

# 認知症はじめの一步

## 第2版



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター

# 目次

はじめに

## ●認知症何でもQ&A

Q1. 認知症って何？ .....	P1
Q2. 軽度の認知症とは？ .....	P2
Q3. 中等度・重度の認知症とは？ .....	P3
Q4. 認知症の行動・心理症状(BPSD)とは？ .....	P4
🌸 生活で心がけること 🌸 .....	P5-7
Q5. 認知症の治療薬はありますか？ .....	P8
Q6. 薬の管理はどうしたらいいですか？ .....	P9-10
Q7. どうも私は、何回も同じことを家族に尋ねているようです。 どうしたらいいのでしょうか？ .....	P11
Q8. 物をなくすことが増えました。どうすればいいのでしょうか？ .....	P12
Q9. 趣味に関心がなくなりました。続けた方がいいのでしょうか？ .....	P13
Q10. イライラしたり、落ち着かない気持ちになった時は どうしたらいいのでしょうか？ .....	P14
🌸 認知症診断後 よく出てくる心配ごとと相談場所 🌸 .....	P15-20

●認知症の方とご家族が一緒に参加できる場の様子 .....

P21-22

●認知症の方とご家族からのメッセージ .....

P23-24

●認知症の方とご家族の作品集 .....

P25-26

●スタッフからのメッセージ





# はじめに

## このリーフレットを手にした方へ

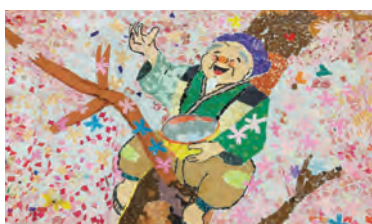
認知症の人とその前段階である軽度認知障害(MCI)の人を合わせると、我が国では1000万人近い人が現在該当するのではないかとわれています。認知症はありふれた疾患となっていますが、認知症になると自立した生活が困難になり、介護が必要となることが多くなり、本人も家族も不安になります。このように認知症が社会に与える影響は極めて大きいため、国は令和元年6月、認知症施策推進関係閣僚会議において、「認知症施策推進大綱」をとりまとめました。この大綱は認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指すとともに、通いの場の拡大など「予防」の取組を政府一丸となって進めることを宣言したものであります。共生社会の実現を考えた時、認知症の人やその家族介護者の物事の捉え方と考え方を知り、人生に対する価値観や生きがい、想いなどを共有して治療やケアにおけるゴールを一緒に設定していくことが、我々ケアに携わる者には求められます。

国立長寿医療研究センターの認知症ケアスタッフはそのような姿勢でこれまで多くの方に接してきました。その経験が本書には詰まっています。本書が認知症の人や家族介護者による認知症への正しい理解につながり、自分たちが決して孤独ではないことを知っていただくことで、生活の質が保たれることを望んでいます。

本書が悩める多くの方の参考になれば望外の幸せです。

2022年(令和4年)4月25日

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典



### 【表紙】

花咲かじいさん(ちぎり絵作品)

もの忘れセンター入院中の認知症の方の作品です



## 軽度の認知症とは？

Answer.

認知症の進行具合(重症度といいます)には様々な測り方がありますが、以下に示すような日常生活の障害の程度で決まることが一般的です。

軽度の認知症では、金銭管理や買い物などの複雑で高度な日常生活活動が難しくなります。

電話



買い物



食事の準備



金銭管理



服薬管理



家事



洗濯



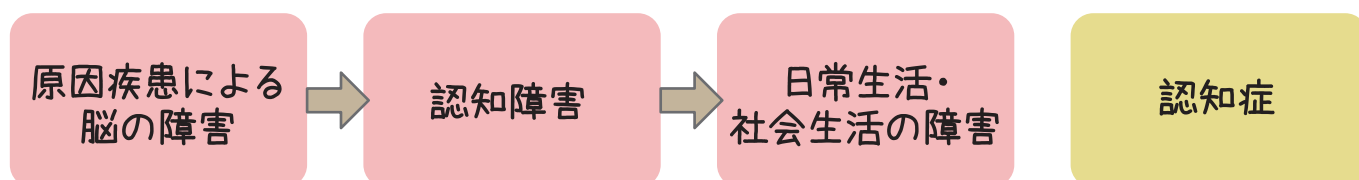
輸送機関の利用



# Q1 認知症って何？

Answer.

