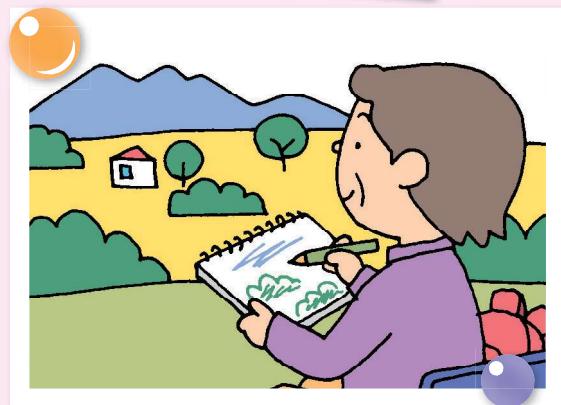
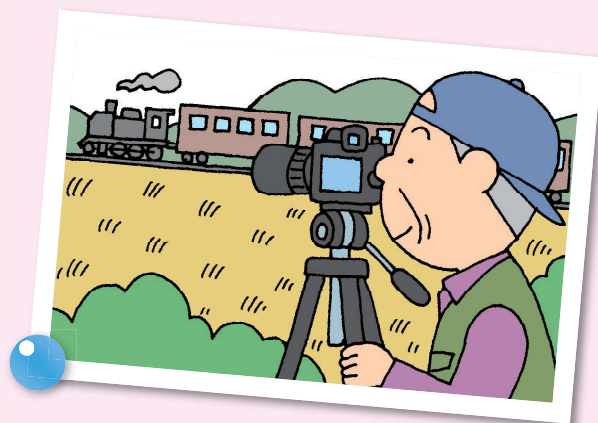
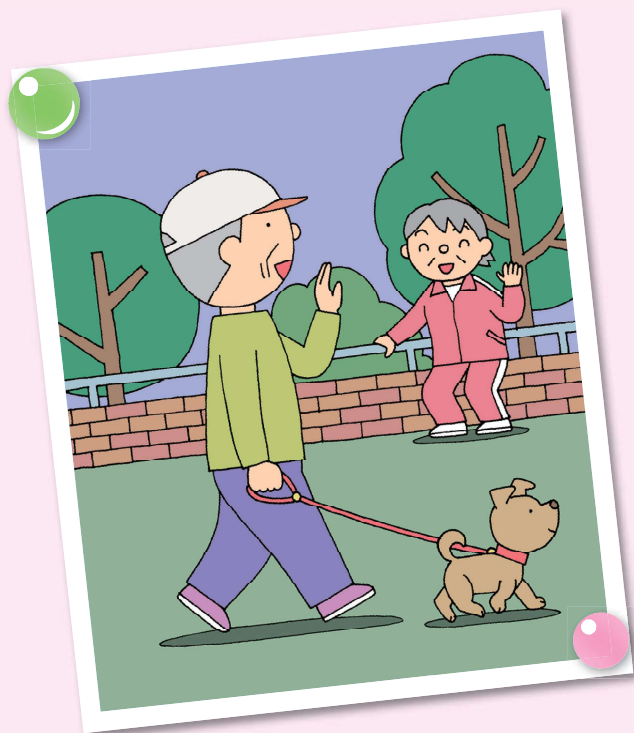


# 認知症

## GUIDE BOOK

### あんしんガイドブック

#### 予防活動編



#### 認知症は他人ごとではありません！

認知症は、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態で、誰もがなる可能性があります。原因によっては生活習慣を変えることでその発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることのできる場合もあります。自分には関係ないし、もし認知症になればあきらめるしかないなどと思わず、予防につとめて、いつまでも健康な生活を送りましょう。



# 早期発見が大切です

## 認知症の兆候に気づきましょう

認知症とは、いったん発達した知能が、脳やからだのさまざまな病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態を総称しています。この状態は一時的ではなく、継続して記憶力や見当識（時間、場所、人を識別できること）、判断力、計画力などに障害がみられます。認知症の兆候や進行は、周囲の人が気づいてあげることも大切です。



## 初期の認知症ではこんな症状が現れます

- 最近の出来事が思い出せない
- 物を置き忘れることが増えた
- 同じ質問を何度もする
- ささいなことで怒りっぽくなった
- いつも楽しみながらやっていた趣味などを突然しなくなる



