

年齢を重ねると、誰もがなり得る認知症。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おり、他人事ではない私たちにとって身近な病気の一つです。



### 認知症とはどんな病気?

認知症は、様々な原因により脳のはたらきが低下したことで、記憶力や理解力などに障害がおこり、日常生活に支障をきたすようになった状態がおよそ半年以上続くことをいいます。



### 認知症の主な症状である「もの忘れ」。加齢による「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」の違いとは?

#### 加齢による「もの忘れ」

##### 体験の一部を忘れる

(例) ・眼鏡をどこにしまったのか忘れる  
・約束の時間を忘れる  
・旅行に行った町の名前を忘れる

- ヒントがあれば思い出せる
- 今日が何月何日かわかる

日常生活に支障がない

#### 認知症の「もの忘れ」

##### 体験の全部を忘れる

(例) ・眼鏡をしまったことを忘れる  
・約束したことを忘れる  
・旅行に行ったことを忘れる

- ヒントがあっても思い出せない
- 時間や場所がわからなくなる

日常生活に支障がある

ポイントは、生活に支障が出ているかどうか。  
『もの忘れ』のすべてが『認知症』というわけではありません。



### 認知症はどのように進行するの?

早めの気づきにより  
回復が期待できる!

早期発見が  
大事!

放っておくと  
進行する…!!

健康

MCI (軽度認知障害)

認知症

### MCI(軽度認知障害)とは

MCIとは、「もの忘れはあるが日常生活には支障がない」状態のことをいいます。つまり、認知症の前ぶれ、またはグレーゾーンといえる状態です。

なるべく早い段階に気づき、日常生活のなかで予防に取り組んだり、医療機関を受診することが、その後の症状の改善や進行を左右するポイントになります。

## 伊丹市もの忘れ・フレイル検診 をご存じですか?

検診で早期発見!



#### 対象

次のいずれかの健診を受診する満65歳以上の方  
※「伊丹市国民健康保険特定健康診査」、「伊丹市後期高齢者特定健康診査」、「伊丹市基本健康診査」のいずれかと同時実施。

#### 内容

もの忘れ検診(10項目の質問) およびフレイル検診(5項目の質問)の質問票に回答。  
上記の健診結果と併せて総合的にそれぞれのリスクを判定します。

#### 受診方法

市内の健診実施医療機関などで受診できます

#### 費用

無料

#### 問合せ先

介護保険課(電話:072-784-8037)

年に一度、身体健康チェックと併せて、もの忘れやフレイルのチェックも行いましょう♪

① 認知症予防に役立つ

生活習慣については…2面へ

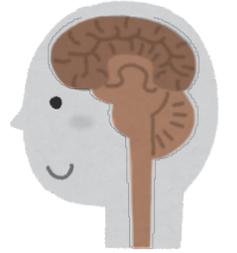
② 認知症に関する医療や介護などの

相談先が知りたい場合は…3面へ

③ 介護保険サービスを利用するには…4面へ

# “脳”が元気になる5つのこと

生活習慣編



## 食事

栄養不足にならないよう  
よく噛み、よく食べましょう♪



- 毎食に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む食品(魚、大豆製品、卵、肉のいずれか)を忘れずに摂る
- 野菜は意識してたっぷり食べる(ビタミン不足を防ぐ)
- 塩分を控える(高血圧予防)
- 糖分の多い甘いお菓子は控えめにする(高血糖予防)
- お酒は適量\*に。\*1日にビールなら500ml、日本酒なら1合。
- 1日に1~1.5Lの水分を摂る。のどの渇きを感じる前に、少量ずつ複数回に分けて摂取する(脱水予防)

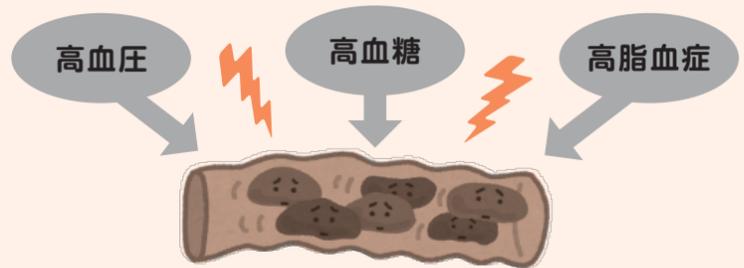
## 生活習慣病の治療は続ける

「血管を守る」ことが、  
認知症の予防にも!

