

# Petit茶論

ご本人・ご家族の方へ



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

## はじめに

高齢化とともに認知症を有する方が増加しているのは事実です。近年、認知症に関する国家政策はオレンジプランに始まって、新オレンジプラン、そして認知症推進施策大綱に至るまで、それぞれ目標が設定され、様々な支援や活動が実施されてきました。認知症推進施策大綱においては、「共生」と「予防」が2つの大きな柱として掲げられています。認知症はご本人だけではなく、そのご家族にとっても思い悩む時間が出てくる場合があります。国立長寿医療研究センターでは、認知症になってもいつまでも尊厳と役割を持ちながら、住み慣れた場所で生活ができるよう様々な取り組みを行って参りました。その一環として実施したPetit茶論(ぶち・さろん)<sup>※</sup>における内容を元に、認知症の方とご家族と一緒に学べる冊子を作成しました。できるだけわかりやすい言葉で記載しております。この冊子が、一人でも多くの皆さまの生活で活用されますと幸いです。

## 本書の使い方

本書は、認知症の知識、高齢期における生活上のポイント(運動、食事、社会資源など)、ストレスとの向き合い方、音楽を使った脳と身体のエクササイズ等、普段の生活に取り入れていただける内容となっています。

認知症の方とご家族に限定せず、高齢者やそのご家族など幅広い方にお読みいただけます。必要な部分だけ読んでいただいたり、知識を深めるなど日常生活にお役立てください。

### ※Petit茶論(ぶち・さろん):

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を学んだり、楽器演奏など実施しました。(2022年12月まで)

2023年4月より新プロジェクト『Petit笑店(ぶち・しょうてん)』がスタートします。

# 目次

## 第1章

はじめに P.1

本書の使い方 P.1

認知症を知る P.3

1. 認知症って何? P.4

2. 認知症の進行予防と治療を知ろう P.6

3. 耳と鼻のことを学んでみよう! P.8

4. 聞いてみよう! 薬との付き合い方 P.11

## 第2章

生活習慣を見直してみよう P.14

1. 生活習慣病って何? P.15

2. 運動、食事についての知識は正しい? P.16

## 第3章

私を助けてくれる人 P.23

1. 困ったときの相談窓口 P.24

2. 困ったときに相談できる人を見つけてみよう P.31

## 第4章

ストレスと上手く付きあう方法 P.35

1. ストレスとは何か P.36

2. ストレスの対処方法 P.38

## 第5章

生活上の悩みを手放そう ① P.43

1. 音楽を楽しんでみましょう P.44

2. 若い頃へタイムスリップ P.48

## 第6章

生活上の悩みを手放そう ② P.51

1. 脳と身体のエクササイズ P.52

2. おいしく食べ続けるために P.54

おわりに P.56

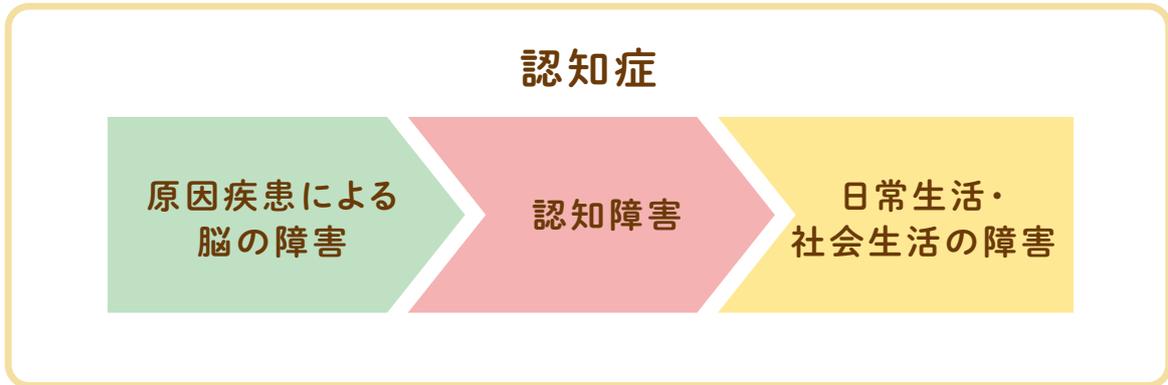
参加者の声 P.56

# 第1章

## 認知症を知る

- 1 認知症って何？
- 2 認知症の進行予防と治療を知ろう
- 3 耳と鼻のことを学んでみよう！
- 4 聞いてみよう！薬との付き合い方





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。



## ポイント



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。

## 認知症の原因となる病気は？

認知症の代表的な病気には、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、前頭側頭型認知症などがあります。

病名	特徴	症状や傾向
アルツハイマー型認知症	一番多い認知症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくり症状が進行する</li> <li>・段取りが悪くなる</li> <li>・時間の感覚が分かりにくくなる</li> </ul>
血管性認知症	脳梗塞や脳出血などの病気が原因で起こる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲が低下しやすい</li> <li>・片麻痺や言語障害などがある</li> </ul>
レビー小体型認知症	脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見えないものが見える(幻視)</li> <li>・匂いがわからなくなる</li> <li>・うつ状態になりやすい</li> </ul>
前頭側頭型認知症	脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉が出にくくなる</li> <li>・意欲、やる気が出ない</li> <li>・性格が変わることがある</li> </ul>

引用:認知症対策総合研究事業 「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(筑波大学 朝田 隆) 一部改変



### ポイント

他にも、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、ビタミン欠乏など様々な認知症の原因となる病気があります。なかには、治療で改善する可能性がある認知症もあるため、どのような原因で認知機能の障害が起きているか、詳しく調べる必要があります。初診時、「何でこんなに検査するの?」と疑問に思うかもしれませんが、原因を知るためには、大切な検査なのです。



## 認知症の薬物療法

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

引用出典: はじめの一歩—ご本人、ご家族のための教室テキスト—P.23国立長寿医療研究センター編

認知症の進行を遅らせる薬はあります。

わが国では、主にアルツハイマー型認知症に対するお薬が4種類発売されています。



## ポイント

認知症治療薬は改善を目指すお薬ではなく、症状の進行を緩やかにするお薬です。変化がないように見えても続けることが大切です。自己判断で服用をやめたり、お薬の量を加減しないでください。気になる症状があれば病院や薬局に相談しましょう。

## 中等度までなら進行予防に役立つお薬以外の方法

## ◆みんなで認知刺激療法

認知機能を改善する可能性があります。



## ◆一人ずつ認知リハビリテーション

生活機能※を改善する可能性があります。



## ◆身体運動

生活機能を少し改善します。(認知機能に関しては不明)

※日々の生活を送るために必要な基本的な機能(歩行、食事、排泄、家事動作、金銭管理など)全体のことです。

## 認知症の行動・心理症状(BPSD)に対する薬物療法の考え方

行動・心理症状(BPSD)と言って、感情が不安定になる、やる気が出ない、怒りっぽくなるなどの症状が出たときは、まず以下の原因が無いか確認しましょう。

## 原因

**身体的要因:** 脳血管障害、感染症、脱水、便秘、  
薬剤の副作用(新しく服薬を開始、急に服薬を中止等)

**精神的要因:** 状況に合わない対応を受けた(怒られた、やめさせられた等)  
見知らぬ人や場所に対する不安

**環境的要因:** 騒音、明るすぎる場所など



## 対応

原因になっている要因の確認と調整(医師等への相談、介護サービスの利用)



**改善が見られない場合** 専門医による薬物療法もありうるので相談しましょう。



## ポイント

行動・心理症状(BPSD)が出た場合、ご本人もご家族も悩まれると思います。  
専門職に相談する場合は、いつから、どんな時に、どのくらいの時間続くのか、頻度等  
細かい状況や本人の状態が分かるように記録しておき、情報を整理しておくが良い  
でしょう。

参考出典:これだけは伝えておきたい認知症の医療・認知症家族介護者のための支援対応プログラム、P18.国立長寿医療研究センターもの忘れセンター  
家族教室プロジェクトチーム編,2017.

