

# 元気なうちから介護予防

体重が減る、歩くのが遅くなるのは年のせい？

年のせい、とあきらめていた体や心の衰えは予防できます。  
やりたいこと、好きなことを続けていくために、今できることから始めましょう。

## フレイル予防

予防の取組は 1 ページへ

年齢を重ねると、自分では気づかないうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボに注意しますが、高齢期には**フレイル**に気をつける必要があります。フレイルとは何か？予防に向けた取組を見ていきましょう。

### 思い当たる方は要注意…

#### ☑ 該当するものにチェック

- この半年くらいの中に体重が減った
- 1日の食事回数は1～2回が多い
- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 外出しない日が一週間以上続くことがある

もしかして  
**フレイル**  
かも?!



## 認知症チェック

認知症チェックは 12 ページへ

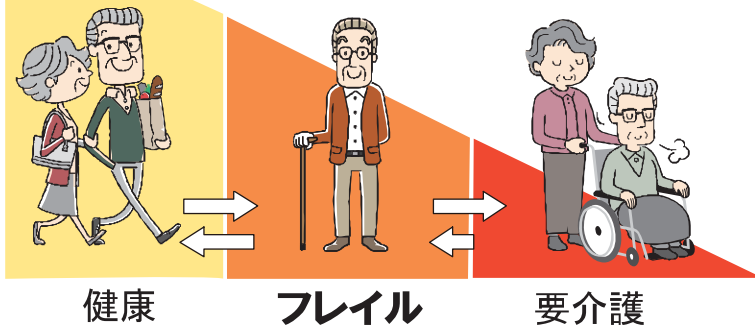
認知症の  
チェックを  
してみませんか？

「認知症」は自分には関係ない。

そんなふうに思っていないですか。「認知症」は誰でもなりうるもので、決して他人事ではありません。「兵庫県版認知症チェックシート」は、認知症の可能性についてご自身やご家族などの身近な方がチェックすることができます。

# フレイルとは？

“体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態”のこと。




長期間放っておくと

**要介護状態** になる

危険性が高くなります。

## 中年期と高齢期の違い

	 <b>中年期</b>	<b>高齢期</b> 
目標	<b>メタボの予防</b> (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	<b>フレイルの予防</b>
食事	エネルギーの <b>摂りすぎ注意</b>	エネルギーとたんぱく質の <b>不足に注意</b>
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	<b>口腔機能低下の予防</b> (咀嚼・えん下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

## さばカレー ～野菜もたんぱく質もとれて、塩分ひかえめカレー～

### 材料 (2人分)

- ・さば缶 水煮1缶 (固形量90g) ・レトルトカレー1袋
- ・カットトマト缶 又はテトラパック½缶 (200g)
- ・ブロッコリー(冷凍) 1袋 (150g) ・ごはん300g

さば缶をツナ缶に変えてもいいですよ



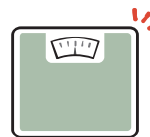
- 1 冷凍ブロッコリーを電子レンジで温める (600w 3分)  
※袋に記載されている時間を確認しましょう
- 2 鍋に開封したレトルトカレーとトマト缶を入れ火にかける (中火)。  
・カレールウがプツプツしてきたら、さば缶を入れてかき混ぜる。  
・さらに弱火で加熱し、プツプツしてきたら火を止める。
- 3 皿半分にごはんを盛り、1のブロッコリー2/3をごはんの横にもりつける。  
・2のルウを皿にかける (もりつける)。残っているブロッコリーをルウの上に飾る。  
※ブロッコリーを2の中に入れてもOK。

