：薬により進行を遅らせることができます。同じことを話すなどの症状がありますが、周囲はイライラせずに受け止めましょう。

脳血管性認知症　脳血管の障害が原因

特徴：脳梗塞や脳出血などが原因。障害部位により歩行障害や言語障害が出現することも。脳血管障害を繰り返すことで段階的に進行します。

ケア：原因となった症状の治療や脳血管疾患の再発予防が大切です。生活リズムを整え、残っている機能を活用しましょう。

レビー小体型認知症　パーキンソン病との関連



特徴：幻視や手足のふるえ、小刻みな歩行、抑うつ症状、睡眠時に奇声をあげたり、暴れるなど。時間や日により症状が変動することも特徴的です。

ケア：転倒予防のための福祉用具利用や生活環境の整備が必要。症状が進行すると飲み込みが悪くなるため、食べやすい形態の食事で、誤えんを予防しましょう。

前頭側頭型認知症　理性の抑制が困難に

特徴：我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らないなど周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

ケア：周囲と良好な関係を築くなど過ごしやすい環境を整備しましょう。

中核症状と行動・心理症状

認知症の症状は、脳の神経細胞が壊れることによって直接発生する中核症状と、性格や環境によって生じる行動・心理症状に分けられます。

脳の細胞が壊れる

中核症状

周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなる

改善しにくい

- 記憶障害（新しいことが覚えられない）
- 実行機能障害（物事の段取りができない）
- 見当識障害（日付や場所などが分からない）
- 理解・判断力・推理力の障害

など

性格・素質　　**環境・心理状態**

行動・心理症状

うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状

改善するものもある

- うつ状態
- 妄想（もうそう）
- 徘徊（はいかい）
- 意欲の低下
- 焦燥感（しょうそうかん）（いらいら、あせり）
- 暴力

など

行動・心理症状は、周囲の正しい理解による適切な支援や対応で改善することがあります

「軽度認知障害（ＭＣＩ）」ってなに？？

認知機能の低下が認められ、正常と認知症の中間の状態です。5 年間で 50%の人が認知症に移行すると言われています。

認知症に移行しないように生活の仕方を工夫することが、大切です。

23 ページへ

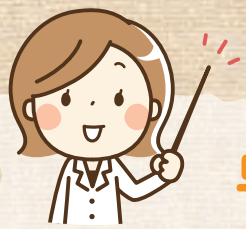
認知症の兆候を見逃さないで!!

　このテストは認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。　　（認知症予防財団「大友式認知症予測テスト」より）

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字の合計	点		

0～8点	問題なし	物忘れも老化現象の範囲内。 疲労やストレスによる場合もあります。 8点近かったら、気分の違うときに再チェックを。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックを。 認知症予防策を取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。 家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、 地域包括支援センターへご相談ください。

11ページへ



早期の診断と治療・今後の過ごし方が大切

○認知症を引き起こす病気には、治るものや一時的なものもあります。

○早いうちに発見すれば、本人の意思を尊重して今後の方針が立てられます。

○適切な治療や今後の過ごし方により、進行を遅らせることが可能です。

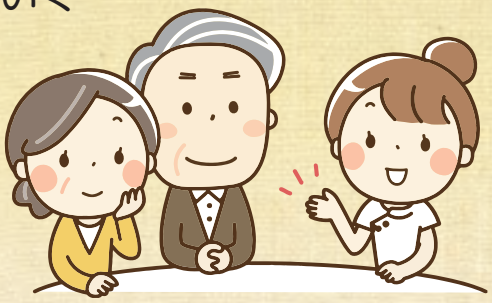
西胆振管内の認知症疾患医療センター

北海道の指定を受け、認知症の専門的な診断や相談を行う病院です。

● 社会医療法人友愛会	**恵愛病院**	登別市鷲別町２丁目 31 番地１ ☎0143－87－0100
● 指定医療法人社団千寿会	**三愛病院**	登別市中登別町 24 番地 12 ☎0143－83－3207
● 総合病院	**伊達赤十字病院**	伊達市末永町 81 番地 ☎0142－23－2211
● 医療法人社団倭会	**ミネルバ病院**	伊達市松ヶ枝町 245 番地１ ☎0142－21－2000

