

生活習慣を見直して 認知症を予防しましょう

認知症は、現在のところ完全に治す治療方法はありませんが、認知症の発症のリスクを少なくすることはできます。バランスのよい食事や運動、睡眠などにより認知症のリスクとなる生活習慣病を予防すること、また脳や身体を使って、脳の老化促進などを防ぐことが認知症の予防になるといわれています。

生活習慣改善で認知症予防

●青魚を積極的に食べる

不飽和脂肪酸（DHA、EPA）は動脈硬化を予防するといわれています。



●野菜や果物を多く 食べるよう心がける

ビタミンCやE、βカロテンなどの抗酸化物が認知症を予防するといわれています。



●十分な水分をとる

1日1～1.5リットルが目安。こまめにとって、新陳代謝を促しましょう。



●適度な運動習慣をもつ

運動は、血流を良くして動脈硬化を防ぐ、脳を刺激する、骨や筋肉を丈夫にして転倒・骨折を防ぐなど認知症予防に効果があります。



●趣味をもつ

読書やパソコン、将棋など楽しみながら頭を働かせることは、脳を活性化させます。新たな事にチャレンジすることも、脳の活性化につながります。



●人と関わりを積極的にもつ

おしゃれをしての外出や、人と楽しく話をするなど、心を豊かに社会とのつながりを持つことで、脳の活性化につながります。



●役割・日課を持つ

人の役に立つことを日課に取り入れることで認知機能を高めます。



●笑顔で過ごす

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。



●ほめる、ほめられる

ほめてほめられても脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。



認知症になっても 安心して暮らしたい！



出世大名 家康くん ©浜松市

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、80歳以上では4人に1人が認知症になるといわれています。
このパンフレットを通じて、認知症の正しい知識をできるだけ多くの人に知っていただければと思います。

監修 浜松市認知症疾患医療センター

編集・発行 令和7年4月 浜松市 健康福祉部 高齢者福祉課

☎(053)457-2105

浜松市高齢者福祉課

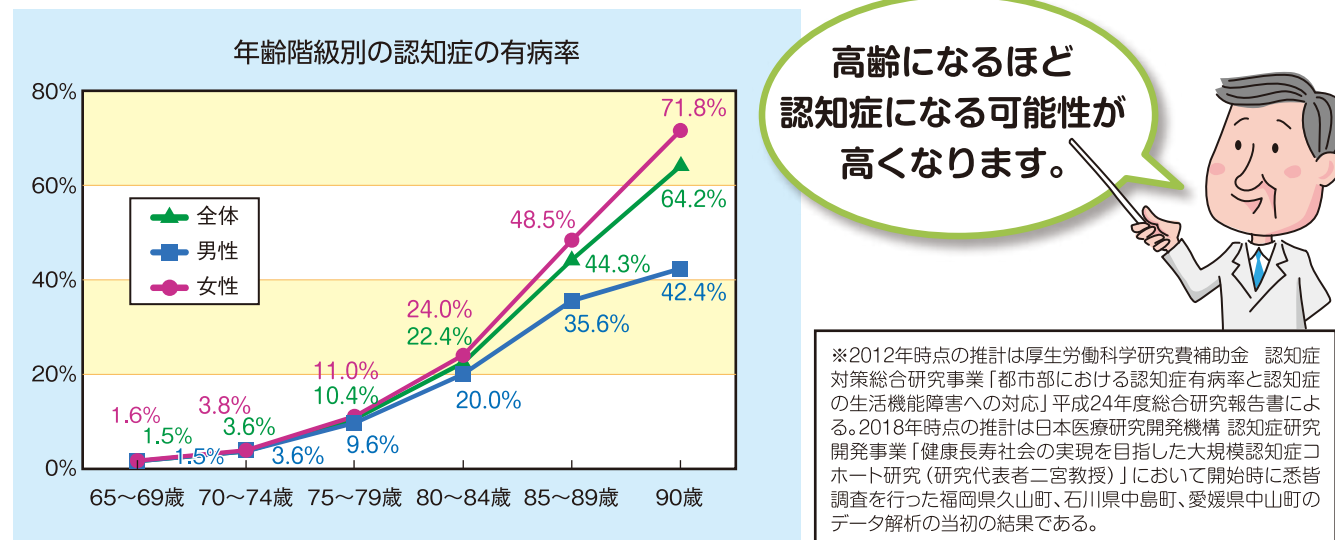
誰もがなる可能性のある認知症

認知症の現状

認知症は、高齢になるほど発症しやすくなります。認知症の有病率の調査では、70代では約7%ですが、80代では約34%、90代以上では約64%の方が認知症と推定されています。

