

認知症支援ハンドブック



長崎市高齢者すこやか支援課

はじめに

このハンドブックは、認知症について不安や悩みを抱えておられる方、その家族の方に認知症を正しく理解していただき、早期発見、早期治療につながるよう、必要な医療や、地域の相談窓口を知っていただき、お役に立てていただけるように作成しました。

一人でも多くの認知症の方や家族の方が地域の中で安心して暮らしていけるよう、認知症の人とその家族の支援者の手引きとしてもご活用いただければ幸いです。

目次

- 1 認知症を引き起こす病気とは P 1
- 2 認知症の症状は？ P 2
- 3 認知症の人への対応は？ P 3
- 4 身近な人にこんな様子はありませんか？ P 4
- 5 認知症の早期発見・早期治療 P 5～8
～どんな病院にかかればいいの？～
- 6 地域の相談窓口の紹介 P 9
- 7 認知症の人の権利を守る！ P 10
- 8 長崎市の福祉・介護予防事業 P 11
- 9 認知症を予防する生活習慣 P 12～13
～脳のいきいき体操～

1 認知症を引き起こす病気とは

認知症の人は、全国で462万人を超えと言われており、誰もがなりうる身近な脳の病気です。

認知症の中には、脳腫瘍や脳硬膜下血腫など、原因となる病気を治療すると治るものもあり、早期に発見し、治療することが大切です。

認知症では脳の細胞に異変が起き、日常生活に様々な支障が出てきます。認知症を引き起こす4つの原因としては次のとおりです。



● アルツハイマー型認知症

脳内に異常なタンパク質がたまることで神経細胞が破壊され、脳全体に萎縮が起こります。

(症状) 軽度の物忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。人格の変化や被害妄想など行動・心理症状などの問題行動も見られます。

● 脳血管性認知症

脳の血管がつまったり、破れたりすることにより脳の細胞が破壊されます。

(症状) もの忘れが多い、意欲が低下する、手足がしびれる、転びやすい、急に泣いたり怒ったりする、体にマヒを生じることもあります

● レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまり発症します。

(症状) もの忘れ、現実にはないものが見える幻視、手足のふるえ、筋肉の硬直日によって症状の程度が違うなどが見られます。

● 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉・側頭葉が徐々に小さくなっていく(萎縮)につれて、様々な症状が引き起こされる病気のことです。

(症状) 物忘れより、普段はしないような突飛な行動をしたり、同じ行動・言動を繰り返す(常同行動)、1日中何もせず寝ているような意欲低下などが目立つのが特徴です。

2 認知症の症状は？

中核症状・・・認知症特有の中心的な症状



○記憶障害

いわゆるもの忘れの症状です。新しいことが覚えにくくなり、忘れていた自覚がないのも特徴です。昔のことはよく覚えていることがあるため、周囲の人が気づきにくい場合もあります。

忘れていたことを取り繕うため、話を作ったり、言い逃れをしようとすることがあります。また、物がなくなった時、他の人が盗ったと相手のせいにする「物盗られ妄想」がみられることもあります。

○見当識障害

時間（季節）や場所の感覚が曖昧になり、進行すると身近な人と自分の関係がわからなくなります。このため、外出したまま家に戻れなくなったり、季節に合った服装にすることができなくなったりします。

○理解・判断力の障害

ものを考えたり理解することに障害がでてきます。一度にたくさんのことを伝えられると混乱したり、いつもと違う場面に戸惑ったり、二つのことを同時に処理することなどが難しくなります。

ゆっくりと一つ一つの情報を伝え、サポートすることが大切です。

○実行機能障害

計画を立て、段取りよく物事を進めることが難しくなります。

たとえば調理の手順がわからなくなったり、目的の料理を作るために、どんな材料を買ってきたらよいか分からなくなります。

行動・心理症状・・・中核症状と関連してその人の元々の性格や置かれている環境など、様々な要因が組み合わさって出る症状

○うつ症状

○徘徊

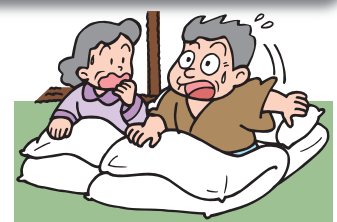
○幻覚

○妄想

○興奮

○暴力

○不潔行為 など



③ 認知症の人への対応は？

① 本人のペースに合わせましょう

考えたり、理解するスピードがゆっくりになるので、急がせたり、一度にたくさんのことを伝えて混乱させるのは禁物です。ゆっくり・はっきりした口調で、対応する方も、余裕をもって接しましょう。