診察の際にいろいろなことを聞かれても慌てず答えられるよう、事前に伝えたいことをメモして持っていくとよいでしょう。

ふだんの本人の様子を知る家族が同行することは診察の大きな助けになり、付き添いの方がいると、本人も安心できます。



認知症の人に接する心得

心がけたい３つの「ない」

おどろかせない

急がせない

自尊心を傷つけない

認知機能が低下していろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。接し方で症状を和らげることもできます。

認知症の人を支えるために

- **本人の気持ちを理解して接しましょう**

　認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大事です。

- **本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう**

　認知症になってもすべてのことができなくなるわけではありません。

　本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

認知症になると、どのように感じるの？

認知症の症状は、病気や人によっても異なりますが、多くの人は早い時期からなんとなく自覚症状があります。

そのため、不安や混乱から否定をしたり、感情的になったり、気分が沈むことがあります。

不安・感情のゆらぎ

「今日は何日？」
「ここはどこでしょう？」

→ 時間や場所、人とのつながりが不明確になり、不安を感じることがあります。感情的になりやすくなることもあります。

混乱

「頭がごちゃごちゃする」
「記憶があいまい」

→ 考えがまとまらず、答えを出すまでに時間がかかったり、混乱してしまうことがあります。

うつ状態

「昔のようにできない・・」
「失敗してしまった」

→ 自信をなくしたり、無気力になったりすることで、閉じこもりがちになることがあります。うつ病を発症することもあります。

厚生労働省のホームページでは、認知症施策や取り組みについて掲載しています。

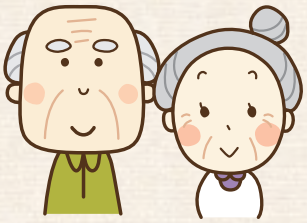
認知症について詳しく知っていただくためのパンフレットなども公開していますので御覧ください。

●認知症施策ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html

また SNS（Facebook）では最新の情報を公開しています。

●認知症施策・地域介護推進課 SNS
facebook「オレンジポスト～知ろう認知症 ～」

症状の進行にあわせたサービス

	気づき	軽　度
本人の様子 	○軽い物忘れ ○「あれ」「それ」など代名詞が増える ○日常生活は自立	○大切なものの保管場所が分からなくなる ○何度も同じことを聞いたり、話したりする ○日常生活に見守りなどの支援が必要となる

支援体制

地域包括支援センター（11 ページ）

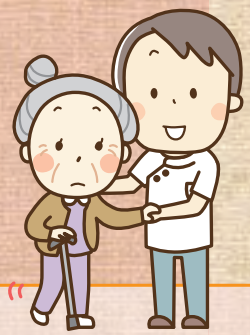
●**認知症地域支援推進員**（11 ページ）

認知症予防教室
認知症の予防について学ぶ教室です

地域の老人クラブやサロン
できるだけ、今までの活動を続けていきましょう

えみなメイト
介護が必要な状態にならないよう予防する教室です

・ヘルパー　・訪問看護



医療機関
・かかりつけ医
（日頃かかっている主治医）

家族の心がまえ・準備

「おかしい」と感じたら早めに相談

今後のことも考えかかりつけ医をもちましょう

今後の見通しを立て、備えることが必要です！！

中等度

○季節にあった服を選ぶことができなくなる
○服を着る順番が分からなくなる
○日常生活の介助が必要
○迷子になる
○時間や場所が分からなくなる

重　度

○歩行が不安定になり、転倒も増える
○トイレの失敗が増える
○入浴や食事が一人でできずに介助が必要になる
○家族を認識できなくなる
○日常生活で常時の介護が必要になる

