

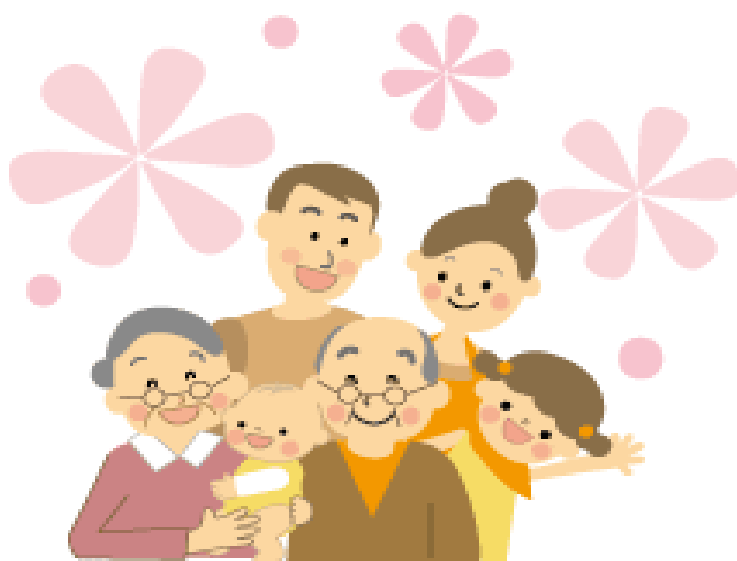
保存版

明和町認知症ケアパス

認知症ガイドブック

認知症になっても安心して暮らせる明和町をめざして

め ざそう! **い** っしょに! **わ** たらしい生活!



まずはお気軽にご相談ください

令和8年5月
明 和 町

はじめに

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる明和町を目指し、認知症の正しい知識の普及や家族支援などの認知症施策をすすめています。

この「認知症ガイドブック」は、認知症の方本人やそのご家族が利用できる制度やサービス、認知症の基礎知識や情報をまとめたものです。認知症への対応を知るきっかけとしてご活用ください。

認知症かな？と思ったら・・・

認知症は早期受診、早期診断、早期治療が重要です。認知症の中には、薬を飲むことで進行を遅らせたり、早期に治療すれば治せるものもあります。

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を少なくしたり、その後のトラブルを減らすことができます。症状が軽いうちに自分の今後のことを考えておくなどの準備や手続きをしておけば、認知症であっても自分らしい生き方をすることができます。

もくじ

1. 認知症の経過と対応	1
2. 認知症とは 認知症の種類	2
3. 認知症の症状 認知症かな？と思ったら	3
4. 軽度認知障害 (MCI)	4
5. 若年性認知症	4
6. 認知症の相談・サポート	5
7. 専門医やサポート医のいる医療機関	6
8. その他の相談先	7
9. 認知症と診断されたら	8
10. 診断後の社会保障制度	9
11. 認知症ご本人やご家族のつどいの場	10
12. 権利を守る	11
13. 見守り体制・認知症について学びたい	12
14. 認知症の人と接するときの心がまえ	13
15. 認知症を予防する生活習慣	16
16. 認知症の予防（地域の交流の場）	23
16. わたしの大切な『思い』ノート	24

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる可能性があり、老化による物忘れとは違います。

認知症の種類

アルツハイマー型認知症

新しい記憶を覚える脳の「海馬」を中心に萎縮がみられます。
比較的早い段階から、記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化の脳血管の病気などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまいます。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

レビー小体型認知症

脳の後部に、レビー小体という特殊なものができることで、脳の萎縮がみられます。
症状は、パーキンソン病症状や実際にはないものが本人には実在するものとして見える幻視が特徴的です。パーキンソン病症状は手足が震える、動きが鈍くなる、筋肉がこわばるなどがみられます。

前頭側頭型認知症（ピック病）

司令塔となる前頭前野と側頭葉に異常がみられます。がまんする、人を思いやる、ルールを守るなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとるのが特徴です。

治る認知症もあります。

硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能障害、ビタミン欠乏症など。
原因となる部分への治療をすることで、認知症症状が改善します。



認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますが、すべての認知症の人に出現する中核症状と、もともと本人が持っている性格や環境などの様々な要因が絡み合っ
て、出たり出なかったりする行動・心理症状があります。