認知症とは、いろいろな原因によって脳の細胞が障害されて、記憶や判断力など、認知機能が障害された状態が続き、生活する面での障害が出ている状態のことをいいます。



## 解説

- 原因疾患としては、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症、前頭側頭型認知症などの病気があります。
- 認知障害としては記憶障害(同じことを何度も言ったり、物がなくなったりする)、言語障害(人や物の名前が出てこない)、視覚認知障害(知っているはずの場所で迷う)、実行機能障害(物事を計画立ててできない)、社会的認知障害(他人に共感したり同情できない)などがあります。
- 生活する面での障害とはお薬の管理やお金の管理、料理や買い物などの障害をいいます。



## 認知症の行動・心理症状(BPSD)とは？

Answer.

認知症の行動・心理症状には、幻覚(実際にはないものが見える)、妄想(事実ではないことを事実と思いこむ)、無気力・無関心、感情が不安定となって怒ったり、泣いたりするなどの症状があります。

### 解説

- 認知症には、その原因となる病気によって出現しやすい行動・心理症状(アルツハイマー型認知症の物盗られ妄想、レビー小体型認知症の幻覚など)があります。
- また、脳血管障害や脱水、感染症などの身体的要因、不適切な対応を受けたり、不安が強かったりといった精神的要因、騒音やリラックスできない場所などの環境的要因などが、きっかけになることがあります。
- まずは原因を探し、改善できるものは改善することから始め、それでも良くならなければ医師・看護師・ケアマネジャーなどに相談しましょう。



## Q3 中等度・重度の認知症とは？

Answer.

中等度・重度の認知症では、以下に示すような着替え・食事・排泄などの身の回りの基本的な日常生活活動が難しくなります。

例えば、アルツハイマー型認知症では季節や状況に合った服装を選んで着たり、身だしなみを整えることが徐々に難しくなってくるが多くみられます。

乗る



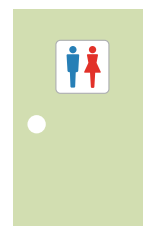
歩く



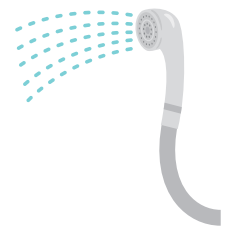
階段



トイレ



お風呂



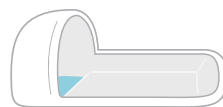
食べる



排尿



排便



着る



身だしなみ



## 2. 運動について

健康維持のため、運動習慣を維持するように心がけましょう

筋力トレーニングや有酸素運動が健康維持に役立ちます。身体能力を高め、転倒リスクを減らす可能性があります。また、日常生活の維持にも役立つ可能性があります。無理のない範囲で、適度な強度の運動習慣を維持しましょう。



毎日40分ほどの時間を目安に運動習慣を維持しましょう。安全な動きであれば、どんな運動でもかまいません。

### <中強度の運動>

自転車(エアロバイク)<sup>※</sup>に乗る。犬の散歩。農作業。  
子供と活発に遊ぶ。ゆっくりとしたジョギング。

### <軽度の運動>

皿洗いや洗濯、立って食事の支度をする。  
子供と軽く遊ぶ。時々休憩しながら買い物や散歩をする。  
ゆっくりと平地を散歩する。

<sup>※</sup>自転車:身体能力によって転倒の可能性がありますので、ご注意ください。



# 生活で心がけること

## 1. 食事について

健康維持のため、バランスのよい食事を心がけましょう

食事を楽しみましょう。食塩や脂肪は控えめに。  
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。  
野菜、魚、豆類、果物、牛乳・乳製品なども組み合わせて。

肉、魚、豆類(大豆製品)  
卵を使った料理

副菜

野菜、海藻類、  
きのこ類を使った料理

主菜



主食

米飯、めん類、パン類



牛乳・乳製品



果物

### <栄養バランスのよい食事の1日分のめやす>

主食 × 1品 /1食あたり

主菜 × 1品 /1食あたり 1日3食

副菜 × 2品 /1食あたり



牛乳をコップ1-2杯/日

果物を握りこぶし1個分/日

昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。  
(ただし、塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までにしましょう)  
主食・主菜・副菜に用いられる食品群は、それぞれに多く含まれる栄養素が  
異なり、いずれも大切な役割があります。

# Q5

## 認知症の治療薬はありますか？

Answer.