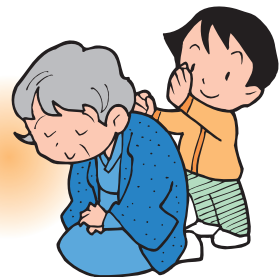
② 笑顔を忘れず、失敗を叱らないで、できることを大切に！

出来事は忘れても、感情は長く保たれると言われていています。失敗して叱られると、自分が失敗したことは忘れても、何か嫌なことを言われたという感情は残ります。本人ができることを見つけて自信を保ち、失敗しないような環境作りや声かけを心がけ、笑顔を忘れず、お互いに、穏やかな感情を保つよう努めましょう。

③ 本人の自尊心を傷つけないよう否定しない態度で

本人の言うことを一方的に否定し、そんなことはないはず！！と説明したり、説得しようとする、この人に話しても一緒だと、心を閉ざされることにつながります。

本人の生活歴を踏まえて、子ども扱いではなく、年長者に対しての尊敬を持って対応しましょう。



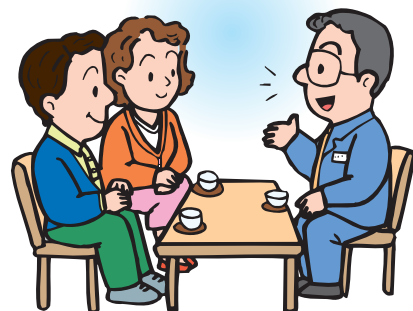
④ なじみの関係、なじみの環境を大切に！

認知症の人は、新しい環境に混乱したり、慣れるのに時間がかかります。

できるだけ、その人が暮らし慣れた環境を保ちながら、顔見知りの人たちとの交流を絶やさず、過ごせるように配慮しましょう。

⑤ 病気を隠さず、地域の社会資源を活用しましょう。

認知症の人がいることを隠して、家族だけで対応しようとする、介護の負担が大きくなり、認知症の人と介護する家族にとってお互いに苦しい状況になりがちです。医療機関（P6～8）や認知症に詳しい地域の相談窓口（P9）へ相談し、介護予防事業や介護保険サービスを利用して、みんなで支える仕組みを作りましょう。



4 身近な人にこんな様子はありませんか？

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- 約束の日時や場所を間違えたり、忘れたりする。
- 料理の手順を間違えたり、読み書きなどの失敗が多くなった。
- 夏に厚着をしたり、冬に薄着するなど季節に合った衣服の調整ができない。
- 何をするにも億劫がり、嫌がる。
- ささいなことで怒りっぽくなった、がんこになった。
- 不安感が強く、すぐ人に頼る。
- 夜になるとおかしい言動をする。
- 財布などを盗まれたと人を疑う。



このような症状は、認知症の初めの時期によくみられるものです。
いくつかあてはまることがあれば、医療機関（P6～8）や地域包括支援センター（P9）へご相談ください。