中核症状

記憶障害

ものごとを思い出せない。覚えられない

見当識障害

場所や時間がわからなくなる。









判断力、理解力、思考力などが低下 等

行動・心理症状

ひとり歩き、妄想、不安、幻覚、
興奮、暴力、不潔行為、うつ状態

性格・疾患にかかりやすい素因・環境・心理状態

※認知症と老化による物忘れの違い

認知症	物忘れの自覚がない 	ご飯を食べたなど 体験自体を忘れる 	判断力が低下する 	時間や場所、人との 関係が分からなくなる 
老化による物忘れ	物忘れの自覚はある 	ご飯のメニューなど 体験の一部を忘れる 	判断力の低下はみら れない 	時間や場所、人との 関係などは分かる 

軽度認知障害（MCI）

軽度認知障害（MCI）は、「認知症まではいかないが、健常ではない」かつ「数年後に認知症に移行する可能性がある」状態のことです。つまり、記憶・思考・理解などの問題があるも、日常生活には支障なく、身の回りのことは自分でできることが多いです。

対応によって認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができ、MCI だからといって、必ずしも認知症になるわけでもありません。

早期予防、早期対応、早期受診が重要になります！



若年性認知症 ※65歳未満で発症する認知症の総称です。

若年性認知症は、18歳から64歳以下の方が発症する認知症を総称して、「若年性認知症」と呼びます。診断手順などは老年期認知症と特に変わりありません。

なぜ年齢で区別するのかというと、

- ①若いので認知症と思わず病院受診が遅れたりする。
- ②受診しても、若年性は経過や症状が多様なため、うつ病や更年期障害と間違われることもある。
- ③働き盛りの発症であることが多く、医療・介護のみならず、就労・経済的問題がその後の本人や家族の人生に大きく影響する。



以上の理由から、老年性認知症と区別されています。

「仕事のミスが多くなった」「家事が回らなくなった」「意欲がわからない」など生活の中で気になる点が増えたときには、**まずかかりつけ医に相談**しましょう。ご本人やご家族のご相談は、地域包括支援センターへ。三重県には、若年性認知症支援コーディネーターもいます。（p.7 参照）
仕事を辞める前に必ずご相談ください！

認知症の相談・サポート



認知症について相談したいときは、下記にご相談ください。

① 明和町地域包括支援センター TEL (0596) 52-7127 (保健福祉センター内)

高齢者の健康・医療・介護に関する総合相談窓口です。
スタッフは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員を中心に構成され、それぞれの専門性を活かして連携しながら支援を行います。

② 認知症初期集中支援チーム TEL (0596) 52-7127 (地域包括支援センター)

認知症の早期発見・早期対応を目的とし、医師、保健師、社会福祉士などの専門スタッフで構成されたチームです。認知症の人やご家族等に対して、相談対応、専門的な助言や支援などを個別に行います。

【 認知症初期集中支援チームの流れ 】



③ 物忘れと認知症の相談会 TEL (0596) 52-7127 (地域包括支援センター)

年4回実施（予約制）。地域包括支援センターにて、松阪厚生病院のケースワーカーによる相談会を行っています。

④ かかりつけ医に相談しましょう。

気になる症状があるときには、かかりつけ医に相談し、専門の医療機関を受診しましょう。かかりつけの歯科医院や調剤薬局へのご相談もおすすめです。認知症の疑いがあると判断された場合は、検査・診断目的で、専門医のいる医療機関に紹介してもらいます。

専門医やサポート医のいる医療機関

【医療機関】 ※来院前に必ずお電話にてお問合せください。

医療機関名	電話番号		備考
済生会明和病院	明和町	52-0131	明和町認知症初期集中支援チームの専門医・サポート医
明和ファミリークリニック		55-2207	
三重大学医学部附属病院	津市 (059)	231-6029	認知症疾患医療センター 認知症に関する相談対応、専門医療提供、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携を行っています。
松阪厚生病院	松阪市 (0598)	29-1311	
石田クリニック	松阪市 (0598)	53-1177	認知症サポート医がみえる医療機関です。
宇野胃腸科内科 脳神経内科		56-6001	
うれしの太田クリニック		31-3180	
おかの医院		42-7211	
桜木記念病院		21-5522	
南勢病院		29-1721	
花の丘病院		29-8700	
まへのへた脳神経 クリニック		25-1080	
林内科		21-4005	
西川ファミリー クリニック		42-8088	
やまなか脳神経 クリニック		20-8920	
こやまクリニック	大台町 (0598)	82-2600	