初期の認知症や認知症の前段階といわれる軽度認知障害（MCI）は、症状が軽い段階から病院で適切な治療を行い、よりよい生活習慣を心がけることで、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりできるものもあります。自分や身近な人に上のような症状が目立つようになったときは、「年だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。

### 介護予防＝活発な生活

高齢期は認知症だけでなく、筋力や食欲の低下、引きこもりやうつ病など、さらにさまざまな要因が影響することで、心身の機能の低下につながることがあります。生きがいや目標を持ち、日頃から積極的に活発な生活を送ることが、自立して過ごせる時間を延ばすことにつながります。

まずは、右のページで認知機能や生活機能をチェックしてみましょう。



# 自分でできる認知症の 気づきチェックリスト



ご家族や身近な方がチェックすることもできます

## ご利用上の注意点

- (1) このチェックリストは、認知症の初期症状になるべく早く気づきが得られるよう、自らチェックすることにより認知症の早期発見のきっかけとすることを目的としています。
- (2) このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- (3) 身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

● 最もあてはまるところに○をつけてください。

| チェック項目Ⅰ                              | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
|--------------------------------------|--------|--------|-------|--------|
| ① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか     | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか            | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| ③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| ④ 今日が何月何日かわからないときがありますか              | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| ⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか       | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |

| チェック項目Ⅱ                         | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない |
|---------------------------------|---------|---------|---------|------|
| ⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか | 1点      | 2点      | 3点      | 4点   |
| ⑦ 一人で買い物に行けますか                  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点   |
| ⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点   |
| ⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか        | 1点      | 2点      | 3点      | 4点   |
| ⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか       | 1点      | 2点      | 3点      | 4点   |

チェックしたら、  
①から⑩までの合計を計算

➡ 合計点  点

● 合計点が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関に相談してみましょう。

● また、合計点にかかわらず、気になることがある場合も、相談機関や医療機関へ相談してみましょう。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課  
「知って安心 認知症」（令和3年10月発行）



# 認知症を予防する生活習慣

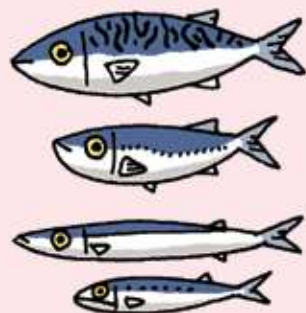
## ①「食事」で認知症を予防しましょう

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとることです。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

### 食習慣の改善ポイント

#### ポイント1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



#### ポイント2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロテン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



#### ポイント3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



#### ポイント4 お酒を飲まない日をつくる

飲みすぎは認知症を招きやすいので控えましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。



### 「口腔ケア」も大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。

## ②「運動」で認知症を予防しましょう

### おすすめは有酸素運動&筋力トレーニング

ウォーキングやランニング、水泳などは有酸素運動といわれ、血流をよくし、脳に刺激を与えて認知症を予防します。まずは、はつらつと歩くことから始めましょう。

また、転倒による骨折によって安静状態から寝たきりとなり、認知症につながる場合があります。体に適度な負荷をかける運動などで筋肉や骨を丈夫にし、転倒や骨折を防ぎましょう。ただし、無理は禁物です。



### 有酸素運動をしましょう

ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。少なくとも2日に1度、20～60分程度、できれば週5日、1日30分以上の有酸素運動を行いましょう。

### 運動のポイント

- 普段より10～20%くらい歩幅を広げて早歩きを
- 1日の歩数は6000歩以上を目標に
- 週5日、1日30分以上をめざして(10分以上の運動を3回にわけて行ってもよいです。)

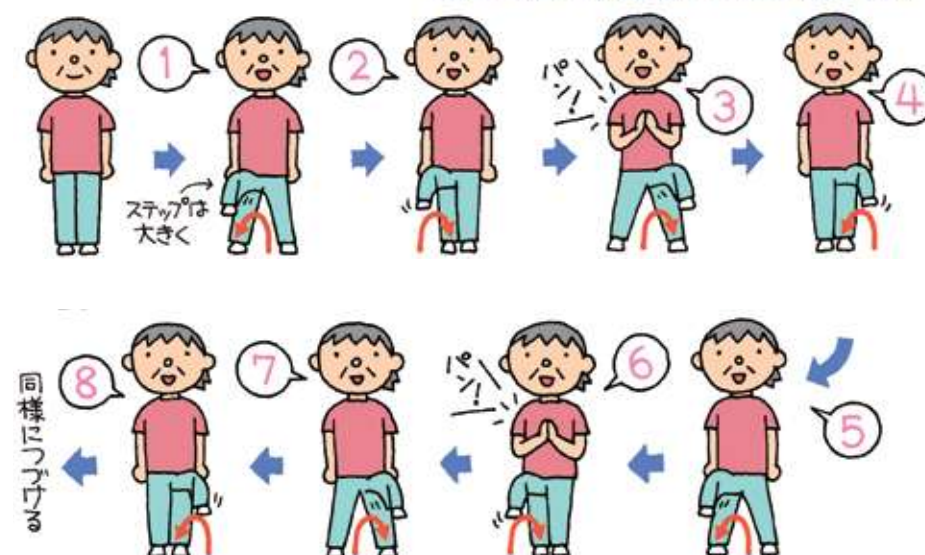
出典：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