終末期

○言葉によるコミニュケーションが難しくなる
○表情が乏しく、反応が鈍くなる
○介護なしに日常生活を送ることができない

高齢者の介護・生活・福祉に関する総合相談窓口です

●**認知症初期集中支援チーム**（12ページ）●**オレンジカフェ**（13・14ページ）

介護保険で利用できる在宅サービス

・デイサービス　・デイケア　・訪問リハビリ　・ショートステイ　など

介護保険で利用できる施設サービス

グループホーム
介護老人保健施設
特別養護老人ホーム
介護療養型医療施設・介護医療院

・認知症疾患医療センター
・精神科

6ページへ

財産管理や終末期の迎え方について話し合っておきましょう

できることは尊重し、失敗しない環境づくりを

介護者の健康管理やストレス解消も大切に

認知症の「相談窓口」

地域包括支援センター

高齢者に関する地域のよろず相談窓口です。何か気になることがある時は、まずこちらへ。

社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどの専門スタッフが、電話や自宅に伺い、相談を受けます。

地域包括支援センター 白鳥ハイツ

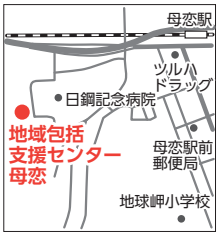
☎59-3100

白鳥台4-8-1
特別養護老人ホーム
白鳥ハイツ 併設

地域包括支援センター 母恋

☎24-2112

新富町1-5-13
介護老人保健施設
母恋 内



地域包括支援センター ことぶき

☎46-2121

寿町1-5-26
大川原脳神経外科病院
近く

地域包括支援センター 憩

☎41-3076

知利別町1-45
介護老人保健施設
憩 内

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、各地域包括支援センターに配置され、医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や相談業務を行っています。

室蘭市認知症初期集中支援チーム

認知症専門医と専門知識を持つ看護師、社会福祉士などがチーム員となり、認知症と思われる方や認知症でお困りの方のご自宅を訪問し、今後の対応など一緒に考えます。また、病院受診や介護サービス利用、ご家族への支援などを包括的に行います。
（認知症疾患医療センター　恵愛病院に委託）

ご相談は、まずお近くの
地域包括支援センターへ

いが栗の会　認知症の人を支える家族の集い

介護者が本音で語り合い、体験者でなければ分からない気持ちを共有できる会です。

毎月第２木曜日 10 時～ 12 時

胆振地方男女平等参画センター
東町４丁目 29-１
事務局　☎090－7643－4189

室蘭成年後見支援センター
[西いぶり２市２町]