【歯科医療機関】

医療機関名	電話番号	備考
後藤歯科クリニック	52-6222	かかりつけ歯科医に相談できます。 
しもさと歯科クリニック	64-8212	
高森歯科医院	52-5117	
西井歯科医院	52-7007	
はしもと歯科クリニック	52-1101	
北島歯科 (※)	090-2718-1182	

※開院時間、相談等予約については、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

【調剤薬局】

薬局名	電話番号	備考
つじさい薬局	55-6830	かかりつけ薬局に相談できます。 薬の飲み忘れへの工夫など 聞いてみましょう。 
健やか薬局 明和店	63-5421	
なの花薬局 金剛坂店	53-2300	
なの花薬局 斎宮店	63-8295	
イオン薬局	55-4815	
チェリー薬局	53-0100	
クスリのアオキ 明和店	63-5783	

※営業時間については、ご相談される薬局へお問い合わせください

その他の相談先

名称	電話番号	内容	
三重県認知症コールセンター	059-235-4165	認知症の介護の悩み、認知症の医療、介護サービスの利用方法などの相談をお受けします。	
認知症の人と家族の会 三重県支部	059-227-8787		
三重県若年性認知症 サポートセンター	059-382-8490 090-5459-0960		
運転免許 に関する 相談先	運転免許センター 適性相談係	059-229-1212	警察では、認知症などの一定の病気により、自動車等の運転に不安がある方のための相談窓口を設けています。(要事前予約)
	安全運転相談 ダイヤル	#8080	

認知症と診断されたら

住み慣れた地域で安心して生活するため、介護保険制度を上手に活用しましょう。
まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

① 要介護認定の申請

<申請に必要なもの>

介護保険証

マイナンバーと保険証などの身元確認書

<申請窓口>

福祉総合支援課 介護保険係

② 要介護認定（調査～判定）

訪問調査 ⇒ 主治医の意見書 ⇒ 一次判定 ⇒ 二次判定

訪問調査のあとに公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

非該当

地域包括支援センターにご相談ください。

（P5参照）

「認知症を予防する生活習慣」をご覧ください。

要支援1・2

地域包括支援センターにご相談ください。

（P5参照）

介護保険サービスのご希望をお伺いします。

要介護1～5

自宅を中心とした介護サービスを希望する場合は、居宅介護支援事業者にご相談ください。

◎介護保険制度の詳細は、「毎日を心豊かに介護保険」をご覧ください。



診断後を支える社会保障制度

社会保障制度	内容	問い合わせ、担当課
自立支援医療 (精神通院医療)	精神的な病気を指定医療機関の外来等で治療している人に対し、認定されると医療費の自己負担分が1割(月額上限設定あり)となります。	<ul style="list-style-type: none"> ●通院中の医療機関 ●役場福祉総合支援課 (☎52-7115)
障害年金	病気やケガで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金です。加入中の年金で、相談や請求窓口が異なります。加入されている年金事務所等にお問い合わせください。	<ul style="list-style-type: none"> ●国民年金加入者 明和町役場住民ほけん課 (☎52-7116) ●厚生年金加入者 最寄りの年金事務所
精神障害者 保健福祉手帳	精神に障がいがある人に交付される手帳で、障害の程度により、1級から3級までの区分があります。	<ul style="list-style-type: none"> ●役場福祉総合支援課 (☎52-7115)
身体障害者手帳	身体に障がいのある人に交付される手帳で、障がいの程度により1級から6級までの区分があります。	<ul style="list-style-type: none"> ●役場福祉総合支援課 (☎52-7115)
就労支援 * 就労等職業 生活における 相談	就業を希望されている障がいのある人、あるいは在職中の障がいのある人が抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携のもと、障がい者生活支援センター担当者が、就業及び生活面の一体的な支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ●明和町障がい者 生活支援センター「♪ここ♪」 (☎52-7127) ●役場福祉総合支援課 (☎52-7115)
傷病手当金	病気やケガで仕事を休み、給与を受けられない時の休業補償です。 (全国健康保険協会や保険組合に加入の人)	<ul style="list-style-type: none"> ●全国健康保険協会の各都道府 県支部または各健康保険組合
特別障害者手当	精神または身体に著しい障がいがあるために、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅障がい者に支給される手当です。	<ul style="list-style-type: none"> ●役場福祉総合支援課 (☎52-7115)
障害者控除	納税者本人、配偶者または扶養親族が「障がい者」である場合は、所得控除を受けることができます。 精神障害者保健福祉手帳や身体障害者手帳の発行を受けている人など。	<ul style="list-style-type: none"> ●松阪税務署 (☎0598- 52-3201) ●役場税務課 (☎52-7113)

