

水戸市東部 地域包括支援センター だより

Vol.
136 9月
令和8年



9月 は毎年、国が定める「認知症月間」です。この機会に、認知症について地域の皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

「認知症になったら何もできなくなる」という捉え方は、過去のもの。「認知症になっても、個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という「新しい認知症観」が広がりつつあります。

また、認知症は、風邪や高血圧症などと同じように、誰にでも起こり得る身近なもの。このため、ちょっとした異変に気付いたら、早めに医療機関などに受診・相談することが、ご本人やご家族の安心につながります。

今回の東部地域包括支援センターだよりでは、本人や家族が感じる「あれ?」に焦点をあてたエピソードをご紹介します。ご紹介するエピソードに当てはまるような場合には、かかりつけの医療機関を受診しましょう。なお、かかりつけの医療機関がない場合や認知症についてご不明な点があれば、ぜひ、東部地域包括支援センターにご相談ください。

センター長 土屋



あれ? これって 年齢のせい?

地域包括支援センターには、毎日さまざまな相談が寄せられます。この日相談に来られたのは、75歳のご夫婦。奥様からの相談です。

最近、何だか自分が変なんです。
以前は料理が好きだったのに、
お総菜で済ませる日が増
えました。



庭仕事も面倒。病院の日も忘れて
しまう。同じ牛乳を買ってしまったこ
ともありました…。

夫に相談すると「75歳なんだから、誰だって忘れるよ。気にしすぎだ」と言われるんです。私も、そうなのかなと思っていました。

でも…。

先日、娘が久しぶりに帰ってきた時のことで
す。「お母さん、**それさっきも
聞いたよ**」そう言われた瞬間、
胸がドキッとしました。



もしかして、
年齢のせいじゃないのかな?

そんな不安が頭から離れなくなったのです。
私は、どうしたらいいのでしょうか?

次ページへ →

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

お気軽に
ご相談ください!

水戸市東部地域包括支援センター
☎ 029-246-6216

相談時間: 平日/8:30~17:15

水戸市吉沼町1429-12
社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内

水戸市東部地域包括支援センターは
社会福祉法人ユーアイ村が水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい
／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができ
なくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしか
たがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい
業者が家に入り出している／ひとり暮らしが心配

あれ？これって 年齢のせい？

前ページのような相談は、決して珍しいことではありません。
「もの忘れ」だけでなく、「料理がおっくうになる／趣味をしなくなる／同じものを買ってしまう」といった変化が、MCI（軽度認知障害）や認知症の初期のサインであることがあります。

いや、MCIかも…

軽度認知障害

家族の感じる あれ？

冷蔵庫に賞味期限切れの 食品がたくさんある…

- ・ お弁当を半分食べて、残りの半分を冷蔵庫にしまっていたけど、いつ食べるの？
- ・ あ、また買ってきてる…
- ・ これ、いつ買ったの？



- ・ MCI（軽度認知障害）では、「新しく覚える力（記憶）」が少し低下するため、食べ残しを冷蔵庫に入れたことや、買ったことを忘れることがあります。
- ・ まだ生活は自立していますが、「以前より忘れることが増えた」ことを変化として感じる場合があります。
- ・ 「だらしない」のではなく、脳の働きの変化が背景にあることがあります。

本人の あれ？

探し物が増えた… あれどこいった？

- ・ 診察券、スマホ、メガネ
- ・ 車のカギ、サイフ など



- ・ MCI（軽度認知障害）では、脳の記憶を司る部分の機能が低下することで、置いた場所を思い出せず、探すことが増えます。
- ・ ただし、時間をかければ見つけられたり、「あそこに置いたかも」と思い出せたりすることが多いのが特徴です。

本人の あれ？

約束を忘れちゃう…

- ・ え、今日だった？
- ・ 明日だと思った
- ・ 来週じゃなかった？
- ・ 薬飲んだっけ？



- ・ MCI（軽度認知障害）では、予定を忘れることがあります。メモやカレンダーを見ると思い出せることも多くあります。
- ・ 認知症では約束したこと自体を忘れてしまうことが増えます。

家族の感じる あれ？

スマホの使い方が覚えられない ファミレスの注文パネル操作が できず、何度も聞く

- ・ 何回も教えてるのに、
なんで覚えられないの…？



- ・ MCI（軽度認知障害）では、新しい操作を覚えるのに時間がかかることがあります。
- ・ 以前から使っている家電などは問題なく使えることが多い一方、スマホやセルフレジなど、新しい道具の操作は短期記憶や注意力を使うため、覚えにくくなります。このため繰り返し説明が必要になることがあります。

