

困^{こま}っている人^{ひと}を見^みかけたら、声^{こえ}を
かけることや、温^{あたた}かく見守^{みまも}ること
ができる街^{まち}を^め指^ざしましょう。
認^{にん}知^ち症^{しょう}の人^{ひと}やその家^か族^{ぞく}の暮^くらしや
すさは、誰^{だれ}もが暮^くらしやすい街^{まち}に
きつとつながっています。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症には、最近のことは忘れやす
く、昔の記憶は失われにくいとい
う特徴があります。そのため、
子どもの頃に育った家を自宅だと
思ったり、自分がどこにいるのか
分からなくなることがあります。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症にんちしょうの人は、買い物かものをして小銭こぜにで払はらったり、支払しはらいを急せかされた
りすると慌あわててしまします。支払しはら
いが済すみホツとすると、商品しょうひんを受う
け取りと忘れてわすしまうことありま
す。そんな時ときは優やさしく声こえをかけて
ください。

やいづ
焼津発!



認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

くり返しかえの話はなしであつても、笑顔えがおで
聴きいてもらえるだけで安心あんしんしま
す。家族かぞくや周囲しゅういの人ひとにとっては、
時ときには大変たいへんなこともあるでしょ
う。心こころにゆとりを持もって接せつするこ
とができたらいいですね。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



最初はデイサービスに通うことを
いやがっていたのに、楽しみに待つ
ている様子です。時には、行く
曜日をまちがえることもあります
が、デイサービスが居心地の良い
場所である様子がうかがえますね。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



回想法では、懐かしい写真を見
たり、思い出の音楽を聴いたり、
馴染み深い道具に触れたりしながら、
昔の経験や思い出を語り合
います。他者と語り合い共感するこ
とで、感情が豊かになり表情が
イキイキしてきますよ！



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症と共に明るく前向きに生きて
いる人がたくさんいます。認知
症になってから新しいことを始め
る人や、地域のひとと新たな交流を
している人も大勢いますよ！



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

9月^{がつ}は「世界^{せかい}アルツハイマー^{げっかん}月間」
です。9月^{がつ}になると、世界^{せかい}中^{じゅう}で
認知^{にんちしやう}症^{りかい}への理解^{ひろ}を広^{かつ}める活^{おこな}動^{どう}が行^{おこな}
われます。ちなみに、9月^{がつ}21日^{にち}は
「世界^{せかい}アルツハイマー^{げっかん}デー」
です。毎年^{まいとし}、何^{なに}が行^{おこな}われるのか^{たの}か楽^{たの}
しみです^{たの}ね。

やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



わす 忘れたことも受け入れてもらえる
かんきょう 環境があることで、誰でも安心して
えがお 笑顔で過ごすことができます。
にんちしょう 認知症があっても、周囲のひととの
あたた 温かい交流があれば、穏やかに
じぶん 自分らしく過ごせますね。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症にんちしょうの人は、不安ふあんや緊張きんちようを感じかんていることがあります。声こえをかける時は、安心あんしんできるようにするこ
とが大切たいせつです。「ゆっくりと穏おだやかに」「はつきりとわかりやすく」
を心掛こころがけましょう。

やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



せいねんこうけんせいど
成年後見制度とは、
はんだんのうりよく ふじゅうぶん
判断能力が不十分な人の日常生活
ほうりつてき しえん
を法的に支援する制度です。「い
つもとちよつと違う」^{ちが}と感じたら、
ちいきほうかつしえん
地域包括支援センターに相談して
そうだん
みましよう。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

さりげない声^{こえ}かけやちよつとし
た支援^{しえん}が地域^{ちいき}にあると、誰も^{だれ}が
安心^{あんしん}して暮^くらせますね。地域^{ちいき}には、
認知症^{にんちしょう}サポーターを中^{ちゅう}心^{しん}とした
チームオレンジや認知症^{にんちしょう}カフェ、
家族会^{かぞukai}、サロンなど、支^さえ合^あいの
輪^わが広^{ひろ}がっています。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症の症状には、個人差があります。最初は、やる気がなくなったり、気持ちが沈みがちになったりすることがあります。まずは、かかりつけ医に相談してみましよう。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症にんちしやうの人は怒おこられたり責せめられ
たりすると、責せめられて怖こわかった
という気持ちきもから、不安ふあんになりま
す。困こまっていたら、本人ほんにんの言葉ことばに
ゆっくりと耳みみを傾かたむけてみましょう。

やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



「そ^そうだ^だねえ」^えと^と寄^より^り添^そっ^そて^て話^はを^を聴^き
い^いて^てく^くれ^れる^ると、^と誰^{だれ}で^でも^も嬉^{うれ}しい^いで^です
よ^よね。ま^まち^ちが^がっ^った^たこ^こと^とで^でも^も否^ひ定^{てい}せ
ず、^{ほんにん}本^{ほん}人^{にん}の^{おも}思^{おも}い^うを^を受^うけ^けと^とめ^めて^てみ^みま
し^しょう^う。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症が進んで「あなた」がいろ
いろなことを忘れたとしても、「私」
が「あなた」に寄り添い、「あなた」
の心の杖になりたいという温かさ
や優しさが伝わってきますね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

