

相談窓口

鳥栖市役所 高齢障害福祉課

☎0942-85-3554

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。

住所：鳥栖市宿町1118

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

●鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター ☎0942-81-3113

住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：鳥栖地区、鳥栖北地区

●鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター ☎0942-82-2041

住所：鳥栖市田代本町924-1 担当地区：田代地区、基里地区

●鳥栖市若葉弥生が丘地区地域包括支援センター ☎0942-85-8721

住所：鳥栖市神辺町1273-8 担当地区：若葉地区、弥生が丘地区

●鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター ☎0942-82-2188

住所：鳥栖市村田町1250-1 担当地区：麓地区、旭地区

佐賀県認知症コールセンター

佐賀県若年性認知症支援センター

☎0952-37-8545

認知症の方とその家族が抱える、認知症の症状や介護、精神的な悩みを、認知症介護経験のある相談員がお聴きします。

開設日時：月～金曜日 10～16時（祝日、年末年始を除く）

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが会員となり、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。

●佐賀県支部 ☎090-2717-9955(吉田)

住所：佐賀市駅前中央1-9-45大樹生命ビル4階 佐賀県保険医協会内

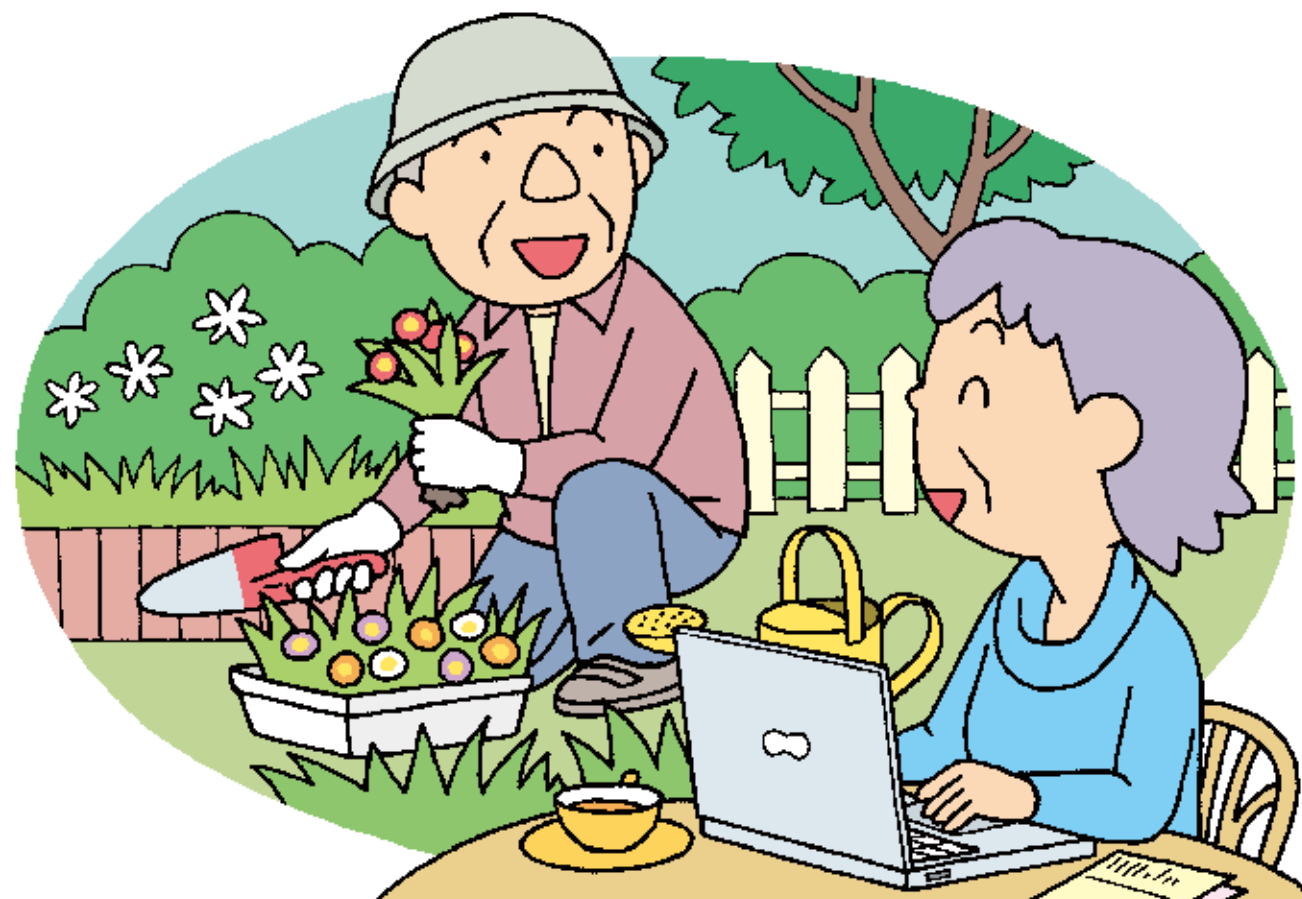
佐賀県認知症疾患医療センター

認知症の早期の適切な診断、医療と介護の連携体制強化による認知症の方とその家族支援を目的に、県内では5か所（神埼、佐賀、嬉野、唐津、伊万里）の医療機関を指定しています。

●独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター ☎0952-52-3231

住所：神埼郡吉野ヶ里町三津160 担当地区：県内東部地区

認知症を遠ざける 生活習慣を



「なるのを遅らせる」「なっても緩やかに」

高齢者に多い認知症は、日本のような長寿社会では誰がなってもおかしくない病気です。そうした状況のなかで期待される認知症予防とは、「認知症にならない」ではなく「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味しています。毎日の生活を見直して改善していきましょう。

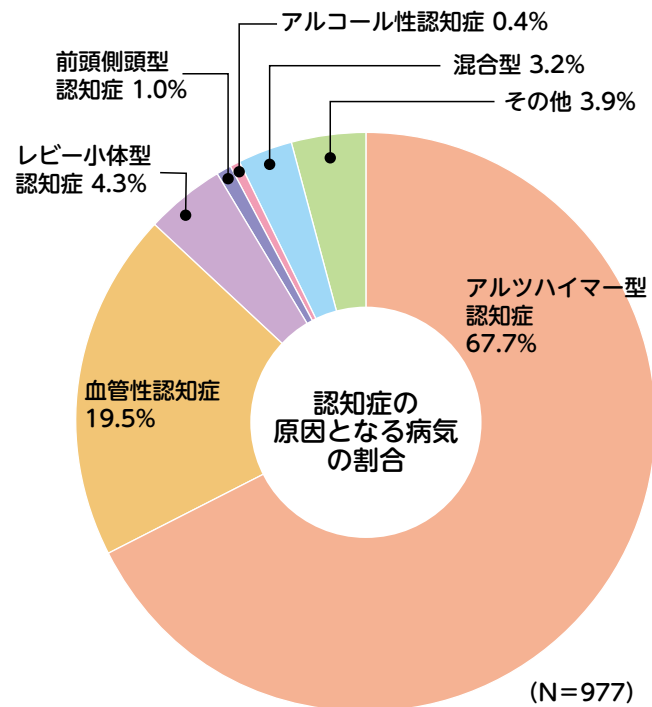
鳥 栖 市

認知症予防 まず知ってほしいこと

認知症は脳の異変で日常生活に支障がある状態

認知症は、さまざまな原因で記憶や思考などの脳の機能（認知機能）が正常に働かなくなり、慢性的に日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

認知症を引き起こす病気によって症状も異なり、また治る病気や一時的な症状の場合もあります（慢性硬膜下血腫など）。もの忘れがひどいなどの認知機能の低下がみられた場合、認知症の専門医の診断を受けることが大切です。



