



1 認知症について

(1) 認知症とは

- 様々な原因により脳に変化が起こり、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、今までできていたことができなくなり、生活する上で支障が出ている状態（約6か月以上継続）のことをいいます。
- 認知症の症状を引き起こす原因によって、症状の現れ方や治療・経過が異なります。
- また、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の症状を引き起こす身体の病気（甲状腺機能低下症など）もさまざまあります。
- そのため、「おかしいな？」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。
- 認知症は誰でもなる可能性があります。

【『加齢によるもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』による違いの一例】

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	朝ご飯に何を食べたか（メニュー）を忘れる ※体験の一部を忘れる	朝ご飯を食べたことを忘れる ※体験全体を忘れる
もの忘れの自覚	ある	ない
時間や場所など	見当がつく	見当がつかない
日常生活への支障	ない	見守りや支援が必要になってくる

加齢によるもの忘れと
認知症によるもの忘れ
は異なります。



P.10に『認知症チェック』が
あります。
気になる方は是非、
やってみてください。

(2) 認知症を引き起こす原因（4大認知症）

アルツハイマー型認知症

- 脳が徐々に萎縮して、知能、身体全体の機能が衰えていく病気です。
- 認知症の原因で最も多いといわれています。
- 物忘れから始まり、時間、場所、人などの見当がつかなくなります。不安やうつ、妄想など様々な症状が現れます。

脳血管性認知症

- 脳に血液を送り込む血管の異常により、脳の一部で血の巡りが悪くなったり出血を起こしたりした結果、神経細胞が壊れてしまうために認知症症状が出る病気です。
- 高血圧症、脂質異常症、糖尿病を患っている人に起きやすい傾向があります。
- 手足の麻痺、歩行障害、尿失禁など認知症以外の神経の障害を伴うことがあります。

レビー小体型認知症

- レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。
- 初期には物忘れはあまり目立ちませんが、パーキンソン病の症状に似た運動機能の症状や「幻視」（実際にはないものが見える）が現れることがあります。

前頭側頭型認知症

- 脳の前頭葉と側頭葉が萎縮する病気で、比較的若い年齢（40歳～50歳代）の発症が多くみられます。
- 初期から病識がなく、こだわりのある繰り返し行動や自己本位的な行動、抑制のきかない行動、食行動の異常などの症状が現れることがあります。

●その他の原因疾患

その他にも認知症症状を引き起こす疾患があります。

- 正常圧水頭症、（急性）硬膜下血腫、脳腫瘍、頭部外傷、ビタミンB12欠乏症、甲状腺機能の低下など

（３）若年性認知症

- ・ 認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。６５歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』と呼びます。
- ・ 若年性認知症の人は、働き盛りで、就学期の子どもがいる場合も多く、仕事を辞めなければなくなると、経済的困難に陥ってしまいます。育児・家事に関する困難など、高齢者と異なる問題も生じます。
- ・ また、高齢の人の場合に比べ、周囲の人も家族も、病気を理解し、受け入れるのに往々にして時間がかかります。職場や地域での理解や手助けが求められます。

（出典／全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材）

◆ 若年性認知症の人を対象とした相談窓口があります。

（参照 P.18：埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター）

（４）軽度認知障害（MCI）

- ・ 診断基準は確立されていませんが、本人や周りの人からもの忘れがあると認識され、年齢に比し、記憶力が低下している状態です。
- ・ もの忘れがみられる記憶障害や、物事に対する意欲が低下する症状がみられますが、日常生活機能はほぼ保たれています。
- ・ MCI と診断された人がアルツハイマー型認知症に進行する割合は、年間５～１０％と一般の高齢者（１～２％）と比べて高いことから認知症予備軍と言われています。
- ・ MCI の状態を見逃さずに、社会との交流や知的活動を積極的に行うことで、認知機能が低下することを遅らせることや正常な状態に回復させることが可能です。

（参照 P.8～P.9：（８）認知症を予防するために）

（出典／埼玉県版 認知症サポーター養成講座テキスト）

(5) 認知症の症状

- ・ 認知症によって生じる症状は大きくわけて2つあります。
- ・ 脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状である「認知機能障害」と、本人の性格や生活環境、人間関係、体調など、さまざまな要因が絡み合って起こる二次的な症状である「行動・心理症状（BPSD）」があります。