認知症の治療薬は4種類あります。ただし、服薬により認知症が完治することはなく、あくまで症状の進行を遅らせる対症療法になります。また、薬の効果は実感しにくいものです。服薬開始後に明らかな変化がなくても、現状の生活機能が維持されていることが薬の効果と考えてください。

薬の名前		アリセプト® (ドネペジル塩酸塩)	レミニール® (ガランタミン)	リバスタッチ® イクセロン® (リバスタグミン)	メモリー® (メマンチン塩酸塩)
内服薬	錠剤			—	
	OD錠			—	
	散剤		—	—	—
	液剤 ドライシロップ			—	
	ゼリー剤		—	—	—
外用薬	貼付薬	—	—		—
効果		認知症症状の進行を遅らせる			
服用方法		1日1回 内服	1日2回 内服	1日1枚 貼付	1日1回 内服
主な副作用		吐き気、下痢、興奮（不眠、怒りっぽい等）			めまい、眠気

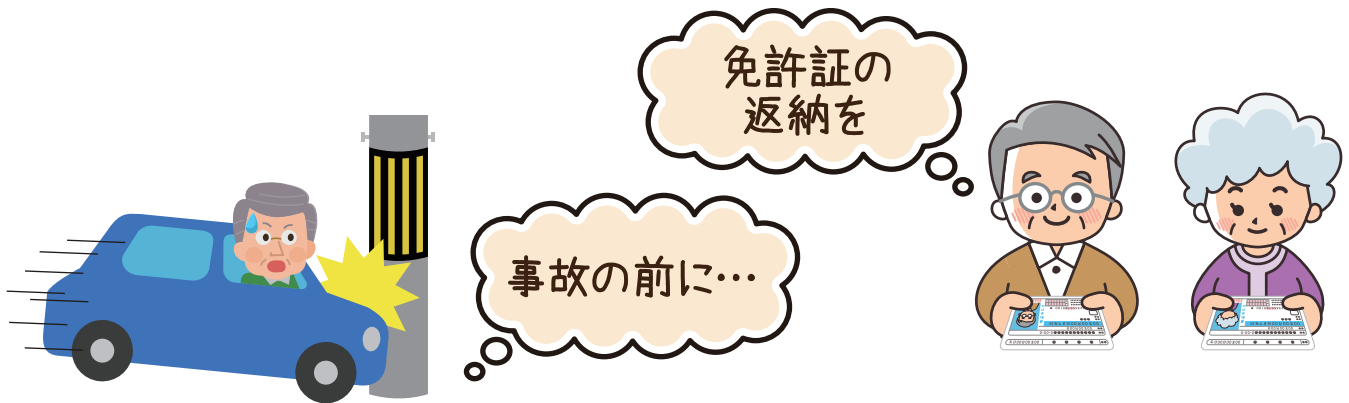
### 3. 運転について

認知症と診断されたら、自動車の運転はやめましょう。

道路交通法では、認知症の方は自動車を運転できません。  
(免許取り消しに該当します)。

自動車の運転ができなくなることは、大変残念ですが、  
これは法律によって決められていることです。

判断力の低下によって、事故を起こす可能性があります。  
ご家族と相談して免許証の自主返納をしましょう。  
免許返納は、警察署や運転免許試験場で受け付けています。



免許を返納された方への相談・支援を市町村で行っています。  
地域のコミュニティバスが利用できる場合もあります。  
お住まいの自治体や地域包括支援センターなど、  
お近くの相談窓口へご相談下さい。

## のみ忘れ予防の工夫

### お薬カレンダーやBOXの利用



一週間分の薬を  
「朝・昼・夕・寝る前」に  
分けて保管できる

## お薬手帳について

お薬手帳は、現在服用している薬や過去服用していた薬の名前、副作用・アレルギー歴などを記録し、薬に関する情報を知るための手帳です。

外出するときは、必ず持参しましょう。



- ・薬の飲み合わせ
- ・副作用が出ていないかなどを確認できます



## 薬の管理はどうしたらいいですか？

Answer.