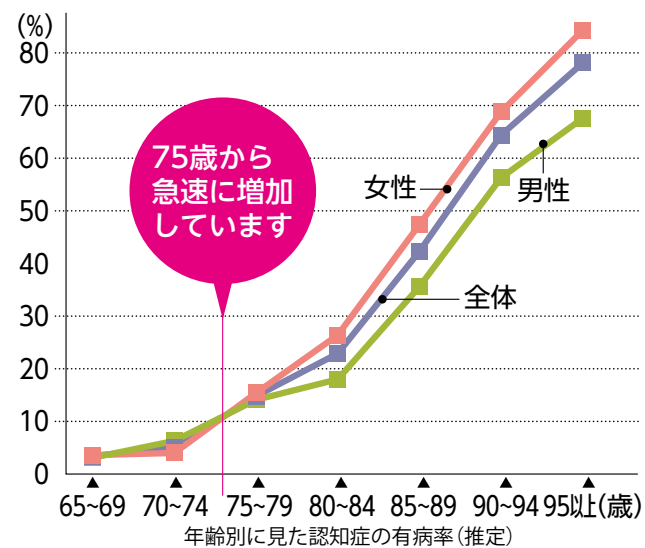
厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成23年度～平成24年度総合研究報告書による

認知症の予防とは「なるのを遅らせる」「進行をゆるやかにすること

右の図のように、認知症になる人は、75歳を過ぎたあたりから急増していきます。長生きをすれば体のあちこちが衰えたり、障害が出たりするように、脳も衰えたり、障害が出たりするためです。

年をとれば認知症になる危険性は増しますが、何歳になっても認知症にならない人も大勢います。ここでいう認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにする取り組みと理解してください。

認知症高齢者の患者の割合



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」平成23年度～平成24年度総合研究報告書による

軽度認知障害 (MCI) とは?

軽度認知障害 (MCI※) とは、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善などを行えば、アルツハイマー型の認知症への移行を予防することなども期待できます。

※MCI : Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害の可能性のある主な兆候

1 記憶障害

「隣の部屋にさがしものに行ったら、何をさがしに来たのか思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなるようなことがあります。



2 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなります。何かのイベントを思い出そうとしても、どのくらい前のことなのかわからなくなるようなことがあります。



3 性格の変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから、自分に自信がなくなったり、自分にいらだったりするためと思われます。



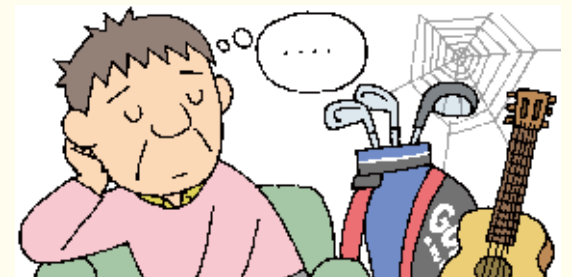
4 話の理解困難

「もしこうならこうで、そうでなかったらこう」といった少し複雑な内容の話を理解することが難しくなり、受け答えなどがままたまならないことがあります。



5 意欲の低下

長年の趣味をやめることなどです。生きがいにもなっていたようなことをやめてしまうのは危険な兆候です。うつ病の場合もあるので注意が必要です。



上記のようなことがしばしば起こるようなら、軽度認知障害かもしれません。

毎日の生活で認知症予防

運動習慣

運動習慣で血管を若々しく保ち、脳を守りましょう

高齢期の健康を守るための運動には次のような運動が挙げられます。運動習慣は血管を若々しく保ち、脳を守ります。また筋肉（骨格筋）からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されることがわかっています。筋肉量や筋力を維持・向上して活発に動くことが脳を守り、自立した生活を守ります。

有酸素運動

心肺機能を鍛え、血流をよくする運動

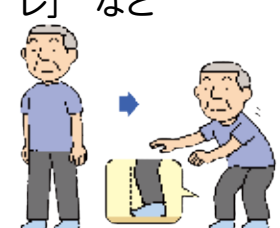
- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- 水泳など



筋力運動（筋トレ）

筋肉量や筋肉の維持・増進のための運動

- スクワット（ひざの曲げ伸ばし）
- 腕立て伏せ、「ロコトレ」など



柔軟運動（ストレッチ）

関節の曲がる範囲を広げ、体を柔軟に保つ運動

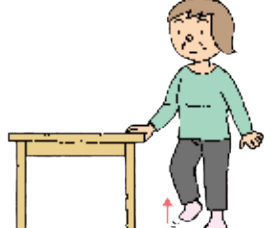
- 開脚や前屈運動など



バランス運動

転倒予防に役立つ運動

- 片脚立ち など



どれも実行してほしい運動ですが、認知症予防のためには有酸素運動と筋トレを行うことがとくに重要です。

ポイント!

