

もっと
知りたい

認

知

症

認知症高齢者が増加

2040年には高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備軍になるといわれており、認知症は誰にとっても身近なものになってきています。

認知症の4つの種類

アルツハイマー型認知症



- ・認知症の約半分を占める
- ・初期からもの忘れの症状が出やすい
- ・脳の神経細胞が壊され脳が委縮する

レビー小体型認知症



- ・特殊な物質が脳の神経細胞に溜まる
- ・幻視、妄想、動作緩慢などの症状を伴いやすい

前頭側頭型認知症



- ・怒りっぽくなるなど人格が変わりやすい
- ・社会のルールに反する行動が見られる場合もある

血管性認知症



- ・脳梗塞、脳出血などが原因
- ・脳卒中が起きた場所によって症状が異なる

認知症の進行や症状は人によって大きく異なります

認知症の
前兆

軽度認知障害（MCI）って？

もの忘れなどの軽度の認知機能障害があり、「認知症予備軍」とも呼ばれます。軽度認知障害（MCI）は必ずしも認知症に進行するわけではなく、この時期に脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことで、認知症のリスクを減らすことができます。

こんなことはありませんか？

「もの忘れが気になる」

最近、もの忘れが気になるようになってきました。財布やカギなど、物を置いた場所がわからなくなったり、物や人の名前を思い出せず「あれ、あの人」と言うことが増えてきました。



「認知症と診断された」

場所や時間がわからなくなったり、薬やお金の管理が一人でできなくなってきました。不安になって検査を受けたところ、認知症と診断されました。この先どうになってしまうのでしょうか。



「介護について話したい」

家族を介護していますが、このまま介護を続けていけるのか、この先どうやっていくのか不安になります。悩みを誰かに聞いて欲しいです。また他の介護者の話も聞いてみたいです。



年齢を重ねると、からだやこころの変化に
誰しもが不安や戸惑いを抱くものです。
その気持ち、話してみませんか？



次のページで連絡先を
確認してみましょう

相談先・頼りになるところ

1 高齢者の介護・保健・福祉に関する総合相談窓口



地域包括支援センター
ケア24上井草

☎03-3396-0024

#各種相談 #介護保険 #もの忘れ相談

2 介護者の心を軽くするために



介護者の心の相談

(面談予約) ☎03-5335-7316

(杉並区保健福祉部

在宅医療・生活支援センター

包括的支援係)

#介護の悩み #臨床心理士

3 介護の先輩に話を聞きたい 同じ立場の人と語りたい

NPO法人杉並介護者応援団

上井草なでしこの会

問い合わせ先 ケア24上井草

☎03-3396-0024

#家族会 #介護方法 #経験談

4 色々な人と 話したい、集まりたい



ゆうゆう四宮館

☎03-3396-7692

ゆうゆう井草館

☎03-3390-9672

#集まり #趣味 #体操 #おしゃべり

5 もの忘れが気になったら

かかりつけ医



・症状や治療について
・専門の病院への紹介

#症状 #治療 #検査 #相談

6 福祉サービス利用・ 金銭管理のお手伝い



杉並区社会福祉協議会

あんしんサポート係

☎03-5347-1020

#手続き援助 #金銭管理

7 成年後見制度の相談

杉並区成年後見センター



☎03-5397-1551



#権利擁護 #成年後見人 #資産管理

8 ご近所で相談に乗ったり 見守ってほしい

・ご近所さん

・地域の目(見守り活動)

・あんしんコール

⇒詳しくはケア24へ



定期的に適度な
運動を心がけ
ましょう

朝・昼・夜の
生活リズムを
整えましょう

趣味や人との
お付き合いを
楽しみましょう

バランスの良い
食事を
とりましょう

噛む力や耳の
聞こえ・お口の
中の健康も
大切です

認知症と上手に 付き合っていく ために・

詐欺被害等防止
のために留守番
電話やインター
フォンを活用
しましょう

火災に備えて
火災警報器の
設置・点検を
行いましょう

自分たちだけで
抱え込まず専門
職や経験者に
相談しましょう

将来の生活や
医療、介護の
ことを支援者と
話しておき
ましょう



認知症になっても、買い物、趣味の活動、
家族や友人との関わりなど、
住み慣れたこの地域で日々の生活を
続けられるよう、みんなで考えませんか。



杉並区地域包括支援センター ケア24上井草
〒167-0023 杉並区上井草3-33-10
TEL : 03-3396-0024/FAX : 03-5311-1291
【窓口時間】
平日9:00~19:00 土曜日9:00~13:00
夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時の
ご相談は、電話で24時間受け付けています。
【担当圏域】
上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目