認知症ご本人やご家族のつどいの場

1. 認知症カフェ

認知症ご本人やご家族、医療やケアの専門職、地域の方々など、だれでも気軽に相談できる場です。

	脳健康 つながりサロン	ひまわり	えそらカフェ
日時	偶数月第3火曜日 13時30分～15時	毎週月曜日 (祝日・年末年始除く) 14時～16時	毎月第1金曜日 10時～12時
場所	保健福祉センターや Café 茶々など (活動内容によって異なります)	市民活動サポート センター	三重大学附属病院 又は 三重大学
主催	地域包括支援 センター	チームオレンジ(※) メンバー	三重大学医学部附属病院 基幹型認知症疾患医療 センター
参加費	無料	無料	無料
内容	参加者のみなさまのご 希望に合わせて内容を 決めていきます。	うたごえ喫茶を毎週 14時～15時に開催。	ご家族の情報交換やミニ レクチャーを行っています。
お問い合わせ	地域包括支援センター TEL(0596)52-7127		三重大学医学部附属病院 基幹型認知症疾患医療 センター TEL(059)231-6029

※チームオレンジについては、P.12を参照。

公益財団法人 認知症の人と家族の会 三重県支部
において、各地で「つどい」を開催しています。
詳しくはホームページをご覧ください。



2. 家族介護教室

年に3回、介護方法や介護予防、介護者の健康づくりに関する教室を開催しています。
詳しくは、明和町社会福祉協議会(TEL52-7056)まで。

権利を守る

認知症になっても、尊厳ある人生であるよう、家族や地域が支えることで自分らしい生活が送れること、さらに他者から人権や財産等の権利が奪われないことについて支援しています。

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分など日常生活に支障がみられてきた時に、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや金銭管理等、安心して生活できるようにサポートします。

お問い合わせ先 明和町社会福祉協議会 TEL 52-7056

成年後見制度

本人に代わり金銭管理や必要な契約を結んだりすることによって本人を法的に保護・支援します。財産の管理や契約に関する不安があるとき、頼れる家族がない場合などには、成年後見制度の利用をおすすめします。

お問い合わせ先 成年後見サポートセンター TEL 52-7056
地域包括支援センター TEL 52-7127

消費者相談

契約・取引のトラブル、製品事故、多重債務、商品・サービスに関する苦情などに対する相談について、問題解決のお手伝いをします。

機関名	電話番号
三重県消費生活センター	059-228-2212
法テラス三重	050-3383-5470
消費者ホットライン	188
明和町消費生活相談窓口 (防災安全課)	52-7110

悪徳商法や振り込め詐欺などに関する相談は、すぐに警察や最寄りの交番に連絡してください。

お問い合わせ先 松阪警察署 TEL 0598-53-0110
明和交番 TEL 52-2881



見守り体制



おかえり SOS ネットワークまつさか（めいわ）

行方不明になる可能性のある方を事前に登録していただき、行方不明になられたとき、地域の方々のご協力により早期発見・保護につながるよう、協力者や協力機関にメール配信を行っています。

「おかえりSOS見守りメール」を受信するには、登録が必要です。
登録は無料です。

右記のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。
登録用URLが記載されたメールが届きますので、URLを接続し
必要事項を入力し登録してください。登録完了のお知らせが届きます。