5 認知症の早期発見・早期治療

認知症は治らない病気だからと治療をあきらめる方もいますが、正常圧水頭症や脳腫瘍・慢性硬膜下血腫など脳外科的な処置により改善する場合があります。

また早期受診のメリットとして次のようなことがあげられます。

- 治る認知症や一時的な症状の場合がある。
- 認知症の原因によっては、症状の進行を遅らせることができる。
- 本人や家族に対応の余裕が生まれる。

受診時の心構え

限られた時間の中で、日常生活の様子を伝えることが、診断の重要な材料になります。受診するときには、次のようなことをメモして準備しておくスムーズです。

○受診の目的を明確に！

診断 入院希望 認知症の治療（投薬・薬の調整・病気の説明・助言）など

○症状の経過をメモしていく。

いつごろから、どんな時に、どんな症状などと状況が具体的にわかるように

○今、困っていること（本人、家族）

（例）もの忘れ、物とられ妄想、ささいなことで怒りだす、落ち着きがない
徘徊や目的のわからない行動が目立つ、夜に眠らず家の中を動き回る など

○その他、ご本人の変化などの気づきや、相談したいことを具体的に書く。

①日課や家事 ②身の回りのこと ③気持ちや感情表現 など

○家族の思いを伝える。（在宅介護を希望・迷っている・在宅介護は限界など）

認知症の診察や治療

<診 察>

問診をはじめ、認知症の要因となるほかの病気の有無を調べる検査（内科的診察、血液・尿検査）、画像検査（CTやMRI）などが行われます。

<治 療>

アルツハイマー型認知症には、症状を一時的に改善し進行を遅らせる薬や、うつ状態が見られる場合は、抗うつ薬の薬物治療のほか、心理療法なども行われます。

どんな病院にかかればいいの？

<もの忘れ相談医>

平成25年12月1日現在

かかりつけ医の立場から、物忘れ等、気になる症状について助言・治療を行う「もの忘れ相談医養成研修」を修了した医療機関です。

ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話
北部	医療法人ふくしまクリニック	長崎市宝町5-21朝永ビル1F	095-847-5777
北部	医療法人社団健昌会新里クリニック浦上	長崎市茂里町3-20	095-813-1234
北部	星野内科呼吸器科クリニック	長崎市目覚町10-3	095-847-2222
北部	医療法人原田医院	長崎市平和町11-11	095-844-0594
北部	医療法人平田クリニック	長崎市上野町1-5	095-845-6175
北部	医療法人倉田醫院内科婦人科	長崎市小峰町3-6	095-843-8211
北部	医療法人伊藤クリニック	長崎市大橋町7-20栄久ビルB2F	095-847-0018
北部	尚生クリニック	長崎市大橋町21-3	095-848-8246
北部	医療法人英会すぎやま内科・消化器科	長崎市千歳町6-1	095-847-1222
北部	あきよし都美内科クリニック	長崎市若葉町1-24フラワーメイトビル2F	095-845-9801
北部	諸熊内科医院	長崎市中園町11-22	095-846-3535
北部	江良医院	長崎市住吉町5-15	095-844-0415
北部	出口小児科内科医院	長崎市花丘町1-26	095-844-1079
北部	医療法人麻生外科医院	長崎市滑石2丁目2-8	095-856-2255
北部	いとう内科医院	長崎市滑石3丁目25-18	095-856-6010
北部	滑石まごころクリニック	長崎市滑石5丁目5-24	095-894-8891
北部	よなわ医院	長崎市岩屋町25-7	095-856-2311
北部	医療法人山元内科	長崎市柳谷町8-20	095-860-0061
北部	医療法人宮崎内科医院	長崎市白鳥町3-12	095-845-0312
北部	伊藤医院	長崎市三芳町5-47	095-847-5955
北部	医療法人田村内科神経内科油木坂クリニック	長崎市油木町8-48	095-845-5314
北部	医療法人緑風会みどりクリニック	長崎市城栄町32-20	095-844-7191
北部	医療法人三宅脳神経外科医院	長崎市若草町3-21	095-846-0008
北部	かわはら内科循環器科	長崎市花園町1-5	095-861-6111
北部	つるた医院	長崎市花園町7-7	095-861-2221
北部	医療法人宏友会さとう内科医院	長崎市富士見町3-25	095-861-1477
北部	医療法人緑風会長崎みどり病院	長崎市富士見町18-24	095-833-1350
西部	医療法人中村内科クリニック	長崎市竹の久保町1-2	095-864-1234
西部	医療法人浜崎外科医院	長崎市曙町3-6	095-861-6034
西部	医療法人さかもとクリニック	長崎市弁天町17-1	095-833-1977
西部	医療法人社団康仁会林医院	長崎市弁天町11-22	095-861-6262
西部	有富内科医院	長崎市江の浦町1-12	095-861-1375
西部	医療法人社団千仁会千々岩医院	長崎市水の浦町3-10	095-861-8318

ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話
西部	医療法人猪狩医院	長崎市小瀬戸町155	095-865-1232
西部	安井内科	長崎市大浜町317-5	095-865-5858
西部	医療法人太寿会こうの医院	長崎市京泊3丁目35-1	095-850-6000
西部	医療法人秋桜会長崎新港診療所	長崎市京泊3丁目30-3	095-850-2822
西部	医療法人長谷川医院	長崎市京泊3丁目30-17	095-850-2000
西部	医療法人外海弘仁会日浦病院	長崎市下黒崎町1402	0959-25-0039
西部	宗教法人カトリック・カリタス修道会カリタス中央診療所	長崎市西出津町67-5	0959-25-1555
西部	宗教法人カトリック・カリタス修道会カリタス外海診療所	長崎市新牧野町132-1	0959-25-1555
西部	飛田内科クリニック	長崎市琴海形上町1782-1	095-860-7777
西部	朝長医院	長崎市長浦町2583	095-885-2722
西部	医療法人琴生会大石共立病院	長崎市琴海村松町246	095-884-1111
西部	医療法人秀友会すぎやま内科クリニック	長崎市琴海村松町729-1	095-814-3322
東部	医療法人古賀脳神経外科	長崎市新大工町5-7	095-818-6668
東部	医療法人ひぐち医院	長崎市彦見町2-9	095-823-1956
東部	医療法人牟田内科循環器科医院	長崎市八幡町4-16	095-823-6089
東部	ちひろ内科クリニック	長崎市馬町47-1-3F	095-828-0118
東部	影浦内科医院	長崎市勝山町4	095-823-3555
東部	浦クリニック	長崎市桶屋町59コア桶屋町2F	095-824-2339
東部	医療法人北里外科肛門科クリニック	長崎市魚の町6-11	095-823-0330
東部	中央クリニック	長崎市賑町10-4	095-827-5566
東部	野田消化器クリニック	長崎市浜町2-18クリエート長崎ビル	095-826-9252
東部	医療法人落内科医院	長崎市銅座町3-24木下ビル	095-824-2066
東部	医療法人福曜会福田医院	長崎市鍛冶屋町6-6	095-823-5071
東部	西田内科胃腸科医院	長崎市油屋町6-11	095-826-0982
東部	しながわ内科クリニック	長崎市愛宕2丁目11-33	095-823-2662
東部	医療法人小森内科クリニック	長崎市上小島4丁目16-1	095-826-7655
東部	医療法人あおぞら内科クリニック	長崎市元船町5-4メディカルモール元船2F	095-829-2100
東部	医療法人社団天本内科医院	長崎市万才町7-1住友ビル	095-823-8575
東部	医療法人赤司消化器クリニック	長崎市桜町6-10	095-827-2161
東部	医療法人耕雲会おおつる内科医院	長崎市中町5-27	095-827-1222
東部	医療法人せとぐち医院	長崎市下西山町7-3	095-822-0366
東部	医療法人奥内科医院	長崎市西山2丁目10-10	095-822-5355
東部	医療法人今村整形外科医院	長崎市網場町502	095-839-1646
東部	医療法人社団東望大久保医院	長崎市田中町170-40	095-839-8811
東部	櫻川循環器内科クリニック	長崎市東町1918-3	095-833-0001
東部	医療法人和仁会和仁会病院	長崎市中里町96	095-839-2051
南部	安中外科・脳神経外科医院	長崎市丸山町2-6	095-823-4813
南部	医療法人社団博生会大久保医院	長崎市新地町4-15	095-823-5996

ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話
南部	医療法人きのご会松元クリニック	長崎市新地町1-5	095-811-1035
南部	たかひら内科循環器科	長崎市大浦町3-23	095-822-3030
南部	医療法人出口外科医院	長崎市大浦町9-11	095-824-7890
南部	医療法人社団春秋会南長崎クリニック	長崎市松が枝町3-20	095-827-3606
南部	まつお医院	長崎市上戸町2丁目17-11	095-878-3230
南部	三島内科医院	長崎市上戸町2丁目8-16	095-878-2121
南部	中村内科医院	長崎市上戸町3丁目4-21	095-832-5511
南部	医療法人星子医院	長崎市新戸町1丁目18-1	095-878-5414
南部	藤田外科医院	長崎市小ヶ倉町1丁目640	095-878-5101
南部	浜崎内科クリニック	長崎市小ヶ倉町2-183	095-878-7122
南部	片田医院	長崎市平山町828-1	095-879-0235
南部	まつもと内科・麻酔科クリニック	長崎市平山町828-1	095-834-5511
南部	医療法人たくま医院	長崎市深堀町3丁目106-2	095-871-3478
南部	藤井外科医院	長崎市茂木町2172-13	095-836-3233

< 専門医 > (14医療機関)