## においの話

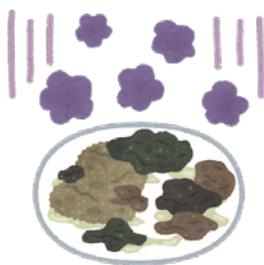
## においとは

においは目に見えず、はっきりとした実態が分かりにくいですが、人間の五感の1つであり、情緒や行動に影響を与えています。

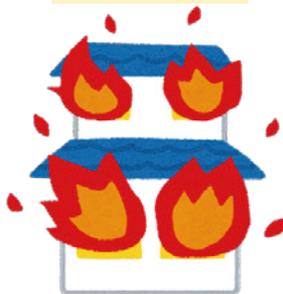


## においが低下すると気付きにくくなって危険な事

## 腐ったもの



## 火事の煙



## ガス漏れ



## においの効果

## 感情

花やハーブなど、良い香りは生活に潤いを与えます。



## 記憶

においは脳を刺激して記憶にも働きかけます。



## 食事

においは風味として食事のおいしさにも関係します。



## においと認知症の関係

アルツハイマー型認知症やパーキンソン病等の病気では、病気の初期に嗅覚きゅうかくの低下がみられることがあります。そのため、病気の早期発見につながる可能性があります。最近においをかいでいなかったら、かいでみてくださいね。

きゅうかく

## 嗅覚低下の予防と対応

きゅうかく

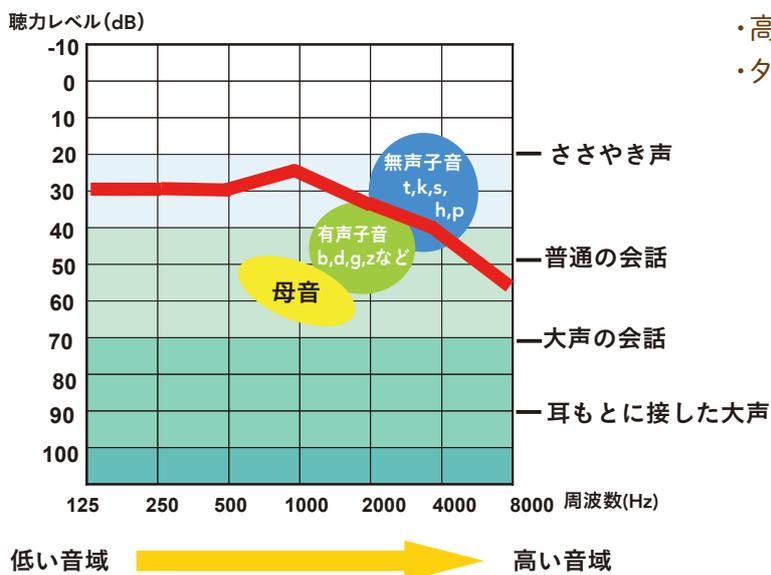
嗅覚低下の予防や、トレーニング方法はまだ確立されてはいませんが、日常生活の中でにおいをかぐことを意識してみると良いでしょう。

例：炊きたてのご飯のにおいをかぐ、トイレのにおいを確認する、花のにおいをかぐなど



## 高齢者の耳の話

### 純音聴力検査からみた加齢性難聴



### 高齢になると聞き取りにくくなる音

- ・高音域の音
- ・夕行、カ行、サ行、ハ行の子音の一部



資料提供：理研産業株式会社Phonak Japan

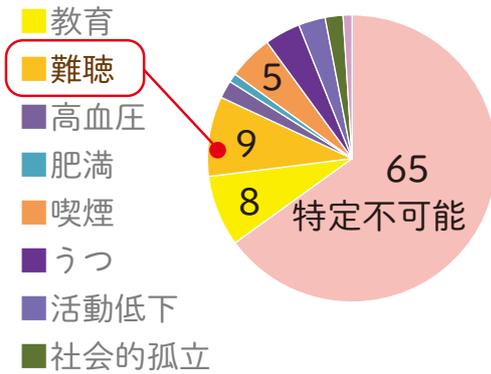


## ポイント

なるべく低めの声ではっきり、ゆっくりと話しかけると聞き取りやすくなります。

## 認知症と聴力との関係

### 認知症発症に寄与する因子



Livingstone G, et al, Lancet, 2017より改変

認知症と難聴との関係を報告する研究結果が出ています。

このグラフから、認知症の発症に関係する要因として、難聴の割合が大きいことが分かります。

## 難聴になったらどうすれば良いか？

補聴器を使ってみたいはいかがでしょうか？

### 補聴器の種類



耳あな型



耳かけ型



ポケット型

最近の補聴器は色々な機能がついたものもあります。

- ハウリング抑制
- 騒音抑制
- 指向性
- 突発的な音を瞬間的に抑制する機能
- 音を圧縮・変換する機能
- 両耳に装用した補聴器間で通信する両耳間通信
- 携帯電話やテレビの音を受信する機能
- 防塵、防水機能
- 使用状況を学習して自動調整をしていく機能  
など日常生活の状況に合わせて選びましょう。



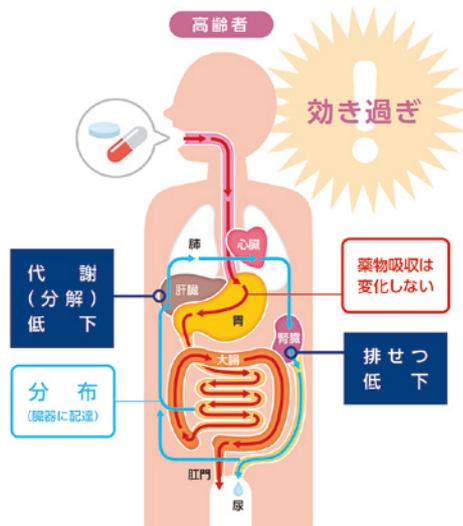
### ポイント

補聴器は高価な買い物です。専門店や補聴器外来で十分に試聴をし、専門の資格を持った業者から購入するようにしましょう。

また、補聴器は経年劣化で故障することがあります。5年に1回くらいのペースで新しいものと交換しましょう。そのことを踏まえて、予算を計画すると良いです。

## 聞いてみよう！薬との付き合い方

## お薬はどうやって排泄される？



薬を内服すると、消化管で吸収されます。その後、肝臓で分解され、腎臓や腸を経て尿や便にて排泄されます。高齢になってくると、薬の吸収は変わりませんが、肝臓や腎臓の機能が低下してくるため、身体の中に蓄積しやすくなります。そのため、副作用も出やすくなります。

高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用  
日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班より一部改変

## 高齢になると複数のお薬を飲む人が増える

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。70歳以上の高齢者では6つ以上の薬を使っていることも珍しくありません。

## 年齢層別の薬の数

一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数

1~2個 3~4個 5~6個 7個以上

60歳を超えると7つ以上の薬を受け取る割合が増え、75歳以上では約4人に1人となる

年齢層	1~2個	3~4個	5~6個	7個以上
75歳以上	33(%)	25	16	26
65~74歳	42	29	15	15
40~64歳	46	30	14	10

厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

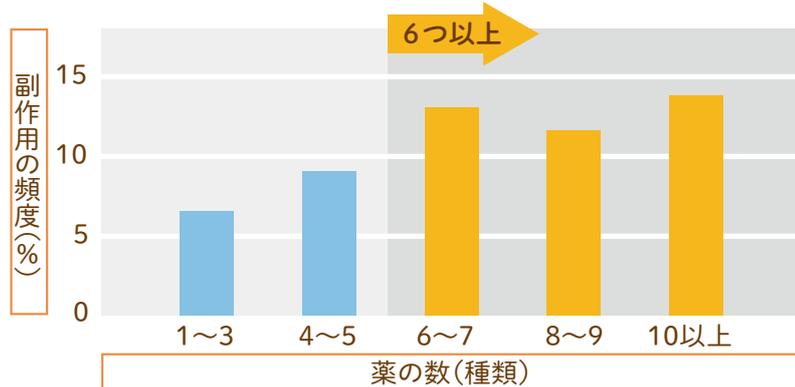
高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用  
日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班より引用

## 処方される薬が多いと副作用を起こす人が増える

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。ですから、医師は薬剤数を減らせないか見直しをしたり、増やさずに済む方法を考えたりしています。



薬の数と副作用の頻度との関係



Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用

日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班より引用



### ポイント

たくさんお薬を飲んでいるからと、勝手に減らしたりご自分で調節することはやめましょう。まとめられる薬は無いかなど、必ず医師や薬剤師に相談をしましょう。

また、複数の病院を受診している場合は、処方が重複してしまう可能性もあります。そのため、お薬手帳は1冊にまとめ、かかりつけ薬局を持つと良いでしょう。



外出時は携帯しましょう

## 認知症の初期からお薬の管理は難しくなりやすい

認知症の問診で、MMSE(Mini Mental State Examination)というものがあります。30点満点中、23点以下だと認知症の可能性があると評価するのですが、21～22点あたりでお薬の管理が難しくなると言われています。つまり、初期の段階から管理に工夫や介助が必要になる可能性があるということです。

参考: Mizokami F, et al. AmJ Alzheimers Dis Other Demen. 2016; 31: 132-136.

