

お口の体操を毎日の習慣に！

① 噛む力を強くする体操 口のまわりの筋肉を鍛え、しっかり噛める力を保ちます。

①「あー」「んー」体操 3回ずつ行う



あー

ゆっくり大きく口を開け、
「あー」と声を出す



んー

しっかり口を閉じて、口の両
端に力を入れながら、舌を上
あごに押し付けるようにして、
奥歯を噛み締め、「んー」と声
を出す

②「いー」「うー」体操 3回ずつ行う



いー

噛み合わせた状態で、
「いー」と声を出しな
がら、ほおと首に張り
を感じるまで、左右に
広げる



うー

そのまま「うー」と声を出しな
がら、唇をすぼめる

② 舌の体操 舌の筋肉を鍛え、舌の動きをよくして、のみ込みをスムーズにします。

①～③を3回行う



①口を開けて、
舌をできるだけ出す

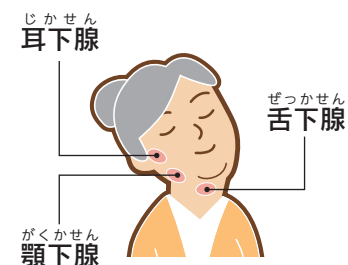


②上唇を舌先で触るよう
に、舌を上へ持ち上げる



③左右の口の端を舌先
で触るように動かす

③ 唾液腺マッサージ 唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまって、のみ込みやすくなります。食前が効果的。



じかせん
耳下腺

ぜっかせん
舌下腺

がくかせん
顎下腺

位置の確認



じかせん
耳下腺への刺激

親指以外の4本の指
を頬にあて、上の奥
歯のあたりを後ろか
ら前へ向かって回す
(10回)



がくかせん
顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側
の柔らかい部分にあ
て、耳の下から顎の
下まで5カ所程度を
順番に押す(各5回)



ぜっかせん
舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、
顎の真下から手を突
き上げるように、ゆっ
くりグーッと押す
(10回)

7 参考資料

認知症を正しく理解しよう

① 認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下することで日常生活まで支障が出るような状態のことです。

年を取れば誰でももの忘れなどするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。

② 認知症を引き起こすおもな病気

認知症を引き起こす病気には様々なものがあります。病気によって、出現しやすい症状も異なります。認知症を引き起こす主な病気としては、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症、その他認知症の症状を示す疾患で、治療可能なもの（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）もあります。

認知症にはこんなタイプがあります

アルツハイマー型認知症

一番多くみられる認知症です。脳の機能が全般的に低下をしていき、比較的早い段階から、記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

症状や傾向

- ◆ 女性に多い
- ◆ もの忘れの自覚がなくなる
- ◆ ゆっくり症状が進行する

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らず、脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- ◆ 男性に多い
- ◆ 意欲が低下しやすい
- ◆ 片麻痺や言語障害などがある

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します。パーキンソン症状（手足の震えや動作が緩慢）や幻視（ないものがあるように見える）があらわれ、症状の変動が大きいのが特徴です。

症状や傾向

- ◆ 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
- ◆ そこにいない人などの幻視が見える
- ◆ 夜中に夢を見て騒ぎ立てる