ご自身で薬の管理を続けていただいても構いません。  
ただし、薬の管理はとても難しく、最初に難しく  
なってしまう生活機能のひとつです。

薬剤師は、薬の管理方法についても様々な知恵を  
持っています。いつでも、遠慮なく、薬剤師に  
相談してください。

### お薬のもらい方の工夫

#### 一包化調剤



服用時間が同じ薬を  
1回分ごとにまとめて包装

#### 色付き薬袋



服用時間ごとに  
袋の色を分ける



物をなくすことが増えました。  
どうすればいいのでしょうか？

Answer.

大切な通帳や財布などをなくすと  
困りますし、焦りますよね。

大切な物は、家族と一緒に置き場所を決めるなど、  
情報を共有しましょう。

そして、探し物発見器(キーファインダ<sup>※</sup>)等の活用  
も良いかもしれません。

### ご家族へ

- 物を探しているときは、不安な気持ちが隠れていることもあるので、一緒に探したりなど気持ちに寄り添うようにしてみましょう。
- また、視力低下やメガネが合わない場合は、物が見つけにくくなったり、物を間違って認識すること(誤認)にもつながるので、医師と相談しましょう。

※探し物発見器(キーファインダー)について

探し物発見器は、鍵や財布などを紛失した場合に見つけやすくする物です。  
たとえば、鍵の場所がわからなくなった時に、送信機(リモコン)を操作し、  
受信機(鍵につけた物)から音を鳴らすことで探し出す、  
といった使い方をします。





どうも私は、何回も同じことを  
家族に尋ねているようです。  
どうしたらいいのでしょうか？

Answer.

大事な予定などを忘れていないかという不安や  
確認したい気持ちから、何度も尋ねることは  
自然なことです。

カレンダーや新聞、手帳など日付がわかるもの、  
メモやスケジュール表を活用しましょう。

さらに詳しく

新しいことを覚えるのが苦手になる、複数のことを  
たくさん考えることが難しくなることがあります。  
メモなど活用して、情報を整理しましょう。

ご家族へ

- 何度も尋ねる内容は、ご本人が気になる、困っている、不安に思っている事と関係している可能性があります。できる範囲で、その都度説明することが、ご本人の安心感につながります。
- 何度も尋ねる時間が続く場合は、気分転換を図るために、お茶をすすめるなどしてみましょう。



イライラしたり、落ち着かない気持ちになった時は、どうしたらいいのでしょうか？

Answer.

イライラしたり、落ち着かなくなってきた時は、誰かにその気持ちを話してみたり、気分転換を試みましょう。

### さらに詳しく

イライラしたり落ち着かない時は、痛みやかゆみ、便秘など体の不調が関係していることもあります。体の不調はないか、薬の追加や変更はないかも確認しましょう。

### ご家族へ

- 不快な気持ちをうまく表現できずにイライラしたり、落ち着かない時があります。どのような時にも、何か原因があります。まずは、なぜその症状があるのか考えてみましょう。
- そして、ご家族自身もイライラしたり、つらい場合は、お互いに距離を置いたり、誰かに話をして気分転換をしましょう。気分転換の場について、次のトピックスを参考にしてみてください。





## Q9 趣味に関心がなくなりました。 続けた方がいいのでしょうか？

Answer.

いろいろな事がしづらくなると、それまで好きだったことへの意欲が下がってしまうことはよくあります。

無理に続ける必要はありませんが、何か一つでも続けることは、生活にメリハリをつけることにつながります。(庭仕事や散歩、家事など)

### さらに詳しく

認知症になることで、物事を順序立てて作業をすることが難しくなります(実行機能障害といいます)。

また、集中力の低下や疲れやすさなどもあり、これまでのように趣味を続けることが難しくなることがあります。

高齢になると、白内障や難聴、関節痛、うつ病なども影響する場合がありますため、心身の状態も確認しましょう。

### ご家族へ

- 趣味を無理にさせたり、「やらないの？」と言うより、昔から上手なことを褒める、デイケアやデイサービス等で趣味を活かした取り組みを取り入れていただけるように、スタッフにお願いしてみる等がおすすです。
- 親しい方から誘ってもらうことも、一つの方法です。

# 困った時の相談場所①

		介護サービス・制度利用		
認知症の治療、症状への対応		生活上の困りごとへの対応		
	医師	看護師	ソーシャルワーカー	
相談場所	診察室(受診時)	外来 看護相談室	医療福祉相談室 地域医療連携室	
主な相談内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体や心の不調</li> <li>・治療方法</li> <li>・薬の副作用</li> <li>・健康管理方法</li> <li>・リハビリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動・心理症状への対応方法</li> <li>・衛生保持の方法</li> <li>・薬の管理方法</li> <li>・しづらい生活動作のサポート方法</li> </ul>	症状に伴う <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活全般の不安</li> <li>・漠然とした不安や心配</li> <li>・適した相談場所</li> <li>・制度の申請</li> <li>・サービス利用方法</li> </ul>	

