

もの忘れが
気になる



あれ?と思ったら

まず相談や受診を!

早期発見や早期対応はメリットが大きい!!

- 治療で改善できる認知症があります。
- 進行を遅らせたり、症状を軽減させることができます。
- 様々な制度やサービスの情報収集や利用計画を余裕をもって立てることができます。

認知症の始まりは家族や周囲の人の気づきも大切



切ったばかりの
電話の相手を忘
れる



テレビのリモコン
の簡単な操作に
戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が 気づきのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった
- 転びやすくなった
- 手が震える、手足の麻痺がある

気になることがあったら、どこに相談したらいいの?

かかりつけ医

かかりつけ医には、本人や家族を日ごろから知っている強みがあります。

必要に応じて専門機関を紹介してくれます。



長寿サポートセンター (地域包括支援センター)

地域の高齢者やご家族の悩みや心配事の相談について、解決方法のご提案や区が実施する各種事業のご紹介をしています。ご家族と一緒にの相談、ご家族からの相談にも対応しています。区内に21か所あります。



*裏面に一覧表を掲載

知っておこう、認知症のこと

認知症とは様々な原因で脳の細胞の働きが悪くなり、記憶障害や状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思いつけるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



最初は区別が
つきにくいですが、
次第に違いが
はっきりしてきます

加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない方もいます。

認知症の症状

脳の細胞が機能しなくなることによって起こる症状 (中核症状)

- 物忘れ
- 時間、場所、人が分からなくなる
- 状況の判断ができない
- 手順よく物事を進められない
- 計算ができない
- など



治すことが
むずかしい

心の状態や性格、環境によってでる症状 (行動・心理症状)

- 無気力になる
- 道に迷って家に帰れなくなる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- なかなか寝付けない
- 怒りっぽい、怒鳴る
- など



まわりの
助けがあれば
よくなる



認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前の認知症予備群(軽度認知障害)があります。

認知機能は緩やかに低下していきます。
軽度認知障害での対処が大切です!



あたまの健康に大切な3原則



よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と知っている方がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

実践法

- バランスよく食べて脳を活性化
- 口腔ケアも忘れずに
- 適度な水分摂取



よく体を動かす

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

実践法

- 歩幅を広げて姿勢よく歩く
- 軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



よく外に出る

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分が落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを高めるともいわれています。

実践法

- 外に出る楽しみや喜びを見つけましょう
- 仲間づくりの機会を増やしましょう



長寿サポートセンター

介護保険法に基づく「地域包括支援センター」で、保健師（看護師）、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が、互いに連携しながら「チーム」として活動し、高齢者の方が住み慣れた地域で暮らしていけるように介護・福祉・医療など様々な面から支援を行います。

名称	所在地	電話番号	担当地域
白河長寿サポートセンター	白河3-4-3-201	03-5646-1541	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
海辺長寿サポートセンター	海辺12-13	03-3645-6761	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉長寿サポートセンター	住吉1-9-5	03-3635-0646	森下3～5、猿江、住吉、毛利
平野長寿サポートセンター	平野1-2-3	03-5639-9121	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古石場長寿サポートセンター	古石場2-14-1-101	03-3641-2801	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東陽長寿サポートセンター	東陽6-2-17	03-5665-4547	木場4・5、東陽
塩浜長寿サポートセンター	塩浜2-7-2	03-5617-6213	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲長寿サポートセンター	豊洲2-2-18	03-5859-0566	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
枝川長寿サポートセンター	枝川1-8-15-101	03-5634-0158	枝川、辰巳
亀戸長寿サポートセンター	亀戸1-30-8	03-5627-2525	亀戸1・2・6
亀戸北長寿サポートセンター	亀戸4-21-13	03-5626-0671	亀戸3～5
亀戸東長寿サポートセンター	亀戸9-13-1	03-5875-3451	亀戸7～9
大島長寿サポートセンター	大島6-14-4-103	03-5628-0541	大島3・5・6
大島西長寿サポートセンター	大島4-1-37	03-3636-9857	大島1・2・4
大島東長寿サポートセンター	大島9-6-16	03-5836-5301	大島7～9
北砂西長寿サポートセンター	北砂3-31-19	03-3615-4860	北砂1～3・5
北砂東長寿サポートセンター	北砂6-20-30 ※令和5年10月末から令和7年5月上旬まで	03-5606-1744	北砂6、東砂1・2 東砂4-20-17 に一時移転
北砂南長寿サポートセンター	北砂7-7-1-101	03-6660-2050	北砂4・7、南砂4・5
東砂長寿サポートセンター	東砂4-16-12	03-5857-8243	東砂3～7
南砂長寿サポートセンター	南砂2-3-5-102	03-3640-9851	南砂1・2
新砂長寿サポートセンター	新砂3-3-37	03-5653-1735	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

認知症疾患医療センター

認知症の早期診断・治療、身体合併症や行動・心理症状の治療、地域連携の推進、人材育成、普及啓発を行っています。

名称	所在地	電話番号
順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター	新砂3-3-20	03-5632-3111