浜松市においても、65歳以上の高齢者のうち認知症（介護認定における認知症日常生活自立度Ⅱ※以上）の方の割合をみると、令和6年は10.8%ですが、令和22年には12.5%まで増加すると推測されています。また、この数は、要介護認定者全体の約6割に相当しており、高齢期における大きな不安要因となっています。

※認知症日常生活自立度Ⅱとは、生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態をいいます。

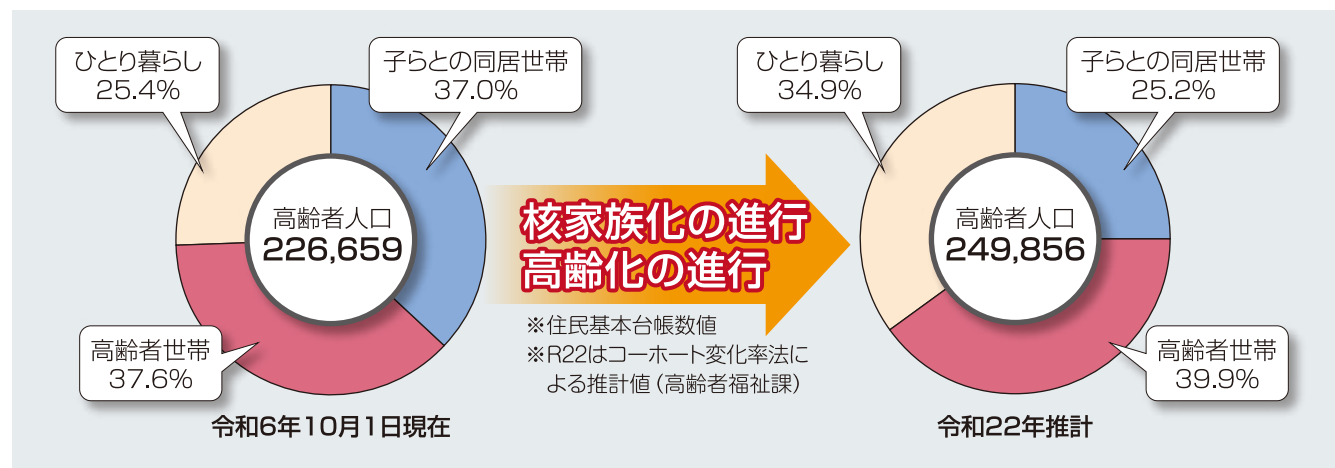


高齢者を取り巻く状況

浜松市の総人口は、今後緩やかに減少を続ける一方、高齢者人口は75歳以上を中心に増え続け、その結果、令和22年度には、高齢化率が35%を超える超高齢社会となるものと予想されます。

また、世帯構成をみると、令和6年10月1日現在、65歳以上の方の6割以上が、ひとり暮らしか高齢者のみの世帯であり、令和22年には、その割合が7割を超えるものと予想されます。

こうした状況から、認知症になったときに、家族だけでサポートすることが難しくなっています。超高齢社会において、認知症に限らず安心して地域で暮らしていくためには、必要なサービス支援を受けたり、みんなで助け合い、支え合う必要があります。



認知症とは

脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、身体全体の調節（睡眠・呼吸・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

これらの働きは、脳の中で役割分担されていますが、さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまうことで、その働きが悪くなります。脳の機能が低下し、生活する上で支障が生じる状態のことを「認知症」といいます。

加齢によるもの忘れと認知症による記憶障害の違い

加齢による普通のもの忘れは、物事を思い出せなくても、忘れていたという自覚があります。認知症の記憶障害は、物事自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がなく日常生活に支障をきたします。

例えば、人の名前が思い出せないのは単なるもの忘れで、脳の自然な老化現象です。認知症では、家族と自分の関係そのものがわからなくなるなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えてきます。