認知症個人賠償責任保険

認知症ご本人が、他人にケガを負わせたり、他人の物を壊したりして、法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症ご本人が被保険者となり、町が認知症個人賠償責任保険の契約者として加入するものです。保険料は全額町が負担します。

お問い合わせ先 福祉総合支援課まると相談支援係 TEL 52-7115
地域包括支援センター TEL 52-7127

認知症について学びたい サポーターになりたい方へ

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援するサポーターを1人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせる町を目指すため、認知症サポーター養成講座を開催しています。



認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方の内、さらに認知症に関する知識を深め、認知症の人やご家族への実際の支援を目的にステップアップ講座を開催しています。



チームオレンジ「カフェとも」

認知症サポーターステップアップ講座を受講された方の内、認知症カフェ「脳のつながり健康サロン」で認知症の人やご家族のサポートを行っています。



お問い合わせ先 福祉総合支援課まると相談支援係 TEL 52-7115
地域包括支援センター TEL 52-7127

認知症の人と接するときの心がまえ

周囲の人が、「認知症という病気になった人」の本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。

1. 「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです！

認知症の症状に、最初に気付くのは本人です。物忘れが増えたり、今までできたことができなくなったりする変化に、誰よりも先に本人が驚き、混乱しているのです。

認知症になったとき、多くの人は、「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要がない」と言う方が少なくありませんが、これは本人のやり場のない怒りや悲しみ、不安から自分の心を守るための自己防衛反応なのです。

2. その人らしさを大切に！

認知症の人にも、「個性」や「歴史」があります。人は、「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」として接するのではなく、「その人らしさ」を大切にして、接してください。また、家庭や地域の中で、本人に何かの役割をもってもらうように支援してください。

3. 否定よりも肯定の気持ちで接しましょう！

間違いや失敗があったときに、強く否定したり、説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。言葉以外の笑顔やスキンシップによるコミュニケーションにも心がけるようにしてください。



具体的な接し方 7つのポイント



1. まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 余裕を持って対応する

こちらが困惑したり、焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

3. 声をかけるときは一人でする

複数の人で取り囲むと恐怖心をおおるので、できるだけ一人で声をかけましょう。

4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」と優しく声をかけましょう。

5. 相手の目線に合わせる

小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

6. おだやかに、はっきりした話し方をする

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりはっきり話すようにしましょう。その土地の方言で話すことも良いです。

7. 相手のことばに耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は、せかされるのが苦手です。同時に複数のことを問われるのも苦手です。相手の反応を伺いながら会話し、たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴いて、何をしたいか推測し、確認していきましょう。

関わり方のポイント

こんなとき、例えばこんな
対応！



1. 病院を受診しようとしなさい。

例えば：家族の病院につき合ってもらおう。

本人を無理やりに連れて行くのではなく、家族の受診につき合ってもらい、病院へ行くように促していくのも1つの方法です。



2. 食事を済ませたのに、食事を食べていないと言う。

例えば：説得しようとしなさい。

食事を済ませたことを分かってもらうようにしても、かえって不満や不信感を抱かせてしまうだけになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなどして気持ちの転換をしましょう。そのうち忘れて、気持ちが変わることがあります。



3. 時間に合わせた行動がとれない。

例えば：日付や時間の見当がつく工夫をしましょう。

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫を考えてみましょう。混乱を防ぐために、日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。



4. 自分の家にいるのに家に帰ると言って、外出しようとする。

例えば：無理に止めようとしなさい。

「出かける準備をしよう」などと、別のことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは、一緒に話しながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換ができるので効果的です。



認知症を予防する生活習慣 ～今からできる予防方法～

生活習慣を整えて健康管理を維持していくことは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。

1. しっかり睡眠をとることが効果的！



しっかり睡眠をとることで、脳が活動したときに生まれる老廃物を洗い流す効果があります。この老廃物が付着し続けると、認知症になる可能性が大きくなります。睡眠時間は脳のクリーニング時間！

2. 運動習慣！ 有酸素運動が効果的！



ウォーキングなどの有酸素運動は、神経細胞の活性化や、脳の老廃物を分解する酵素を増やす効果が期待できたり、脳の血流を良くします。楽しく運動をしましょう！

3. 人との積極的な交流が効果的！



他人と会話をすることは脳を活性化すると言われています。特定の人と同じような会話をするよりも、いろいろな人と出会って新鮮な会話をすることがより効果的です。お住まいの地域活動などへの参加も効果的です。雑談は、最高の予防薬！！