### 1人分の栄養量

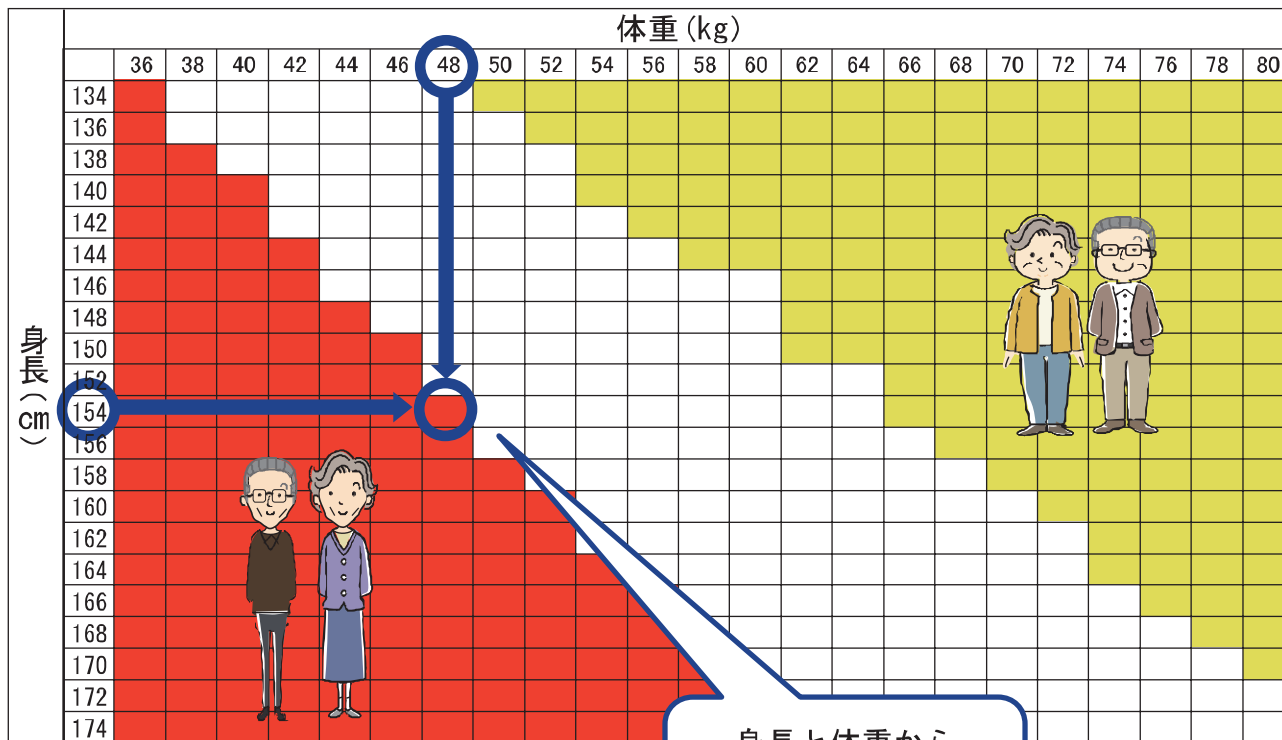
エネルギー	490kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	13.6g
炭水化物	65.3g
食塩相当量	2.1g
野菜量	175g

レシピ作成：公益社団法人 兵庫県栄養士会 協力：兵庫県

# 1 体重減少に要注意



体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。低体重（やせ）になっていないか、**毎月1回** 下の表で確認しましょう。**赤色に近づいたら、フレイルに注意**です。