もの忘れや暮らしの中の困りごと
があつたら、お近くの地域包括
支援センターに気軽に相談してみ
てくださいね。焼津市では、地域
包括支援センターに「認知症地域
支援推進員」がいます。何かヒン
トが得られるかも！

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症にんちしょうの人ひとへの支援しえんは、あれこれ
理屈りくつを並ならべてもなかなかうまくい
きません。時ときには、付つかず離はなれず
の距離きょりで息抜いきぬきしながら、お互たがい
に心こころにゆとりをもって付つき合あって
いきたいですね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

信しん頼らいしてひといる人てと手をつなぐと、
不ふ思し議ぎと安あん心しんしたりおだ穏きやかなも気持ち
になっろうたりふうしますね。この老夫婦の
ように、いつまでもお互たがいにいたわ
り合あいながら、散歩さんぽするように一いっ緒しょ
に生いきていけたら素敵すてきですね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症のことを隠すのではなく、
友だちや周囲の人に気軽に話せる
ときっと気持ちが楽ですよ。
「困った時にはよろしくね」と
気軽に言い合える関係づくりが、
若いうちからできたらいいですね。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



よく行くお店は心強い協力者
です。日頃の様子を伝えて、一緒
に見守る仲間を増やしていけると
良いですね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

焼津市が目指すまちづくりです。
認知症の人もそうでない人もみんな
なが住み慣れた地域で、安心して
暮らしていける街にしたいですね。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



もの盗^とられ妄想^{もうそう}の場面^{ばめん}です。認知症^{にんちしょう}

の人は自分^{ひと}の持ち物^{ももの}がなくなっ
てしまっ^{ぬす}たことを「盗^{ぬす}まれた」「隠^{かく}された」
などと言^いうことがありますが、本^{ほん}当^{とう}
はなくなっ^{こま}てしま^いい困^{こま}っているの
です。一^{いっ}緒^{しょ}に探^{さが}してみま^しよう。

やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症の人も誰かの役に立てるこ
とで喜びを感じます。また、趣味
や新しいことを始めるなど、でき
ることをして皆さんと共に喜びを
分かち合いたいです。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症の原因となる脳内の変化
は、40〜50歳代から始まっている
と言われています。早めに気づく
ことが大切です。「ちよつと心配
だな」と思ったら、食事・運動・
睡眠などの生活習慣を見直してみ
ましょう。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

やいづ あおざかな しずおかちゃ りよくちゃ
焼津の青魚や静岡茶などの緑茶を
ふく えいよう
含む栄養バランスの良い食事、
てきど うんどう
適度な運動、質の良い睡眠、規則
ただ せいかつ
正しい生活、そして日々の楽しみ
も
を持つことは、病気や認知症予防
きほん
の基本です。

やいづ
焼津発！



認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症サポーターは、認知症の人
かぞく あたため みまも おうえんしゃ
や家族を温かい目で見守る応援者
です。オレンジは「応援します」
おうえん
という意思を伝える色です。
いし つた いろ

やいづ
焼津発！

認|知|症|よく|わ|か|る|た



認知症の人は、自分がいる場所や、
帰り道が分からなくなってしまう
ことがあります。どんなに不安で
心細いことでしょう。目線を合わ
せて声をかけてください。きつと
安心されると思います。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

かかりつけ医を持つことで、小さな変化にも気づきやすくなり、様々な病気の早期発見・早期対応につながります。一人で悩まずに、周囲の人やかかりつけ医に気軽に相談してみましよう。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

自分の見え^みない所^{ところ}から急^{きゆう}に声^{こえ}をか
けられると、びっくりしてしま
います。顔^{かお}を見て目線^{めせん}を合^あわせ、笑^え顔^{がお}
でゆっくりと声^{こえ}かけしまし
ょう。
きつと安^{あん}心^{しん}して会^{かい}話^わも弾^{はず}みますよ！



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

どんなことでも一人^{ひとり}で頑張^{がんば}る必要^{ひつよう}
はありません。周^{しゅう}囲^いには、きつと
支^さえてくれる人^{ひと}がいますよ。大^{たい}変^{へん}
な時^{とき}は、周^{しゅう}囲^いの人^{ひと}に素^す直^{なお}に伝^{つた}える
ことが大切^{たいせつ}です。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

誰^{だれ}もが住^すみ慣^なれた地^ち域^{いき}で自^じ分^{ぶん}らし
く暮^くらし続^{つづ}けるた^ため^めに^は、ご近^{きん}所^{じょ}
同^{どう}士^しのさ^さりげ^げな^ない支^さえ合^あい^いが^たい^{たい}切^{せつ}
で^す。身^み近^{ぢか}な^な人^{ひと}に^め目^めを^む向^むけ^てみ
ま^まし^しょう。さ^さり^さげ^げな^なく支^さえ^え合^あえ^る
地^ち域^{いき}つ^てて素^す敵^{てき}で^すよ^ね！



