

これって
もの忘れ？



～ご自身と大切な人のために～

“もの忘れ”の中に、認知症が隠れていることがあります。
年に一度は、「認知症チェックリスト」で確認しましょう。

豊田市



認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また、予防の助けにもつながるでしょう。「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

1?



同じことを言ったり聞いたりする ☐

2?



物の名前が出てこなくなった ☐

3?



置き忘れやしまい忘れが目立ってきた ☐

4?



以前はあった
関心や興味が失われた ☐

5?



だらしなくなった ☐

6?



日課をしなくなった ☐

7?



時間や場所の感覚が不確かになった ☐

8?



慣れた所で道に迷った ☐

9?



財布などを盗まれたという ☐

10?



ささいなことで怒りっぽくなった ☐

11?



蛇口・ガス栓の締め忘れ
火の用心ができなくなった ☐

12?



複雑なテレビドラマが理解できない ☐

13?



夜中に急に起きだして騒いだ ☐

3つ以上あてはまった方は、まず相談を

認知症の基礎知識

●認知症とは

認知症とは、脳の病気など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ために、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の生活に支障をきたす状態です。症状の出方は、人によって様々です。

●認知症のタイプ（自動車運転でみられる特徴）

※脳の血流の違いをイメージしたイラスト
（● = 機能が低下している部分）

アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドベータというたんぱく質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳が縮むことが原因です。

- ・物盗られ妄想やうつ状態
- ・時間や場所などがわかりづらくなる
- ・重度になるまで運動機能は保たれる

《運転の特徴》

- ・行き先を忘れ道に迷う
- ・駐車、幅寄せが下手になる



脳血管性認知症

脳の血管がつまる（脳梗塞）・破れる（脳出血）などの脳の血管障害によって起こります。

- ・意欲の低下
- ・感情のコントロールがうまくいかない
- ・片麻痺などの運動障がいを伴うことが多い

《運転の特徴》

- ・注意力の低下
- ・ブレーキ等運転操作が鈍くなる



レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質がたまり脳が縮むことが原因で起こります。

- ・幻覚、妄想
- ・初期のものは目立たない
- ・パーキンソン様症状（ふるえ・小刻み歩行）

《運転の特徴》

- ・注意力の低下
- ・ブレーキ等運転操作が鈍くなる



前頭側頭型認知症

脳の中の前頭葉（理性のコントロール部分）や側頭葉（聴覚や言葉の理解部分）が縮んで起こります。

- ・性格の変化（怒りっぽくなる）
- ・社会のルールが守られなくなる
- ・同じ行動を繰り返す

《運転の特徴》

- ・交通ルールの無視
- ・わき見
- ・車間距離が短くなる



コラム

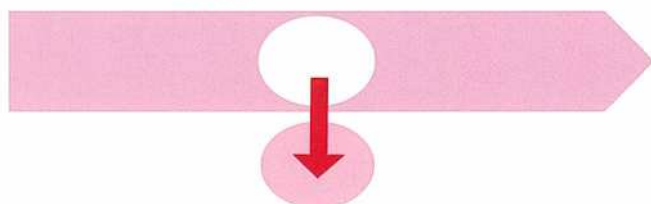
若年性認知症とは

65歳未満で認知症を発症した場合をいいます。

主に働き盛りの世代に発症するため、ご本人だけではなく、ご家族の生活への影響が大きいことが特徴です。仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、原因が認知症のせいとは思えないことがあります。疲れや更年期障がい、あるいはうつ状態など他の病気と思って医療機関を受診して、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。