加齢によるもの忘れ

- ・経験したことが部分的に思い出せない
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・何を食べたか思い出せない
- ・曜日や日付を間違えることがある
- ・物覚えが悪くなったように感じる

日常生活に
大きな支障はない



認知症による記憶障害

- ・経験したこと全体を忘れている
- ・目の前の人が誰だかわからない
- ・食べたこと自体を忘れている
- ・月や季節を間違えることがある
- ・数分前の記憶が残らない

日常生活に
支障が出る



代表的な認知症（三大認知症）

	アルツハイマー型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症
原因	異常なたんぱく質が、脳内にたまり、神経細胞が破壊され、脳が萎縮します。	脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することで脳細胞が破壊されます。	神経細胞の中に、レビー小体という異常なたんぱく質のかたまりが出現し、神経細胞が破壊されます。
特徴	女性に多く、最も多い認知症です。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなってしまう。早期発見と治療で進行を遅らせることができます。	男性に多く、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。高血圧や糖尿病、脂質異常症など脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要です。	男性に多く、手足のふるえ、小刻み歩行などが起こりやすくなります。実際にはないものが、ありありと見える幻視が特徴的です。

認知症の二つの症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。一方、本人の性格、環境、人間関係の要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることもあり、これを「行動・心理症状」と呼びます。

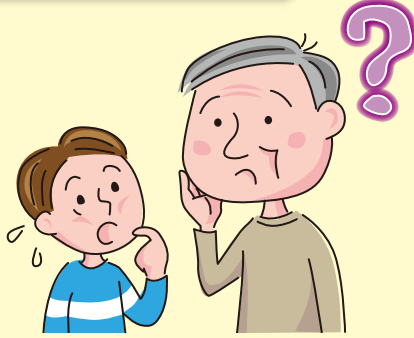
また、認知症の原因となる病気によって多少の違いはありますが、さまざまな身体的な症状も現われます。特に、血管性認知症の一部では、早い時期から麻痺などの身体症状を合併することもあります。アルツハイマー型認知症でも、進行すると歩行が難しくなり、やがて、寝たきりになってしまう場合も少なくありません。

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

中核症状

治りにくい
抗認知症薬→進行遅延

記憶障害	覚えられない、すぐ忘れてしまう
見当識障害	日時や場所、人などがわからなくなる
失行	服などを自分で着られなくなる
失語	うまくしゃべれなくなる
実行機能障害	料理などができなくなる
理解・判断能力障害	難しい話がわからない、ATMが使えない



本人の性格や素質
心理状態

周囲の環境や
人間関係など

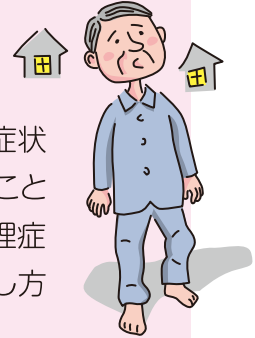
心の状態や性格、環境によって出る症状

行動・心理症状(BPSD)

周りの人の助けがあれば
症状が落ちつきます

行動症状	徘徊／暴言・暴力／活動量の低下／不潔行為など
心理症状	不安・焦燥／うつ状態／睡眠障害／興奮／幻覚・妄想など

行動・心理状態として、徘徊や妄想などの症状がみられることがあります。こうした症状には、必ず何かの意味があります。その方からのメッセージとして、周囲が耳を傾けることが大切です。さまざまな身体症状や不安、環境要因や生活習慣の変化などが、行動・心理症状の原因となるといわれています。どうしてそうなるのか、その理由を考えながら接し方を工夫することで、症状をやわらげたり、現れないようにすることができます。



コラム

尊厳を大切に心に寄り添った対応を

認知症の方は何もわからない、できないというのは大きな間違いです。記憶することが苦手になったり、家事や仕事ができなくなったりというマイナスな面にばかりとらわれるのではなく、できることがたくさんあることに目を向けてください。

そして、その方の尊厳を大切に、その時々に必要な手助けをすることが大切です。病気になる前には社会や家族の中で役割を果たしてきた方が、うまくいかない、何となくおかしいと感じるようになります。そのことを誰よりも心配し、苦しんだり悲しんだりしているのはご本人です。周囲の方々は、その気持ちに寄り添い支えてあげることが大切です。