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、血管にダメージを与え、長年かけて内側からじわじわと傷め続けます。

その結果、脳の血管もダメージを受けることで、脳のはたらきが悪くなり、認知症の発症につながると言われています。

現在治療中の方は決して自己判断で中断せず、数十年先の未来を見据えて治療を継続しましょう。



## 睡眠

脳を休めることも大切です

- 1日6~8時間の睡眠時間を確保する
- 昼寝は1日30分以内にする  
※午後3時以降の昼寝は、夜間の睡眠を妨げます
- 日中に光を浴びる
- 日中に運動をする
- 規則正しい日課(起床・就寝・食事の時間)で1日の生活リズムをつくる
- 緑茶・コーヒー等のカフェインを含むものは就寝の4時間前までに摂取する



## 口腔ケア

よく噛む = 脳の血流アップ!!

噛む時に使う頬などの筋肉が脳へ血流や酸素を送るため、よく噛むことで脳のはたらきが活性化されます。

- 良い姿勢で、よく噛みながら食べる
- お口を清潔に保つ  
(毎食後の歯磨き、歯間ブラシ、舌のケア)
- 定期的に歯科検診を受ける



## 運動

軽く汗をかく程度の  
有酸素運動を日課に♪

有酸素運動は、脳に酸素をたくさん取り込み、血液循環をよくするため効果的。

週に2~3回、30分以上の運動がおすすめです。

※関節痛や治療中の病気がある方は主治医にご相談ください



ヨガ



水泳



散歩・ウォーキング



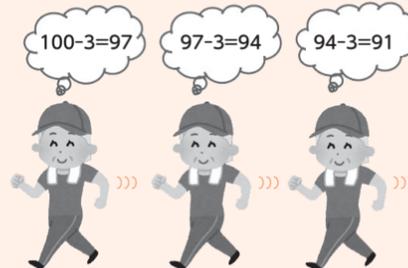
やってみよう! 頭を使いながらウォーキング

頭を使いながら体を動かすなど、同時に2つの動作を行うことは、認知症の予防、特にMCIの人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

### 引き算散歩

100から3ずつ引いて歩いてみましょう。

慣れてきたら、8と6を交互に引くなどレベルアップを!



### しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



マイペースに取り組みたい方におすすめ♪

### 動画を観ながら筋力体操!

椅子に座ったまま、簡単な動きで筋力アップができる「いきいき百歳体操」の動画を市ホームページに公開中です。

- ・ちょっとした空き時間にやりたい方
  - ・マイペースに取り組みたい方
  - ・毎日の生活に取り入れたい方 など
- 手軽な体操で、体力を維持しましょう!

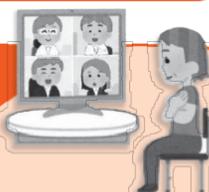


おうちにいながら仲間と一緒にできる!

### 伊丹いきいき百歳体操ZOOM部

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団は、ビデオ会議システム「ZOOM」を用いて、自宅にいながらでも仲間と一緒に体操ができる「伊丹いきいき百歳体操ZOOM部」の参加者を募集しています。参加希望者は、右下のQRコードもしくは、伊丹市社会福祉事業団ホームページからお申込みください。

《お問合せ先》伊丹市社会福祉事業団  
電話:072-775-3721



# 認知症に関する相談窓口・医療機関について

## ● 地域包括支援センター

地域にお住まいの高齢者の総合相談窓口です。認知症の予防や生活に関する相談のほか、介護保険サービスの利用などの相談に対応しています。市内には、小学校区ごとに9か所の地域包括支援センターがあります。お住まいの小学校区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