筋肉を増やすためには運動後に牛乳を飲む、3食ともたんぱく質の多いおかず（主菜）を用意するなどが効果的です。

運動しながら認知機能を鍛える「コグニサイズ」

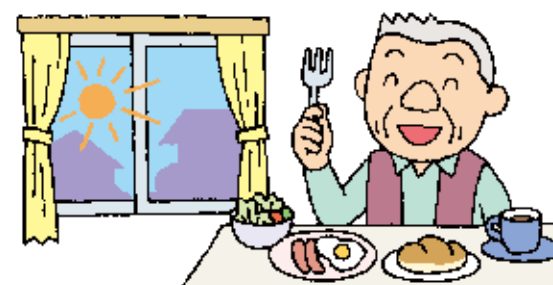
「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能を鍛える運動です。動きながら数字の100から7ずつ引く（答えは順に93、86、79…）など、体を動かしながら、頭も働かせる課題を盛り込んでいます。このように同時に2つ以上の課題をこなすことは、脳を活性化し、認知機能向上に高い効果があります。



食生活

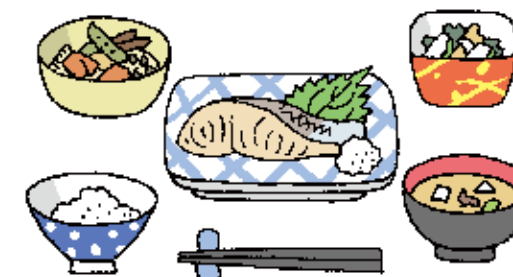
1日3食が基本

朝食・昼食・夕食の1日3食を基本にしましょう。3食おいしく食べるための早起きや運動などで、規則正しいライフスタイルも維持できます。



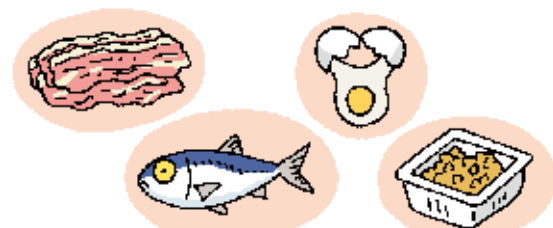
バランスのよい献立を

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスのよい栄養がとれます。毎日の献立を考える目安にしましょう。



たんぱく質をしっかり

高齢期は「低栄養」に注意し、肉・魚・卵・大豆食品などからたんぱく質を毎食しっかりととりましょう。筋肉を維持するために欠かせません。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

水分補給も忘れずに

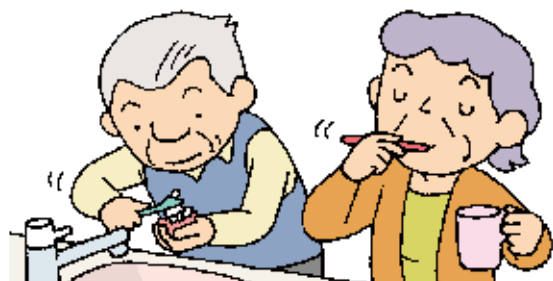
高齢になると、のどの渇きに気づきにくいので、食事のときだけでなく、入浴前後、起床後や就寝前などにも水分補給を心がけましょう。



口腔ケア

歯の手入れを丁寧に

食生活を充実させるためにも、毎食後、特に寝る前の歯みがきを欠かさず行いましょう。義歯（入れ歯）は、必ずはずして丁寧に清掃しましょう。また、歯科健診を受けて定期的に口の状態を確かめましょう。



もっと口を動かす

口を動かす機会が増えれば、脳の活性化にも役立ちます。かみごたえのあるものを食べたり、人と話す機会を増やしたりしましょう。



喫煙

WHO（世界保健機関）によると、喫煙者は非喫煙者より、また喫煙量が多いほど認知症になりやすいとされています。禁煙は高齢になってからでも効果があるので、喫煙者は老化によってだんだん体が衰えてくる高齢期こそ禁煙に挑戦しましょう。

