

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

「超高齢社会」を迎えるなか、認知症は誰もが関わる身近なものです。いつ自分や自分の親しい人になるか分かりません。また、介護者という立場になるかもしれません。認知症を理解し、認知症の人やその家族を見守る人が一人でも増えると、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

☎ 西区 健康福祉課 地域福祉・高齢介護グループ(☎025-264-7330)



認知症とは

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、衰えたりすることで、脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたしている状態のことです。代表的なものに、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、前頭側頭型認知症があります。

令和4年度の調査推計では、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人の割合は、約12%、認知症予備軍の人が約16%、両方合わせると65歳以上の約**4人に1人**が認知症に関わる症状があるとの結果がでています。



認知症予防のポイント



野菜・魚・肉などバランス良く、塩分や脂肪を抑えた食事を心掛けましょう。血管を健康に保つことで、脳の健康にもつながります。



毎日のウォーキングやストレッチ、軽い体操などを続けることで血流が良くなり、脳の働きも活性化されます。



家族や友人とのおしゃべり、地域活動への参加など、孤立を防ぐことが認知機能の維持につながります。



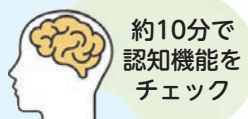
高血圧・糖尿病・脂質異常など生活習慣病は、認知症リスクの要因。定期的に健康診断を受け、健康管理に気をつけましょう。

軽度認知障がい(MCI)

「軽度認知障がい(MCI:Mild Cognitive Impairment)」とは、認知症の前段階で、軽い記憶障がいがあるものの、基本的に日常生活を送れる状態です。

軽度認知障がいの人のうち年間約5~20%が認知症に移行するという報告があります。一方、この状態にとどまり、認知症に移行しない人もいます。この段階で発見し、適切な対処をすれば、認知症への移行を予防または、先送りできると言われています。

行こう！認知症あんしん検診



約10分で
認知機能を
チェック

記憶力 注意力 が気になる人

CQテストでチェックしませんか

CQテストとは

あなたの脳の状態を
「認知機能」から知るテストです

CQテストは、簡易認知機能テストです。あなたの認知機能を多角的に分析し、脳の状態を記録します。タブレット端末を用いたテストは10分程度で完了、結果表示までタブレット端末で完結できます。普段は知ることのない認知機能をチェックして、脳の健康に対する関心を高めましょう。
※認知症を診断するテストではありません



CQテストの特徴

Point 1 10分程度で測定することができます。

Point 2 記憶力・注意力・空間認知など、5つのテストで脳の状態を測定します。

Point 3 結果は数値化され、同世代との比較や生活改善がレポートで提供されます。



☑ 令和7年9月~令和8年2月の毎週月・水曜 午後3時~4時(祝日・12月27日~1月4日を除く)

☑ 新潟脳外科病院(山田3057)

☑ 西区在住の令和8年3月31日までに65歳以上になる人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない人 各日先着4人(家族の同伴可)

☑ 無料(追加検査、治療により別途費用がかかる場合あり)

申し込み 新潟脳外科病院(☎025-231-5125)

8月20日(水)からの月~金曜午前9時30分~午後1時30分
(祝日・12月27日~1月4日を除く)

異変に気付いたら医療機関を受診

約束をすぐ忘れるようになる、服装に関心がなくなる、会話が少なくなるなどの変化は、軽度認知障がいの現れかもしれません。本人や周囲の人がなにかおかしいと異変に気付いたら、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。認知症を正確に診断するため、専門の医療機関で検査を受けることが必要になる場合もあります。認知症のことを相談できる認知症サポート医や「にいがたオレンジドクター」もご利用ください。



認知症サポート医

認知症サポート医は、地域の認知症診療など認知症に係る地域医療体制の中心的な役割を担っています。

○かかりつけ医の認知症診療などに関する相談役・アドバイザー、他の認知症サポート医や専門医との連携体制の構築

○各地域医師会と地域包括支援センターとの連携づくりへの協力

○かかりつけ医認知症対応力向上研修などの企画立案・講師

認知症サポート医、にいがたオレンジドクターの詳細は市ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



がんばり過ぎず家族も自分も大切に

認知症の症状の進行とともに、本人の行動にとまどいや不安を感じることが増えていきます。本人の対応を負担に感じたり、イライラすることもあるでしょう。

一人で抱え込まず、声を上げ、誰かに話すこと、身近な人の理解や協力を求めることも大切です。各地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

西区の地域包括支援センター

小新・小針圏域

(小新中・小針中学校、関屋中学校区内の青山小学校区)

☎025-201-1351

五十嵐圏域(五十嵐中学校区)

☎025-378-2255

坂井輪圏域(坂井輪中学校区)

☎025-269-1611

黒埼圏域(黒埼中学校区)

☎025-377-1522

内野・赤塚・中野小屋圏域

(内野中・赤塚中、中野小屋中学校区)

☎025-264-3377

