



たんぽぽ薬局

さとう
栄生店

〒451-0052

愛知県名古屋市西区栄生二丁目26番11号

栄生駅北口ビル2階

TEL 052-551-2320

営業時間 月～金 8:30～18:00

土 第1 8:30～13:00

定休日 第2・3・4・5土、日、祝日

栄生駅
直結なので、
とても便利です。



お薬の処方はもちろん
より健康的な暮らしを
目指すために
みなさまの生活をサポートいたします！

たんぽぽ薬局栄生店は、名鉄「栄生」駅の改札（名鉄病院口）を出てすぐの場所にございます。名鉄病院からも近く、診療後に来局いただくにはとても便利です。どの医療機関の処方箋も受付が可能であり、いつでもご相談いただけるスタッフが常駐しております。お気軽にお立ち寄りください。

お客様一人ひとりへのコミュニケーションを大切にしています



待ち時間を
軽減するための
最新設備が
導入されています。



幅広い世代のお客様に対応した情報提供や
一人ひとりへのお声がけを心がけています

対応可能な保険給付
生活保護/労災/結核医療/精神通院・更生・育成医療/
原爆/石綿/肝炎/児童福祉/指定難病/特定疾患/
小児慢性/中国残留邦人

特集

教えて、ぽぽるん！
だれもが不安!? だから知っておきたい。

「認知症」って 予防できるの？

認知症の予防に関する
生活習慣（食事・運動）などについての
情報が満載です。



vol.
02



みなさん、こんにちは! ぼぼるんです。
「認知症」についてはなんとなくしか知らない
という人も多いのでは?
誰もが不安になっている「認知症」について、
きちんとした知識を持っておきたいですね。
それでは一緒に勉強しましょう♪

まずはセルフチェックを してみよう!

認知症は気づかないところで進行しているかもしれません。
早期発見、早期対応が大切です。

人口の高齢化がどんどん 進んでいる日本。

2025年には団塊の世代約800万人が75歳以上の後期高齢者となり、まさに「超高齢社会の到来」となります。それに伴って心配されるのが、さまざまな病気です。

中でも、高齢化が進むとともに切り離すことができないのが「認知症」です。
今回は、今後、高齢者の増加に伴って増えることが予想されている「認知症」を取り上げ、その予防と対応について、特集していきます。

現在、65歳以上の認知症の人の数は約600万人と

推計され、2025年には約700万人、高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています(出典:内閣府「平成29年版高齢社会白書」)。認知症は誰にでも起こりうる可能性があります。したがって、認知症への理解を深め、予防、早期発見・早期対応などを心掛けたいものです。

今回は、認知症疾患医療センター長として、名古屋市での認知症診療に取り組まれている、名鉄病院 宮尾眞一先生に、『認知症の予防』をテーマとして、認知症の種類や特徴、発症の原因、治療方法や対応なども踏まえて、教えていただきました。
ぜひ、みなさんも参考にしてみてくださいね。

愛知県と国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターとの協働で作成されたリーフレットより引用

1

同じことを言ったり
聞いたりする



2

物の名前が
出てこなくなった



3

置き忘れやしまい忘れ
が目立ってきた



4

以前はあった関心や
興味が失われた



5

だらしくなった



6

日課をしなくなった



7

時間や場所の
感覚が不確かになった



8

慣れた所で道に迷った



9

財布などを
盗まれたという



10

ささいなことで
怒りっぽくなった



11

蛇口・ガス栓の締め忘れ、
火の用心ができなくなった



12

複雑な
テレビドラマが
理解できない



13

夜中に
急に起きだして
騒いだ



おつかれさ
ました。

3つ以上あてはまった方は、
まずはかかりつけ医に相談を

※このセルフチェック項目は、あくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。



日ごろから認知症に関する正しい知識と予防に対する意識を持つことが大切！

※インタビューの内容は2022年9月のものです。



「認知症」との前向きな付き合い方

意外と知られていない 「認知症」の現状とは？

—まずは「認知症」とはどのようなものなのかを教えてください。

「認知症」は、脳の病気や外傷、中毒、老化現象などが全部重なって、脳の余力を使い果たすことによって発症する症状と考えます。また、「認知症」というのは状態を表しているに