### 運動しながら頭を使ってみましょう

運動をしながら頭を使うと、脳を鍛える効果が高まります。運動をしながら頭を使うことを「コグニサイズ」といいます。たとえば、ウォーキングや筋トレをしながら、100から同じ数字を順々に引いていく計算や、しりとりなどに挑戦してみましょう。その際、安全には十分に気を付けてください。

#### コグニサイズの例

#### 左右にステップ運動+3の倍数で拍手



### ③ 脳を活性化させるトレーニングをしましょう

#### 「出来事記憶」 トレーニング

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。

#### 日常生活で鍛える工夫

- 家計簿をつけるときレシートを見ず買ったものを思い出す。
- 2日前の日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。



#### 「注意分割機能」 トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。

#### 日常生活で鍛える工夫

- メモをとりながら電話をする。
- 料理をするとき一度に数種類のおかずをつくってみる。
- 時間目標などを決めて仕事や計算をする。



#### 「計画力」 トレーニング

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。

#### 日常生活で鍛える工夫

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。



### 地域包括支援センターを活用しましょう

地域包括支援センターは、介護予防の実践をはじめ、高齢者が自立した生活が送れるように、さまざまな面から支援する総合相談機関です。お気軽にご相談ください。

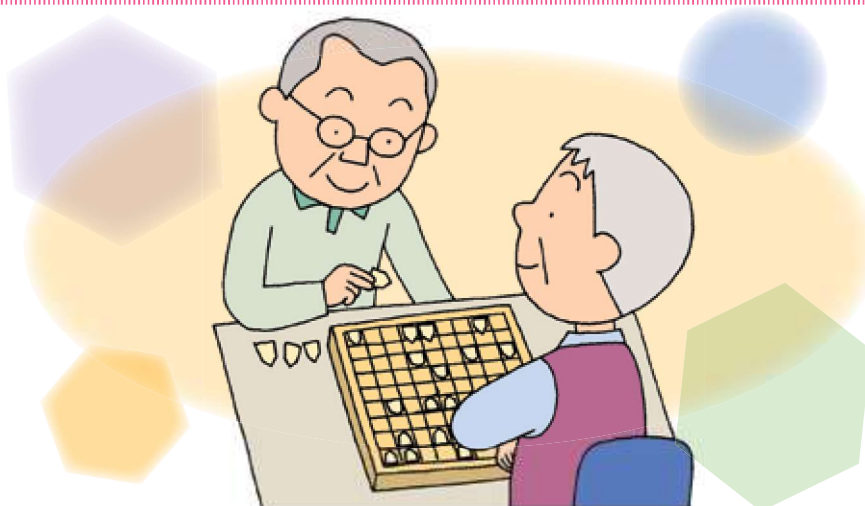
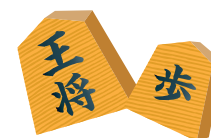


※最終ページに市内の地域包括支援センターの一覧を掲載しています。

### ④ 楽しく集中できる趣味をもちましょう

#### 頭を使ったゲーム

囲碁、将棋、麻雀といった頭を使うゲームは、思考力や集中力を多く使うため、楽しく脳を活性化させることができ、認知症の発症を遅らせる効果が期待できます。



#### 旅行などのプランづくり



料理、旅行、園芸などは、手順や計画性が重要で、かつ、からだも動かすことができる趣味です。同時に複数のことを意識して行うことも、注意力の低下を予防するために効果があると考えられます。



#### 人とのふれあいが脳を若々しくします

人とおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったり、いっしょにどこかへ出かけたりということは、それだけで記憶力や注意力、計画力などを大いに鍛えてくれます。また、そうした人とのつながりが、人生の生きがいにもなります。家族や友人、そして地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。