◆医療機関によっては、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフ(PT・OT・ST)、心理士が相談対応している場合がありますので、外来窓口で問い合わせをしてみましょう。

## Mini アドバイス

### 緊張してうまく話せないとお悩みの方へ

#### 相談するときのポイント

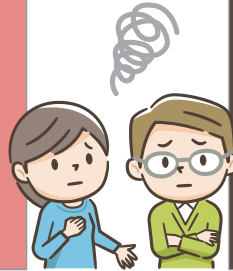
- ・情報を整理する。(メモにまとめておく)
- ・一番困っている症状を伝える。
- ・分からないことは遠慮せずに何度も質問する。
- ・大事なことはメモを取る。
- ・医師に直接言いにくいことは、メモにまとめておく。  
そのメモを医師に直接渡せない場合は、看護師や事務員等  
ことづける。



# 🌸 認知症診断後よく出てくる心配ごとと相談場所 🌸

## 介護サービス・制度利用 →P16-18へ

- ・介護保険制度って何？
- ・要介護認定って何？  
手続きをどうすればいいの？
- ・「自立」判定が出た場合は、  
何もサービスが利用できないの？



## 認知症の治療 →P16へ

- ・他に治療方法はないの？
- ・今後、どのようになっているの？
- ・薬の副作用はあるの？
- ・生活上で気をつけるべきことは？

## 生活上の困りごとへの対応 → P16-18へ

- ・お金の管理ができなくなってきた。  
どうすればいい？
- ・働けなくなって経済的に不安。
- ・訪問販売で同じものをたくさん  
買わされているかも。  
どうしたらいい？



## 認知症の症状への対応→P16へ

- ・じっとしている時間が多くなり  
これでいいのかと心配。
- ・モノをすぐになくすので、  
貴重品は何も持たせないように  
した方がいい？

## こころの支え・同じ経験をしている方との出会い→P19, 20へ

- ・同じように認知症の診断を受けた人と  
話し合う場はないの？
- ・認知症の介護をしている方々と  
介護の悩みを話し合える場ってあるの？

悩みは十人十色。自分ひとりで全て解決しなければならないと思わないでください。次ページに、心配ごとに対応してもらえる主な機関・場所を記載しましたので、参考になさってください。

あなたの状況に応じて、相談する場所や相談者を選んでください。

【要介護認定を受けていない】【要介護認定の期限が切れている】

- ・お住まいの市役所、町役場
- ・お住まいの地域所轄の地域包括支援センター  
(注)要介護認定の結果が出るまでに、約1か月かかります。

【要介護認定を受けている】

- ・要支援1～2の方:地域包括支援センター
- ・要介護1～5の方:担当のケアマネジャー(居宅介護支援事業所)

【要介護認定の結果後】用意されている介護サービスの一例 

サービスの 利用場所・ 利用方法	具体的なサービス内容例
自宅で受ける サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護 : 掃除、洗濯、料理などをしてくれる。</li> <li>・訪問リハビリ : 自宅でリハビリテーションを受けられる。</li> <li>・訪問看護 : 健康管理をしてくれる。</li> </ul>
出向いて受ける サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デイサービス : 運動、食事、入浴、レクリエーション等のサービスを受けられる。</li> <li>・デイケア : デイサービスと同様のサービスに加え、リハビリテーションを受けられる。</li> <li>・ショートステイ : 短期間入所し、入浴、排泄、食事などの介護や日常生活上のサポートおよび機能訓練を受けられる。</li> </ul>
自宅以外で 生活しながら 受けるサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループホーム : 認知症の方が少人数(5～9名)で共同生活を送り、介護スタッフと助け合いながら、家庭的な雰囲気の中で生活できるよう支援を受けられる。</li> <li>・特別養護老人ホーム : 常時介護を必要とし、自宅での生活が困難な方に対し、生活全般の介護を受けられる。</li> <li>・介護老人保健施設 : 自宅での生活をめざしている要介護状態の方が対象。日常生活の介護と共にリハビリテーションを受けられる。入所期間は概ね3～6ヶ月程度。</li> </ul>