過ぎず、疾患を示しているものではありません。また脳の機能を低下させる主要な原因がどのようなものであるかによって呼び方が異なり、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症、前頭側頭型認知症などが代表的な認知症です。」

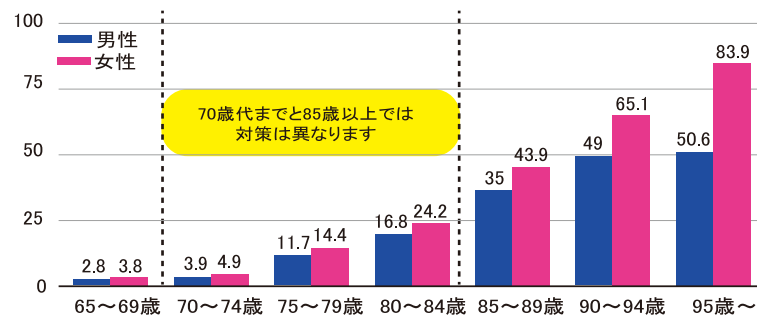
—現在、日本における認知症の人の数は約600万人とされています。今後も増え続けていくのでしょうか？

「認知症自体は年齢に完全に依存しますので、年齢が

ぽぽポイント！

認知症の割合（年齢別）

5歳ごとに倍に
増えていきます



出典：国立国会図書館 調査と情報-ISSUE BRIEF- No846 認知症対策の現状と課題

図1

進むにつれて、認知症が発症するリスクは増えていきます。したがって今後、日本が超高齢社会に突入し、高齢者の人の数が増えて行くと当然、認知症の人の数は増えていくと考えられます。図1を見ていただくとわかるように、認知症の人の割合は、男女とも5歳増えるごとに約2倍に増えていきます。ただし、85歳以上になると単一の原因ではなく複数の原因が重なるため原因を特定しにくくなります。要は歳とともに認知機能は誰もが低下し、誰もが認知症を発症する可能性が高くなるのです。」

—このような認知症の発症には原因があるのでしょうか？

「認知症は、さまざまな要因が脳の損傷をまねき発症する状態ですので、その原因は数多くありますが、なかでも原因の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症では脳で作られる「アミロイドβ」というたんぱく質の蓄積が原因であろうという仮説があります。認知症の原因は多種多様ですので後のページでも紹介する予防方法を意識して実践いただき、脳を健やかに保ってほしいと思います。」

知っておきたい 認知症の種類とその特徴

—おもな認知症の種類とその特徴を教えてください。

「前述の通り、認知症の4大疾患といわれるのが、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」「前頭側頭型認知症」です。「アルツハイマー型認知症」の方は、記憶力の低下が顕著で最初にこの症状が表れ、ゆっくりと進行していきます。物忘れは極端に強いけれど他の機能は比較的保たれている場合が多いですね。「レビー小体型認知症」は、症状が非常にバラエティーに富んでいます。例えば、体が

動かしにくくなるようなパーキンソン症状や幻覚・妄想・抑うつなど精神症状が強いもの、便秘・起立性低血圧・発汗障害のような自律神経障害など、人によって症状がかなり異なります。また、急に発症したり、症状の変動が大きいという特徴もあります。「血管性認知症」は、その名の通り、脳の血管に何らかの障害が発生し、それが原因で認知機能の低下などの症状が表れる認知症です。一番頻度の高いのは小さい脳梗塞が多発して徐々に悪化していくパターンですが、認知機能の低下もさることながら動作も一緒に悪くなる方が多いです。特に脳梗塞が前頭葉に多く表れて前頭葉障害が目立ちます。例えば、やる気がすぐなくなったりとか段取りがすごく悪いとか、比較的早期に失禁などの症状が出るのも特徴の一つです。