家族の感じる あれ？

今まで好きだった 趣味をやらなくなった…

- ・新聞読むのが面倒…
- ・風呂入るのが面倒…
- ・ごはん作るのが面倒…



- ・MCI(軽度認知障害)では、認知機能低下への不安や、物事に時間がかかるようになったことで、「面倒だな」と感じることがあります。
- ・このことが発端となり、気分の落ち込みや体力低下に至る場合もあります。

本人の あれ？

ちょっとしたことで イライラするよう になった！

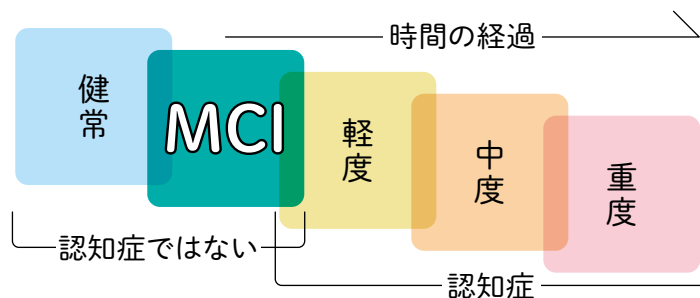
- ・本人：何でこんなに腹が立つんだろうと感じる
- ・周囲：以前より怒りっぽくなった。感情の起伏が激しい



- ・MCI(軽度認知障害)では、脳の前頭葉の機能低下あるいは、辺縁系の過活動によって感情が不安定になります。
- ・衝動・感情のコントロールがうまくいかず、イライラしたり、よく怒る状態として現れることがあります。

あらためてMCI 軽度認知障害とは？

Mild Cognitive Impairment



MCI (軽度認知障害)	認知症
・物忘れなどはある	・物忘れが進行する
・本人が自覚していることが多い	・自覚が少なくなることもある
・メモなどを使えば生活できる	・日常生活に支障が出る
・買い物・金銭管理・服薬は概ね自立	・徐々に難しくなる
・改善・維持できる可能性がある	・進行を遅らせる治療・支援が中心

- 脳の機能が健常な状態と認知症の中間の段階をMCI(軽度認知障害)といいます。これまでと違うという違和感が生じる状態です。

- MCIのうちに発見し、早期に対策(本人ができること)を行うことで、改善が見られたり、認知症の発症を遅らせられる可能性があります。

- MCIの経過はゆっくりなので、早期の対策で、自立した今と変わらない生活を維持することにつながります。

- ご自身やご家族がMCIのサインに気づいたら、地域包括支援センターや医師に相談しましょう。

本人ができること

- ① 生活習慣病の予防・改善
- ② 禁煙
- ③ 適度な飲酒(飲酒量が多いほど、脳の萎縮や加齢による記憶力低下を早める)
- ④ 低栄養の改善(バランスのいい食事)・歯や入れ歯のメンテナンス
- ⑤ 適度な運動(散歩:4,000~5,000歩くらいでOK)
- ⑥ 質の良い睡眠で脳を休める
- ⑦ 社会や人との関わりを持つ



相談してみましょう

- ① 東部地域包括支援センター
電話 029-246-6216



- ② 主治医



- ③ 認知症疾患医療センター
汐ヶ崎病院 電話 029-269-9017

「思い出カフェ」の紹介——いつまでも自分らしく、地域とつながる場所



「思い出カフェ」にお越しください

認知症のある方やそのご家族、地域にお住まいの方など、どなたでも気軽に集える場です。「両親や身近な人の最近の様子が少し気になる」「介護が大変」「みんなどうしているんだろう？」等と思ったときは、ぜひ気軽にお越しください。

訪れるのも自由、帰るのも自由です。お茶やお菓子を楽しむだけでも大丈夫です。

新たな出会いや地域とのつながりが生まれる場でもあります。介護や福祉の専門職が、認知症に関する相談にも応じます。



保健師
五十嵐

開催日：毎月第3日曜日の午後（直近の予定は下記）

場所：まるごとカフェ（東部地域包括支援センター）



セラバンドを使って、無理なく楽しく体操！



笑って、動いて、楽しく脳トレ



二人の笑顔に、こちらもほっこり



柳橋先生によるギターや三線の音色に癒されます

お知らせ ～R8年9・10月の予定～

地域

ネットワーク

● 思い出カフェ

【日時】9月27日（日）13:30～15:30

11月22日（日）13:30～15:30

*10月はお休みです。9月と11月は第4日曜日です。

【場所】まるごとカフェ（東部地域包括支援センター）

● イオン何でも介護相談会

【日時】毎月15日 11:00～15:00

【場所】下市イオンスタイル

● みんなのカフェ

【日時】9月12日（土）13:30～15:30

*10月・11月はお休みです。

【場所】千波市民センター

● 医療と介護のおはなし会

【日時】9月30日（水）10:30～11:30

10月28日（水）10:30～11:30

【場所】柳堤荘 1階 作業室