認知機能障害

治りにくい

記憶障害

新しいことを覚えられない。前のことが思い出せない。

見当識障害

場所や時間、季節や曜日がわからない。

失語・失認・失行

失語（物の名前が出てこない）や失認（視力は問題ないのに物や人が分からない）、失行（手足の動きは問題ないのに今までできていた動作（服の着方や道具の使い方）を行えない）

実行機能の障害

段取りができない。計画をたてられない。

本人の
性格や素質
などの要因

生活環境
人間関係
ストレス
などの要因

行動・心理症状（BPSD）

ひとり歩き

家の中や屋外を歩き回る

妄想

現実には起きていない
ことを信じて疑わない

拒否

食事、入浴、介護などの
声かけや誘導を嫌がる

幻覚

現実にはないものが
見える（幻視）、
聞こえる（幻聴）

抑うつ

気分が落ち込む
無気力になる

周囲の関わり方を
変えたり、環境を整備
したりすることによ
って、
行動・心理症状
（BPSD）の改善が
期待できます。

(6) 認知症の進行と主な症状の例

症状の現れ方には個人差があり、必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありません。今後の見通しを立てる参考にしてください。

認知症の進行	正常なレベル	MCI (軽度認知障害)	認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）			
			認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要
本人の様子・気持ちの例		* 物忘れが多いが、日常生活は自立している 物忘れについて不安を感じています	* 買い物や金銭管理にミスが見られるが日常生活はほぼ自立している * 新しいことがなかなか覚えられない * 料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる 自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりします	* 服薬管理ができない * 電話や訪問者の対応が難しい * ひとり歩きが見られるようになる * 季節にあった服が着られない * すぐに興奮する 一人で何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもあります	* トイレを失敗する * 家族の顔や人間関係がわからなくなる * 表情が乏しく、話さなくなる * 使い慣れた道具の使い方がわからなくなる * ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい 自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりします	
接し方・家族の心構え	* 地域行事やボランティアを行うなど社会参加を働きかける * 趣味やレクリエーションを楽しむよう働きかける * 家庭内で役割を持ち、継続できるようにする * 認知症の心配がある場合は、早めにかかりつけ医などに相談する		* 接し方の基本やコツなどを理解する * 家族間で介護のことについて話し合っておく	* 介護者自身の健康管理を行う * 介護サービスを上手に使う	* 日常生活でできないこと（食事・排泄など）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する * どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく	
	医療や介護について知識を深めましょう 認知症を引き起こす病気により今後の経過や介護の方法が異なります。周囲が適切に対応することで、おだやかな経過をたどることも可能です					
	本人の気持ちを尊重し、できることを支えながら、失敗を少なくするよう手助けしましょう 失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状を悪化させることもあるので、本人の気持ちを尊重しながらさりげないフォローをしましょう					

～介護などで困ったことがあったら抱え込まず、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに早めに相談しましょう～

(7) 早期発見・早期治療

- ・ 認知症の原因疾患の中には、治療方法があり、治る疾患もあります。
- ・ 今起きている認知症の症状が、治療方法がある疾患に起因しているならば、その疾患を治療することで認知症が治ることがあります。
- ・ また、根本的に治す方法がない場合でも、進行を遅らせたり、症状を緩和したりする薬があります。
- ・ そのことから、認知症の治療では、早期発見・早期治療の大切さが分かります。

●相談・受診のコツ

- ・ 伝える内容をあらかじめまとめ、大切なことを伝える準備をしましょう。

	伝える内容	まとめておくこと
1	本人の状況	・ 日常生活状況（食事、入浴、買い物、睡眠） ・ 経済状況（仕事、年金、金銭管理） ・ 家族（家族構成、キーパーソン）
2	本人の病歴	・ 過去、現在の病歴 ・ 服薬している薬
3	認知症が疑われる 主な症状	・ いつから ・ 症状 ・ 本人の病識や受診の意思 ・ 本人の困りごと ・ 家族の困りごと