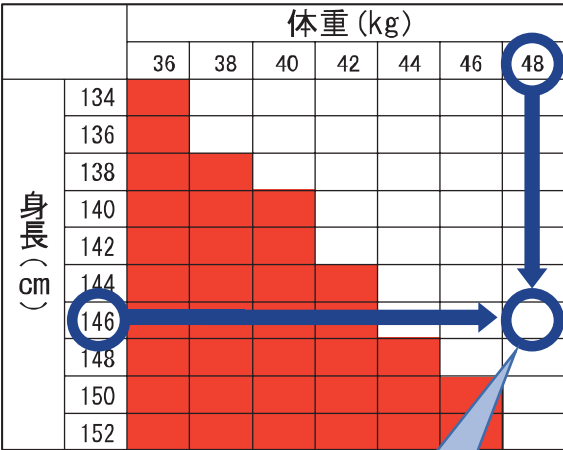


赤色にあてはまる方は **やせ** です。  
黄色にあてはまる方は **肥満** です。

身長と体重から  
**交差する部分の色**  
をチェック

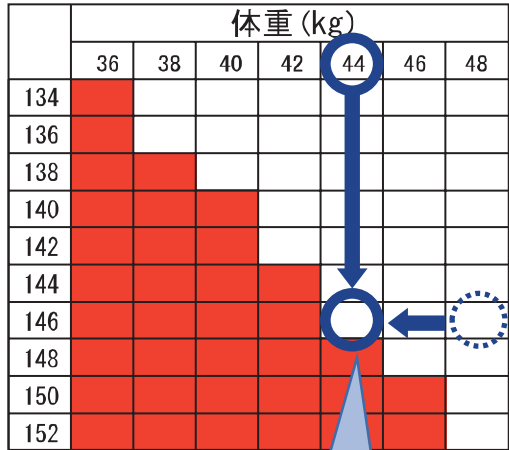
## 表の見方

私は、身長146cm。体重は48kg。



赤色から離れている → **大丈夫**

体重が44kgになっていた…。



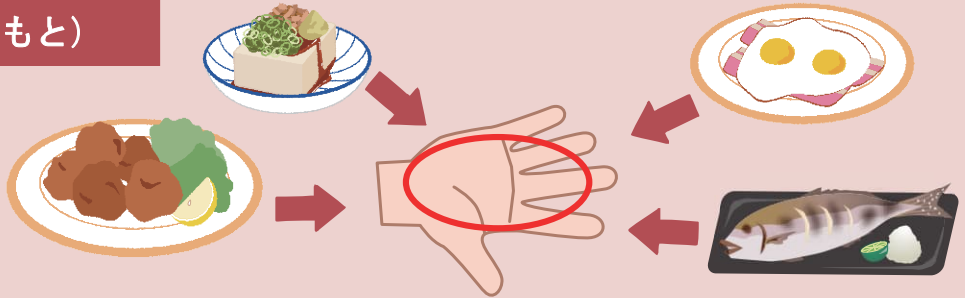
赤色に近づいた → **フレイル要注意**

## 2 1日3回、3つの皿をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう(医師の指示を受けている方は、指示を優先します)

### 主菜 (体をつくるもと)

1回の目安  
片手 1 杯



### 副菜 (体の調子を整える)

1回の目安  
片手 1 杯  
(生は両手 1 杯)



### 主食 (体を動かす力になる)

1回の目安  
片手 1.5 杯



## ボロネーゼソースde 簡単ドリア

#### 材料 (2人分)

- ・ボロネーゼソース 1袋
- ・蒸し大豆 1袋 (100g)
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ほうれん草 (冷凍) 200g
- ・ごはん 300g
- ・こしょう 少々

#### 1人分の栄養量

エネルギー	517kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	18.3g
炭水化物	71.8g
食塩相当量	2.3g
野菜量	100g

**1** 冷凍のほうれん草は、ザルに入れて熱湯をかけ、水で粗熱をとり水けをしぼっておく。

**2** ボウルに温かいごはん、ボロネーゼソース、蒸し大豆を入れ、こしょうを少々加え、全体をよく混ぜておく。

**3** 2を耐熱容器に入れて、スライスチーズとほうれん草をのせたら、オーブントースターで約7分位、チーズに軽く焼色がつくまで焼くと出来上がりです。  
\*焼き上がりは器が熱くなっているので、気を付けて取り出してくださいね。

大豆の食感も楽しい

温かいごはんとソースは混ぜやすいです。  
ごはんが冷たい時は先にごはんを温めてね。



### 3 たんぱく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

1日に必要な  
たんぱく質の量

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1.2~1.5g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72~90gです。

筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方は  
かかりつけ医に相談しましょう

#### 食品に含まれるたんぱく質量の目安























 20g 切身魚 (100g切身)	 20g まぐろ・かつお (約80g)	 2g しらす干し (大さじ2:約10g)	 20g 牛肉ロース (約100g)
 20g 豚ロース肉 (約100g)	 23g 鶏ささみ肉 (2本:約100g)	 16g 鶏もも肉 (約100g)	 6g 卵 (Mサイズ1個:約50g)
 7g 木綿豆腐 (約100g)	 7g 納豆 (1パック約45g)	 6g 牛乳・豆乳 (1杯:200ml)	 4g ごはん (一膳:150g)

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会



























日本食品標準成分表2020参照

運動に合わせて、しっかりと栄養をとることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

# 食品・料理に含まれる

たんぱく質量	食品	主食
25g		27  親子丼 27  お好み焼(豚)
20g	20  牛ロース(100g) 20  魚大1切れ 20  鮪刺身(80g) 20  豚ロース(100g) 20  サラダチキン	24  鍋焼きうどん 22  ビーフカレーライス
15g	16  鶏モモ(100g)	17  焼きそば 16  月見うどん 15  ピザトースト
10g		13  ちらし寿司 13  卵サンド
5g	7  納豆1パック 7  木綿豆腐(100g) 6  牛乳(200ml) 6  卵1個 4  ご飯1膳(150g) 2  しらす干し(大さじ1)	6  いなり寿司2個