◆小規模多機能型居宅介護は、「通い」サービスを中心に必要に応じて、「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、柔軟に支援が受けられるようになっています。

## 困った時の相談場所②

介護サービス・制度利用

生活上の困りごとへの対応

### 地域包括支援センター

認知症の方を含め、高齢者に関する様々な相談が一度にできる機能(ワンストップ機能)を持っています。

相談者の方々に応じた、必要な支援やサービスを紹介していただけます。



各市町村によって、地域包括支援センターの実施サービスは異なります。金銭管理に関わる部分では、「権利擁護」の一環として、成年後見制度<sup>※</sup>の利用支援を実施している場合があります。

**※成年後見制度**:物事を判断する能力が十分ではない状態になった場合、その方の権利を守る援助者(成年後見人)を選び、判断能力が十分ではない方を法律的に支援する制度。

今後の備え

● 私の家の近所の地域包括支援センターは

です。

連絡先は

です。

お住まい近くの地域包括支援センターについては、行政広報紙やネット検索等で、調べてみてください。



「集いの場に行けない」、「集うことが苦手」どうすればいい？



「電話相談」を利用してみるのも一つの方法です。

## 電話相談

参加対象	認知症の方、ご家族、認知症の方を介護されている方
実施機関	認知症の人と家族の会
活動内容	電話相談(研修を受けた介護経験者が相談対応)

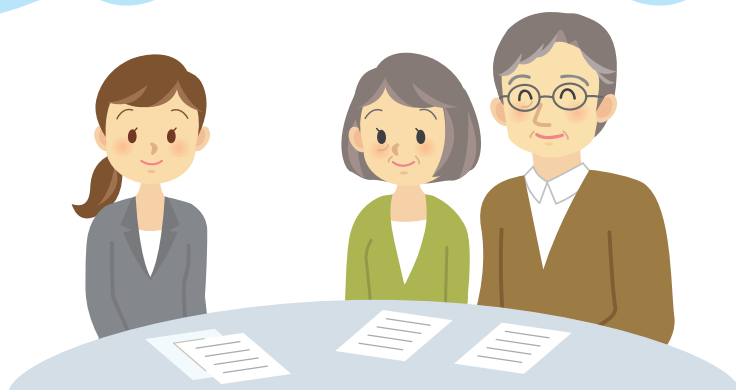
「認知症の人と家族の会」は、以下の集いの場を設けておられます。

①介護家族のつどい、②認知症の人のつどい(本人のつどい、若年のつどい)、③男性介護者のつどい

一部引用:公益社団法人認知症の人と家族の会 [https://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=73](https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=73)

活動機関によって、  
活動内容が  
異なりますので、  
見学に行くことを  
おすすめします。

お住まいの地域に  
どのような  
集いの場があるか、  
地域包括支援センターに  
たずねてみるのも、  
一つの方法です。



# 困ったときの相談場所③

こころの支え・同じ経験をしている方との出会い

## 認知症カフェ

参加対象	認知症の方、ご家族
特徴	認知症の方、ご家族が地域の人や専門家と お互いに情報を共有し、お互いを理解し合う場
留意点	「認知症」という名称を出していないところもある

## 本人ミーティング

参加対象	認知症の方
特徴	認知症の方が集い、ご自分の体験や希望、生活上で必要と していることを語りあい、今後のよりよい暮らし、 暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場
一言メモ	「集うことは楽しい!」という楽しみの場。 同時に、認知症の方ご本人だからこそその気づき、意見を出し合い、地域に伝えていく場

## 家族教室

参加対象	認知症の方を介護されている方、ご家族
特徴	認知症の方を介護されている方が集い、認知症や介護に 関する学習、お互いの経験の語り合い、介護に関する情報 交換などをおこなう場
一言メモ	開催場所や機関によって、名称が異なる



### 参加者ひとこと（認知症の方）

- \*娘に行こかと誘われて楽しくて良かった。
- \*とても楽しい時間を共に過ごせて良かったです。

### 参加者ひとこと（ご家族）

- \*サロン参加者さんとお話できることは嬉しいです。
- \*同じ悩みを話し合っていると、こころが軽くなりますよ。

### ※ Petit茶論：

認知症の方とご家族ペアで参加型の教室です。  
認知症のことや暮らしに必要な知識や自分の心との向き合い方を学んだり、懐かしい音楽をもとに語り合い、楽器演奏などを実施しています。