## 薬の管理の工夫

薬の飲み忘れが無いように工夫してみましょう。

薬の剤形の選択	認知症の薬物療法でもご紹介したように、同じお薬でも口の中で溶けやすいもの、粉薬、貼り薬など様々な剤形があります。ご自分が飲みやすく管理しやすい剤形のものがあるか医師や薬剤師に相談しましょう。
用法の単純化	同じ目的で使用するお薬でも、1日2回内服する必要があるお薬と1日1回でも良いお薬など様々な種類があります。服用回数が多くて管理が難しい場合は、一度薬剤師や医師に相談しましょう。
管理方法の工夫	複数の薬を内服している場合、服用時間が同じ薬を1回分ごとにまとめて袋に入れてもらうことを一包化と言います。1つ1つ開封することが無くなるため管理がしやすくなります。出来ない薬もありますが、処方箋に一包化と記載してもらえないか、医師に相談してみましょう。(下部写真参照)
	服用時間ごとに袋の色を分ける方法もあります。(下部写真参照)
	カレンダーにその日内服する薬を貼っておく方法もあります。ご自分で管理が難しくなったら、ご家族が管理することもあるかもしれません。例えば、日中はご家族が仕事でいないので、夕食後に内服薬を全てまとめてもらう等の方法があります。医師や薬剤師に相談しましょう。

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

## 第2章

# 生活習慣を見直してみよう

- 1 生活習慣病って何？
- 2 運動、食事についての知識は正しい？





# 1

# 生活習慣病って何？

## 生活習慣に由来する病気

- 食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。
- 生活習慣病の種類
  - 1: がん・脳血管疾患・心疾患 → 日本人の三大死因疾患
  - 2: 動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症 → 脳血管疾患・心疾患の危険因子



それらの総称を「生活習慣病」と言います

出典: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット [情報提供]  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-040.html>

## 健康寿命を延ばすためにはどんな生活習慣が良いの？ ～ブレスロー7つの習慣～



禁煙



適度な飲酒



朝食を食べる



間食をしない



適切な睡眠



定期的な運動



適正な体重の維持

L Breslow, J E Enstrom. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med. 1980 Jul;9(4):469-83.  
doi: 10.1016/0091-7435(80)90042-0.



## ポイント

「間食をしない」と言われていますが、65歳以上の方は摂取エネルギーが減るため間食をしても良いとされています。適切な睡眠は7～8時間と言われていますが、量より質で、朝すっきり目覚められればそれで良いです。また、昼寝は1時間程度にしておきましょう。

生活習慣病を予防することは認知症の進行予防にも深く関係しています。

## 2 運動、食事についての知識は正しい？

### 運動はどんなことをしたら良いか？

ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は、脳の刺激になります。  
また、外で太陽の光を浴びて運動すると、骨量・骨密度のアップにつながります。  
スクワットなど足腰の筋肉を鍛えると、転倒予防にもなります。



運動する前には、息が苦しくないか、関節が痛くないかなど身体の機能に問題が無いか確認しましょう。  
問題がある場合は、主治医にどのくらい運動して良いか、どの程度の負荷をかけて良いか確認しましょう。

### ウォーキングするときのポイントは？



#### ポイント

- ① 普段より約5センチ歩幅を広げて歩いてみましょう。
- ② 風景や植物を観察するなど、脳にも刺激を与えましょう。
- ③ 慣れてきたら、少し息が切れ、会話ができる程度のペースで歩いてみましょう。

注意点:無理せずご自分のペースで行いましょう。

高齢になると喉の渇きを感じにくいいため、水分補給を忘れずにしましょう。

## あなたは大丈夫？サルコペニア

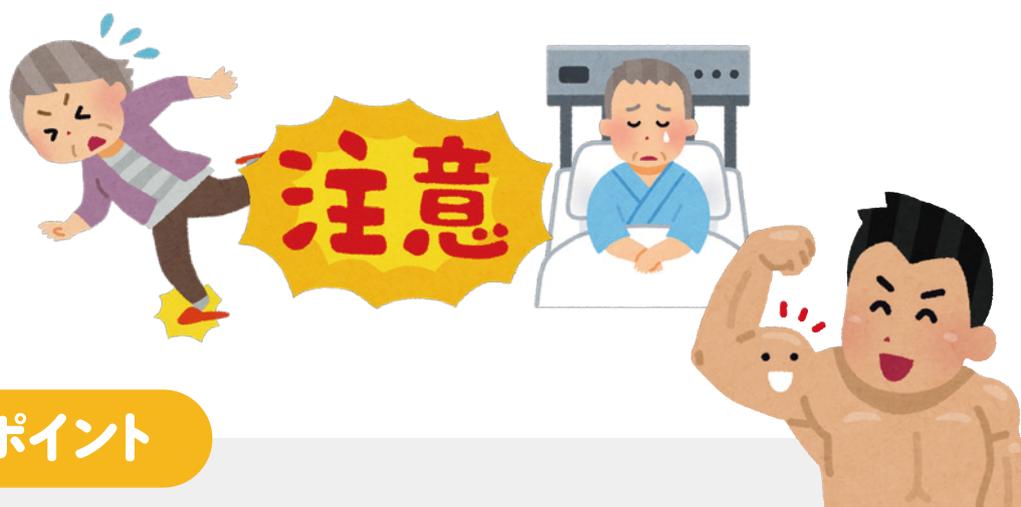
サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉の低下および身体機能の低下を言います。  
 筋肉量のチェックのため、ふくらはぎをご自分の親指と人差し指で囲ってみてください。

手で囲めないことが、良い状態です。



## 筋肉は年を重ねても鍛えることができる

筋肉量の減少は身体のバランス障害などを起こし、転倒しやすくなります。  
 転倒すると、骨折の可能性が高まり、最悪寝たきりにつながります。



### ポイント

筋肉は加齢と共に減少しますが、筋肉は鍛えることで強く大きく発達させられることが分かっています。何歳になってから鍛えても遅いことはありません。

## 筋力アップの方法

例：椅子スクワットをしてみましょう



### 方法

- ①足は肩幅に開き、椅子からゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろします。
- ②視線は前を見ましょう。  
椅子に座ったり立ったりを繰り返します。

膝の負担を軽くするために股関節を曲げることを意識します。

最初は10回を目標にやってみましょう。

**注意点：必ず無理のない範囲で行いましょう。**

参照：健康長寿ネット レジスタンス運動の効果と方法 <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/resistance.html>