早期発見、受診・診断がカギ！

あれ？
ちょっと変？
は、大事なサイン

認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化として現れることが多いものです。周囲の方が気づいたときには、思った以上に進行している状態であることが少なくありません。

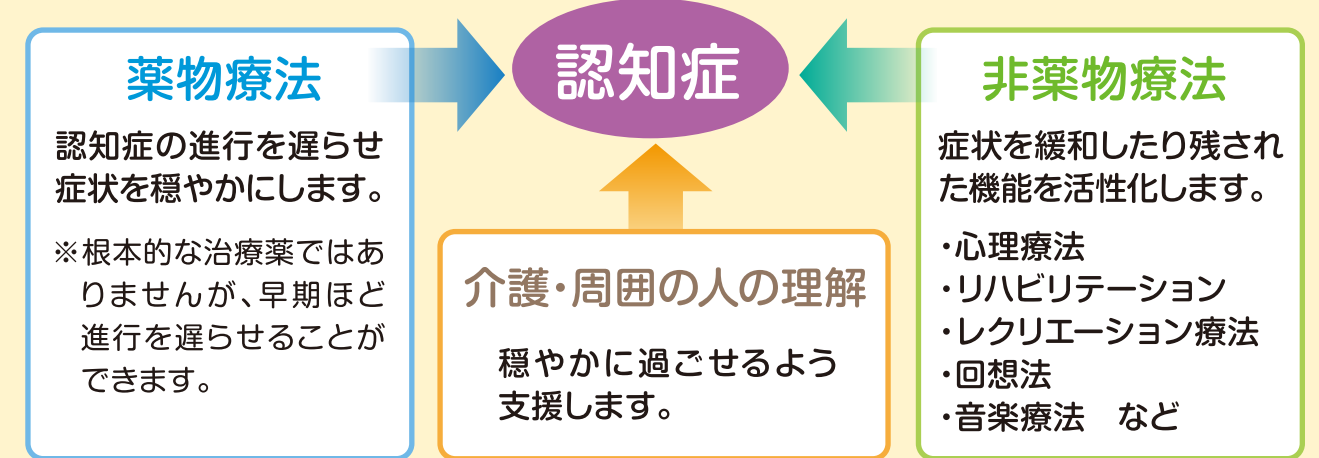
「あれ？ちょっと変？」というサインを見逃さず、予防に取り組んだり、適切な治療や対応を行うことで発症や進行を遅らせることもできるのです。

- 認知症のサイン
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
 - ☐ 同じ事を何度も言ったり、何度も聞いたりするようになった
 - ☐ 置き忘れ、紛失が多くなった
 - ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
 - ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などが面倒になりやらなくなった
 - ☐ 日課をしなくなった
 - ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった
 - ☐ 季節に合わない服装をするようになった など



認知症の治療

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、ある程度進行を防いだりすることのできる病気です。また、何らかの病気が原因で、認知症のような症状が出ている場合は、治療によって症状が治る場合があります。このため適切な診断・治療を受けることが大切です。