包括名	所在地	電話番号	FAX番号	営業日	担当小学校区
天神川・荻野 地域包括支援センター	荒牧5丁目16-27 伊丹荒牧 デイサービスセンター内	777-7002	777-7006	月～金	天神川・荻野
稲野・鴻池 地域包括支援センター	広畑3丁目1番地 いたみいきいきプラザ3階	780-1733	784-9937	月～金	稲野・鴻池
伊丹・摂陽 地域包括支援センター	行基町1丁目98 サテライト型看護小規模多機能居宅介護さくら内	775-2776	775-3010	月～金	伊丹・摂陽
笹原・鈴原 地域包括支援センター	南野2丁目3-25 ラストホール内	773-6223	773-6625	水～日	笹原・鈴原
桜台・池尻 地域包括支援センター	中野西1丁目18 特別養護老人ホーム あそか苑内	744-1475	784-5155	月～金	桜台・池尻
花里・昆陽里 地域包括支援センター	寺本6丁目150 特別養護老人ホーム 伸幸苑内	767-9939	778-5528	月～金	花里・昆陽里
神津・有岡 地域包括支援センター	森本1丁目8-19 特別養護老人ホーム 協同の苑 ケイ・メゾンときめき内	777-8055	777-1067	月～金	神津・有岡
緑丘・瑞穂 地域包括支援センター	北園1丁目19-1 在宅複合型施設 ぐる～りあ内	777-3652	777-0704	月～金	緑丘・瑞穂
南 地域包括支援センター	中央4丁目5-6 特別養護老人ホーム オアシス千歳内	771-8566	771-3200	月～金	南

## ● 認知症かかりつけ医療機関

認知症が心配な方や、そのご家族の医療に関する相談窓口です。普段、定期的に受診している医療機関がある場合は、その医療機関でご相談ください。 ※医療機関にお電話でお問合せのうえ受診してください。

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あおい病院	荒牧6-14-2	778-8110	竹内クリニック	中野東3-111	773-0315
青木医院	池尻1-26	781-0300	竹中内科	西台2-3-12	770-3321
いくしま内科クリニック	中央3-2-6	772-7111	巽医院	昆陽6-6	781-3456
伊丹大野診療所	大野1-3-2	777-7001	谷口耳鼻咽喉科医院	鈴原9-388	779-4851
伊丹恒生脳神経外科病院	西野1-300-1	781-6600	たにみつ内科	池尻1-204-2	772-8888
伊丹天神川病院	北野6-38	781-5577	常岡病院	行基町2-5	772-0531
いたみホームクリニック	西台1-1-1	770-2525	つるた内科クリニック	鴻池4-1-10-2F	744-3553
伊藤クリニック	池尻1-169-1	780-1105	どうファミリークリニック	西台3-7-7	777-8118
稲垣クリニック	瑞穂町6-44	780-0017	とみなが内科クリニック	車塚2-84-2	777-3451
大歳医院	柏木町2-77	772-3750	中川クリニック	荒牧6-28-9	787-6966
大橋クリニック	西野3-258	780-6399	にしい診療所	中央1-9-12	770-5166
大前医院	高台1-157-7	782-3310	二宮内科クリニック	梅ノ木4-6-22	771-6505
賀来医院	中央1-4-13	772-0015	はなだ脳神経外科クリニック	行基町2-97-1	770-5650
片岡医院	中央1-4-8	784-3636	林医院	中野西3-131	781-8555
片山内科クリニック	野間1-8-12	783-7000	原内科医院	昆陽東4-1-22	777-6831
桂外科	御願塚7-5-7	772-4700	東有岡クリニック	東有岡1-18-13	773-6070
かねこ脳神経外科リハビリクリニック	山田5-3-3	764-5560	古林クリニック	昆陽7-100-1	784-9512
かわさき内科クリニック	野間5-12-8	781-5053	平生診療所	梅ノ木6-3-8	772-8118
木下内科診療所	昆陽東4-13-4	783-3990	本田医院	御願塚1-5-20	772-6294
近畿中央病院 神経内科※	車塚3-1	781-3712	南本町クリニック	南本町7-1-15	770-0300
クリニック内藤	中野西2-207	777-7700	安井内科クリニック	北本町1-154	782-2586
ごとう内科クリニック	南野北1-3-44	770-5600	山川医院	柏木町1-102	772-4679
佐藤耳鼻咽喉科	北野2-98	783-8007	山川内科	鴻池5-8-1	787-6682
荘司外科	中央1-2-16	772-2663	やまだクリニック	西台1-5-7	771-8778
しらす整形外科クリニック	中野東3-82	744-0933	祐生病院	山田5-3-13	777-3000
市立伊丹病院 老年内科※	昆陽池1-100	777-3773	弓場医院	伊丹2-1-15	782-2022
進藤医院	北野1-15	781-1591	吉江胃腸科外科	稲野町1-111	775-1176
星優クリニック	桜ヶ丘1-3-23	775-3006	よねだ内科クリニック	山田2-2-25-3	744-3781
高田医院	森本2-190	782-3331	わたらい医院	平松4-1-24	772-1166