4. 趣味を生かすことが効果的！



読書、日記、旅行、囲碁、将棋、裁縫、絵を描く、写真、楽器演奏など、さまざまな趣味があります。ご自分の好きな趣味をいかして、定期的に趣味を楽しむことが、脳の神経細胞の活性化に効果的です。特に、**頭を使いながら指先を動かす**ことがおすすめです。

5. 病気は放置せず、病院受診をして治療をしましょう！



生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）などを放置しておくと、重症化につながり、認知症の原因にもなります。**早期受診、早期治療**で、体調を整えましょう。日頃から、健康診断やがん検診を受けて、体調管理をしましょう。

6. 転倒予防、転倒防止！



高齢者は、転倒による骨折などで寝たきりになると、一日中ボーっとした生活になり、認知症を併発してしまうことがあります。日頃から、「**あせらない**」、「**急がない**」に心がけて、転倒防止に努めてください。ちょっとした段差にも気をつけるように、日頃から心がけてください。

7. 禁煙が効果的！



たばこは、動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因になることも分かっています。

8. 認知症を予防する食生活改善ポイント！



1. 肉と魚をバランスよく食卓へ

脂分の少ない部分を選んで、上手に動物性たんぱく質を摂りましょう。魚は背の青い魚に、不飽和脂肪酸（DHA、EPA など）が多く含まれ、動脈硬化を予防します。

2. 野菜や果物を摂りましょう！

特に野菜を毎日食べるようにし、ビタミンなどの抗酸化物質を摂って、動脈硬化や認知症を予防しましょう。果物もバランスよく食べ、食べすぎには注意しましょう。

3. 食塩を摂りすぎないように

濃い味付けは、食塩の摂りすぎになります。うす味で、高血圧症を予防しましょう。高血圧などは、脳血管性認知症の要因となります。

4. 甘い物は控える

お菓子やケーキなど、甘い物を摂りすぎる生活を続けると、脂質異常症（コレステロールが高い）や糖尿病などを発症して、認知症を招きやすくなります。

5. 水分補給はこまめに忘れずに！

高齢者は、脱水症状を招きやすいです。日頃から、**起きている間、1時間100cc（湯呑み茶碗8分目くらい）を目安に**、水分補給を心がけましょう。
適度な水分補給は、血流を良くして、細胞の新陳代謝を促します。

6. よくかんで食べてください！

よくかんで食べることは、脳の刺激にもなります。日頃から口腔ケアもマメにしてください。1口入れたら20回前後かむ練習を身につけましょう。



歯を失うと認知症リスクが**約2倍**

認知症と歯の関係について

歯周病などの炎症により、歯を失いしっかり噛めなくなると、脳への刺激が減り、脳が委縮し認知機能の低下を招く恐れがあります。また、栄養不足から、体力も低下していきます。

家での口腔ケアや定期的な歯科健診、治療を行いましょう。



こんな訴え！口腔機能低下症かもしれません

1. 食べこぼし
(噛んだり、飲みこむとき、注意力不足による食べこぼし など)
2. 噛みづらい
3. 食事に時間がかかる
4. むせ込む
5. 痰がからむ
6. 薬が飲みにくい