認知症について専門的に診断及び治療を行う専門医療機関です。

ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話
北部	医療法人長寿会清原龍内科	長崎市川口町8-20	095-813-0005
北部	医療法人友愛会田川クリニック	長崎市浜口町14-16	095-845-5586
北部	医療法人光仁会光仁会病院	長崎市三原町3丁目643	095-844-3456
北部	医療法人厚生会道ノ尾病院	長崎市虹が丘町1-1	095-856-1111
北部	医療法人友愛会田川療養所	長崎市錦2丁目1-1	095-845-2188
北部	医療法人昌生会シルバー・メンタル・でぐちクリニック	長崎市城栄町19-5城栄安達ビル	095-841-7022
西部	医療法人昌生会出口病院	長崎市柿泊町2250	095-844-5293
東部	諏訪の杜クリニック	長崎市桜馬場1丁目2-8	095-829-7000
東部	ひめのクリニック	長崎市勝山町44-2森ビル2F	095-821-3337
東部	築城クリニック	長崎市樺島町3-4	095-823-5787
東部	みちクリニック	長崎市桜町5-8桜町ビル4F	095-818-2300
東部	日見中央病院	長崎市芒塚町22-3	095-838-2760
南部	医療法人山の手クリニック	長崎市新地町12-8理研ビル4F	095-832-2255
南部	医療法人清潮会三和中央病院	長崎市布巻町165-1	095-898-7511

情報提供：長崎市医師会

< 認知症疾患医療センター >

認知症に関する専門的な診断・治療を行うほか、医療機関や相談窓口の紹介、関係機関と連携し、幅広く相談対応しています。

長崎市柿泊町2250番地 電話 842-2039

⑥ 地域の相談窓口の紹介

<地域包括支援センター>

高齢者の方の、介護予防、介護・福祉サービス等についての総合相談窓口です。

長崎市地域包括支援センター（担当地区）	所在地	電話番号
長崎市東長崎地域包括支援センター（東長崎中学校区）	田中町888	813-8060
長崎市日見・橘地域包括支援センター（日見・橘中学校区）	かき道1丁目1-2	837-8808
長崎市桜馬場地域包括支援センター（桜馬場中学校区）	魚の町3-21 マリンハイツ302号	818-6602
長崎市片淵・長崎地域包括支援センター（片淵・長崎中学校区）	夫婦川町1-10 リバーカップル1階	801-5188
長崎市大浦地域包括支援センター（大浦・梅香崎中学校区）	相生町1-17 メゾンド田中202号	818-8311
長崎市江平・山里地域包括支援センター（江平・山里中学校区）	本原町13-15 本原ハイツ102号	841-7770
長崎市西浦上・三川地域包括支援センター（西浦上・三川中学校区）	昭和1丁目8-21 昭陽ビル101号	847-0151
長崎市緑が丘地域包括支援センター（緑が丘中学校区）	白鳥町1-34 Fコールビル1階102号室	847-3812
長崎市淵地域包括支援センター（淵中学校区）	城栄町19-7 1-B ツインズ城栄	814-0202
長崎市小江原・式見地域包括支援センター（小江原・式見中学校区）	小江原3丁目22-8	848-1222
長崎市西部地域包括支援センター（丸尾・福田・西泊中学校区）	旭町8-23 長崎大洋ビル203号	862-0119
長崎市岩屋地域包括支援センター（岩屋中学校区）	岩屋町23-13 富吉ビル	855-8000
長崎市滑石・横尾地域包括支援センター（滑石・横尾中学校区）	滑石3丁目5-34	814-7770
長崎市三重・外海地域包括支援センター（三重・黒崎・池島・神浦中学校区）	京泊2丁目4-37 プレジデント京泊1号室	860-1100
長崎市琴海地域包括支援センター（琴海中学校区）	長浦町2664 琴海行政センター1階	840-7111
長崎市小島・茂木地域包括支援センター（小島・南・茂木・日吉中学校区）	田上2丁目2-7	820-8231
長崎市戸町・土井首地域包括支援センター（戸町・小ヶ倉・土井首中学校区）	上戸町2丁目9-8 1階	879-7408
長崎市深堀・香焼地域包括支援センター（深堀・香焼・伊王島・高島中学校区）	深堀町1丁目11-18	895-7007
長崎市南部地域包括支援センター（三和・野母崎中学校区）	布巻町111-1 三和行政センター3階	892-3124