## 運動量の目安は？

1週間に150分(20～30分/日)の運動を続けてみましょう。



### ポイント

一度にまとめて運動しなくても、短時間を複数回運動しても良いです。

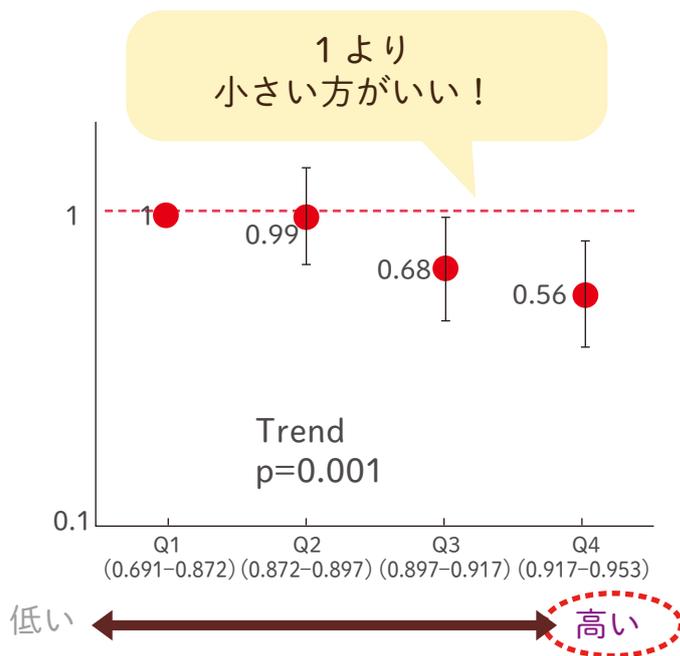
例：朝20分散歩、夕方10分散歩など

## 多品目の食品を摂取した方が認知機能の維持につながる

### 第2章

### 生活習慣を見直してみよう

QUANTIDD 1の標準偏差(0.04) 上昇に伴う  
認知機能低下リスク



横軸は食べ物の種類を表しており、縦軸は1より小さくなると  
認知機能低下のリスクが減ります。



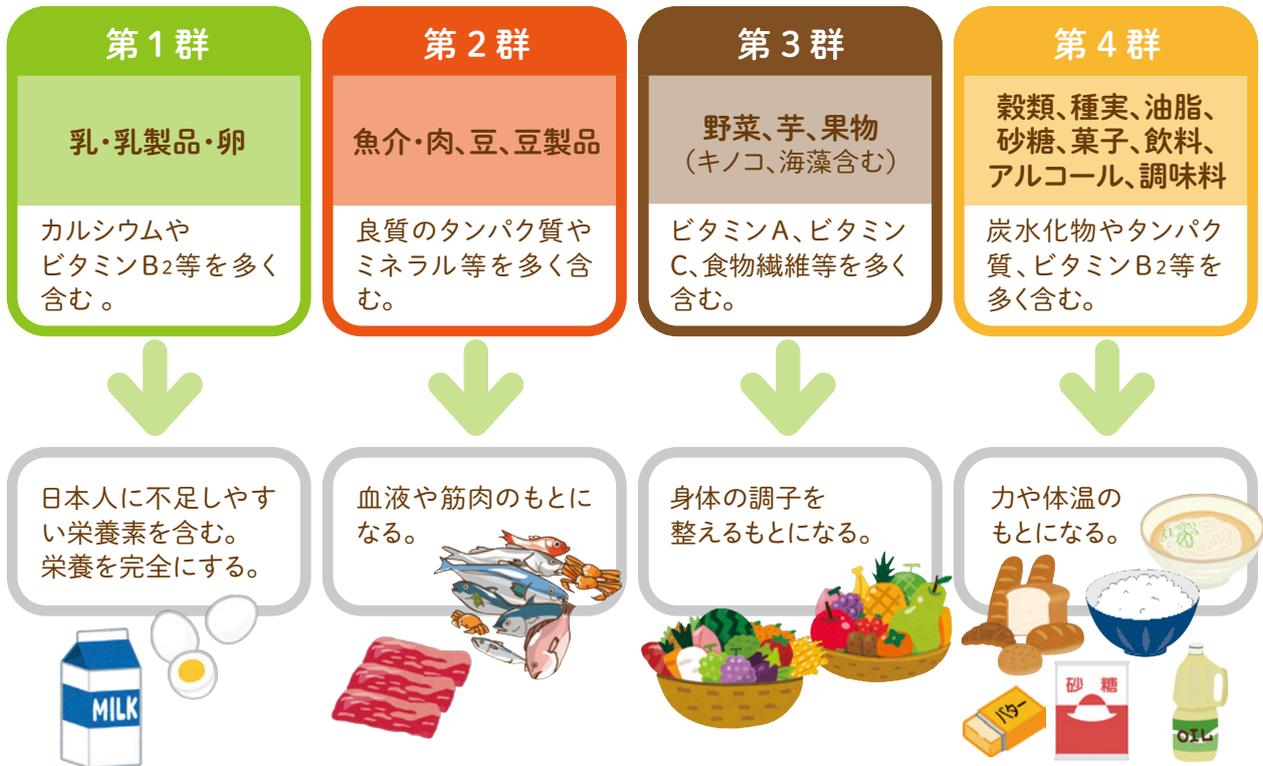
ラーメンだけ、卵かけごはんだけより、昔から言われている一汁三菜のような  
多品目の食事を心がけましょう。

作るの面倒だな、適当に済ませておこう、買い物に行くのも面倒だな等という気持ちは  
とても分かります。そんな気持ちの時もありますよね。日常生活でどんな工夫ができるか、  
一緒に考えてみましょう。

## 多品目とはどんな食事？

食品は4つの群の栄養素に分かれます。

それぞれの群を意識して食品を摂取すると良いです。



出典:川端輝江. 4つの食品群と栄養バランス <https://www.eiyo.ac.jp/jissen/study/4gun.html>  
第1章 バランスのとれた食事をとるには, 新出真理 監修・暮らしに役立つ栄養学. ナツメ社・P14-P15.2018.

## こんな食事はいかがでしょうか？

1品料理でも、具材が沢山入っていれば様々な栄養素がとれます。



### メニュー例

- |          |        |
|----------|--------|
| *豚汁      | *寄せ鍋   |
| *けんちん汁   | *ほうとう鍋 |
| *ミネストローネ | *キムチ鍋  |
|          | 等々     |

### 特徴

\*様々な食材を1度に摂取できる。

\*出汁が命の料理。昆布や鰹節、使用食材(貝類、キノコ類、トマト等)から出る『うま味成分』が、よい出汁になり、減塩につながる。

病気や障害で、「買い物が難しい」、「調理が難しい」場合は、介護保険制度を申請し、訪問介護サービスでサポートを得ることも検討してみましょう。

## コンビニやスーパーで総菜を買うときの注意点は？

- 1 副菜が充実した弁当を選択してみる。  
(例)幕ノ内弁当。この中で不足している食材は、副菜を追加して摂取。
- 2 「おにぎりだけ…サンドイッチだけ…でおしまい」を卒業してみる。  
足りないものは、主菜や副菜で補う。  
(例)おにぎり(主食)+具たくさん味噌汁(副菜)+冷奴(主菜)
- 3 主食を重ねた選択をしない  
(例)ラーメン(主食)+チャーハン(主食)
- 4 同一調理法を重ねたものを選択しない  
(例)イカの天ぷら(主菜:揚げ物)+鶏肉のから揚げ(主菜:揚げ物)



【出典・一部加筆】第1章 バランスのとれた食事をとるには、新出真理 監修・くらしに役立つ栄養学、ナツメ社・P22-P23、2018.

## 外食時に気を付けることは？

スタッフメンバーがファミリーレストランで選んだ料理がこれ！



多品目の食品をバランスよく摂取しましょう。

## 食塩摂取量も気にしてみましょう

高血圧の予防のために、食塩摂取量を気にしてみましょう。

### 目標値

1日摂取量：男性 7.5 g未満・女性 6.5 g未満

引用：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会  
「日本人の食事摂取基準(2020年版)『日本人の食事摂取基準』策定検討会報告書 266-272,2019  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

1円玉／枚=1g



### ポイント

日本人の塩分摂取量平均は、男性11g、女性9.3gになります。目標値より多めなので、日常生活の中で減塩を意識すると良いでしょう。

厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-002.html>

ちょっとひと工夫で減塩できます！

①麺類のスープを全部飲まない



②「だし」の風味を活かす

例：ほうれん草のおひたしに醤油ぶっかけ→カツオだし・昆布だしなどをかけてみる

③酸味、辛味など「塩気」に変わる味を味わってみる

例：酢、レモン、山椒、コショウ、七味



④塩蔵品を控える

例：塩蔵魚卵(タラコ・イクラ等)、塩蔵魚(メザン・塩サケ・塩サバ)  
塩干、練りウニ(魚介類など腐敗しやすい食品を食塩に漬け込み、  
長期保存できるようにした加工食品)



# 第3章

## 私を助けてくれる人

- 1 困ったときの相談窓口
- 2 困ったときに相談できる人を見つけてみよう!



1

# 困ったときの相談窓口

## サポート体制一覧

こんな困りごとはありませんか？

	困りごと	サポートする場所・人
医療	もの忘れが増えた気がして心配	認知症専門病院 かかりつけ医
	薬が合わない	薬局 かかりつけ医
介護	介護サービスを受けたい	地域包括支援センター 市役所
	経済的な負担について相談したい	地域包括支援センター 病院→ソーシャルワーカー※
	運転免許を更新するべきか相談したい	最寄りの都道府県警察の安全運転相談窓口 安全運転相談ダイヤル(#8080) かかりつけ医
	病気のことについて誰かと話したい	認知症カフェ 認知症の人と家族の会 地域包括支援センター
	生活での困りごとについて相談したい	地域→地域包括支援センター、居宅 介護支援事業所 病院→ソーシャルワーカー※
	外出の機会が減った	地域包括支援センター

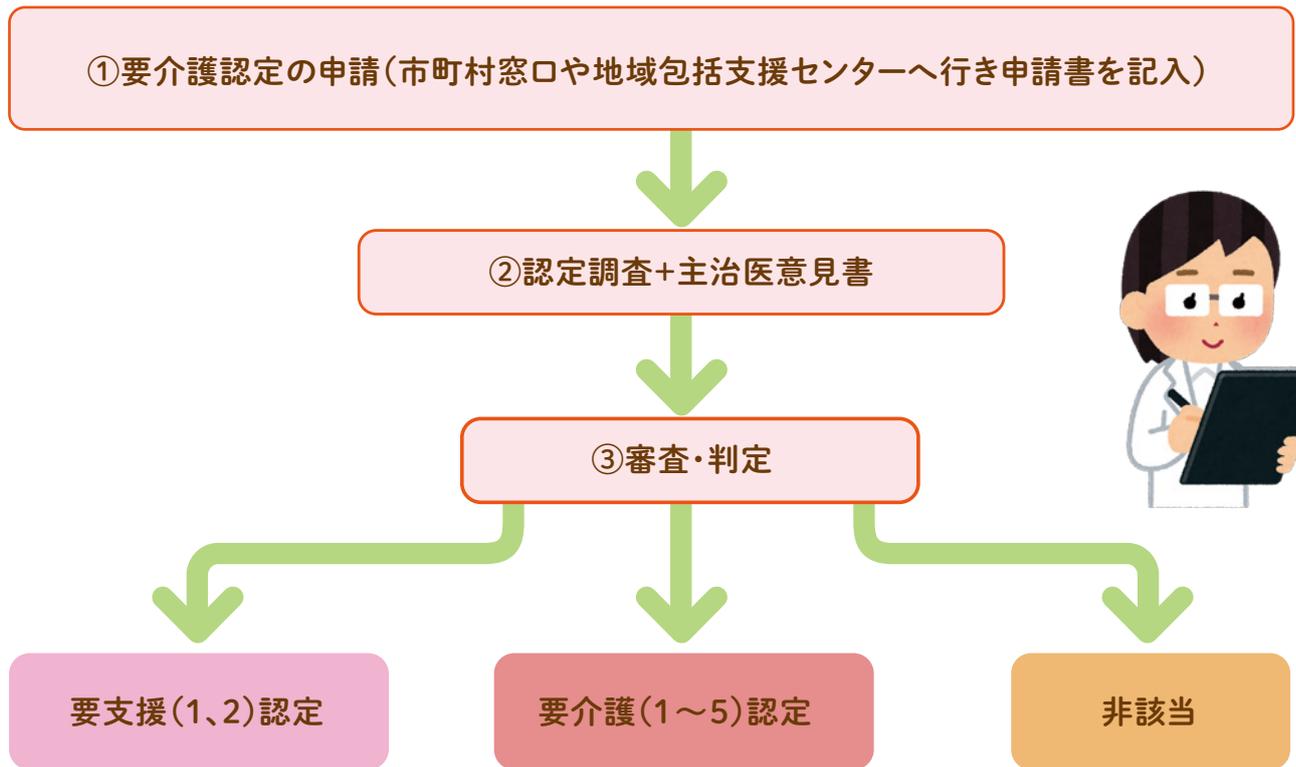
※ソーシャルワーカーは病院により在籍していない場合があります。各病院にお問合せ下さい。