前頭側頭型認知症

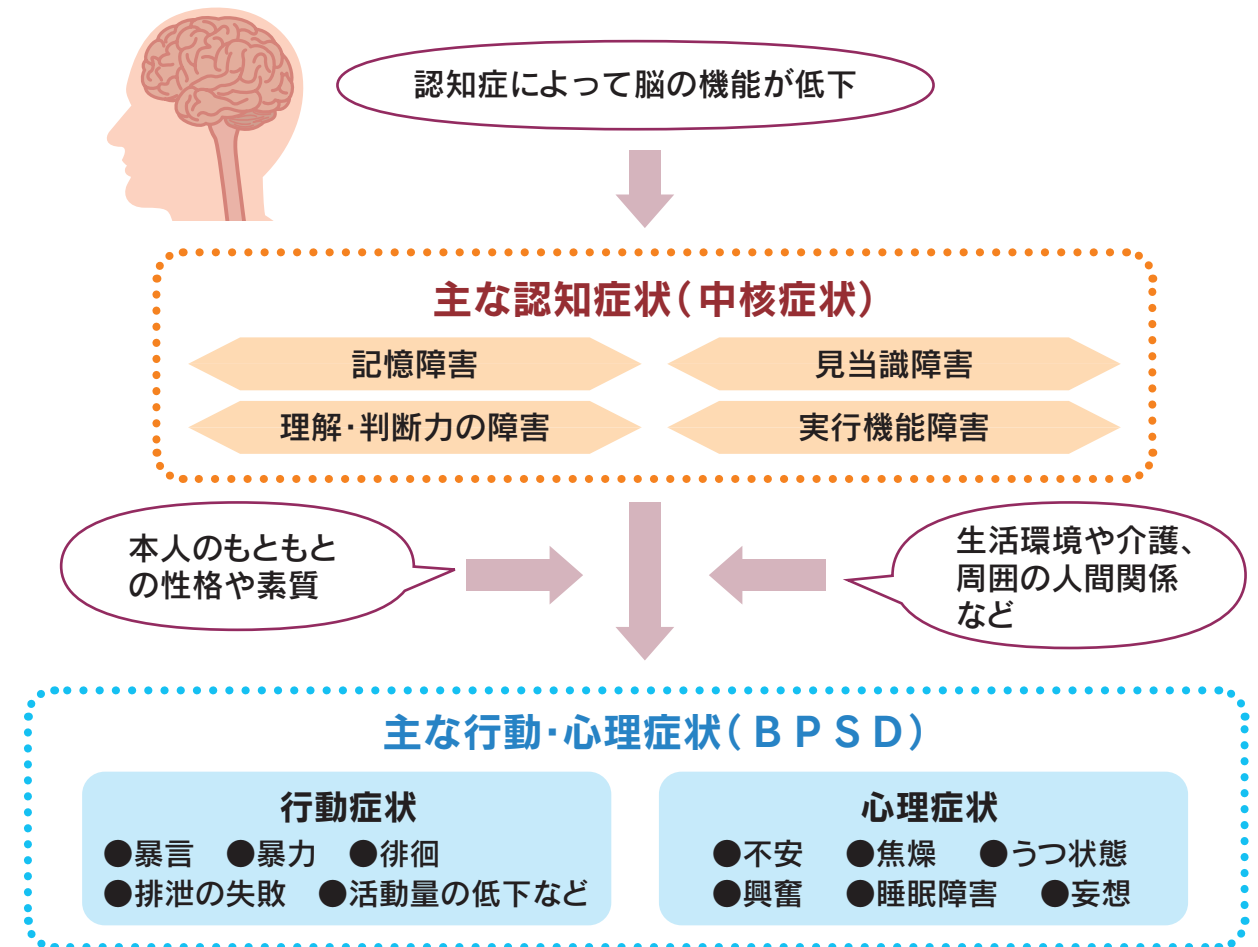
脳の司令塔役である前頭葉や側頭葉が萎縮することで発症します。理性や社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

症状や傾向

- ◆ 同じ言動を繰り返す
- ◆ 興味や関心が薄れやすい
- ◆ 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする

③ 認知症の症状について

認知症の症状には、認知症の方に共通してあらわれる症状（中核症状）と、環境の変化や本人の性格、身体状況、介護の方法などの要因がからみ合って起こる二次的な症状（行動・心理症状「BPSD」）があります。



④ おかしいな？ 認知症かも… と思ったら

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症も早期発見と対処が大切です。ご本人だけではなく、家族や周囲の人も「今までと何か違う」と感じるがあったら、その変化を見逃さないようにしましょう。