- ・ 本人が病識なく受診が難しい場合、家族での対応が難しい場合は、地域包括支援センター（参照 P.17：4（1）認知症の主な相談窓口）に相談をしてみましょう。
- ・ 強引に受診させることや本人を傷つける誘い方をしないことが重要です。



(8) 認知症を予防するために

- ・ 認知症の原因は様々ですが、例えば、脳血管性認知症の予防のためには、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に努め、血管障害を起こさないようにすることが大切です。
- ・ また、生活習慣病の予防に努めることは、認知症の発症リスクを減らす効果も認められています。
- ・ 普段から予防に心がけ、早期発見と適切な治療で症状の軽減や進行を遅らせることも可能です。
- ・ 本人だけでなく、周囲の人が異変のサインを見逃さないようにすることも大切です。

ポイント



●【運動】適度に身体を動かしましょう

- ・ 身体を動かすことにより、身体と脳の血流が良くなり、脳も活発に働きます。

●【栄養】バランスのよい食事を心がけましょう

- ・ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を3食、規則正しく食べましょう。
- ・ よく噛んで脳に刺激を与えましょう。

●脳のトレーニングをしましょう

- ・ 脳は、身体と同様、鍛えないと衰えてしまいます。
- ・ 日頃から、手や指を使う、簡単な計算や音読を行う、想像力を働かせる等のトレーニングを心がけ、脳に刺激を与えましょう。

●【社会参加】活動的な日常生活を心がけましょう

- ・ 料理や買い物等の家事、服装や化粧等おしゃれを楽しむことや、新しい趣味・勉強等に挑戦することは、脳の刺激になります。
- ・ また、人とのコミュニケーションは、脳を活発にしますので、家族や友人との会話を楽しみ、趣味や社会活動等を通じて積極的に人との交流を図りましょう。



認知症の予防のためには、
「何をするか」ではなく、
どう刺激ある日常（心地よい刺激、
笑顔に）を送るかが大切です！

（出典／埼玉県版 認知症サポーター養成講座テキスト）

春日部市の介護予防事業

対象者：概ね65歳以上の市民
問合せ：介護保険課地域支援担当
電話：048-736-1119

【春日部そらまめ体操】



- ・ 春日部市独自の介護予防体操で、パート1とパート2の2種類があります。
- ・ 通常は立位で行いますが、座位でも行うことができ、体力に自信のない方も気軽に行うことができます。市内の施設にて定期的開催しています。



えんぼう

(春日部市介護予防非公認キャラクター)

【春日部えんJOYトレーニング】

- ・ 米国立老化研究所の手引きを参考に高知市が開発した介護予防体操です。
- ・ 調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かして、最初は軽いおもりから始め、筋力がついてきたら、1段階ずつおもりを増やしていく体操です。効果的な筋力向上が見込めると全国各地で、話題になっています。
- ・ 週に1回、地域の集会所等で事前に養成講座を受講したサポーターを中心に体操をします。おもりは市で貸与し、定期的に体力測定を実施して体操の効果を確認します。
- ・ この春日部えんJOYトレーニングは、「いつまでも元気」を目指すみなさん自身が盛り上げていく活動です。



【ふれあいウォーキング】

春日部市公式ホームページ内、ふれあいウォーキング

- ・ ウォーキングを通じた地域のつながりづくりの場です。
- ・ 毎週決まった時間に、リハビリスタッフなどの医療・介護の専門職が、ウォーキング前の準備体操や歩き方のアドバイスを行っています。

【健康脳トレ塾】

- ・ そらまめ体操・認知症予防のための脳トレ・口腔機能向上等に関する講義と実技を行います。1コース10回で、年に4会場で実施します。



【介護予防講演会】

- ・ 医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士等による講演会を行います。身近な生活に活かせる知識や最新の情報を学びたい方は、ぜひご参加ください。

★介護予防事業の日程などの詳細は、

「そらまめ手帳」や「広報かすかべ」に掲載しています！

- ・ そらまめ手帳は、介護保険課や各地域包括支援センター等で配布しています。
- ・ 介護予防事業の参加計画や日頃の健康管理にぜひご活用ください。