口の汚れが原因で起こる病気

誤嚥性肺炎

口の中の菌を肺に吸い込んでしまうこと
によって肺炎が起こります。

脳卒中、心臓病など

むし歯や、歯周病の菌が全身に回り、脳卒中や
心臓病の原因になると言われています。

口臭

口の中が汚れたり、乾いたりすると口臭
の原因になります。

糖尿病

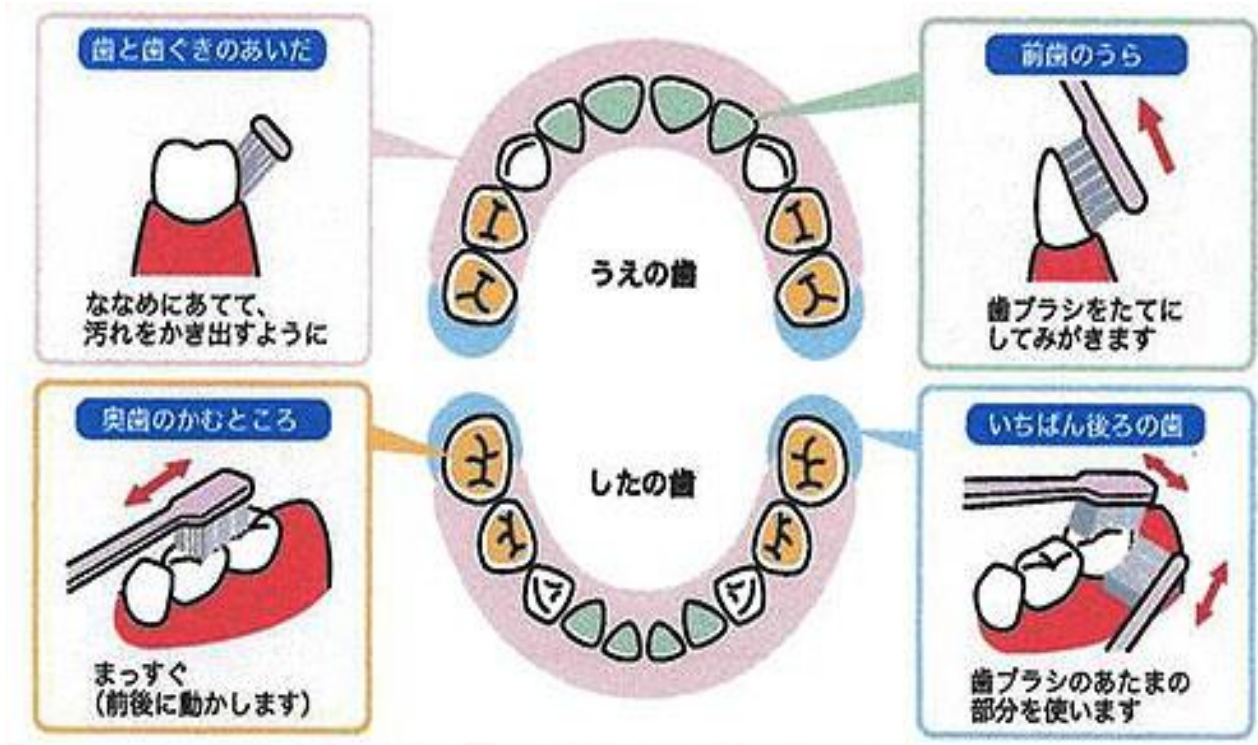
むし歯や歯周病など細菌に感染した状態
では、インスリンに対する体の反応が悪
くなり、血糖値が高くなりやすいです。

インフルエンザ・風邪

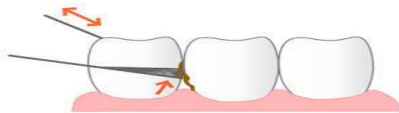
歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が
気道の粘膜をおかし、インフルエンザや風
邪に感染しやすくなります。

お家でできる口腔ケア

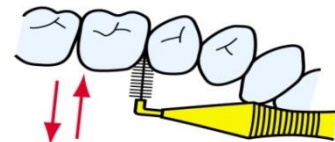
お口の中をきれいに
しましょう！



デンタルフロス（糸ようじ）の使い方



歯間ブラシの使い方



義歯（入れ歯）のお手入れ

<p>①流水で、義歯についているヌルヌルや食べカス汚れを洗い流す。</p>	<p>②ブラシでヌルヌルがなくなるまで磨く。</p>	<p>③保管容器に水と義歯洗浄剤を入れて、義歯を浸す。</p>	<p>④流水で、ブラシを使って義歯の薬成分や浮き上がった汚れを磨いて洗う。</p>

お家でできる口腔体操

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動きを鍛えます。



「**パ**パ**パ**パ、**タ**タ**タ**タ、**カ**カ**カ**カ、**ラ**ラ**ラ**ラ」を**3**回繰り返し発声しましょう。

だ液分泌マッサージ

だ液腺をやさしくマッサージすることにより、だ液の分泌が促進され、潤いのある健康なお口に近づきます。

1.耳下腺（じかせん）マッサージ	2.顎下腺（がくかせん）マッサージ	3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

認知症と耳の関係について

耳の健康を守ることは、脳の健康を守ること!!