# 認知症の方とご家族と一緒に参加できる場の様子

国立長寿医療研究センターもの忘れセンターでは、2019年より認知症の方とご家族と一緒に参加できる場「Petit茶論(ぷちさろん)」※を開催しています。皆さん、いきいきと参加されています。その一コマです。



## 参加者ひとこと(認知症の方)

- \*同年代の方と歌を楽しく唄えて、楽しく時を過ごせ、幸せな気分になれます。
- \*この会に参加して、皆さまとお話もできて、楽しい時間でした。

## 参加者ひとこと(ご家族)

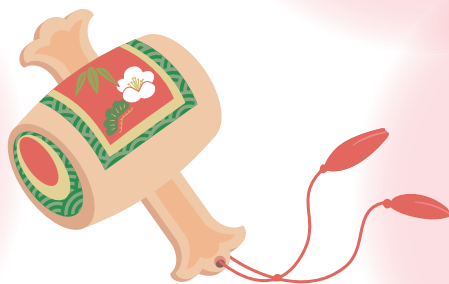
- \*本人がPetit茶論開催を楽しみにしている姿を見ると、ホッとします。お互いに頑張りましょう!
- \*いろいろなご家族と一緒に話を聞き、対話させていただき、楽しいひとときを過ごせます。

## ご家族からのメッセージ

“どんどん頼る”  
“みんなで介護”  
をしましょう。  
自分を大切に

脳の病気と  
割り切ると  
気持ちが  
ラクになります

周りを見ると、  
“認知症”を  
受け入れてくれる  
世界がありますよ



穏やかに笑顔で  
接すると  
笑顔が  
返ってきますよ

介護をするにあたり  
必要な情報を  
知っておくと  
心が軽くなるよ

何でも話せる  
介護仲間を  
持ってくださいね

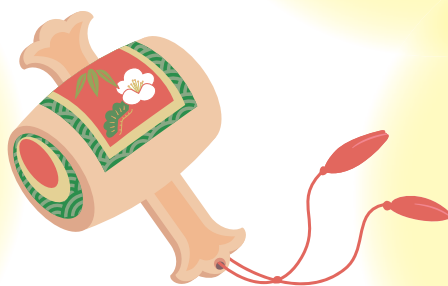


## 認知症の方からのメッセージ

以前から  
興味があった  
スマホを持って、  
少しずつ覚え、  
毎日が楽しい!

元気を出して  
がんばれ!

不安な気持ちは  
抱え込まないで!  
いつでも隣にいるよ。  
安心して!

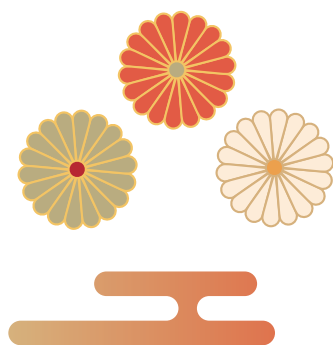
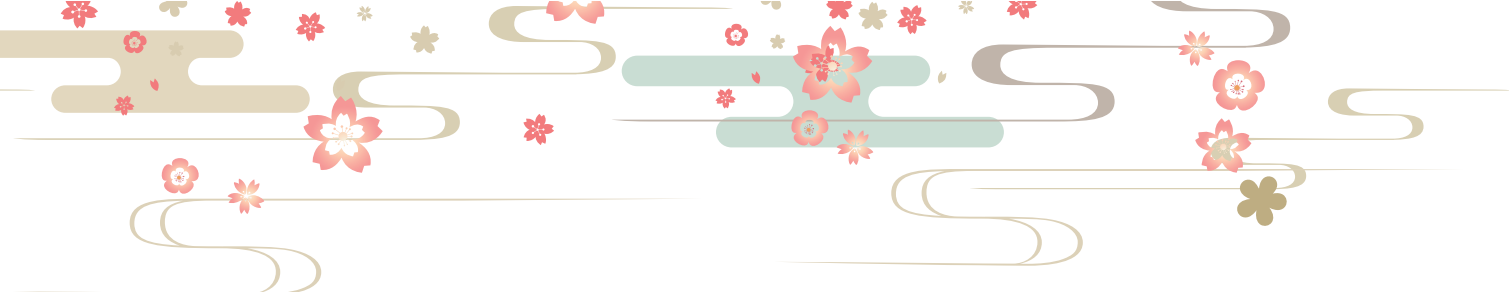


長寿を  
たのしみ  
ましょう!