●普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

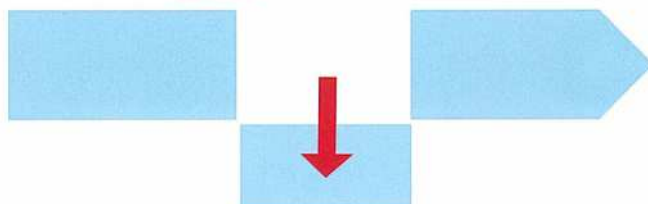


体験の**一部**を忘れる

- もの忘れをしている自覚がある
- 人物や時間・場所まで分からなくなることはない
- 感情や意欲に変化はない

日常生活に**大きな支障はない**

認知症によるもの忘れ



体験**全体**が抜け落ちる

- もの忘れをしている自覚がない
- 人物や時間・場所まで分からなくなることがある
- 感情や意欲に変化が現れる（怒りっぽさなどが目立つ）

日常生活に**支障がある**

●認知症の症状

中核症状（治すことはできませんが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能）

記憶障がい

新しいことが覚えられない。
覚えているはずの記憶を思い出すことができない。



見当識障がい

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が難しくなる。



実行機能障がい

旅行や料理など、計画や手順を考え、行動することが難しくなる。

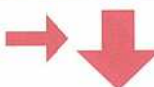


理解・判断力の障がい

考えるスピードが遅くなる。
同時に2つ以上のことができない。



本人のもともとの性格や素質



生活環境やケア、周囲との人間関係など

行動・心理症状（適切な治療やケア、周囲の対応などで症状の改善が期待できる）



- 妄想（現実には起きない思い込み）
- 幻覚（その場にはないものが実際にあるように見えたり聞こえたりする）
- 攻撃的な言動
- 道に迷う
- 無気力
- 便をいじるなど排泄の混乱
- 過食など食行動の混乱 など

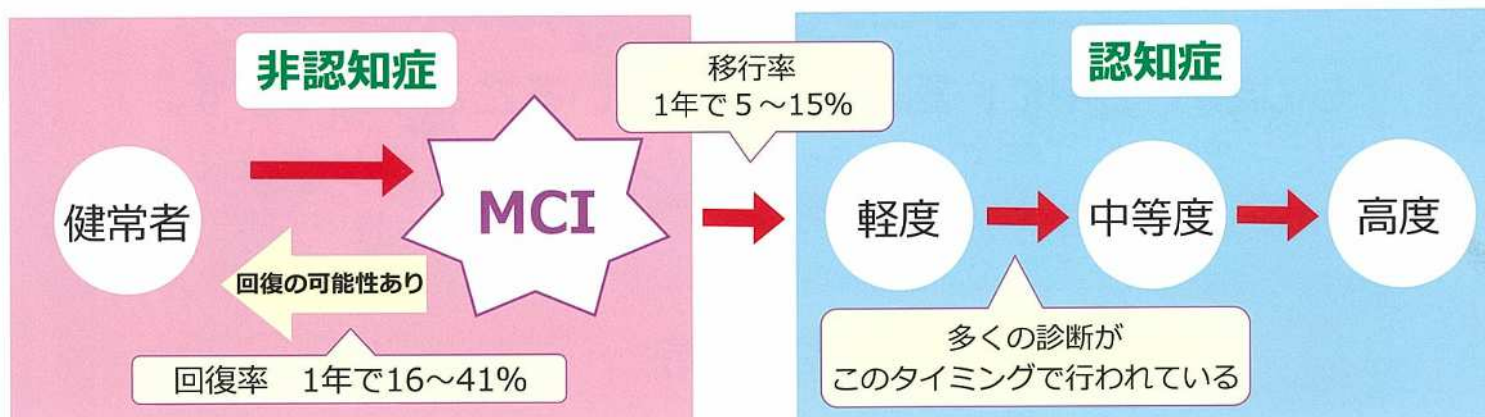
●新しい認知症観

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。認知症の人の意思を尊重して、対応するようにしましょう。

早期発見・早期対応の必要性

●軽度認知障がい（MCI）

軽度認知障がい（MCI）とは、正常と認知症の中間ともいえる状態です。記憶力に障がいがあつて、もの忘れの自覚があるが、記憶力の低下以外に明らかな認知機能の障がいが見られず、日常生活への影響がないか、あつても軽度のものである場合です。しかし、MCIの人は年間で5～15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。一方で、その後の検査で認知機能が正常化している人もいるため、生活習慣病の予防などに取り組むことが大切です。



●早期発見・早期対応が大切！

別の病気が原因であったり、一時的な症状の場合があります

認知症と同じ症状のように見えても、別の病気※が原因の場合があります。また、薬の使用が原因で症状が出ていることもあります。これらは治療可能ですが、治療しないでいくと回復が難しくなったり、認知症につながってしまうことがあります。※例えば、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など

進行を遅らせることが可能な場合があります

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで、進行のスピードを遅らせることができる場合があります、今の生活をより長く続けることができます。