成年後見制度に関する説明や相談、制度利用のお手伝いをします。
後見人の活動もしています。

地域の民生委員・福祉委員

「遠くの身内より近くの他人」
お互い様の精神で、地域の力をありがたくお借りしましょう。

日常生活自立支援

高齢者で生活費の管理が困難な方に支払いなどの支援を行います。

室蘭市社会福祉協議会
東町 2-3-3
☎83-5031

オレンジカフェ

100円
（飲み物代）

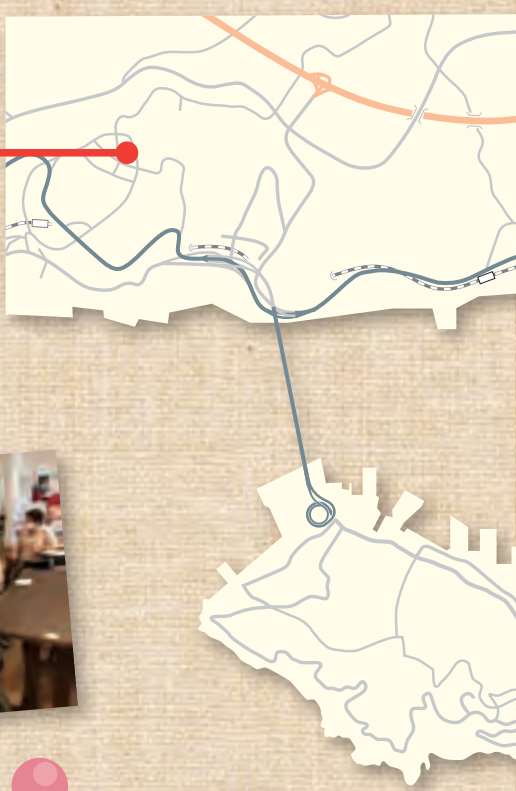
認知症の人とその家族、そして地域の誰もが「カフェ」に行くように立ち寄ることができます。定期的にイベントを開催していますので、交流や情報交換もできます。コーヒーなど飲み物を飲みながら、ゆったり過ごしませんか？

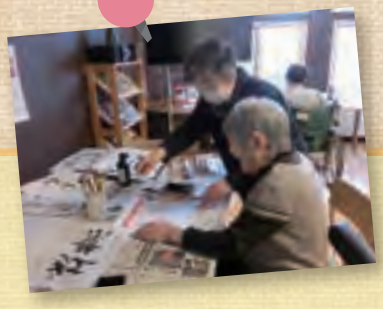
※イベントの開催日や会場は変更になる場合があります。
開催日や内容については、カフェまたは地域包括支援センターにお問い合わせください。

おたがいサロンの喫茶店

13時～15時（毎週月曜日）

白鳥台5-20-1
（サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内）
☎50－3890





ふなみカフェ

13時～15時（第4月曜日）

舟見町1-13-3
（地域密着型特別養護老人ホーム舟見の杜2014内）
☎25－7700

カフェちえろ

13 時 30 分
～ 15 時 30 分
（月末の水曜日）

中島町１-８-５
（介護付有料老人ホーム
　チエロ内）
☎４１－１００１

黒猫屋

13 時 30 分～
15 時 30 分
（第３金曜日）

高砂町１-44-13
（カフェ＆バー黒猫屋）
☎090-1644-7980

きずなかふぇ

13 時 30 分
～ 15 時 30 分
（第３水曜日）

新富町１-２-32
（ケアハウス絆内）
☎８３－６５１１

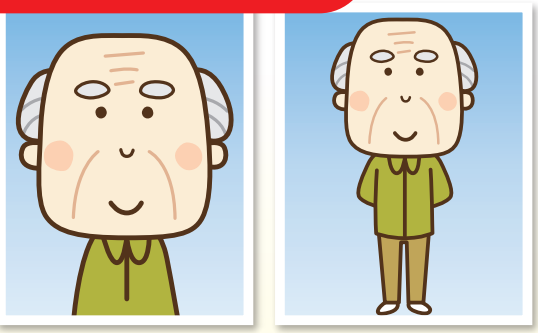
行方不明にならないために

室蘭市認知症高齢者等事前登録

高齢者等の名前、特徴、写真などの情報を、ご家族等の同意を得て、室蘭市に事前登録しておくことで、行方不明になった場合に、関係機関に情報を速やかに発信し、地域の支援を得て早期発見・保護に役立てることができます。

詳細は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センター、市高齢福祉課にご相談ください。

※写真は必須です
どんな表現よりも一目で分かります



名前：
住所：
生年月日：
年齢：
身長：　　体重：
服装など特徴：

事前登録の方法

市高齢福祉課に申請（申請時に登録対象者の写真３枚（顔、全身（前・後））が必要です）

※地域包括支援センターや担当ケアマネジャーを通して申請も可

申請受付後、市から室蘭警察署、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の担当ケアマネジャーに情報提供します。