# たんぱく質量の一覧表

主 菜	副 菜	お や つ
21  ぶり大根		
17  豚生姜焼き		
16  麻婆豆腐		
16  チキンカツ		
14  ぎょうざ		
14  さわら塩焼		
	12  肉じゃが	
9  茶碗蒸し	9  五目豆煮物	11  フレンチトースト
8  高野豆腐含め煮 (1個分)	8  ツナサラダ	9  肉まん
7  だし巻き卵	6  豚汁	9  あべかわもち
6  焼鳥 ねぎみ	6  ほうれん草白和え	7  ホットケーキ
	4  じゃこおろし	7  ミルクココア
		5  カステラ(2切)
		5  ヨーグルト
		4  プリン
		3  わらびもち
		3  アイスクリーム

女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド」引用  
(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

## 4 賢い食生活の整え方

### ごはんを食べましょう



ごはんは、身体を動かすために必要なエネルギーの源です。腹持ちがよいのも特長。一日3回、3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえてしっかり食べましょう。炊飯ができれば、経済的です。おにぎりを多めに作って冷凍しておくのもよいでしょう。ただし、無理は禁物。

食事づくりを負担に感じる場合は、市販のおにぎりやお弁当、宅配サービスも上手に活用しましょう。

### 栄養価アップの工夫



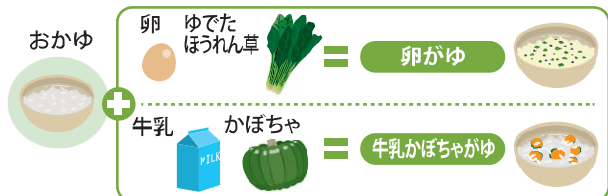
バランスの良い食事を、毎日続けることはなかなか大変です。ついつい食事の準備や食べることがおっくうになり、食事が単品のみになってはいませんか。手軽に栄養価をアップさせる食品は色々あります。無理のないところからはじめてみましょう。

#### ①手軽に食べられる工夫をする



#### おかゆにプラスで栄養アップ!

食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加えてみましょう。間食に牛乳を飲むなど、少しの工夫で栄養価をアップできます。



公益社団法人 兵庫県栄養士会 ホームページより引用

#### ②旬の野菜で栄養価アップ

旬の野菜はお財布にもやさしく、栄養価も高いものがたくさんあります。旬の野菜を使ったレシピなどが紹介されています。

農林水産省「野菜を食べよう」プロジェクト

検索





# チキンクリームシチュー

## 材料 (2人分)

- ・ボンゴレビアンソース 1パック
- ・サラダチキン 1パック
- ・冷凍ブロッコリー 120g
- ・せん切りキャベツ 1袋 (150g)
- ・スイートコーン缶 60g
- ・牛乳 300ml
- ・ロールパン 4個

免疫力アップ  
あったか♡



- 1 サラダチキンは1cm ぐらいの角切りにする。
- 2 鍋にボンゴレビアンソース、分量の牛乳、冷凍ブロッコリー、コーン缶、せん切りキャベツと1のサラダチキンを入れる。
- 3 2の鍋を火にかけグラグラと沸騰しないように温める。

## 1人分の栄養量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	15.1g
炭水化物	64.2g
食塩相当量	3.7g
野菜量	165g



サラダチキンを使うことでたんぱく質たっぷりのシチューができます。

甘味を出すキャベツはせん切りだとすぐに柔らかくなります。野菜は冷蔵庫の中にあるものを入れてもOKです。固い物は先に電子レンジで柔らかくしておくといいです。

レシピ作成：公益社団法人 兵庫県栄養士会 協力：兵庫県

# しめ メまでおいしいカレー鍋

## 材料 (2人分)

- ・レトルト鍋つゆ 1パック (750g)
- ・豚肉 (こま切れ) 100g
- ・豆腐 300g
- ・カット野菜 (ミックス鍋用) 2袋 (400g)
- ・しめじ 1パック (100g)
- ・カレールウ 2かけ (40g)
- ・油揚げ 2枚 (60g)
- ・玉ねぎ 40g
- ・じゃが芋 100g
- ・冷凍うどん 2玉 (400g)