困りごとがあったら、対応してくれる相談窓口があります。

今は困っていなくても、いざという時に役に立つ可能性があります。



## 介護保険サービスを受ける方法は？



- ①市町村の窓口で申請書を記入します
- ②市町村の調査員が、ご本人の様子をご自宅に見に伺います  
ご家族からお話を伺います(認定調査)  
加えて、かかりつけの先生に主治医意見書を書いてもらいます
- ③認定調査の結果と主治医意見書を元に認定結果が出ます



### ポイント

介護保険の申請から認定までおよそ1か月かかります。今は必要ないと思っても、必要なときすぐに利用できないため早めに申請をしておくことをお勧めします。  
また、認定調査の時、調査員にいつもより元気な姿に見せようとしてしまう方がみえます。  
ご家族から、普段の様子を正確に伝えるようにしましょう。

## 知っていますか？ 高齢者に関する様々な相談窓口のかなめ

ここからは、先ほどの一覧に出てきたサポートする場所などを具体的に見てみましょう。

### 地域包括支援センター

役割名	具体的な内容
介護予防ケアマネジメント	要介護状態にならないように、介護予防のための支援を提供する
総合相談	必要な支援やサービスを紹介する
けんりょうご 権利擁護	せいねんこうけんせいど 成年後見制度*活用のサポート、虐待防止への取り組み

\*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。

出典：認知症なんでも相談室。P118。メジカルビュー社

地域包括支援センターは、高齢者に関する様々な相談を一度にできる機能(ワンストップ機能)を持っています。



家の近所の地域包括支援センターは

\_\_\_\_\_です。

連絡先は

\_\_\_\_\_です。

地域包括支援センターは、中学校区ごとに1か所程度あります。市報やネットで検索するなどして調べて、上部に記入しておくといいでしょう。

市町村によっては、地域包括支援センターではなく、「いきいき支援センター」など名前が異なることがあります。

## 困りごとの具体的な相談例

### 1 最近もの忘れが増えてきて心配。

ご提案です

地域包括支援センターや、かかりつけ医、もの忘れ外来等の医師に相談してみましょう。

要介護1以上の方で担当ケアマネジャーがいる場合は、そちらに相談しましょう。



#### 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、看護師や事務員等にことづける



## 2 介護はまだ必要ないと思うんだけど、退職してから家でゴロゴロしてばかり。何か活動できる場はないかな？

ご提案です

まずは、地域包括支援センターに相談してみましょう。家から出て活動するなら、どのようなことがいいのか、ご自分の希望も考えてみましょう。



## 3 高齢の母が一人暮らし。少しもの忘れもあるみたい。掃除・洗濯・洗い物の片づけを手伝ってもらえないかな…薬の管理も手伝ってもらえないかな…

ご提案です

いずれも介護保険サービスでサポートできます。もし担当ケアマネジャーがいる場合は、希望を伝えてみましょう。もし要介護認定を受けていないようであれば、まずは、地域包括支援センターへ相談してみましょう。



## 困りごとの具体的な相談例

### 4 同じ境遇の人と話をしてほしい、様々な体験を聞いて学びたいけど、どんなところがあるのだろうか？

ご提案です

認知症カフェ、本人ミーティング、認知症の人と家族の会等があります。

#### 認知症カフェ

参加対象	認知症の方、ご家族
特徴	認知症の方や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所です。認知症に関わる専門職に気軽に相談できる場所です。
留意点	「認知症」という名称を出していないところもあります。

参考：平成30年度 老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業  
社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター

#### 認知症カフェ実例



地域カフェ  
よろまいなんりょう  
(常滑市)



すずしろカフェ  
(豊明市)

美味しいお茶とお菓子のおもてなし、脳トレゲームや体操あり

## 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合い、今後のより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

参考：本人ミーティング開催ガイドブック 一般財団法人長寿社会開発センター



### ポイント

認知症カフェや本人ミーティングに参加するには、  
地域包括支援センターに相談してみましょう。

それぞれ地域によって活動内容は異なりますので、見学に行くのがお勧めです。

## 認知症の人と家族の会（各都道府県にあり）

参加対象	認知症の方、ご家族
特徴	認知症の方や介護者の方の集いの場を設けています。 (ホームページを参照してください) 介護者の方の電話相談窓口もあります。研修を受けた介護経験者が相談に対応します。
電話相談	本部フリーダイヤル 0120-294-456 携帯電話・スマートフォンからは 050-5358-6578 ・土・日・祝日を除く毎日、午前10:00～午後3:00 ・全国どこからでも無料(携帯電話・スマートフォンからは通話料有料)



認知症の人と家族の会 ホームページより一部引用

## 2 困ったときに相談できる人を見つけてみよう

### あなたの周りのつながりを整理してみましょう

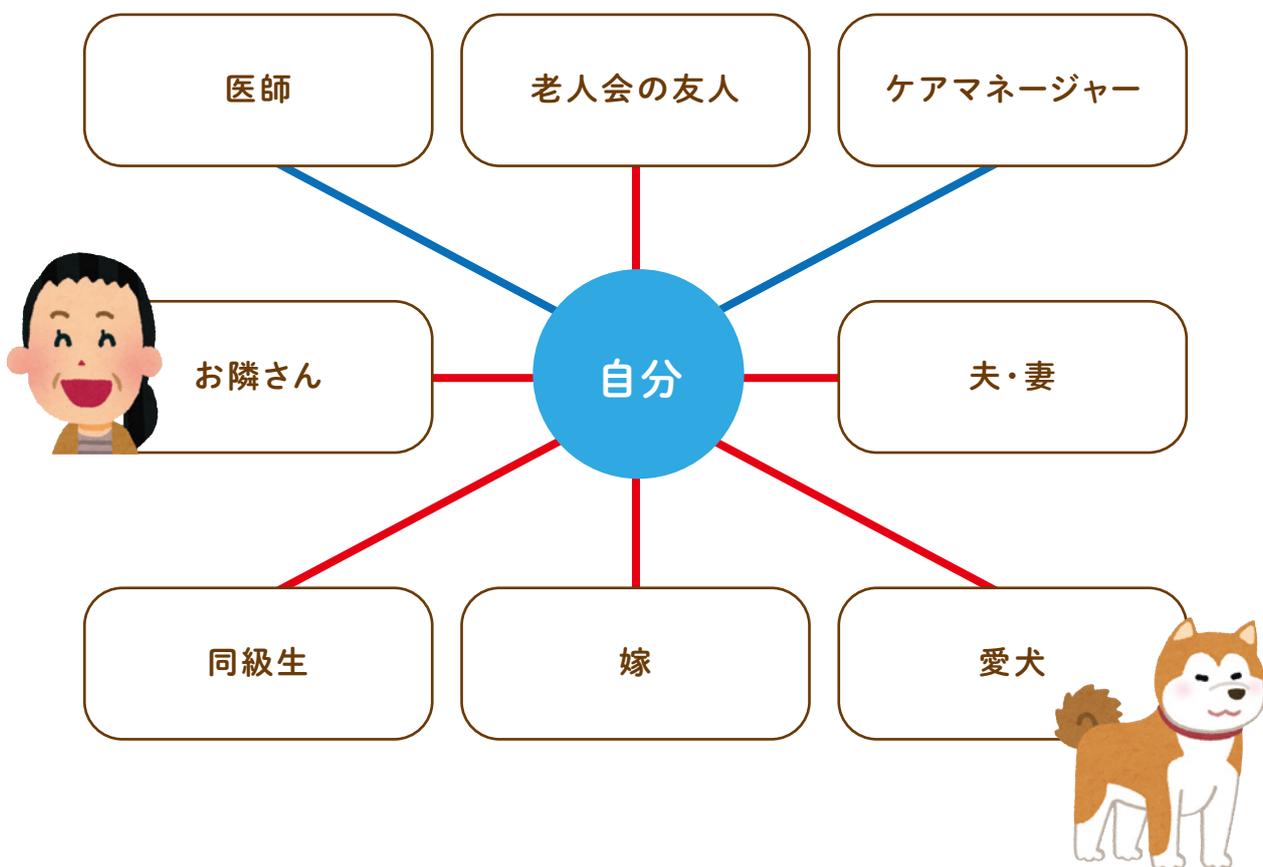
公的なサポートだけが、皆さんを支えているわけではありません。いつも話を聞いてくれるお隣さん、自分のことを気にかけてくれる兄弟、自分が好きな趣味の場所など、色々な人の支えがあって皆さん生活されていると思います。