行方不明になった場合

事前情報を関係機関に情報を提供し、捜索の協力を依頼します。

※もしもいなくなったら、捜索は時間との勝負です。
迷わず警察に連絡しましょう。

室蘭警察署 生活安全課　☎46-0110

行方不明にならないために

動き回ったり、外へ出たがったりしている方を、「外へ出ないで」など直接止めることは逆効果。下記の安全の対策を取りましょう。

可能な限り、一緒に出かける

玄関の鍵を手の届かない場所に付け替える

よく行く場所を把握しておく

よく着る服や持ち物に住所や名前を書いたり縫い付ける

夜間、車のライトが光るように靴の後ろや上着などに反射素材を取り付けておく

周囲の人に助けを借りる

近所の人や交番、よく利用するお店、民生委員などに、１人で歩いているのを見かけたら、連絡や見守りしてもらうよう事前にお願いしておく。

普段から、ご近所との関係を築いておくことが大切です。

室蘭警察署からのお知らせ

特殊詐欺防止のポイント

- **合い言葉（質問と答え）を決めておいて、本当の家族かどうかを確認**

  例 「好きな食べ物は」→「〇〇のラーメン」

  室蘭署では「合い言葉」確認用のシートを配付しています。

架空請求詐欺被害防止のポイント

- **はがきや電話で、こんな言葉に要注意**

  「**電子マネー**」「**訴訟最終告知**」「**還付金**」「**コンビニで支払**」「**代行決裁**」「**サイト未納料金**」など

  ＊最近はハガキに保護シールを貼る等、本物を装う手口が巧妙化しています。

その他の予防策

- **留守番電話の常時設定**
- **電話接続防犯機器の活用**～電話回線に接続することで、電話をかけてきた相手の番号に応じて、青・黄・赤のランプで不審電話を知らせることができます。
- **防犯電話機の活用**～通話内容を自動録音、通話を開始する前に「会話内容を録音します」等の警告音声が再生される電話機です。

若年性認知症

「認知症は高齢者の病気」そんな誤解をしていませんか？しかし、働き盛りの年代（65歳未満）でも認知症になることがあります。それが「若年性認知症」。全国でも４万人近くいると言われています。

若年性認知症のサイン

- 新しいことを覚えられない
- 物忘れが多くなった
- 仕事にミスが増えたり、約束を忘れてしまう
- 使い慣れた機器等の操作がわからなくなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 自信がなく、やる気が出ない
- 複数の作業を同時並行できなくなった
- 簡単な計算の間違いが多くなった
- ささいなことで、おこりっぽくなった

早期発見・早期治療が大切です！

家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいもの。そのため、早期発見・早期治療が一層重要となります。「若年性認知症のサイン」がいくつかあれば、まずは相談しましょう。

相談窓口

○**若年性認知症コールセンター**　https://y-ninchisyotel.net
☎**0800－100－2707（無料）**　※月～土曜日 10 ～ 15 時

○**かかりつけ医**

○**認知症疾患医療センター**　6 ページへ

○**地域包括支援センター**　11 ページへ

利用できるサービス・制度等

精神障害者保健福祉手帳

認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障を来す場合に申請できます。医療機関に該当する疾患で初めてかかった日（初診日）から 6 か月経過した以後での障害の程度で決められます。

税制の優遇措置、公共料金や施設の利用料の割引等のサービスを受けられる他に、企業の障害者雇用枠として働くことが可能になる場合もあります。

申請手続き　室蘭市保健福祉部障害福祉課　☎25－1155

自立支援医療（精神通院医療）

認知症で精神科等の医療機関に通院治療されている場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が軽減される場合があります。世帯の所得や疾病等に応じて、自己負担の上限が定められています。

申請手続き　室蘭市保健福祉部障害福祉課　☎25－1155

就労継続支援事業（障害福祉サービス）

一般企業等での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。

申請手続き　室蘭市保健福祉部障害福祉課　☎25－1155

障害年金

病気やけがをして、障害の状態になってしまったときに受け取ることが出来ます。

初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なります。初診日とは、障害の原因になった傷病について、初めて医師の診療を受けた日をいいます。

