

もの忘れ症状で  
あてはまることはありませんか？  
おかしいな・・・と気づいたら  
早めに受診しましょう。



- 「あれ」「それ」などの代名詞が増える。
- 人の名前や場所が思い出せない。
- 直前に話したことや、したことを忘れる。
- 同じことを何度も言う、聞く、する。
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。



## 周囲の人の気づきが大切です。

認知症になっても必要なサービスを利用して  
安心して生活することができます。

### 深谷市福祉サービス

- おでかけ見守りシール
- 徘徊者探索システム
- 高齢者配食サービス
- 安否確認

### 介護保険サービス

- 訪問介護
- 通所介護
- 訪問看護
- ショートステイ
- グループホーム
- 福祉用具貸与・購入
- 住宅改修 など

### 福祉サービス利用援助事業

### 成年後見制度

### 認知症カフェ

### 認知症の人と家族の会

それぞれの詳しい内容や利用方法については、  
地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

深谷市認知症ケアパスについては深谷市のホームページをご覧ください

● 深谷市ホームページ <http://www.city.fukaya.saitama.jp>

## 認知症の予防に努めましょう

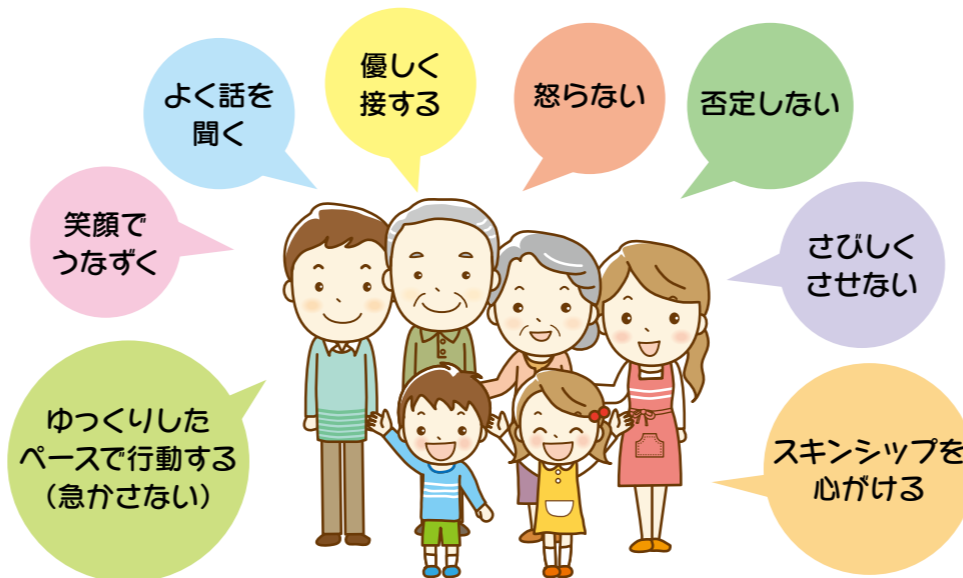
65才以上の4人に1人が認知症とその予備軍とされています。(厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン) 平成29年7月5日改訂」より)

また、生活習慣病(高血圧や糖尿病など)と認知症が大きく関係することが分かっています。規則正しい生活を送り、認知症を予防しましょう。



- 魚・肉・果物を多めにした食事を取りましょう。
- 1日30分以上の定期的な運動を心がけましょう。
- タバコは我慢、お酒はほどほどにしましょう。
- 他の人とコミュニケーションをとったり、趣味活動を行いましょう。
- 十分な休息を取りましょう。

## 認知症の方への接し方



認知症サポーター養成講座で、認知症について  
学ぶことができます。  
介護している方も気分転換が必要です。  
ひとりで抱えこまずに相談しましょう。



深谷市

# 認知症 あんしん ガイド

認知症の人にやさしい深谷市をめざして



ひとりで悩まず  
相談を...