#### ワーク1

自分の周りをつながりのある人と、どのような関係性が客観的に見てみましょう。例をみて、ご本人、ご家族ともに、それぞれ記入してみましょう。

- あなたと関係がある人を四角に書き出してください。
- あなたが良い関係と感じている人に赤い線を書きましょう。 ——
- あなたが良い関係ではないと感じている人に青い線を書きましょう。 ——

#### 例



## あなたのつながりシート

	自分	



## ポイント

記入してみて、いかがでしたでしょうか？

色々な人とかかわって生活していると、あらためて実感できたかと思います。

決してあなたは一人ではありません。困ったときに相談できる人がいるということを忘れないくださいね。

また、生活に変化があった時に、再度記入してみるとつながりシートの変化を感じられることでしょう。



## 自分が大切にしていることを伝えてみよう

前のページで、ご自分がかかわっている人が分かったと思います。  
 その中でもご自分にとって、とても大切な存在の方がみえると思います。  
 ご自分の大切な人に、自分の思いを伝えられているでしょうか？

### ワーク2

「あなたの大切なものシート」の各項目に沿って右のページにご本人、ご家族それぞれ書いてみましょう。



### 例 あなたの大切なものシート

#### 大切な思い出

ハワイへ新婚旅行に  
行ったこと  
子どもが生まれたとき  
のこと

#### 楽しみ・好きなこと

友達と喫茶店に行って  
おしゃべりすること  
愛犬と散歩をすること

#### 大切な人

家族  
(夫と子どもたち)

これからも続けたいこと、新たにやってみたいこと  
 (自分なりに書いておきたいこと、人に分かってほしいこと)

健康に長生きできるよう、散歩を毎日続けたい  
 もう一度故郷へ旅行に行きたい

## あなたの大切なものシート

大切な思い出	楽しみ・好きなこと	大切な人
これからも続けたいこと、新たにやってみたいこと (自分なりに書いておきたいこと、人に分かってほしいこと)		



## ポイント

記入してみて、いかがでしたでしょうか？

書き出すことで、自分の思いや考えを整理するきっかけになります。

## ワーク3

記入した「あなたの大切なものシート」を元に、  
ご本人とご家族と一緒に話をしてみましょう。



## ポイント

一番身近にいるご家族にあらためてお話をする機会は少ないかと思います。

今回をきっかけに、ご自分の思いや考えを伝えておくことで、相手が助けてくれたり、  
応援してくれるきっかけになります。

## 第4章

# ストレスと上手く付きあう方法

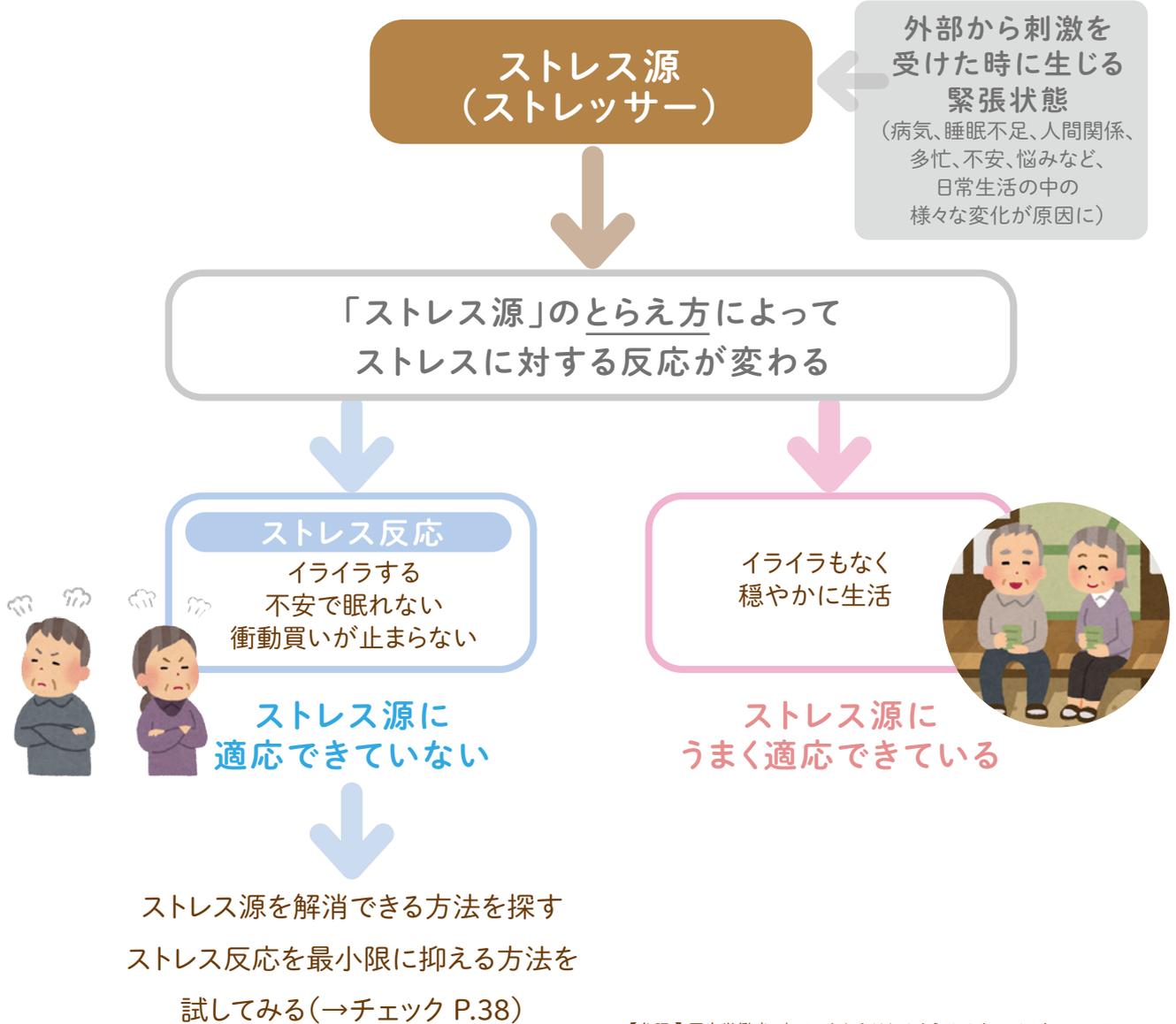
- 1 ストレスとは何か
- 2 ストレスの対処方法



1

# ストレスとは何か

## ストレス発生のメカニズム



【参照】厚生労働省・知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02\\_1.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_1.html)



### ポイント

ストレスにうまく適応できれば良いのですが、うまく適応できなかった場合には心身の変化やご自身の行動に変化があらわれます。ストレスにうまく適応できない日が続くと、うつ病などの精神疾患、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病になる可能性が高くなります。



## ストレス源の身近な例

### 第4章

### ストレスと上手く付きあう方法

例

明日は、苦手な検査のために病院へ行く日

分岐点

検査が苦手なんだな  
血液を採られる時に  
とても痛いし、嫌だな

久しぶりの検査で  
自分の健康状態が  
分かるって安心!

明日のことを考えると  
ドキドキして眠れない…

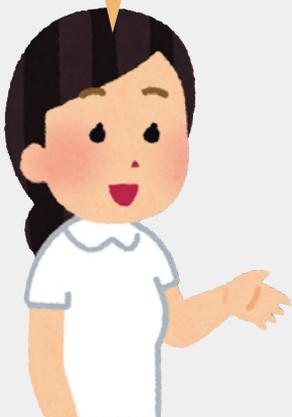
今考えても仕方がない  
明日のために寝よう

ストレス反応

リラックス  
反応

この反応違いは何?