「前頭側頭型認知症」は、数は少ないのですが、行動障害が強く、普通の認知症のイメージとはずいぶんかけ離れています。精神症状が強く出てくる特徴があって、「我が道を行く」かのごとく、人の言うことを聞かない、自分のやりたいことをどんどんやってしまいます。しかし、一方では周りのことに全く無関心になったり注意が非常に散漫になったりします。あと、同じことを繰り返し続ける常同症という特徴もあります。言語症状が初期から出やすいということも他のタイプとは違いますね。」

—このグラフを見ると女性が多いのが気になります。理由はあるのでしょうか？

「特に女性だからという理由で多いのではなく、一つには、女性は男性よりも寿命が長いので必然と認知症の人の割合も多くなると考えられます。むしろ高齢者においても、女性の方が男性に比べ、元気な方が多いように感じます。」

名鉄病院
認知症疾患医療センター長
宮尾 眞一 先生

専門領域

認知症、脳血管障害

PROFILE

医学博士

日本内科学会認定医

日本神経学会認定神経内科

専門医・指導医

日本認知症学会認定専門医・指導医

厚生労働省 認知症サポート医

「認知症は誰にでも発症する可能性があります。予防を心がけることは大切ですが、予防方法を続けていたから発症しないというわけでもありません。認知症になっても自分らしく、これまで通りの暮らしを続けていただくことが第一と考えて診療にあたっています。」

よろしく
おねがいします

認知症の初期にはサインがある！周りの人の“気づき”が大切

“気づき”の **ぽぽポイント！** 普段の 何気ない会話から 見つけることができる

兆候

「アルツハイマー型認知症」で、一番明白に表れる症状に記憶障害があります。新しいことを覚えることができなくなるという症状です。しかし、記憶障害といっても、「思い出せない」と「覚えられない」では意味が違い、「思い出せない」（物忘れ）というのは、だれにでもよくある、ヒントがあれば出てくる記憶障害のことです。それに対して「アルツハイマー型認知症」による記憶障害は、新しいできごとを覚えられないのです。情報を取り込んで保存することができないので、ヒントを

与えられても思い出せない。自分がした体験を「体験ごと」すべて忘れていることは会話をしている分かる部分だと思うので、周りの人が気づいてあげたいポイントです。

「血管性認知症」や「レビー小体型認知症」では、物事への意欲が低下して、着替えはおろかお風呂も入りたくないなど、何でもかんでも面倒になってしまうことが多いのです。したがって、「面倒くさい」というのが口癖になってきたら少し注意が必要かもしれません。また、実行機能障害と言って、物事を計画して、効率よく行動することが難しくなるといった症状もあります。例えば家事などが代表的で、これまで何度も作ってきた料理の段取りが悪くなったりします。これらの症状はアルツハイマー型認知症でもよくみられますが、アルツハイマー型認知症に比べ記憶障害の程度は比較的軽いことが多いです。このように普段の生活に表れるサインを見落とさないようにしましょう。

ぽぽポイント！ 発見が遅れるパターン

ご高齢の介護者
 （認知症の夫または妻を
 介護している高齢者など）

もともとアルコール多飲歴や
 精神疾患がある（家族も含む）

ひとり暮らし（昼間の独居も含む）～
 高齢者世帯

家族に関心が乏しい
 （本人の意思の尊重という名の
 一種のネグレクト）

非社会的で孤独を好み、
 他者との交わりが少ない
 （とくに視力や聴力低下の場合や
 歩行機能が低下して外出が少ない場合）

もともとの脳の予備能力が高い

社会的地位が高い

今の環境がとくに複雑な
 考えるなどの能力を必要としない、
 生活に大きな変化がない
 （旅行・入院・転居・家族との離別など）

早めの予防や対応で認知症に対する備えを

“気づき”の **ぽぽポイント！** 認知症は 段階にあわせた対応が必要。 前段階(MCI※)での 「予防」が重要！

※MCI=Mild Cognitive Impairment：軽度認知機能障害

認知症は段階別に進行するので、それぞれの段階にあわせた対応が必要となってきます。認知症の前段階（MCI）ではこれまで通りの状態に戻るという報告もあるので、食生活の見直しや健康管理、運動習慣をつけるなど、予防もしくは進行防止の対策を心がけましょう（図2参照）。また、進行してしまった場合に備え、将来の希望などを家族などの周りの人たちに話しておいたり、認知症の予防に関係が深いと言われている生活習慣病の治療や対策などをしたりするなどの準備をしておくこともおすすめです。