なぜ早期発見と早期診断が重要？



ポイント1 早期治療で改善も期待できる

早期に発見して早期に適切な治療を始める事で、改善が期待できる症状もあります。



ポイント2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行う事で、その進行のスピードを遅らせることができる場合もあります。



ポイント3 早めに様々な準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合っって今後の治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして、認知症に向き合う準備を整える事ができます。

具体的なチェックポイント ～こんな症状ありませんか～

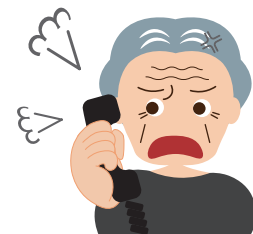
本人が気づくポイント

- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、ものを探すようになった
- ☐ 会話をしている、「あれ」「これ」など具体的な言葉が出てこなくなった
- ☐ 考えがまとまらなくなってきた
- ☐ 家電製品の使い方が分からなくなる
- ☐ 良く知っている道なのに迷ってしまう
- ☐ 時間や曜日を何度も家族や周囲の人へ聞くようになった
- ☐ 今までできていた家事、運転などでのミスが多くなった
- ☐ テレビや新聞、本などの内容を理解できなくなってきた
- ☐ やる気が出なくなってきた
- ☐ 外出するのがおっくうになってきた



家族や周囲の人(職場の方)が気づくポイント

- ☐ 同じ事を何度も言ったり尋ねたりするようになった
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが多くなった
- ☐ 財布や印鑑など大事なものを盗まれたと人を疑うようになった
- ☐ 約束の時間や場所を間違える事が多くなった
- ☐ 今までできていた家事や作業がこなせなくなってきた
- ☐ 今まで好きだったことや趣味への興味や関心がなくなった
- ☐ 身だしなみを構わなくなった
- ☐ 些細な事で、イライラしたり怒りっぽくなった



⑤ 認知症の人への接し方

認知症になると、これまでにない失敗が増えたり、できていたことがスムーズにできなかったり、自信を失ったりしています。また時間や今いる場所が分からないなど不安感やイライラを募らせ、ご本人も口に出されないながらも、今までとは違う「異変」に気づいています。また、同時にそれを認めたくない気持ちもあり、家族や周囲の人からの指摘や叱責には過剰に反応してしまいがちです。

- 今日の日付が分からない
- 今いる場所が分からない
- 相手が何を言っているかよく理解ができない
- 相手の言った事を思い出せない
- 自分の言いたい事がうまく表現できない



認知症の人への対応の心得 3つの『ない』

- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント



まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方場合は、体を小さくして目線を同じ高さにして対応します。

落ちついて対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢の方は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。

声をかける時は1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

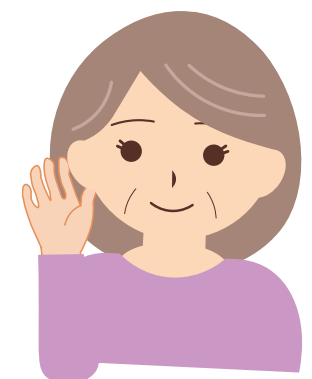
相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えるのも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか確認しましょう。



後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。



●高齢者の権利擁護

安心して介護サービスを利用するためのしくみとして、お金の管理や契約に関して不安がある高齢者の支援を行っています。

●成年後見制度

成年後見制度とは・・・

認知症等によって物事を判断する能力が十分でないために、財産管理、介護サービス利用や施設への入退所に関する契約等を行うことが困難な方々について、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選任することにより、保護・支援する制度です。

任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

任意後見人と
法定後見人

法定後見制度

判断能力が低下した場合に、家庭裁判所が援助者として成年後見人等を選任する制度です。判断能力の程度など本人の事情に応じて、「後見」、「保佐」、「補助」の3つの類型があります。