# お問合せ先

## 【地域包括支援センター】

(2026.8.1)

| 担当圏域 (概ね中学校区) |                       | 名 称                    | 事 務 所                        |               |               |
|---------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|---------------|---------------|
|               |                       |                        | 所 在 地                        | TEL           | FAX           |
| 中 区           | 1 幟町(基町小学校区)          | 広島市基町地域包括支援センター        | 中区基町19-2-425                 | 502-7955      | 502-7966      |
|               | 2 幟町(基町小学校区除く)        | 広島市幟町地域包括支援センター        | 中区東白島町13-26                  | 222-6608      | 222-6609      |
|               | 3 国泰寺                 | 広島市国泰寺地域包括支援センター       | 中区昭和町12-2                    | 249-0600      | 544-1456      |
|               | 4 吉 島                 | 広島市吉島地域包括支援センター        | 中区光南1-4-6                    | 545-1123      | 545-1124      |
|               | 5 江 波                 | 広島市江波地域包括支援センター        | 中区江波二本松2-6-27                | 296-4833      | 533-7100      |
| 東 区           | 1 福木・温品               | 広島市福木・温品地域包括支援センター     | 東区上温品1-11-27-101             | 280-2330      | 562-2333      |
|               | 2 戸 坂                 | 広島市戸坂地域包括支援センター        | 東区戸坂中町2-29                   | 516-0051      | 516-0052      |
|               | 3 牛田・早稲田              | 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター    | 東区牛田本町5-1-2 7階               | 228-2033      | 221-7675      |
|               | 4 二 葉                 | 広島市二葉地域包括支援センター        | 東区若草町10-14はらだビル2階            | 263-3864      | 263-3870      |
| 南 区           | 1 大 州                 | 広島市大州地域包括支援センター        | 南区大州1-1-26                   | 581-6025      | 581-6026      |
|               | 2 段 原                 | 広島市段原地域包括支援センター        | 南区段原南1-3-52 広島段原ショッピングセンター2階 | 261-8588      | 261-8688      |
|               | 3 翠 町                 | 広島市翠町地域包括支援センター        | 南区出汐2-3-46                   | 252-5500      | 252-5530      |
|               | 4 仁保・楠那               | 広島市仁保・楠那地域包括支援センター     | 南区東本浦町26-8たおビル2階             | 286-6112      | 298-2234      |
|               | 5 宇品・似島               | 広島市宇品・似島地域包括支援センター     | 南区宇品神田3-7-15坂本ビル2階           | 252-6456      | 252-6458      |
| 西 区           | 1 中 広                 | 広島市中広地域包括支援センター        | 西区三篠町1-8-21 2階               | 509-0288      | 230-8190      |
|               | 2 観 音                 | 広島市観音地域包括支援センター        | 西区観音町16-19 3階                | 292-3582      | 292-3172      |
|               | 3 己斐・己斐上              | 広島市己斐・己斐上地域包括支援センター    | 西区己斐本町2-7-13                 | 275-0087      | 275-0070      |
|               | 4 古 田                 | 広島市古田地域包括支援センター        | 西区古江東町5-3-104                | 272-5173      | 272-5186      |
|               | 5 庚 午                 | 広島市庚午地域包括支援センター        | 西区草津東2-8-5                   | 507-1210      | 271-3410      |
|               | 6 井口台・井口              | 広島市井口台・井口地域包括支援センター    | 西区井口2-5-19                   | 501-6681      | 276-5541      |
| 安佐南区          | 1 城山北・城南              | 広島市城山北・城南地域包括支援センター    | 安佐南区緑井6-37-5-102             | 831-1157      | 876-1096      |
|               | 2 安佐・安佐南              | 広島市安佐・安佐南地域包括支援センター    | 安佐南区中須2-19-6 3階              | 879-1876      | 879-7764      |
|               | 3 高取北・安西              | 広島市高取北・安西地域包括支援センター    | 安佐南区高取北1-17-41               | 878-9401      | 847-1475      |
|               | 4 東原・祇園東              | 広島市東原・祇園東地域包括支援センター    | 安佐南区東原3-14-4                 | 850-2220      | 850-1107      |
|               | 5 祇園・長束               | 広島市祇園・長束地域包括支援センター     | 安佐南区山本1-4-25                 | 875-0511      | 875-0513      |
|               | 6 戸山・伴・大塚             | 広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター   | 安佐南区伴中央2-5-12                | 849-5860      | 849-5861      |
| 安佐北区          | 1 白 木                 | 広島市白木地域包括支援センター        | 安佐北区白木町小越218-2               | 828-3361      | 828-7188      |
|               | 2 高陽・亀崎・落合            | 広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター  | 安佐北区亀崎1-1-6 フジグラン高陽2階        | 841-5533      | 845-8811      |
|               | 3 口 田                 | 広島市口田地域包括支援センター        | 安佐北区口田南7-11-22               | 842-8818      | 842-8835      |
|               | 4 三入・可部               | 広島市三入・可部地域包括支援センター     | 安佐北区三入5-16-31                | 516-6611      | 516-6681      |
|               | 5 亀 山                 | 広島市亀山地域包括支援センター        | 安佐北区亀山4-2-36                 | 819-0771      | 814-0501      |
|               | 6 清和・日浦               | 広島市清和・日浦地域包括支援センター     | 安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101       | 810-4688      | 810-4185      |
| 安芸区           | 1 瀬野川東(中野東小学校区含む)     | 広島市瀬野川東地域包括支援センター      | 安芸区瀬野2-17-33                 | 820-3711      | 554-5021      |
|               | 2 瀬野川(中野東小学校区除く)・船越   | 広島市瀬野川・船越地域包括支援センター    | 安芸区中野2-15-7                  | 893-1839      | 893-1866      |
|               | 3 阿戸・矢野               | 広島市阿戸・矢野地域包括支援センター     | 安芸区矢野東6-23-15                | 889-6605      | 889-5666      |
|               |                       | // (阿戸連絡所)             | 安芸区阿戸町418-1                  | 856-0613      | 856-0115      |
| 佐伯区           | 1 湯来・砂谷               | 広島市湯来・砂谷地域包括支援センター     | 佐伯区湯来町白砂82-4                 | (0829)86-1241 | (0829)86-1242 |
|               | 2 五月が丘(石内小学校区除く)・美鈴が丘 | 広島市五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター | 佐伯区美鈴が丘西1-3-9                | 208-5017      | 208-5018      |
|               | 3 三和(石内小学校区含む)        | 広島市三和地域包括支援センター        | 佐伯区五日市町石内6405-1              | 926-0025      | 929-0200      |
|               | 4 城山・五日市観音            | 広島市城山・五日市観音地域包括支援センター  | 佐伯区千同1-30-6                  | 924-7755      | 924-7761      |
|               | 5 五日市                 | 広島市五日市地域包括支援センター       | 佐伯区五日市 4-4-24 ISCビル2階        | 924-0053      | 921-2865      |
|               | 6 五日市南                | 広島市五日市南地域包括支援センター      | 佐伯区楽々園4-2-19-101             | 924-8051      | 924-8052      |

