

認知症を予防しよう

北方町地域包括支援センター
社会福祉士 山元圭子

認知症について

高齢化に伴い、「認知症」の人が増加している

認知症の人は**462万人** ⇒ **730万人** (2025年推計)

認知症予備軍（軽度認知障害）は**約400万人**

(2012年調査、2015年厚生労働省発表)

65歳以上の7人中2人は

予備軍 か 認知症



出典：厚生労働省 認知症対策総合研究事業
「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」

認知症予防の考え方

認知症を予防する  認知症にならない

認知症を予防する =

認知症になるのを遅らせる
認知症になっても緩やかに進む

我が家のおばあちゃん

- 大正生まれの90歳(当時)
- 3年前に夫を亡くし、息子夫婦と3人暮らし
- 畑で野菜を作ったり、田んぼで米を作ったり。
- 最寄りの病院まで、車で20分。
- 最寄りのスーパーまでも、車で20分。
- 仲のいいご近所さんへ頻繁におしゃべりに行く

我が家のおばあちゃん



我が家のおばあちゃん



我が家のおばあちゃん



アルツハイマー型
認知症

我が家のおばあちゃん



pixta.jp - 21020354



我が家のおばあちゃん



ポイント

- ▶ 「年」は関係ない
- ▶ 介護を受ける覚悟をもって
- ▶ 定期的に病院には通いましょう
- ▶ 趣味・特技はつづけたほうがいい
- ▶ 「教養」と「教育」
→「今日用」がある、「今日行く」所がある



通いの場

ホッと・カフェ
認知症カフェ
いきいき百歳体操くらぶ
すまいる教室



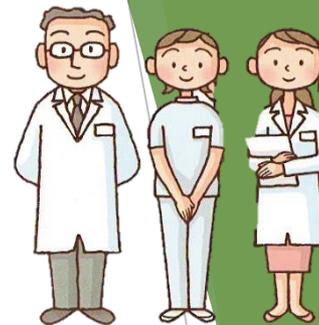
ホッと・カフェ / 認知症カフェ

	第1エリア	第2エリア	第3エリア	第4エリア	第5エリア	町全体
カフェの名称	かわせみ	すいせん	つどい	もちのき	せいりゅう	認知症カフェ まどか
開催場所	働く婦人の家	コミュニティ センター	役場 つどいの広場	ナーシングケ ア北方	青少年ホーム	いきいき支援 センター まどか
カフェ 開始日時	第3火曜日 午後	第2火曜日 午後	第2木曜日 午後	第2水曜日 午前	第3木曜日 午後	毎週 月・水・金 午後
協力 事業所等	老人保健施設 仙寿苑 もちの木 どんぐり村		大門リハビリ& ケアビレッジ 農林高校 もちの木 どんぐり村 朝日大学防犯 ボランティア 「めぐる」	和光会	きたがた デイセンター 社会福祉協議会 もちの木 どんぐり村	社会福祉協議会
	15分間講話	いきいき百歳 体操くらぶを プラス	15分間講話	認知症予防教 室をプラス	15分間講話	第4水曜日に 介護教室を開 催  家族への支援

いきいき百歳体操くらぶ / すまいる教室

名称	いきいき百歳体操くらぶ		すまいる体操教室			すまいる認知症予防教室	すまいる男性体操教室
開催場所	コミュニティセンター	働く婦人の家	働く婦人の家	福祉センター	いきいき支援センターまどか	ナーシングケア北方	スタジオジニアス
開始日時	毎週火曜日 午後	毎週金曜日 午後	第2・4 火曜日 午前	【A】第1・3 木曜日午前 【B】第2・4 木曜日午前 【C】第2・4 金曜日午前 【D】第2・4 水曜日午後	第1・3 火曜日 午前	第2・4 水曜日 午前	第1・3 火曜日 午前
内容	30分間のDVDに合わせて「いきいき百歳体操」を行います。		体操やストレッチを行い、介護予防をしていきます。			楽しく体を動かして認知症予防をします。	サーキットトレーニングで体を動かし介護予防をします。

認知症初期集中支援チーム



認知症の人やその疑いのある人、その家族を訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応する、認知症の専門家たちによって構成されたチームです

認知症ケアパスの作成・普及

認知症の人の生活機能障がいの進行にあわせて、いつ、どこで、どのような、医療や介護サービスを受ければよいのか、具体的な機関名やケア内容等が、あらかじめ提示されるようにケアパスを作成し、全戸配布しました。



いきいき支援センター
まどかに導入

物忘れ相談プログラム

物忘れの度合いを自己認識するツールです。
タッチパネルでクイズ形式の質問に答えてもらうこと
で、アルツハイマー型認知症の疑いを簡単にチェック
できます。



リカンベントトータルサイクル

有酸素運動を行いながら脳トレを行うことは、
認知症予防につながります。





認知症高齢者等見守りシール事業

認知症により行方不明になる可能性のある方が、「見守りシール」を衣服や持ち物に貼り、行方不明になった時に発見者が見守りシールを携帯電話等で読み取ることで、安全に保護することができたり、介護者に連絡し引き渡すことができます。

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人とその家族を支援するために北方町が保険に加入します。

個人賠償責任保険、被害者死亡時の見舞い費用補償、交通事故等によるケガの補償を受けることができます。