禁煙のポイント

- 副流煙を吸う家族などの健康も考える。
- 禁煙外来や禁煙補助剤を活用する。
- 禁煙で使わなくなるお金を計算してみる。



生活習慣病

高齢期になる前に、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖などになった人は、認知症になるリスクが高いといわれています。特に、鳥栖市では糖尿病の人が多く、高血圧の未治療の人も多いことがわかっています。糖尿病や高血圧が持病の人は、主治医と相談しながら、症状が悪化しないように血糖値や血圧をコントロールしていきましょう。

生活習慣病対策のポイント

- 年に一度の健康診断は必ず受ける。
- 定期的に体重を測定し、増減に注意する。
- 血圧が高い人は毎日自宅で血圧を測定し、自分の平均的な血圧を把握する。
- 糖尿病の人は高血糖だけでなく、重度の低血糖にも注意する。

飲酒

お酒を大量に飲みすぎると、脳が萎縮したり脳卒中を起こしたりして、認知症を招きやすくなります。また、転倒による骨折や風呂での溺死など、寝たきりを招くけがや命にかかわる事故にもつながります。適量飲酒を心がけましょう。

飲酒のポイント

- 1日平均純アルコール20g（ビールなら中びん1本）が節度ある適度な飲酒とされていますが、高齢者はこれより少なくするようにすすめられています（たとえば1日350mlの缶ビール1本以下を目安に）。



睡眠

睡眠時間は多すぎても少なすぎても認知症の危険が高まることがわかってきました。高齢期は若いころにくらべ不眠に陥りやすいので、昼間の活動量を増やすなどして夜の睡眠時間を確保しましょう。また、短時間の昼寝は認知症予防に効果的です。

睡眠のポイント

- 個人差はあるものの、高齢期の睡眠は1日6～7時間程度が目安。
- 昼間に眠気があるときは20～30分程度の短時間の昼寝を。1時間以上は逆効果。



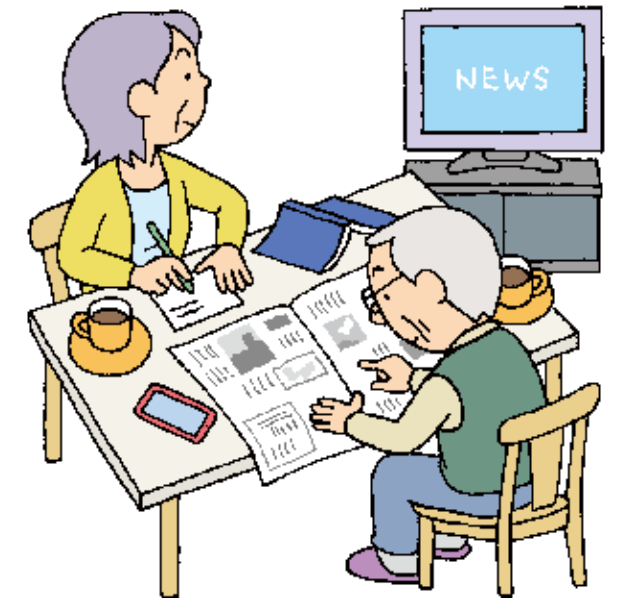
知的活動

趣味として楽しめるような知的活動を増やしましょう

高齢期は仕事や子育てから解放されるなど生活が安定することで、日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。

オススメの知的活動

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
- 食事（食材・調理・食器など）に凝る。
- 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



社会参加

新たなネットワークが生まれる社会参加をしましょう

積極的に外出して年代を問わず人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのつながりを大切にしましょう。

オススメの社会活動の例

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りなど地域のイベントに参加する。
- 地域のサークル活動などで、囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配る。



知っておきたい

閉じこもりを防ぐ「通いの場」に参加しましょう

外出せず人との交流が少ない閉じこもり状態が続いている人は、認知症になりやすいといわれています。

健康づくりのために、週に1回以上、住民の方主体でとすこ体操等の活動を行う「通いの場」が各町区に増えてきています。

お近くの場所を見つけて気軽に参加し、心身ともにイキイキとした毎日を送りましょう。

（詳しくは、鳥栖市 高齢者支援係にお問い合わせください。 ☎0942-85-3554）