※近畿中央病院、市立伊丹病院の受診については、紹介状がない場合は別途費用が加算されることがあります。

## ● 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族のほか、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、安心して過ごせる「地域の居場所」です。また、認知症の人やその家族同士が情報交換をしたり、医療や介護の専門職へ気軽に相談できる場でもあります。現在、市内には6つの認知症カフェがあります。

名称	日時	場所	問い合わせ先
オレンジカフェゆうかり	第3土曜 13時～	ゆうかりセンター	072-787-6797 (伊丹市地域包括支援センター)
オレンジカフェほほえみ	第4土曜 14時～	伊丹市立障害者デイサービスセンター	072-785-0860 (伊丹市社会福祉協議会)
ものづくりカフェふらっと (若年性認知症の人が対象)	第2木曜 10時～	いたみいきいきプラザ	
SAIYOいきいきカフェ	第4日曜 10時～	SAIYOリハビリセンター	072-785-0163
オレンジカフェよそみ	第4水曜 13時半～	池尻南センター	072-772-7661 (越智薬局)
こころあいオレンジカフェ	第3火曜 13時半～	グループホームこころあい	072-785-6766

※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、会場の変更や開催を中止することがありますので、事前にお電話にてご確認ください。

# 介護保険サービスを利用するには

## ～要介護認定の流れ～



### 申請

本人の他、家族、ケアマネジャーや介護保険施設などによる代行申請も可能。

#### 要介護認定申請に必要なもの

- 介護保険の被保険者証
- 個人番号の確認資料
- 医療保険の被保険者証
- ※代行申請の必要物はお問い合わせください

### 伊丹市役所 介護保険課



#### 主治医意見書

申請書に記載の主治医に意見を求めます  
(伊丹市より直接主治医へ依頼)

#### 訪問調査

伊丹市(市から委託を受けた事業所を含む)の調査員が自宅などを訪問し、本人と家族に心身の状態を調査

### コンピューターによる一次判定



### 介護認定審査会による二次判定

#### 通知

#### 非該当

※1) 利用要件あり

#### 要支援1 要支援2

#### 要介護1 要介護2 要介護3 要介護4 要介護5

#### 地域支援事業

(介護予防・日常生活支援総合事業)

- 介護予防・生活支援サービス事業
- 一般介護予防事業

#### 予防給付

- 介護予防サービス
- 地域密着型介護予防サービスなど

#### 介護給付

- 居宅サービス(訪問介護、通所介護など)
- 施設サービス(老人福祉施設、老人保健施設など)
- 地域密着型サービス(認知症対応型共同生活介護など)

※1)「基本チェックリスト」で生活機能の低下が見られた人など

### ⚠ 保険料の納め忘れにご注意ください!

特別な事情がないのに保険料を滞納し続けると、滞納期間に応じて保険給付について次のような措置がとられます。

#### 1年以上

利用者が介護サービスの費用の全額を一旦、自己負担し、後日申請により保険給付分が支払われます。

#### 1年6ヶ月以上

保険給付の一時的な差し止めや、滞納している保険料との相殺を行います。

#### 2年以上

利用者負担額が、3割もしくは4割に引き上げられ、高額介護(介護予防)サービス費等の償還が受けられなくなります。

- ▶ 生計を主として維持する人の死亡などにより収入が著しく減少した
- ▶ 事業、業務の廃止か休止により収入が著しく減少した
- ▶ 新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が一定以上、減少したなどの場合、保険料の減免や一定期間保険料の徴収が猶予できる場合があります。

#### ◆福祉サポーターポイント事業◆

「何かやりたい!」のきっかけづくり、介護予防や生きがいづくりを応援します。市が受入機関として登録する福祉施設で福祉サポーター活動を行うことにより、ポイントが付与され、ポイントが貯まると助成金に還元できます。事前登録が必要です。(現在、受入を行っている受入機関については、登録時に確認ください。)

■対象: 20歳以上の伊丹市民  
 ■申込先: 伊丹市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター  
 ■電話: 072-780-1045

#### ◆介護マークをご存じですか?◆

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくために考案されたマークです。外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守ってください。また、必要な方は介護保険証や障害手帳などを持って左記または各地域包括支援センターへお越しください。

■お問合せ先: 地域・高齢福祉課  
 ■電話: 072-784-8099