- 1 ジャガイモは皮をむき2cmの角切りにして水にさらす。しめじは石づきをとりほぐす。玉ねぎは薄切りにする。油揚げは縦に半分に切りさらに1cmの幅に切る。豚肉は3cmぐらいに切る。豆腐は3cm角に切る。
- 2 市販の鍋つゆを鍋にいれ、カット野菜と1の材料を次々と入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。材料が柔らかくなったら、火を止めてカレールウをいれて溶かす。カレールウが溶けたら、再び火にかけてかき混ぜながら温めるとできあがり
- 3 カレー鍋の具材を食べたら、最後はうどんを入れて、カレーうどんにする。(飾りに青菜をのせてみました)



## 1人分の栄養量 (メのうどんも含む)

エネルギー	705kcal
たんぱく質	41.8g
脂質	32.4g
炭水化物	75.8g
食塩相当量	4.8g
(汁も全部飲んだ場合)	
野菜量	280g

一回のお鍋料理で2度美味しい!!

レシピ作成：公益社団法人 兵庫県栄養士会 協力：兵庫県

# 5

## しっかり食べるためには歯が大切

### あなたはオーラルフレイル？ チェックしてみよう

オーラルフレイルとは、「健常な口の状態」と「口の機能低下」との間にある状態のことです。5項目のうち、2項目以上あてはまるとオーラルフレイルに該当します。

咀嚼困難感  
固い食べものが噛めない

嚥下困難感  
むせる・食べこぼす

口腔乾燥感  
お口が渇く・ニオイが気になる

口のまわりの“軽微な衰え”が積みかさなると…  
**オーラルフレイル**

健口

自分の歯が少ない  
残存歯数の減少

滑舌が悪い  
滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

フレイル  
サルコペニア  
低栄養

一般社団法人 日本老年医学会 / 一般社団法人 日本老年歯科医学会 / 一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

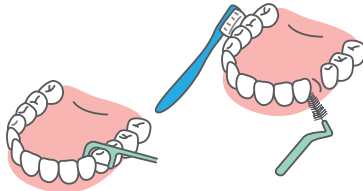
オーラルフレイルをそのままにすると、将来のフレイル、要介護認定、死亡リスクが上がります。

### 自分の歯を残して、オーラルフレイルを予防するために

#### 自分でできる予防

##### 毎日の歯と口のケア

- 寝る前の丁寧な歯みがき



- 朝食前のうがいと舌みがき



##### お口の若返り作戦

- 口の周りの筋力UP (会話や歌など)



- かむ力と飲み込みを元気に



#### 歯科でできる予防

##### かかりつけ歯科医に相談

- 痛みがなくても定期健診を



- プラークや歯石の除去



今日から  
できる

## お口の簡単トレーニング

動画と一緒にパタカラ体操



動画





元タカラジェンヌによる  
「若ガエル パタカラ体操」  
[2分30秒]

**新生活習慣！食前に行いましょう！**

はっきり「パパパパ」「タタタタ」

「カカカカ」「ララララ」と、できるだけ早口で声に出してみてください！

一息で何回言えますか？

 <p><b>パ</b> くちびるを 破裂させるように</p> <p>上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる</p> <p><b>【パ】</b> 唇を開け閉めする 力を強くします。</p>	 <p><b>タ</b> 舌の先を 歯切れよく</p> <p>舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる</p> <p><b>【タ】</b> 舌の先の力を 強くします。</p>	 <p><b>カ</b> 舌の奥をのどに 押し付けるように</p> <p>舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる</p> <p><b>【カ】</b> 舌の奥の力を 強くします。</p>	 <p><b>ラ</b> 舌の先を クルクルまわして</p> <p>舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる</p> <p><b>【ラ】</b> 舌を巻く力を 強くします。</p>
---	---	---	--

(出典：健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトより作図、一部改変)

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に 10 回程度繰り返す！

お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

**声は出しても、出さなくても OK**

 <p><b>あ</b></p> <p><b>【あ～】</b> と 声を出しながら 口を大きく開いて 1 秒キープ</p>	 <p><b>い</b></p> <p><b>【い～】</b> と 声を出しながら 口を横に広げて 1 秒キープ</p>	 <p><b>う</b></p> <p><b>【う～】</b> と 声を出しながら 口をすぼめて 1 秒キープ</p>	 <p><b>べ</b></p> <p><b>【べ～ツ】</b> と 舌を少し強めに 前下に出して 2～3 秒キープ</p>
--	---	---	---