## 【区役所・市役所】

| 機 関                    | 住 所                           | TEL      | FAX      |
|------------------------|-------------------------------|----------|----------|
| 広島市中区厚生部地域支えあい課        | 中区大手町4-1-1 (大手町平和ビル内)         | 504-2586 | 504-2175 |
| 広島市東区厚生部地域支えあい課        | 東区東蟹屋町9-34 (東区総合福祉センター内)      | 568-7731 | 568-7790 |
| 広島市南区厚生部地域支えあい課        | 南区皆実町1-4-46 (南区役所別館内)         | 250-4109 | 254-4030 |
| 広島市西区厚生部地域支えあい課        | 西区福島町2-24-1 (西区地域福祉センター内)     | 294-6289 | 294-6113 |
| 広島市安佐南区厚生部地域支えあい課      | 安佐南区中須1-38-13 (安佐南区総合福祉センター内) | 831-4568 | 870-2255 |
| 広島市安佐北区厚生部地域支えあい課      | 安佐北区可部3-19-22 (安佐北区総合福祉センター内) | 819-0587 | 819-0602 |
| 広島市安芸区厚生部地域支えあい課       | 安芸区船越南3-2-16 (安芸区総合福祉センター内)   | 821-2810 | 821-2832 |
| 広島市佐伯区厚生部地域支えあい課       | 佐伯区海老園1-4-5 (佐伯区役所別館内)        | 943-9728 | 923-1611 |
| 広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課 | 中区国泰寺町1-6-34                  | 504-2988 | 504-2136 |