少し解説



同じできごと(ストレス源)であっても、個人によってとらえ方が違ったり、その時の体調や気分によって感じ方が違ったりするために、反応の違いが生じます。(図中:分岐点)

極力、ストレス反応を小さくするためには、ストレス源に対して、うまく適応すること(対処すること)が重要になります。

普段、あなたは「ストレスだな…」と思うことに直面した時、ご自分の中で、どのような対処をしていますか。

## 2

## ストレスの対処方法

「ストレスだな…」と思うことに直面した時、あなたはご自分の中で、どのような対処をしていますか。

## 主なストレス対処8種類の内容

	内容	具体例
情報収集	他人や経験者に聞いたり、メディアや本などの媒体から情報収集する	介護の悩みを経験者の人に聞いてみようとする
放棄・諦め	仕方がないとあきらめる	今悩んでも仕方ないから「やーめた!」とあきらめる
肯定的解釈	深刻にとらえず、何とかなる、大丈夫と前向きにとらえる	「なんとかなるさ」と深く考えない
計画立案	戦略的に、綿密に対応策を練る	介護費用をシュミレーションして具体的に考える
回避的思考	ストレスと意図的に距離をとる(忘れる・考えない)	病気の情報を扱うテレビ番組をあえて見ない
気晴らし	身体 <small>しこうひん</small> 、嗜好品を使って発散し、ストレスと距離をとる	美味しいごはんを食べに行行って気分転換!
カタルシス	緊張や不安の原因となっている衝動や感情を行為や言葉で解放させる	思いっきり泣く、枕を投げる
責任転嫁	自分なりの理由をつけて、ストレスと完全に距離をとる	今は気持ちに乗らないから「やーめた!」と延期する



## ポイント

あなたは、どのような「ストレス対処(ストレスコーピング)」をされているでしょうか。

上の表の中で、あてはまるものはありましたか。ストレス対処のうち、「泣くこと」に抵抗があったり、「逃げ出すことは良くない」と思う方がおられるかもしれません。しかし、気持ちがつらい時は、我慢せず、泣くこと、逃げることも取り入れてみてください。普段、あまり使わないストレス対処方法が、あなたのこころを軽くしてくれるかもしれません。



## 少し考えてみましょう

お昼間にとってもショックな出来事があった日の夜、これ以上、気持ちが落ち込まないようにするために、あなたならどのようなストレス対処方法(ストレス発散)をとりますか。

### ストレス対処方法(ストレス発散)の「気晴らし」をする例



好きな音楽を聴く



泣ける映画をみる



好きな香りをかぐ



植物を愛でる



寝る



ゆっくりお風呂に入る



誰かに話す



ペットと過ごす



美味しいものを食べる



身体を動かす

## 今後のためにやってみましょう!

あなたは普段、ストレスをためないために、どのようなストレス対処方法(ストレス発散)をしていますか。書き出してみましょう。

●例:喫茶店に行って、コーヒーをゆったり飲む

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



### ポイント

具体的に書き出しておく、意識してリフレッシュすることにつながります。

## ストレス反応がずっと続いた時に注意すること

## 下記の症状が続く場合は、専門機関へ相談を

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと、気が済まない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けず、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



出典：厚生労働省、こころの病気の初期サインに気づく  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03\\_1.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03_1.html)



## ポイント

こころの専門機関には、精神科、精神神経科、心療内科などがあります。  
また、医療機関に受診が難しい場合は、保健所、保健センター、精神保健センターに相談することが可能です。

参考：厚生労働省 専門機関への相談や受診をするときは？  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03\\_2.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03_2.html)

## ストレス源の多さをチェックしてみましょう

### 過去1年間を振り返ってみて

- 1. 仕事や生活環境の大きな変化(転職、退職、引越し、事故、盗難など)があった
- 2. 人間関係の大きな変化(結婚、出産、離婚、家族の病気や死亡など)があった
- 3. 経済的にかなり困難な状況(収入の減少、借金など)があった

### 過去1ヶ月を振り返ってみて

- 4. 仕事(または家事、介護など)でやらなければならないことが多すぎる
- 5. 1日中いつも仕事(または家事、介護など)のことを考えていなければならない
- 6. 仕事(または家事、介護など)の環境(騒音、照明、温度、換気など)が良くない
- 7. やりたくない仕事(または家事、介護など)が多い
- 8. 職場、家庭、近所等の人間関係で悩むことが多い

#### ◆ チェックの数が 0～2個

ストレス源は普通、または少ないほうです。



#### ◆ チェックの数が 3個以上 の場合

ストレス源は通常に比べて多いと考えられます。

ストレスの影響がこころやからだに出やすくなっている場合もあります。



### ポイント

ストレス源が多かった場合は、ストレス発散をしたり、適度に休養することを心がけましょう。

- 介護者の9人に1人は、1日の自由時間が1時間未満とされています。
- 一息つくことで、介護を少しでも無理なく続けることが可能になります。
- 休養に罪悪感を持たないでください。

介護をされている方のところとからだの健康も大切です。  
意識的に休息をとるようにしましょう。

引用(一部改変):西村知香. 認知症の親を介護している人のところを守る本. 大和出版. P52-P53, 2019.

## 介護をされている方自身の「時間」をつくるために

下記を参考に、無理なく、  
できることから少しずつ試してみてください。

- デイサービス等、介護保険サービスを利用する
- 他の家族に協力をお願いする
- 自分だけの時間を持つ(買い物、マッサージに行く、昼寝する等)



# 第5章

## 生活上の悩みを手放そう①

- 1 音楽を楽しんでみましょう
- 2 若い頃へタイムスリップ



## 1

## 音楽を楽しんでみましょう

## 思い出の曲はありますか？

あなたの思い出の曲を書いてみましょう。ご自身は何をしていらっしゃいましたか？  
 子どもの頃の歌、青春時代の歌、大人になってからの歌…。  
 歌はその時々を思い出させてくれます。

例えば…

島倉千代子「人生いろいろ」

森昌子「せんせい」

桜田淳子「私の青い鳥」

小柳ルミ子「瀬戸の花嫁」

## あなたの思い出の曲

曲名

歌手名



## ポイント

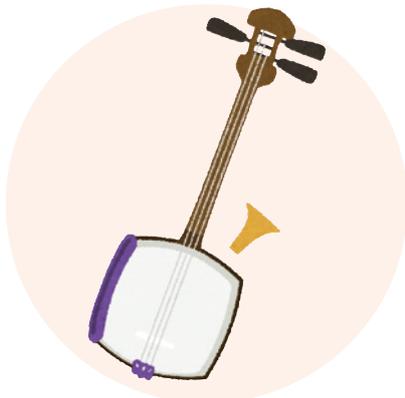
音楽は、ご自身の経験から記憶をたどり、印象深い出来事を思い起こすことにつながります。また、出来事だけではなく、感情を呼び起こすことにもつながります。

ひばりちゃん聴きながら  
よくドライブしたな。  
楽しかったな。

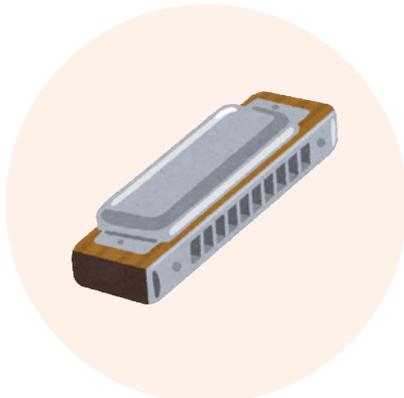


## 親しみのある楽器はありますか？

若い頃、演奏していたなど、今でも親しみのある楽器はあるでしょうか？



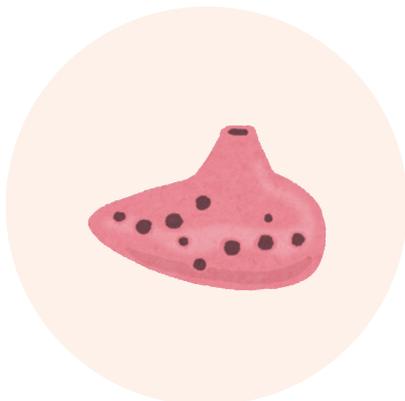
三味線



ハーモニカ



大正琴



オカリナ



ギター



オルガン



### ポイント

歌う、演奏するなどの活動は、しかく ちょうかく視覚、聴覚、筋肉、神経等を使うことにつながります。

それゆえ、脳が活性化し、ストレス発散にもつながります。

久しぶりに  
弾いてみようかな



若い頃  
フォークソングが流行って  
ギター弾いたな

①この曲の歌手は誰でしょう?

「上を向いて歩こう」  
「見上げてごらん夜の星を」  
「明日があるさ」など



②「三百六十五歩のマーチ」を歌っている歌手は誰でしょう?



ヒント 愛称はチータ

③この曲の歌手は誰でしょう?