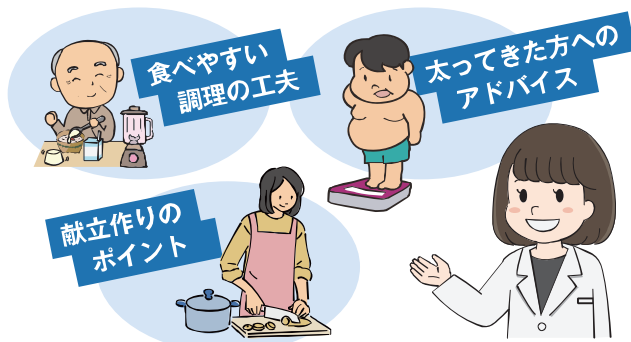
(出典：「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変)

## 6

## お食事に困った時には？

自分だけでは  
なかなか難しい！

お食事の困りごとで相談がある方は、  
兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーションまでお問合せください



公益社団法人 兵庫県栄養士会  
栄養ケア・ステーション

受付時間：月～金曜日の 9 時半～17 時  
(祝日、年末年始を除く)  
TEL 078-251-5311 / FAX 078-262-6645

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

## えっ?! 炊飯器でできちゃうの~? 炊飯器 de パエリア



出来上がり写真はお茶碗3杯分です。

## 材料 (2人分)

- ・焼き鳥缶 1缶
- ・3色パプリカ (冷凍) 150g
- ・魚肉ソーセージ1/2本 (37.5g)
- ・ちくわ 1本 (30g)
- ・きざみ油揚げ 30g
- ・たまご 1個
- ・コンソメ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・米2合
- ・塩こしょう 少々

## 1人分の栄養量

エネルギー	563kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	14.8g
炭水化物	87.4g
食塩相当量	3.6g
野菜量	150g

※オリーブオイルがあれば混ぜる時に回しかけるとつやが出ます。なくても大丈夫。

- 1 米をとぎザルに上げ水切りする。魚肉ソーセージとちくわは、5mm角に切る。焼き鳥缶はフタを開けておく。(汁も使います)
- 2 炊飯器に水切りした米を入れ、2合の目盛より少なめの水を入れます。コンソメ、ケチャップ、焼き鳥缶の汁を入れてかき混ぜる。米の上にパプリカ、魚肉ソーセージ、ちくわ、きざみ油揚げ、焼き鳥缶をのせ、卵を割り入れます。

- 3 炊きあがったら全体を混ぜ、塩コショウで味を調える。

## 7 認知症ってなに？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、**生活するうえで支障が出ている状態**（およそ6カ月以上継続）を指します。記憶、見当識障害（今がいつか（時間）、ここがどこか（場所）がわからなくなる状態）、理解・判断力の低下などの症状が現れます。

### 自分でできる認知症の気づき「兵庫県版認知症チェックシート」をやってみましょう。

■ 最近 1 カ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。（該当項目に○）チェックしたのは（ご本人・ご家族等）

NO.	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがあります。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

NO.	質問内容	1点	2点	3点	4点
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または惣菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家のなかでの移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
<b>小 計</b>		1点×( ) =( )	2点×( ) =( )	3点×( ) =( )	4点×( ) =( )

DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所※兵庫県が、補足説明を追記

NO. 1~21 (21項目)の合計点

点/84点

**NO. 1 ~ 21 の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**



**かかりつけ医や認知症相談機関を受診してください。**

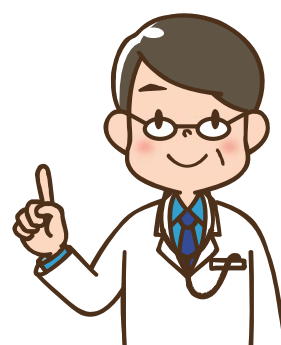
※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまで参考として、ご活用ください。

**認知症チェックをしたら、かかりつけ医などに相談を。**

早期に認知症と診断されれば、服薬等で進行を遅らせたり、認知症とともに人生を歩む準備ができます。

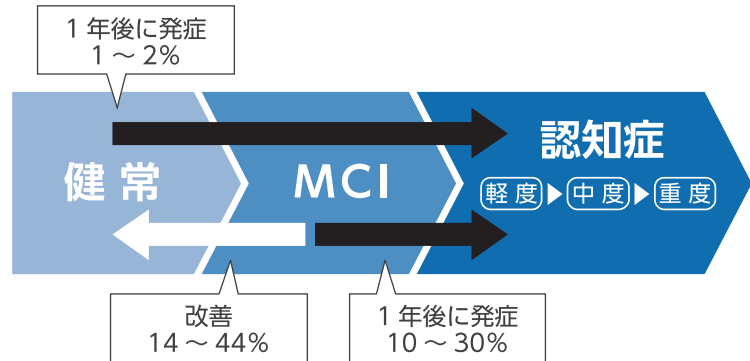
認知症チェックをして気になることがあれば、かかりつけ医・認知症相談医療機関や認知症相談センター等(15ページ参照)に相談してください。ご家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を補う方法を見つけ出すなど、できるだけ自分らしく安全・安心に暮らす方法を一緒に探していきましょう。