聴力は40歳代から低下する傾向にあるといわれています。

耳から入る情報が減ると、脳に届く刺激が少なくなり、また聞き間違いを恐れて外出や会話を控えるようになると、「社会的な孤立」を招き、認知症のリスクをさらに高めてしまいます。「難聴（聞こえにくさ）」を改善することで、認知症の発症の予防につながります。

耳の元気度セルフチェック

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいとよく言われる
- 会話をしているときに聞き返すことが多くなった
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう



引用：ヒアリングフレイル啓発公式サイト「聞こえの健康寿命をのばそう！ヒアリングフレイル」

4つ以上の項目に当てはまる場合は、ヒアリングフレイル（耳の衰え）の可能性が**あります**。

ヒアリングフレイルの状態を長期間放置すると、心身の衰えが進み、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。

聞こえの変化を感じたら相談しましょう

耳鼻咽喉科を受診する

聞こえにくさの原因は、加齢以外にも耳垢や中耳炎などもあり、治療することで聞こえにくさが改善することがあります。聞こえにくさを感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

補聴器を利用する





耳鼻咽喉科を受診した結果、補聴器の利用を勧められる場合があります。補聴器の利用に際しては、補聴器相談医の資格がある耳鼻咽喉科医にご相談ください。

地域の交流の場に参加する

外に出る機会を増やし、人と話をする機会を増やすことで、認知症になりにくいことがわかっています。外出する機会が少ない方や人と交流する機会が少ない方は、ぜひ地域の交流の場に参加してみませんか？

1. 一般介護予防教室

教室名	内容	開催場所	お問い合わせ先
筋力脳力あっぴ教室	65歳以上の方を対象。運動と認知能力向上に特化した教室を行っています。軽度の認知症改善を図り、心身の機能低下を予防するため、週4回実施しています。	明和町 社会福祉協議会	明和町 社会福祉協議会 TEL52-7056 まで
えんがわ教室	65歳以上の方を対象。介護サービスを受けられていない方を対象に、運動や栄養、歯科に関する教室を行っています。毎月2回程度実施しています。	各地区のコミュニティセンター	 
<p>その他にも、地域にはボランティア活動や趣味のサロンもあります。社会福祉協議会のホームページにて、『社会資源 map』が公開されています。ぜひご覧ください。</p>			

2. その他の教室

教室名	内容	お問い合わせ先
おとな元気教室	健康運動指導士のもと、筋力の維持・向上を目的とした筋力アップ運動を行います。また、脳活性・認知症予防のレクリエーションを実施しています。	明和町役場
健康ひろば・出前講座	健康についての正しい知識を身につけて、健康な生活習慣を実践していくための運動や栄養、歯科に関する教室を行っています。各地区のサロンや老人会などに出席講座も行ってあり、より多くの方が身近に学べる場を持ってもらえるようにしています。	住民ほけん課 TEL52-7116 まで

わたしの大切な『想い』ノート

認知症と診断されたとき、自分らしい生活を続けていくために、自分が「何を楽しみに生活してきたか」、「どこで暮らしたいか」、「財産を誰にどのように残したいか」などを、ご自身の『想い』として書き残しておくことで、周囲の人が「何かあったとき（課題）」に対処しやすくなるメリットがあります。

参考としていくつかの項目をあげましたので、活用してみてください。

☆わたしの『想い』ノート☆

わたしの名前は	
愛称・呼び名	
私の生まれたところは	
私の家族は	
私の楽しみは	
私の毎日の習慣は	
私の趣味は	
好きなもの・食べ物は	
嫌い・苦手なものは	
認知症になったら どこでどんな 暮らしをしたいか	
将来、財産を誰に どのように残したいか	
医療や介護についての 願いや要望	

明和町認知症ケアパス

認知症ガイドブック

発行年月 令和8年5月

発行 明和町

編集 明和町地域包括支援センター

ホームページ <https://www.town.meiwa.mie.jp>