なお、請求に当たって必要とされる納付年数等の条件や、手続きの時期、請求可能な年齢（原則満 65 歳未満）などについて定めがありますので、詳細はお問い合わせください。

申請手続き　国民年金加入者：室蘭市生活環境部保険年金課　☎25－3025
厚生年金保険加入者：室蘭年金事務所　☎50－1005

介護保険

介護が必要になったときに、費用の一部を負担することでホームヘルプサービスやデイサービスなどの居宅サービスや特別養護老人ホームや老人保健施設などの施設サービスを利用できる制度です。認知症と診断された場合は 40 歳から利用出来ます。

申請手続き　室蘭市保健福祉部高齢福祉課　☎25－2861
室蘭市地域包括支援センター　11 ページへ

私たち１人１人ができること

認知症サポーター養成講座

サポーター養成講座とは

認知症についての基礎知識、対応の仕方、サポーターとしてできることを学ぶ講座です。受講者に「認知症の人を応援します」という証の認知症サポーターカードを配布しています。

このステッカーは、認知症サポーター養成講座を受講した事業所に配布しています。

認知症に理解のある人や事業所がたくさん増えて認知症にやさしいまちづくりが進むと安心ですね。

ステッカー

講座について

室蘭市高齢福祉課　☎25-2861

行方不明者捜索模擬訓練

町会や小地域単位で、認知症の方が行方不明になったという設定のもと、捜索の模擬訓練を実施しています。

あなたの地域でも実施してみませんか。

模擬訓練について

室蘭市高齢福祉課　☎25-2861

地域包括支援センター 11ページへ

行方不明の人を発見した時どう声をかけたらいい？

1．まずは見守る
2．余裕を持って笑顔で対応
3．声をかけるときは１人で
4．後ろから声をかけない
5．相手に目線を合わせてやさしい口調で
6．おだやかに、はっきりした滑舌で
7．相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

声かけの例

「こんにちは」
「どちらまで行かれますか」
「何かお困りですか」
「何かお手伝いしましょうか」
など

認知症 Q and A

教えて！！
こんな時みんな
どうしてるの？？

Q 物とられ妄想の症状があります。どのように接したらよいでしょうか？

A 疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせず一緒に探してあげましょう。**さりげなく**自分で見つけるよう誘導し、見つかったら一緒に喜んであげましょう。

「どこかに忘れたんでしょ」「ほら！ここにあるじゃない！」
反論してもかえって逆効果です。
感情的なしこりが残らないように対応しましょう。

Q 入浴や着替えを嫌がります。どうしたら着替えてくれますか？

A 「こっちの方が似合うよ。着替えてみる？？」など**肯定的な言葉**で誘ってみましょう。
気に入った服は、2着用意するのも良いです。

「どうして同じ服ばかり着るの？？」「汚いでしょ」など責める言葉は避けましょう。
嫌がる時は時間をおいてトライしてみて！

Q 言うことを聞かず介護を嫌がるので、つい叩いたり、大声を出してしまいました。私自身も気持ちが落ち込んでしまいました…

A 生活を24時間支える介護は、追いつめられることがあっても不思議はありません。そんな時は「その場をはなれて深呼吸」
離れること、**気持ちをため込まない**ことがポイントです。
誰かに話をきいてもらうと冷静さを取り戻せるでしょう。
相談窓口（11ページ）や**「いが栗の会」**（12ページ）**「オレンジカフェ」**（13・14ページ）などで同じ経験者同志語りあうと、視界が開けるかもしれませんよ。

Q 最近車にキズがついたり、ぶつけた痕が見られます。なかなか車を手放したがりません。
運転続けさせて大丈夫でしょうか？

A 本人や相手の安全に関わる重大な問題です。
車の置き場所を変える、エンジンをかからなくするなどの方法もありますが、最終的には**本人が納得**して運転免許を返納できるといいですね。
主治医や**警察**にも相談してみましょう。家族が説得するよりも効果があるかもしれません。