<認知症の人と家族の会>

認知症の人を介護している家族のつどいです。介護の体験を語りあい、解決への糸口をみつけてみませんか。

定例会（長崎地区 あじさい会）

日時：毎月第4火曜日 13：00～15：00
場所：もりまちハートセンター（茂里町2-41）

電話相談（長崎県支部）

日時：毎週火・金曜日 10：00～16：00
電話：842-3590
（茂里町3-24 長崎県総合福祉センター4階）

<若年性認知症の電話無料相談窓口>

認知症介護研究・研修大府センター
フリーダイヤル 0800-100-2707
開設時間 10：00～15：00 月曜～土曜日（年末年始・祝日を除く）

7 認知症の人の権利を守る！

認知症状により、金銭管理に自信がなくなったり悪質な訪問販売の被害にあうなど、判断能力が十分でない方への成年後見制度の利用や申立支援など、長崎市や地域包括支援センターがご相談に応じます。

<成年後見制度とは？>

認知症や知的障害などにより判断能力が十分でない方が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを行うときに、判断が必ずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぐため、財産や権利を守り、生活を支援する人（成年後見人等）を付ける制度です。



<支援の範囲>

- 財産の管理**：預貯金の管理や不動産の処分など財産に関する契約について助言や支援。
- 身上監護**：介護・福祉サービスの利用や、医療・福祉施設への入退所の手続きや費用の支払いなど、日常生活に関わってくる契約などの支援。

<利用の仕方>

必要書類を揃え、家庭裁判所へ申し立てを行います。後見人等には親族以外にも、法律や福祉の専門家などのなかから、家庭裁判所が本人に合った人を選任します。後見人へは報酬として本人の収入に応じた費用を負担する場合があります。

◆ 成年後見制度に関する相談窓口

- ・成年後見センター リーガルサポート長崎（水曜：無料：要予約） 電話 823-4710
- ・長崎県弁護士会（火曜：13～17時：無料：要予約） 電話 825-9292
- ・法テラス長崎（法律扶助） 電話 050-3383-5515
- ・NPO法人市民後見人の会・ながさき（木曜：10～15時：無料） 電話 893-7041

◆ 悪質な訪問販売の被害などの相談窓口

長崎市消費者センター（築町3-18 メルカ築町4階）電話 829-1234
火～日曜日の午前10時～午後5時 月曜休業（月曜が祝日のときは翌平日が休業日）

◆ その他の相談窓口

長崎県社会福祉協議会 電話846-8807

福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安があるかたへの支援があります。
（日常生活自立支援事業）

⑧ 長崎市の福祉・介護予防事業

介護予防事業

65歳以上のかた（要支援・要介護と認定されている方は除きます）を対象に、今後も介護を必要とせずお元気で過ごしていただくため、運動機能向上や、認知機能向上、栄養・口腔改善などの介護予防サービスを実施しています。生活機能の低下がみられる場合に、利用することができます。

ご希望の方は、地域包括支援センター（P9）へおたずね下さい。



認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症について正しく理解し、認知症の人と家族の方を温かく見守る応援者となる認知症サポーターを養成しています。

講座は、お住まいの地域やグループで開催しますので、ご希望の方は、地域包括支援センター（P9）または、高齢者すこやか支援課までお申込下さい。（電話 829-1146）



徘徊高齢者等家族支援事業

認知症要介護被保険者が徘徊した場合に、早期に発見できるシステムを活用し、その居場所を家族に伝え、事故防止を図ります。（小型の発信機を携帯してもらい、位置情報を提供）

利用料 月額525円（別途、サービス利用に応じた費用がかかります。）

お問い合わせ・利用希望の方は地域包括支援センター（P9）まで



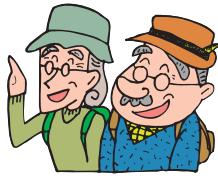
⑨ 認知症を予防する生活習慣！

自宅でできる認知機能低下予防（もの忘れ予防）のための習慣作りをご紹介します。
できるところから、ご自身の生活に取り入れてみましょう。

① 目標を持った主体的な活動をしましょう！

退職後、人生に生きがいを見いだせず、閉じこもりがちになる方も少なくありません。
人生に目標を持って活動的に過ごしている人は、そうでない人に比べ5年後の認知症の
発症率が半減するとされています。

