

認知症を予防するには

脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣に気をつけ、多くの人と交流することが重要と考えられています。

ポイント ① バランスのとれた食事を心がけましょう！

食事は、魚や肉、野菜、果物等を**バランスよく**取り入れましょう。水分を摂ることも大切です。



食べるためにも、脳のためにも、歯磨き等の口腔ケアを忘れずに！
歯磨き等の口腔ケアによって飲み込む力が改善したり、入れ歯を使うと口が動いたりよく噛むことができるようになるので、栄養低下の予防になります。

ポイント ② 適度な運動をしましょう！

体を動かすことで、脳への血流が良くなり、脳の活性化につながると言われています。ウォーキングや体操など、ご自身が**楽しみながら**できる運動を**続ける**ことが大切です。



ポイント ③ 生活リズムを整えましょう！

食事や睡眠の時間など**規則正しい生活**を送り、はつらつとした毎日を過ごすようにしましょう。昼夜逆転した生活を送ると、外出や人との交流も難しくなります。



ポイント ④ 人と積極的に交流しましょう！



人とのつきあいを大切にして、**会話やお出かけを楽しみましょう**。
また、ストレスなく楽しめる活動は、脳の活性化につながります。

ポイント ⑤ 生活習慣病は放置せず、治療を続けましょう！

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症発症のリスクを上げます。**治療を続け、症状をコントロール**することが大切です。

栄養・運動・他者との交流の
3つが認知症予防のカギです。
今日から実践してみませんか？



状態に応じたサービス一覧

元気なころから常に介護が必要な時期までの認知症の進行過程に応じて受けられるサービスの例です。

ご本人の状況 サービス分類	自 立		
	元気	認知症疑い (MCI)	認知症は 日常生活
相 談	地域包括支援センター／ケアマネジャー		
医 療	かかりつけ医／精神科・脳神経外科・心療内科		
介 護			
住 ま い	自宅／サービス付き高齢者向け住宅／有料老人ホーム		
権 利 を 守 る			
安 否 確 認 見 守 り	れんけい手帳／民生委員／認知症サポーター／配食サービス／緊急通		
予 防	元気アップ教室		
	介護予防水中運動教室		
	コミュニティサポート事業／老人クラブ／ボランティア／サークル活		

認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような支援を受けることができるのかを知り、今後の見通しをつける参考としてください。（記載はあくまでも目安です。）

表は、右にいくほど認知症が進行している状態を表します。

軽度

中等度

重度

あるが
は自立

誰かの見守りがあ
れば日常生活は自立

日常生活に手助
け・介護が必要

常に介護が必要

訪問診療／訪問看護

ケアプラン作成（地域包括支援センター・ケアマネジャー）

介護保険サービス

グループホーム／特別養護老人ホーム／介護老人保健施設／介護医療院

成年後見制度

日常生活自立支援事業

報装置(ホットライン119)／SOSネットワーク／地域ぐるみで高齢者を支えるための連携・協力体制

動／高齢者サロン

認知症は、早期発見と早期治療が大切です。
日常生活で異変を感じたら、なるべく早く
医療機関を受診しましょう。



おわりに

三笠市では認知症に関する取組みを実施しておりますが、認知症に関する理解や受入れが十分ではなく、また、まだまだ支援が届いていない現状があります。そのため、ご本人やご家族の方はとても大変な思いで生活されています。

誰においても認知症を発症したり、認知症の方の介護を担ったりする可能性があります。また、認知症の方と接することもあるでしょう。認知症は、認知症の方やその家族だけのことではなく、地域全体の課題として捉えていく必要があります。

このガイドブックは、認知症の方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で生活できることを目指して作成しております。

認知症の方が必要とする介護サービス・医療について知りたいとき、もしかして認知症かな？と思ったときなどにご覧いただき、介護や医療につなげるための一助としてご活用いただければと思います。

三笠市認知症ガイドブック

令和8年2月 第3版 発行

発行 三笠市

編集 三笠市地域包括支援センター

三笠市高美町444番地 ふれあい健康センター

電話 01267-3-2010