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

介護や相談を専門とする「介護
福祉士」や「社会福祉士」という
職業があります。認知症の人の
支援では、家族や周囲の人と共に
こうした専門家を上手に活用する
ことも有効な方法の一つです。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

人間は、誰でも一日の出来事の大半
を忘れるそうです。実は、もの忘れ
は誰にでもよくあることなのです。
メガネを頭の上にのせて忘れること
なんて誰でもありますよね！忘れ
ても、気にしないことが大切です。



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

青魚には、認知症の予防に役立つ
成分が多く含まれています。焼津
名物でもあるカツオ、サバ、イワ
シなどを若い頃から食べて、もの
忘れを予防しましょう！

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症の進行をゆっくりにする薬
はありますが、どんな薬よりも、
周囲の人の優しい言葉や温かい心
が、「一番の薬」になるのです。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

どうほうむせん
同報無線で行方不明者のお尋ねが
ゆくえふめいしや
なが
流れます。多くの人の協力で無事
おお
かえ
に帰ることができます。これから
しみん
も、市民のみなさんの協力が必要
きょうりよく
です。焼津だけでなく、どの街も
やいづ
まち
ゆくえふめい
行方不明になる人がなくなること
ひと
ねが
を願っています。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

「よく^か噛む」「しっ^のかり飲^こみ込む」
「お^{くち}口^{なか}の中をきれいに保^{たも}つ」を毎^{まいにち}日
の^{しゅうかん}習慣にしましょう。お^{くち}口^{せいけつ}の清^{せい}潔^{けつ}
を^{たも}保^{たも}つことで、^{にんちしょう}認^{よぼう}知^{ぼう}症^{しょう}の予^よ防^{ぼう}に^もも
つ^つな^つが^がり^りま^ます。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

ケアマネとは、ケアマネジャー
(介護支援専門員)の略称です。
お家に伺い、お話を聴いて、その
人の「望む暮らし」を実現するた
め、計画を立てて調整します。
「待ってるよ」の一言でケアマネ
さんも元気百倍です！



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

お料理^{りょうり}って実^{じつ}はとても複雑^{ふくざつ}な作業^{さぎよう}
なんです！献立^{こんだて}を決^きめてお買^かい物^{もの}。
作業^{さぎよう}の段取^{だんど}りや、使^{つか}う道具^{どうぐ}を考^{かん}え
て、切^きる、煮^にる、揚^あげる…脳^{のう}はま
さにフル回^{かいてん}転^{てん}！「美味^{おい}しかつたー！
ごちそうさま」の声^{こえ}で脳^{のう}はさらに
大喜^{おおよろこ}びです。



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

「笑^{わら}う門^{かど}には福^ふ来^くる」みんながワイ
ワイ集^{つど}う場^ば所^{しょ}に行^いけば、自^し然^{ぜん}に笑^え顔^{がお}
が生^うまれます。そんな居^い場^ば所^{しょ}が身^み近^{ぢか}
にあれば、認^{にん}知^ち症^{しょう}の^{ひと}人^{かぎ}に限^{かぎ}らず、誰^{だれ}
もが安^{あん}心^{しん}して暮^くらせま^すよ^ね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

レスパイトとは「休息、息抜き、
小休止」。介護する人を支援する
「レスパイトケア」という言葉で
使われます。思いやりの一言が、
仕事や学業と介護の両立などで疲
れている人の「心の休息」になる
かもしれませんね。



やいづ
焼津発!

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た

認知症になっても安心して暮らせ
る街を目指して、「認知症サポ
ーターキャラバン」は全国各地で
活動中！マスコット
は可愛いオレンジ色
のロバさんです。



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



認知症にんちしょうというこうれいしゃと高齢者おほに多いおもと思
われがちですが、65歳未満さいみまんでも発症はっしょう
することがあります。その場合ばあい、
「若年性認知症じゃくねんせい」にんちしょうといぜんこくいます。全国
各地かくちに、若年性認知症専門じゃくねんせいの相談そうだん
窓口まどぐちがあります。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



誤嚥ごえんとは、食べ物たものなどが、食道しゅゑんじょうではなく呼吸こきゅうする気管きかんや肺はいに入はいってしまふことです。食べ物たものではないものを誤あやまって食たべてしまふことは、誤食ごしょくといひます。どちらもときけんても危険きけんなため、十分じゅうぶんな注意ちゅういと見守みまもりが必要ひつようです。

やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た



ちいき
地域でのさりげない協力や見守りが
きょうりよく
みまも
あれば、
にんちしょう
認知症の人も安心して暮ら
あんしん
し続けることができます。
つづ
にんちしょう
認知症サポーターやチームオレンジ
ふ
を増やすことも、その一つの方法で
ひと
す。
めざ
みんなで目指そう！
だれ
誰もが暮ら
く
しやすい街を！
まち



やいづ
焼津発！

認|知|症|よ|く|わ|か|る|た