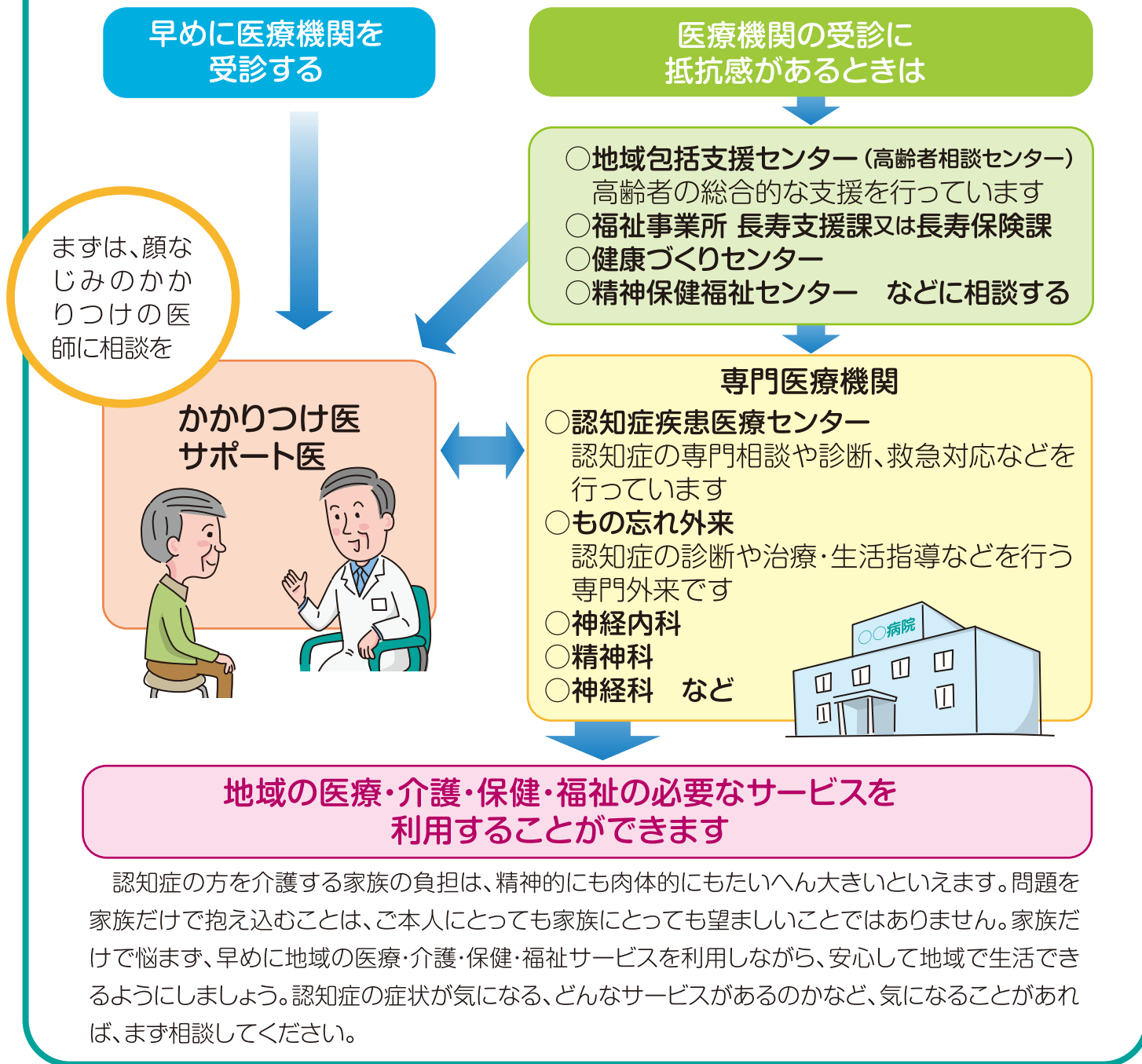
認知症のような症状があっても、治療可能な別の病気が原因の場合もあります。その場合には、適切な治療を受けることが必要です。

病気の例

- 脳腫瘍(のうしゅよう)など**
外科的治療で劇的によくなる場合があります。
- うつなどの心の病**
精神科的治療で改善します。

- 感染症、心疾患、ホルモン異常など**
内科的治療で改善します。
- 薬の影響**
薬をやめたり調整することで回復します。

もしかして認知症？ そんなときは



認知症サポーター になりませんか？

認知症サポーターとは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を支える応援者です。何か特別なことをするのではなく、認知症の方や家族を温かく見守り、認知症の方が困っていたら一言声をかけるなど、自分にできることから行っていただくことで、安心して暮らせるまちづくりにつながるものと考えています。

市では、この“認知症サポーター”の養成講座を開催しています。おおむね10人以上の集まりや催しに講師（キャラバン・メイト）を派遣するほか、定期的に講座を開催しています。

詳しくは **高齢者福祉課 ☎457-2105**

ホームページ <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>

[トップ](#) → [健康・医療・福祉](#) → [福祉](#) → [高齢者の方へ](#) → [認知症](#) → [認知症サポーター養成講座](#)