今後の生活の準備ができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、あらかじめ本人が希望する生活や支援について話し合うことで、事前に生活環境を整えることができ、生活上の支障を軽減することも可能です。

認知症を予防するために

※認知症の予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味します。

認知症の予防のポイント

不摂生な生活は、認知症の発症・進行リスクを高めます！

運動や食事・休養や余暇等の日々の生活習慣が、認知症の発症や進行に大きな影響を与えていることがわかっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であるといわれています。

運動 身体を動かしましょう

適度な運動は、血行が良くなり、脳神経の機能を高めることにつながります。

有酸素運動を取り入れましょう。



食事 魚や野菜・果物を積極的に食べましょう

1日3食バランスのとれた食事することは心身の機能を高めます。

「まんべんなく」食べるよう心がけましょう。

※水分も忘れずに！



交流 人とふれあいましょう

趣味やスポーツ、友人などとの交流を楽しんでいる人は認知症になりにくい傾向があります。

「TVを消して外に出ましょう！」



趣味 「あたま」を働かせましょう

2つ以上の作業を同時に行い、それぞれに注意を配る訓練をしましょう。

「慣れないことにもチャレンジ！」



このほか、年に1回の健診や病気の予防・管理も大切です。持病を悪化させないことは認知症の予防に重要です。きちんと通院し、服薬等の治療を継続し、病気のコントロールをしましょう。

また、噛むことは脳に刺激を与えます。自分の歯を残すこと、入れ歯の方は、定期的なメンテナンスを行い、自分に合った入れ歯を使用することが大切ですので、お口のお手入れもしましょう。

●認知症予防のための事業・サービス

事業名	内 容	連絡先
元気アップ事業	地域の身近な場所で介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操等を教室形式で行います。	豊田市役所 健康づくり応援課 34-6627
地域ふれあい サロン事業	自治会の運営による子どもから高齢者まで誰もが参加できる「ふれあい」の場です。情報提供やゲーム等地域の要望に応じた支援をしています。	豊田市社会 福祉協議会 31-1294
シルバー人材 センター	家庭や企業・公共団体等から仕事を請け負い、働きながら社会参加を促進し、生きがいづくりや家庭増進を図っています。	豊田市シルバー 人材センター 31-1007
認知症カフェ	認知症の人、介護している家族、地域住民、誰でも参加できる集いの場です。	豊田市役所 高齢福祉課 34-6984
その他	各交流館や自治会で行われる活動	各交流館 各自治会 等

相談窓口

気になることを事前にまとめておきましょう

医療機関を受診する場合には、診断のための検査の他に、もの忘れの状態などを質問されることがあります。普段の生活の様子などを事前にまとめておくことで診断の手助けになります。

【本人の状態】

- ・いつ頃から、どんな状態が、どのように現れたか
- ・これまでかかった病気や現在かかっている病気
- ・飲んでいる薬
- ・生活する上で困っていること

【家族から本人をみて】

- ・普段の生活の様子
- ・生活する上で困っていること
- ・性格や習慣の変化など

■かかりつけ医

受診・診断・治療に関する相談については、まずはかかりつけ医に相談してください。必要に応じて、かかりつけ医が認知症の専門医療機関等と連携し、対応します。

■愛知県認知症疾患医療センター

医療相談室があり、認知症の専門医療相談ができます。専門医、精神保健福祉士などの専門職が配置されています。詳しくは、愛知県ホームページをご参照ください。

トヨタ記念病院（電話：0565-24-7070）

愛知県認知症疾患医療センター 検索

■愛知県若年性認知症総合支援センター（電話：0562-45-6207）

若年性認知症のご本人やご家族だけではなく、勤務先の企業等からの相談にも応じています。相談内容に応じて、医療・福祉・就労等の総合的な支援を行います。

■地域包括支援センター（一覧参照）

【問合せ】豊田市役所 高齢福祉課

電話：0565-34-6984 FAX：0565-34-6793

メール：korei-fukushi@city.toyota.aichi.jp

豊田市地域包括支援センター 一覧



豊田市地域包括支援センター
ロゴマーク

地域包括支援センターは、介護・福祉・保健・医療など様々な相談を受ける高齢者の総合相談窓口です。「認知症地域支援推進員」が、ご本人やご家族からの相談をお受けしています。本人の状況により対応が困難で、医療・介護サービスの利用ができない場合等は、認知症に特化した専門スタッフを構成員とした『豊田市認知症初期集中支援チーム』とも連携し対応します。お気軽にご相談ください。