「高校三年生」  
「絶唱」  
「初恋」など



ヒント 御三家の一人

## 答え

## ①この曲の歌手は誰でしょう？

答え さかもときゅう 坂本九さん

昭和16年生まれ、俳優、歌手、タレント、司会者です。  
「上を向いて歩こう」は、「スキヤキSUKIYAKI」ソングとして  
全米1位を獲得しました。  
なつかしい!と思った方もいらっしゃるかもしれませんね。



## ②「三百六十五歩のマーチ」を歌っている歌手は誰でしょう？

答え すいぜんじ きよこ 水前寺清子さん

1968年に発売された曲です。累計100万枚以上が売れ、水前寺清子さんの代表曲となっています。聴くと、元気が出る曲ですね。

## ③この曲の歌手は誰でしょう？

答え ふなき かずお 舟木一夫さん

1960年代、橋幸夫さん、西郷輝彦さんとともに御三家として  
人気を集めていました。  
「高校三年生」は青春時代の一曲という方も多いのでは  
ないでしょうか。



## 思い出に花を咲かせて

では、ここから若い頃へタイムスリップ! なつかしい思い出を語ってみましょう。

昔を思い出すことは、脳の働きへ良い刺激になります。

昔を思い出しながらご家族やご友人と話し、なつかしい時間を過ごしてみましょう。

下記や次ページからの話題で、どれか1つ興味のある話題を選んで話してみましょう。

## 故郷の話

生まれ故郷はどこですか。  
故郷自慢をしてみてください。



## こどもの頃の話

楽しかった遊びはありますか？  
どんな遊びをしていましたか？



## 学生時代の話

得意な科目はありましたか？  
初恋の思い出はありますか？



## 結婚生活の話

お見合い結婚でしたか？  
結婚式はされましたか？  
結婚当初、三種の神器じんぎはありましたか？



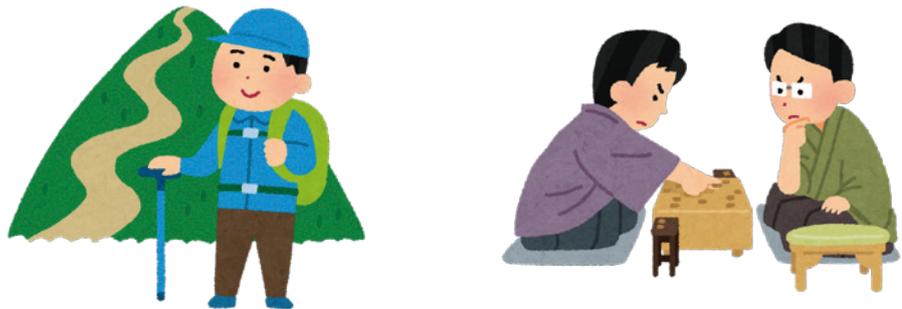
## 仕事の話

どんなお仕事をされていましたか？  
嬉しかったこと、頑張ったことは、何ですか。



## 趣味の話

趣味は何かありますか？  
楽しい思い出を話しましょう。(例:旅行、温泉、将棋、登山など)



### ポイント

なつかしい思い出は、その時の記憶や感情も呼び起こしてくれます。  
たまには、なつかしのアルバムを出してきて、語り合うのはいかがでしょうか。



## 第6章

# 生活上の悩みを手放そう②

- 1 脳と身体のエクササイズ
- 2 おいしく食べ続けるために



1

# 脳と身体エクササイズ

## やってみよう！ 脳と身体エクササイズ

「おさるのかごや」は覚えていらっしゃいますか？

- ① 一度歌ってみましょう
- ② 歌詞の「さ」の部分は手を叩いてみましょう



### ♪おさるのかごや

エツ<sup>サ</sup> エツ<sup>サ</sup> エツ<sup>サ</sup>ホイ <sup>サ</sup>ツ<sup>サ</sup> お<sup>さ</sup>るのかごやだ ホイ<sup>サ</sup>ツ<sup>サ</sup>

ひぐ 日暮れの山道 細い道 おだわらちょうちん 小田原提灯 ぶら<sup>さ</sup>げて ソレ

ヤットコ ドッコイ ホイ<sup>サ</sup>ツ<sup>サ</sup> ホーイ ホイホイ ホイ<sup>サ</sup>ツ<sup>サ</sup>



「あんたがたどこさ」でもやってみましょう

- ① 一度歌ってみましょう
- ② 歌詞の「さ」の部分は手を叩いてみましょう



### ♪あんたがたどこさ

あんたがたど<sup>さ</sup> ひ<sup>ご</sup>さ ひ<sup>ご</sup>ど<sup>さ</sup> 熊本<sup>さ</sup> 熊本ど<sup>さ</sup> <sup>せんば</sup>船場<sup>さ</sup>

<sup>せんば</sup>船場山には たぬきがお<sup>つ</sup>て<sup>さ</sup> それを 獵師が 鉄砲で打<sup>つ</sup>て<sup>さ</sup>

煮<sup>て</sup> <sup>さ</sup> 焼<sup>い</sup>て<sup>さ</sup> 食<sup>つ</sup>て<sup>さ</sup> それを木の葉で ちよ<sup>つ</sup>とか<sup>ぶ</sup>せ

こんな方法を試してみるのはいかがでしょうか？

散歩をしながら



しりとり

計算をする

景色を楽しんだり、  
発見したことを言葉にする

脳と身体を使ったエクササイズを取り入れてみましょう。



## ポイント

頭で考えて身体を動かすことは、脳の刺激になります。  
間違えてもいいので、楽しむことが大切です。



2

# おいしく食べ続けるために



## 口の体操が重要な理由

歳を重ねると、食べるために必要な筋肉が段々と低下



口の中で食べ物を喉に送り込みにくくなったり、飲みこむ力が低下



食べ物が食道に入らず、気管の方に入ってしまう肺炎を起こす

## やってみよう! 口の体操

### 口の体操 その1

#### 飲み込み体操

ゴクンと飲み込む力を鍛えます。

1 手はおなかにあてて → 鼻から吸い込み → 口からふーっと吐く

2 首を左右にかたむける → 左右の横を向く → 首を大きく回す

3 肩を上げる → 肩を下げる → 上体を左右にかたむける

4 最後にゴクンとつばを飲み込む

くち  
口の体操 その2

①「富士の山」を歌ってみましょう

♪富士の山



あたまを雲の上に出し  
四方の山を見おろして  
かみなりさまを下に聞く  
富士は日本一の山



②「富士の山」メロディをパタカラにかえて歌ってみましょう

「パ・タ・カ・ラ」の発音は、食べる時に必要な筋肉をきたえることができます。

あたまを	雲の	上に出し	→	パパパパ	パパパパ	パピプペポ
四方の	山を	見おろして		タタタタ	タタタタ	タチツテト
かみなり	さまを	下に聞く		カカカカ	カカカカ	カキクケコ
富士は	日本	一の山		ララララ	ララララ	ラリルレロ



ポイント

毎食前に<sup>くち</sup>口の体操を習慣化できると良いですね。

今はできるから大丈夫と想着いても、「パタカラ」が出来なくなった時には飲み込む力がすでに低下しています。普段から、意識してみてくださいね。



# おわりに

このページまで読み進めてくださり、本当にありがとうございました。

この冊子の前半では、認知症の症状、耳や鼻の働きとのつながり、認知症の治療やお薬との上手な付き合い方、運動や食事など生活習慣と病気の予防といった、身体の健康に関するお話を紹介させていただきました。

そして後半では、困ったときの相談場所、ご自分を助けてくださる人は誰だろうとふり返ってみる取り組み、歌うことや昔ばなし、ストレスとの具体的な付き合い方など、より良い生活を送っていただくための情報や方法をご紹介します。いただきました。

この冊子に書かれていることで、疑問がある方、もう少し詳しくお話を聞いてみたいと思われた方は、下記QRコードより当センターホームページまでアクセスしてください。

この冊子が、みなさまの生活のお力添えになることができれば幸いです。

有難う。やさしい人が多い！  
機会があったら、また参加したい。  
(認知症の方)

まず、サロンに参加させて頂いたことに感謝です。主人は外に出たがらず、また、デイリハビリも拒否しているため、家族と参加することで外に出る機会ができました。ありがとうございました。  
(家族の方)

## 参加者の声

脳の活性に大変役に立つ音楽の体験ができて良かったです。  
(家族の方)

若い時に覚えた歌を思い出しながら歌えて、とても良かったです。  
楽しいひと時が少しでも多く過ごせることが幸せでした。有難う。  
(家族の方)

久しぶりに歌って楽しかった。  
(認知症の方)

### ●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

### ●監修・編集●

荒井秀典、猪口里永子、梶野陽子、斎藤 民、櫻井 孝、繁定裕美、鈴木宏和、清家 理、竹内さやか、武田章敬、天白宗和、南保茂美、萩原淳子、原 恵子、堀部賢太郎、三宅聖子、溝神文博、森山智晴  
(五十音順)

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。

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





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