相談窓口一覧

地域包括支援センター（高齢者相談センター）

高齢者の身近な総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が介護や健康の相談をはじめとして、福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、財産や権利を守る権利擁護など、あらゆる相談に応じます。相談は無料で、相談内容を他に漏らすことはありません。お気軽にご相談ください。

福祉事業所

介護保険や福祉サービスの相談、医療機関についての情報提供を行っています。

福祉事業所		地域包括支援センター（高齢者相談センター）				
区名	担当課 所在地・電話番号(053)	施設名	所在地	電話番号 (053)	担当地域	
中央区	長寿支援課 (中央区役所内) 元城町 103-2 ☎457-2062	元 浜	元浜町 356	479-1215	北、曳馬	
		鴨 江	鴨江三丁目 6-12	456-3362	西、県居、江西	
		佐 鳴 台	佐鳴台三丁目 35-21	448-0201	城北、佐鳴台	
		和 合	和合町 555	475-5560	富塚、萩丘(住吉・和合)	
		板 屋	中央三丁目 1-18	456-5600	中央、アクト、江東、駅南	
		高 丘	高丘東四丁目 43-11	420-6330	萩丘(萩丘中、葵・高丘)	
	長寿支援課 (東行政センター内) 流通元町 20-3 ☎424-0186	三 方 原	東三方町 239	439-5000	三方原	
		ありたま	有玉南町 1436	434-7899	積志	
		さぎの宮	小池町 38-1	432-5151	長上、笠井	
		あ ん ま	安間町 55-8	423-2701	中ノ町、和田、蒲	
		長寿支援課 (西行政センター内) 雄踏一丁目 31-1 ☎597-1164	大 平 台	大平台一丁目 34-30	485-2800	入野、篠原
		長寿支援課 (南行政センター内) 江之島町 600-1 ☎425-1542	和 地	大山町 2893-1	437-2001	庄内、和地、伊佐見
雄 踏	雄踏町宇布見 4080-4		597-0022	舞阪、雄踏、神久呂		
新 津	法枝町 248-3		444-3333	新津、可美		
芳 川	石原町 749		426-1503	芳川、河輪、五島		
浜名区	長寿保険課 (浜名区役所内) 貴布祢 3000 ☎585-1123	三 和	三和町 242-1	462-1011	白脇、飯田	
		北 浜	高蘭 208-2	584-2733	北浜	
		し ん ば ら	新原 4092-2	584-1090	浜名、鹿玉	
	長寿保険課 (北行政センター内) 細江町気賀 305 ☎523-1144	於 呂	於呂 2519-2	588-5600	中瀬、赤佐	
		三 方 原 (サテライト都田・新都田)	新都田五丁目 12-21	428-6333	都田、新都田	
		細 江	引佐町井伊谷 2569	528-2288	細江、引佐、三ヶ日	
(三ヶ日支所)		三ヶ日町三ヶ日 500-1 (三ヶ日支所庁舎内)	528-0788	三ヶ日		
天竜区	長寿保険課 (天竜区役所内) 二俣町二俣 481 ☎922-0130	天 竜	二俣町二俣 1569-28	925-0034	天竜、春野	
		(春野支所)	春野町宮川 1467-2 (春野支所庁舎内)	983-5000	春野	
		北 遠 中 央	龍山町戸倉 711-2 (龍山保健センターやすらぎ内)	969-0088	佐久間、水窪、龍山	
		(水窪支所)	水窪町奥領家 2980-1 (水窪支所庁舎内)	982-0870	水窪	
		(佐久間支所)	佐久間町中部 18-11 (佐久間支所庁舎内)	965-0080	佐久間	

浜松市認知症疾患医療センター（聖隷三方原病院） ☎(053)439-0006

担当の相談員が認知症に関する相談をお受けします。

相談日時 月～金 午前9時～午後5時 ※祝日及び年末年始は除く

認知症コールセンター ☎(0120)123-921

「認知症の人と家族の会」静岡県支部の会員（介護経験者）が相談をお受けします。

相談日時 週4日（月・木・土・日） 午前10時～午後3時
※毎月第3日曜日、祝日及び年末年始は除く

若年性認知症相談窓口 ☎(054)252-9881

若年性認知症の専門相談員が相談をお受けします。

相談日時 月・水・金 午前9時～午後4時
※祝日及び年末年始は除く