認知症に関するご相談は、  
市内の地域包括支援センターでお受けします。

深谷・大寄  
深谷市社会福祉協議会  
☎573-6869

幡羅・明戸・豊里・八基  
医師会なごみ  
☎577-5371

岡部  
エンゼルの丘  
☎546-1216

川本・花園  
ふじさわ苑  
☎571-1234



南・上柴西  
はなみずき  
☎551-1113

藤沢・上柴東  
あねとす病院  
☎577-3201

深谷市役所 福祉健康部 長寿福祉課 ☎574-8544

物忘れ症状で、当てはまることがあったら、早めに受診しましょう。

MCI(軽度認知障害)の可能性がります。MCIを放置しておくと、50%の確率で、認知症に進行するといわれています。

※MCIとは…日常生活に支障はないが、認知機能に多少問題がある状態。



## 暮らしの中の認知症状の目安

あくまでも目安です。症状の表れ方は、人によってさまざまです。家族や周りの方が、認知症を理解して、ご本人に対応していくことが大切です。相談窓口やサービスを上手に活用しましょう。

認知症は、徐々に進行していき、症状が変化していきます。

早めに受診することで、治療を受けることができます。おかしいな…と気づいたら、受診しましょう。

	自立して過ごせる	見守りが必要	手助け、介護が必要	常時、介護が必要	介護がないと生活できない
物忘れが増える	<input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」などの代名詞が増える。 <input type="checkbox"/> 人の名前や場所が思い出せない。 <input type="checkbox"/> 直前に話したことや、したことを忘れる。 <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、聞く、する。 <input type="checkbox"/> しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている。 <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが、時々ある。	<input type="checkbox"/> 食べたことを忘れる。 <input type="checkbox"/> 約束を思い出せない。	<input type="checkbox"/> 失認・失行 <input type="checkbox"/> 自分で薬を飲むことができない。 <input type="checkbox"/> 歩行が不安定となり、転倒が増える。 <input type="checkbox"/> 着替えのすべてに介助が必要となる。	<input type="checkbox"/> 歩くことができない。	
判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない。 <input type="checkbox"/> 料理の準備や手順がうまくできない。 <input type="checkbox"/> 車の運転ミスがある。 <input type="checkbox"/> 鍋を焦がす。 <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない。 <input type="checkbox"/> 金銭管理のミスが増える。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に、同じ物がたくさんある。 <input type="checkbox"/> 「物を盗られた」などのトラブルが出る。	<input type="checkbox"/> 季節にあった服を選ぶことができない。 <input type="checkbox"/> 食べ物でないものを口に入れる。 <input type="checkbox"/> 着替えやトイレがうまくできない。	<input type="checkbox"/> 尿や便の失禁が増える。		
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 日付や曜日の間違いがある。 <input type="checkbox"/> 季節がわからない。 <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある。	<input type="checkbox"/> 昼も夜もわからない。 <input type="checkbox"/> たびたび道に迷う。 <input type="checkbox"/> 徘徊が増える。	<input type="checkbox"/> トイレの場所がわからない。 <input type="checkbox"/> 家の中でも迷う。		
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> ささいなことで、怒りっぽくなる。 <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいないのに、「飲んだ」と言い張る。 <input type="checkbox"/> 失敗を指摘されると、怒り出す。 <input type="checkbox"/> すぐに興奮する。				
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 外出する機会が減る。 <input type="checkbox"/> 身支度に気を使わなくなる。 <input type="checkbox"/> 何をするのもおっくうになる。 <input type="checkbox"/> テレビや趣味に興味がなくなる。				
強い不安が	<input type="checkbox"/> ひとりになると、怖がったり寂しがったりする。 <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる。 <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える。 <input type="checkbox"/> 突然、大きな声を出す。	<input type="checkbox"/> 声かけや介護を拒む。 <input type="checkbox"/> 反応が鈍くなる。 <input type="checkbox"/> 表情が乏しい。			
ご本人の気持ち	<p>いろいろなことがうまくいかなくなり、落ち込んだり、不安な気持ち</p>	<p>人に迷惑をかけたくない、孤立したような寂しい気持ち</p>	<p>自分の失敗を認めたくない気持ち、失敗して情けない気持ち</p>	<p>自分の感情や気持ちをうまく言葉に表せず、いらいらや不安を感じる。</p>	