（H29年3月改正道路交通法が施行され、75歳以上の運転者が違反行為をした時や免許更新時、認知機能検査の結果で医師の診断書の提出が必要な場合があります）

認知症予防のために

認知症予防教室

認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の段階で正しく対処することで、認知症予防ができると言われています。
楽しく運動や脳トレに取り組み、活動的に過ごすことが大切です。
室蘭市では認知症予防教室を実施しています。

対象者　室蘭市在住の 65 歳以上で事業対象者・要介護認定（要介護・要支援）を受けていない方

内　容　6か月間のプログラム（月1回開催）
① 認知機能検査（ファイブコグ検査）
② 予防運動（理学療法士・作業療法士が指導します）

開催期間はその年によって異なります。
※6か月間通して参加していただくため、すでに開催されている場合は翌年の参加となります。ご了承ください。

お問い合わせ

室蘭市高齢福祉課　☎25－2861

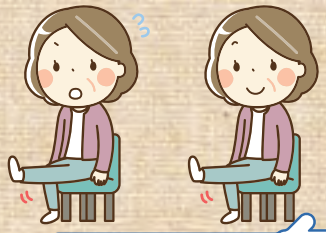
社 会 活 動

認知症予防には、楽しみながら生活することで脳が活性化され、前向きな気持ちで過ごすことが大切です。
ご自身にあった様々な活動に積極的に参加しましょう。

地域の老人クラブやサロンへの参加

お住いの地域の老人クラブやサロンへ参加し、楽しみのある余暇活動をしていきましょう。

お問い合わせ 担当地区の地域包括支援センター 11 ページへ
室蘭市社会福祉協議会　☎83－5031



えみなメイト

介護が必要な状態にならないように予防する教室です。
市内の 65 歳以上の方が対象です。

お問い合わせ 担当地区の地域包括支援センター 11 ページへ
室蘭市高齢福祉課　☎25－2861

ウォーキング

適度な運動をすることで、脳の老廃物を分解してくれる酵素（ネプライシン）が活性化されます。
また運動することで生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）の予防ができます。
季節を感じながらウォーキングをしてみましょう！　広報むろらん　おでかけガイドにて、行事や連絡先が掲載されます。

活動団体 室蘭ウォーキング協会

介護支援ボランティア

高齢者施設や障がい者施設、支援を必要とする高齢者宅でのボランティアを通して、地域貢献やご自身の健康づくりに役立ててもらう活動です。

お問い合わせ 室蘭市社会福祉協議会　☎83－5031

認知症予防の生活習慣

1 バランスのよい食事

栄養不足は老化を進めます。塩分や脂肪の取りすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

2 適度な運動を習慣にする

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。

- ウオーキングなどの有酸素運動は最も簡単な認知症予防です。
- 歩幅を広げて姿勢よく歩きましょう。
- スピードを変えたり、計算やしりとりしながら歩くなど変化をもたせると効果的です。

3 睡眠を十分にとる

アルツハイマー型認知症の原因となる脳の老廃物（アミロイドβ）は寝ている間に減少します。

4 人との交流を大切にする

買い物でも、習い事でも、通院でも、どんな目的でも１日１回は外出して人と会話をする機会を持ちましょう。社会的なつながりが脳の老化を防ぎます。

5 頭を使って刺激のある生活

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活をこころがけましょう。

6 健診を受ける

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応・治療をすることで、進行を抑えることができます。

また、認知症になる前の段階の軽度認知障害（MCI）を早期に発見し対応すれば、発症を防いだり遅らせることができます。

室蘭市保健福祉部
高齢福祉課

(0143)
☎25-2861

〒051-8511　幸町１-２　市役所本庁舎１階

令和５年３月 発行