①自分の体力や性格に
あった定期的な
日課を持ちましょう



③趣味を持ちましょう



②家庭や地域での役割を持ちましょう



② 日常生活の中に取り入れてみましょう！

①新聞や雑誌を読み、
その内容を家族や友人に
話しましょう



⑤仲間と語らい大い
に笑いましょう



②手帳やカレンダーに
予定表を書きましょう



⑥調理や買い物を
行いましょう



③人と積極的に交流しましょう
（高齢者ふれあいサロ
ンへの参加や、ボラン
ティア活動など）



⑦外出する時は
目的地までの道順や
所要時間などを調べ
ましょう



④日記をつけましょう



⑧定期的な運動や
拮抗体操をしましょう



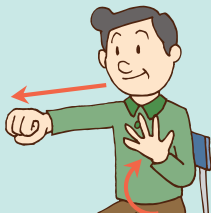
♪ 脳のいきいき体操 (拮抗体操) ♪

一人でも仲間とでもできますので楽しみながらやってみてください。

GOOD★パー

ポイント 人は前方で手を広げる方が得意なので、突き出した手がパーの方がやりやすいかもしれません。

①



前に突き出す右手をグーに、胸の前の左手はパーに、肘は伸ばす。

②



①と逆に右手はパーにして胸元に、左手はグーにして前に突き出す。①と②を5セット繰り返す。テンポはゆっくりから始めて、1秒間に1セットが目安。

チャレンジ!



①と②の間に手を打ってみよう。

とんとんスリスリ

①



②



右手の太ももを右手（グー）でトントンとたたきながら、拍子に合わせて左足太ももを左手（パー）でスリスリ。これを左右を変えて5回ずつ。

チャレンジ!

できたらパーでトントン、グーでスリスリをしてみてください。

手足でじゃんけん

ポイント 手と足が連動して同じ動きにならないように、意識して。

①



両手グー、足も閉じてグー。

②



両手チョキ、足も前後に開いてチョキ。

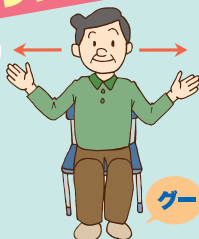
③



両手パー、足も開いてパー。①～③を繰り返す。

チャレンジ!

①



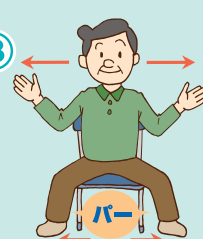
両腕を開いて、足は閉じてグー。

②



手を叩いて、足は前後に開いてチョキ。

③



両腕は開いて、足は開いてパー。①～③を繰り返す。

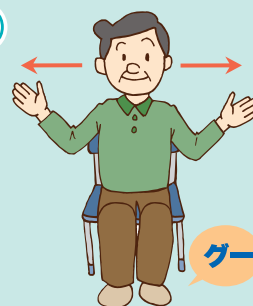
トン★パー

①



胸の前で手をトンと叩いて、足はパーッと広げる。

②



手をパーと広げて、足は閉じる。①と②を繰り返す。

長崎市高齢者すこやか支援課

長崎市桜町2番22号

TEL 829-1146

平成25年(2013年)3月発行

【認知症支援ハンドブック 正誤及び追加分】

H26. 8. 21 現在

P 6～8 もの忘れ相談医一覧

訂 正 前				訂 正 後				
ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話	ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話	
西部	宗教法人カトリック・カリタス 修道会カリタス中央診療所	長崎市西出津町 67-5	0959-25-1555	→	西部	カリタス診療所	長崎市西出津町 67-5	0959-25-1555
西部	宗教法人カトリック・カリタス 修道会カリタス外海診療所	長崎市新牧野町 132-1	0959-25-1555		東部	西田内科胃腸内科医院	長崎市油屋町 6-11	095-826-0982
東部	西田内科胃腸科医院	長崎市油屋町 6-11	095-826-0982	→	閉院のため一覧より削除			
南部	片田医院	長崎市平山町 828-1	095-879-0235	→	閉院のため一覧より削除			

●もの忘れ相談医 追加分 (H26. 8 月追加分)

ブロック	医療機関名	医療機関住所	医療機関電話
北部	井石内科医院	長崎市滑石 2 丁目 5-17	095-856-8353
北部	哲翁内科医院	長崎市浜口町 13-9	095-846-5563
東部	医療法人白髭内科医院	長崎市片淵 1-13-28	095-822-5620
東部	松崎内科循環器科	長崎市魚の町 7-3 サンガーデン眼鏡橋1F	095-811-0222
西部	雨森内科医院	長崎市西海町 1723-1	095-860-3800
西部	牧医院	長崎市東立神町 8-13	095-861-5413