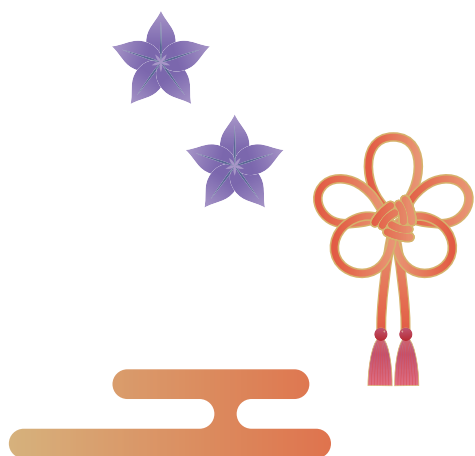
ボチボチ  
いきましょう!

いつも一緒だから  
大丈夫。  
一歩一歩ゆっくり  
行こうね!



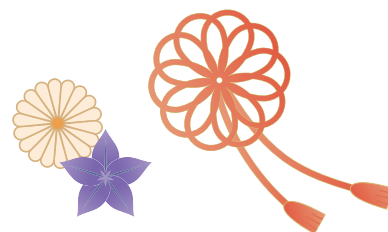


▲ちぎり絵(作)もの忘れセンター入院中の認知症の方▼



# 認知症の方とご家族の作品集

みなさん、様々な作品を作成されています。心が和みますね。



▲絵手紙(作)外来受診中の認知症の方



▲絵手紙(作)左記の作者のご家族



▲折り鶴(作)外来受診中の認知症の方



▲編み物(作)Petit茶論の認知症の方



×毛



# スタッフからのメッセージ

この冊子は「はじめの一步」。  
…つぎの二歩め、三歩めは？  
わたしたちも一緒に、てくてく。

泣きたい時、怒りたい時は  
我慢しないでくださいね。  
少し気持ちが落ち着いたなら、  
一緒にやってみませんか…  
空を見上げて深呼吸を！

身体を大事に  
頑張りすぎず、  
困ったことがあった時には  
周りの人や医療スタッフに  
助けを求めることで、  
心が軽くなることも  
あります。

このリーフレットを  
読んだ皆さんが幸せに  
過ごせますように

支えてくれる人、  
手をかしてくれる人は  
必ずいます。  
ドキドキするかも  
しれないけれど、  
勇気を出して声を  
かけてみてください。  
きっと応援して  
もらえますよ。

話を聞いてほしいこと、  
不安に思うこと、  
ぜひスタッフにもお聞かせください。  
いつでもお待ちしております。

「認知症はじめの一步」は2015年に作成され、認知症と診断された多くの方やそのご家族にご覧頂きました。この度、新しい知見を加え、第2版として発行する運びとなりました。このリーフレットが認知症と診断された方やご家族の理解と安心に少しでもお役に立てれば幸いです。

もの忘れセンター センター長 武田章敬

●謝辞:本書の作成でご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

《ご協力いただいた方々》

もの忘れセンターに通院中、Petit茶論に参加中の認知症の方・ご家族、  
伊木葉子、伊藤眞奈美、近藤和泉、大沢愛子、木下かほり、繁定裕美、高梨早苗、  
高見雅代、南保茂美、萩原淳子、溝神文博、若森紀子、鷺見幸彦(50音順)

●監修・編集(50音順)

荒井秀典、猪口里永子、梶野陽子、櫻井 孝、佐治直樹、清家 理、  
竹内さやか、武田章敬、天白宗和、原恵子、堀部賢太郎、森山智晴

もの忘れセンターの詳細については、右のQRコードから、ホームページをご覧ください。



本書に掲載されている全ての画像・文章・情報等は、著作権の対象であり、法律で保護されています。著作権者の許可なく、本書の内容の全てまたは一部の無断転載・流用・転売等の実施を固く禁じます。

本書は、公益財団法人 杉浦記念財団 第10回杉浦地域医療振興賞褒賞金にて作成しております。

2022年(令和4年)4月25日 第2版第1刷発行