## 認知症が治ることがある？「発症が遅れる」ことがある？

認知症を発症する前に予備群の状態（MCI: 正常から認知症への移行状態）があります。この予備群の段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。

症状が進んで日常生活に支障を来す前に、早期にMCIに気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することがとても大切です。



**POINT**

- 早めに医療機関を受診すること
- 良い生活習慣を心がけること

## 認知症予防習慣のポイントとコツ 「植木市(うえきいち)だ」

(出典：ランセット他)

### 1 う 運動習慣

- 1週間に90分以上の運動週間がある
- 毎日、体を動かすことを意識している
- 筋力アップ運動に取り組んでいる



### 2 え 栄養バランス・お口の健康

- バランスの良い食事を考えて食べる
- やせすぎに注意している
- 歯の健康を意識している、かかりつけ歯科がある



### 3 き 休憩・リラックス・睡眠

- 7時間程度の質の良い睡眠がとれる
- うつに気をつけている
- 自分のストレスを発散できる方法がある



### 4 い 生きがい・趣味・社会交流

- 新しい事にチャレンジしたり多くの趣味に取り組んでいる
- 社会活動など社会とつながる機会がある
- どんな困ったことでも相談できる・頼れる人がいる



### 5 ち 知識・正しい理解

- 認知症かも?と気になった時の相談先を知っている
- 認知症サポーターである



### 6 だ ダメージを減らす

- 難聴は早期にケア・改善(受診・補聴器など)している
- 飲酒・禁煙に努めている
- 身近なかかりつけ医があり体調の相談・対処ができています



## 「認知症かな？」と気になった時は？【医療機関の受診方法】

「認知症かな？」と気になり、相談・受診したい方は、かかりつけ医などの身近な**認知症相談医療機関**にご相談ください。

認知症を早期に発見し、早期に対応するためには、日常受診している「かかりつけ医」の役割が大変重要です。また、認知症に関する相談・受診ができる医療機関を「認知症相談医療機関」として周知しています。



**かかりつけ医がない場合等は、「認知症相談医療機関」をご活用ください。**

## 認知症のことをいろいろ相談したいときは？



- 「認知症かなと不安だけど、受診した方が良い？」
- 「家族は心配しているけど、本人は受診したくないと言っている…」
- 「認知症と診断を受けたけれど、これからの生活が不安。」 など

こんな時は「**認知症相談センター**」があります

認知症相談センターとは、若年性認知症も含めた**身近な認知症の相談窓口**です。認知症の相談窓口として、必要に応じて医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行ったりします。県内各市町に設置されていますので、お住まいの市町の窓口にご相談ください。



**認知症相談センター**  
一覧は県のホームページから確認できます。

兵庫県 認知症相談センター

## その他に相談できる窓口

### 兵庫県民総合相談センター

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法などに関する相談窓口です。

窓口	相談日	相談時間
認知症・高齢者相談	家族の会 会員による相談	月・金曜 10:00～12:00 13:00～16:00
	看護師等による相談	水・木曜

- 家族(自分)が認知症と診断を受けたが、気持ちが整理できない。
- 認知症なのかも…。どうしたらいいの？
- なぜ、私が介護しないとイケないの。しんどい。誰かに聞いてほしいなど。

※電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします。  
※相談日は年末年始・祝日を除く。

TEL  
**078-360-8477**

### ひょうご若年性認知症支援センター

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代でご本人だけでなく、家族の生活にも影響します。

相談日	相談時間
月～金曜	9:00～12:00 / 13:00～16:00

- 若年性認知症って？ 診断を受けたが、どうしたら…など

※電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします。  
※相談日は年末年始・祝日を除く。

TEL  
**078-242-0601**



● 作成 兵庫県保健医療部健康増進課 06 保 P2-040A4  
● 問合せ先 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1 TEL.078-362-7711 (代表)

兵庫県マスコットはばたん