担当地区 (五十音順)	名 称	所 在 地	電 話
逢 妻	ほっとかん地域包括支援センター	本新町 7 - 48 - 6 (有料老人ホーム豊田ほっとかん内)	36-3006
旭	ぬくもりの里包括支援センター	池島町屋ケ平 22 (老人福祉センターぬくもりの里内)	68-2338
朝日丘	社協包括支援センター	錦町 1 - 1 - 1 (豊田市福祉センター内)	32-4342
足 助	足助地域包括支援センター	岩神町仲田 20 (足助病院内)	62-0683
井 郷	豊田福寿園地域包括支援センター	高町東山 7 - 46 (特別養護老人ホーム豊田福寿園内)	45-5357
石 野	石野の里地域包括支援センター	東広瀬町神田 26 - 1 (特別養護老人ホーム石野の里内)	78-6711
稲 武	いなぶ包括支援センター	桑原町中村 5 (稲武福祉センター内)	82-2530
梅坪台	豊田地域ケア支援センター	西山町 3 - 30 - 1 (豊田地域医療センター内)	34-3209
小 原	ふくしの里包括支援センター	沢田町梅ノ木 574 (小原福祉センターふくしの里内)	65-1600
上 郷	地域包括支援センターかずえの郷	和会町東郷 148 (老人保健施設かずえの郷内)	21-6725
猿 投	地域包括支援センター猿投の楽園	加納町向井山 9 - 1 (特別養護老人ホーム猿投の楽園内)	45-3717
猿投台	こささの里地域包括支援センター	越戸町上西小笹 116 (特別養護老人ホームこささの里内)	46-9677
下 山	まどいの丘包括支援センター	神殿町中切 7 - 2 (下山保健福祉センターまどいの丘内)	90-4335
浄 水	豊田厚生地域包括支援センター	浄水町伊保原 500 - 1 (豊田厚生病院内)	43-5022
末野原	みなみ福寿園地域包括支援センター	永覚新町 5 - 194 (特別養護老人ホームみなみ福寿園内)	24-5000
崇化館	ひまわり邸地域包括支援センター	栄生町 5 - 20 (特別養護老人ホームひまわり邸内)	33-0801
高 岡	わかばやし園地域包括支援センター	若林西町北山 76 (特別養護老人ホーム豊田わかばやし園内)	51-1255
高 橋	地域包括支援センターくらがいけ	岩滝町高入 40 - 1 (特別養護老人ホームくらがいけ内)	80-1244
藤 岡	ふじのさと包括支援センター	藤岡飯野町坂口 1207 - 2 (藤岡福祉センターふじのさと内)	76-5294
藤岡南	地域包括支援センター藤岡の楽園	西中山町オケ洞 10 - 5 (特別養護老人ホーム藤岡の楽園内)	75-1258
豊 南	トヨタ地域包括支援センター	平和町 1 - 1 (老人保健施設ジョイスティ内)	24-0623
保 見	地域包括支援センター保見の里	保見町南山 109 - 1 (特別養護老人ホーム保見の里内)	48-3004
前 林	つつみ園地域包括支援センター	堤町堤 18 - 1 (特別養護老人ホーム豊田つつみ園内)	51-5206
益 富	地域包括支援センター益富の楽園	古瀬間町古宿 131 (特別養護老人ホーム益富の楽園内)	41-7788
松 平	笑いの家地域包括支援センター	滝脇町杉長入 23 (特別養護老人ホーム笑いの家内)	58-5152
美 里	地域包括支援センターとよた苑	野見山町 5 - 80 - 1 (特別養護老人ホームとよた苑内)	87-3700
竜 神	ひまわりの街地域包括支援センター	本町本竜 48 (特別養護老人ホームひまわりの街内)	47-8158
若 園	みのり園地域包括支援センター	中根町男松 79 (特別養護老人ホーム豊田みのり園内)	53-6361

○豊田市に地域包括支援センターは28か所あり、統括・支援を「豊田市基幹包括支援センター」が行います。