

地域で支え合う 高齢社会

問 長寿社会課
ちようじゆしゃかいか

☎073・441・2519
FAX 073・441・2523
じんけんせさくすいしんか
人権施策推進課

☎073・441・2566
FAX 073・433・4540

本県は全国よりも早く高齢化が進んでいきます。また、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。

県では、高齢者が安心して、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現に向けて取り組んでいます。



認知症を 正しく理解する

認知症は、さまざまな病気によって、日常生活に支障が生じる程度に認知機能が低下した状態を言い、誰もがなり得る身近なものです。
認知症の発生を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を送ることができるよう社会全体で支え合うことが必要です。

認知症サポーター

認知症の方とそのご家族を支えていくためには、認知症について偏見を持たず、正しく理解することが不可欠です。

県と市町村では、認知症に関する正しい知識と理解を持って、地域や職場で認知症の方やそのご家族を手助けし、応援する「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する知識や支援について学ぶ講座（約90分間）を受講すれば、誰でも認知症サポーターになることができます。

受講については、市町村または地域包括支援センター（※）へお問い合わせください。

※市町村が設置する高齢者の生活を支援する相談窓口



認知症の相談窓口

もの忘れが気になる方や、認知症の方の介護でお困りのご家族などからの相談を受け付けています。一人で悩まず、ご相談ください。

認知症に関する総合的な相談窓口

・市町村高齢者福祉担当課、地域包括支援センター（公社）認知症の人と家族の会和歌山県支部
☎0120-783-1007
（相談日：月～土曜 10時～15時）



受診等に関する専門的な相談窓口

・まずはかかりつけ医へご相談ください。
・もの忘れ外来など認知症に対応する専門医療機関は「わかやま医療情報ネット」から検索できます。
・県内の各認知症疾患医療センター（左記一覧）においても相談を受け付けています。



認知症の予防

認知機能の低下は、個人差はあるものの、徐々に進行する特徴があります。より早い段階（軽度認知障害）で気づき、健康に気をつけた取組を行うことで、認知症への移行を防いだり、進行を遅らせたりする可能性があります。

※軽度認知障害とは

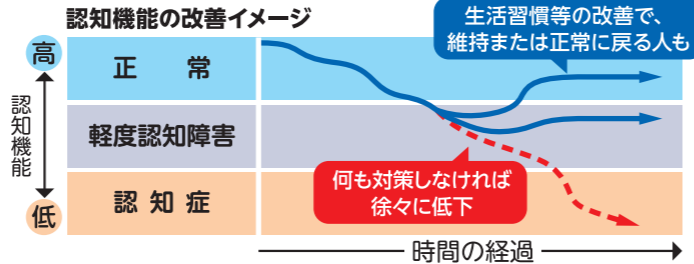
正常と認知症の間にある状態で、日常生活への影響はほとんどありません。本人のものが忘れが多いといった自覚や家族によって気づかれるという特徴があります。

認知症予防のポイント

- ・野菜、肉、魚など多品目をバランスよく食べる
- ・塩分の取りすぎに注意
- ・適度な運動
- ・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的
- ・短くても毎日決まった時間に行い習慣化
- ・十分な睡眠
- ・適度な睡眠は体だけでなく、脳の休養にも大切
- ・1日30分程度の昼寝も効果的

積極的な社会参加

人との会話や体を動かし頭を使う機会が増えると、脳の活性化につながる



認知症予防のための居場所づくり

認知症の予防のためには、趣味等を活かした知的活動や、積極的な社会参加が大切です。
県では、軽度認知障害の状態にある高齢者に対し、創作活動等を通じて認知症の予防を図るための居場所づくりを支援しています。



宝塚医療大学
作業療法学専攻
教授 上城 憲司さん

家に閉じこもると体力が低下し、認知機能の低下につながります。外に出て、いろいろな刺激を得ることが大切で、大学が居場所になればと考えました。
高齢者を対象にした講義や創作活動を通じて、仲間作りの場としても大学を活用してもらうことで、地域に貢献していきたいと思えます。



医療法人 福慈会
住宅型有料老人ホーム福の里
副施設長 渡口 博恵さん

認知症の症状は人それぞれです。認知機能の低下した高齢者の中には、生活の些細なことが難しく、手助けを求められることもままならない方もおられます。
当施設では、普段の健康管理をはじめ、昔の映像を見て、思い出を他の方と共有する回想法を取り入れることで、認知症の予防を図っています。

認知症疾患医療センター	所在地	相談窓口電話番号
県立医科大学附属病院	和歌山市	073-441-0776
国保野上厚生総合病院	紀美野町	073-489-6670
公立那賀病院	紀の川市	0736-79-3310
県立医科大学附属病院 紀北分院	かつらぎ町	0736-26-3004
有田市立病院	有田市	0737-82-0887
ひだか病院	御坊市	0738-24-1802
南和歌山医療センター	田辺市	0739-24-3028
新宮市立医療センター	新宮市	0735-31-3333