問い合わせ先	
家庭裁判所後見センター	高齢福祉課、各区福祉課又は高齢者支援センターささえりあ

●日常生活自立支援事業

熊本市内で在宅生活をされている認知症の方や知的または精神に障がいのある方などで判断能力が不十分な方に対して、福祉サービスの利用手続の援助や日常生活の金銭管理及び書類等の預かりサービス等を行い、在宅での生活を支援します。

問い合わせ先	所在地	電話
熊本市社会福祉協議会 権利擁護センター	〒860-0004 熊本市中央区新町2丁目4-27	096-247-7720

7 参考資料

認知症の専門機関・相談窓口

専門医療機関

●認知症疾患医療センター

都道府県や政令指定都市が指定する認知症専門医療機関で、県全体を統括する中核的機能を有する「基幹型センター」と、地域において認知症の診断・治療を行う「地域拠点型センター」、「連携型センター」により構成されます。

基幹型認知症疾患医療センター			
問い合わせ先		所在地	
熊本大学病院		860-8556 熊本市中央区本荘 1-1-1	
地域拠点型認知症疾患医療センター			
問い合わせ先		所在地	電 話
くまもと青明病院		862-0970 熊本市中央区渡鹿5-1-37	096-366-2308
くまもと心療病院		869-0416 宇土市松山町1901	0964-22-1106
山 鹿 回 生 病 院		861-0533 山鹿市古閑1500-1	0968-44-2338
阿 蘇 や ま な み 病 院		869-2612 阿蘇市一の宮町宮地115-1	0967-22-7600
益 城 病 院		861-2232 上益城郡益城町馬水123	096-286-3611
平 成 病 院		866-0895 八代市大村町720-1	0965-65-8001
天 草 病 院		863-2171 天草市佐伊津町5789	0969-23-6111
荒尾こころの郷病院		864-0041 荒尾市荒尾1992	0968-62-0838
吉 田 病 院		868-0015 人吉市下城本町1501	0966-22-4051
菊 池 病 院		861-1116 合志市福原208	096-248-8012
連携型認知症疾患医療センター			
問い合わせ先		所在地	電 話
み ず ほ 病 院		867-0034 水俣市袋705-14	0966-63-5196

相談窓口

●熊本県認知症コールセンター（愛称「認知症ほっとコール」）

相談業務

認知症介護の専門家や経験者等による相談

交流集会

認知症のご本人やご家族同士が集まって、交流集会を開催しています。
※日程、会場等の詳細は、コールセンター窓口へお問い合わせください。

若年性認知症支援

若年性専門コーディネーターを配置し、相談対応・初期支援・関係機関との連携を行います。

電話番号	相談受付日	相談受付時間
096 - 355 - 1755 さーここ いーなここ	週6日（毎週水曜日及び年末年始 [12月29日から1月3日まで]以外）	午前9時～ 午後6時まで

各種相談窓口

精神に関する相談窓口

●熊本県精神保健福祉センター・こころの健康センター・各区役所福祉課

こころの悩みや精神障がい全般について、専門的に相談にあたります。精神保健福祉センター、こころの健康センターでは医師の診察を受けることも可能です。

名 称	住 所	電 話	備 考
熊本県精神保健福祉センター	熊本市東区月出3丁目1-120	096-386-1166	休…土・日・祝
こころの健康センター	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルくまもと3階	096-362-8100	休…土・日・祝
各区役所福祉課	詳しくは7ページをごらんください。		

難病に関する相談窓口

●拠点病院(熊本大学病院、熊本再春荘病院、熊本県難病相談・支援センター)

名 称	住 所	電 話	備 考
国立大学法人熊本大学病院	熊本市中央区本荘1-1-1	096-373-5978	受付…火・金曜
独立行政法人国立病院機構熊本再春荘病院	合志市須屋2659	096-242-1000	受付…月・木曜
熊本県難病相談・支援センター	熊本市東区東町4-11-1	096-331-0555	受付…月～金曜
各区役所福祉課	詳しくは7ページをごらんください。		