「認知症」段階別対応のポイント

- 1 前段階(MCI) → 予防
- 2 認知症 軽度 → 早期受診・早期診断
- 3 認知症 中等度以降 → 安心・安全



NIH※が勧める認知症予防

※NIH=National Institutes of Health（アメリカ国立衛生研究所）

糖尿病のコントロール	運動習慣	うつ対策
高血圧・高脂血症治療	バランスのよい食事	
体重の維持（中年太りしない、高齢者痩せしない）	禁煙をしたり、過度の飲酒を避ける	

図2

前段階(MCI)の対応 **ぽぽポイント！**

将来に関する本人の希望・意思決定

高血圧や糖尿病など生活習慣病の徹底治療

体力・知力・対人能力の向上・視力や聴力の補正

車の運転などライフスタイルの見直し

この時期は比較的
 長いのでいろいろな
 準備が可能

財産管理・終末期の
 対応などについて
 本人の意向も
 確認しておきましょう！

こんなこと聞いていいのかな
今さら聞けない

「認知症」の???を きちんと理解すれば 不安も和らぎます！

もしかして認知症？編

宮尾先生のインタビューでは「認知症」とはどんなものかを教えていただきました。

では実際になってしまったら…。「日常生活はどうなるの?」「介護はどうすればいいの?」

「ちゃんと向き合えることができるのか?」など、様々な不安がつきまとうものです。

そんな不安を少しでも解消するべく、誰もが気になりそうなことを解説していただきました。

Q

認知症かも!?
まずは、どこに相談すれば
いいのでしょうか?

A



まずはかかりつけの先生に相談してください。もし、詳しい検査が必要だということであれば、専門の先生がいる他の施設などへの紹介状を書いていただけたらと思います。また、かかりつけの先生がいない場合やかかりつけの先生に相談しづらい場合は、各市町村に設置されている「地域包括支援センター」の相談窓口やお住まいの市町村などでやっている「もの忘れ検診」などをご利用いただくことで、必要なサービスや制度、専門の医療機関などを紹介いただけますので、安心してください。

Q

MCIってなんですか?

A



MCIとは、Mild Cognitive Impairmentの略で「軽度認知機能障害」のことです。正常な状態と認知症の中間であり、認知機能の低下が見られるものの日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。必ず認知症に進行するというわけではなく、これまで通りの状態に戻ることもあるという報告もあるため、できるだけ早期に発見し対策を取ることが大切です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの持病があると進行しやすくなるとも言われているのでしっかりと持病の治療も行いましょう。

Q

認知症を疑われる本人に病識がなく
受診抵抗があるのですが
どうしたらいいですか?

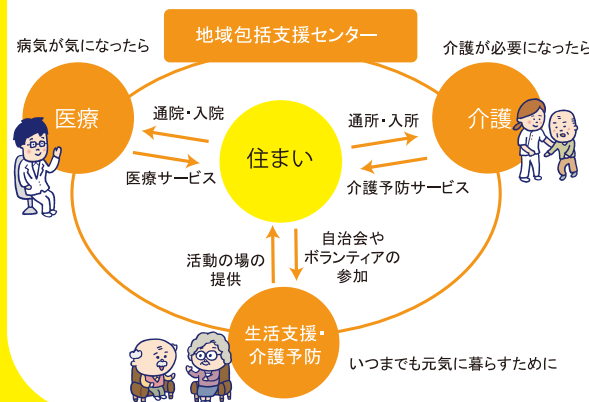
A



「認知症の検査に行く」というのは、本人にとってやはり抵抗感強いと思いますので、「体の健康診断といっしょに頭の健康診断もやっておこう」など、誘い方にも工夫が必要です。また前述の地域包括支援センターには、「初期集中支援チーム」という認知症を疑われる人やその家族に対して訪問支援してくれるチームがあります。複数の専門職スタッフが家庭を訪問して状況の把握・分析を行い、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的に行うことで、自立生活のサポートを行ってくれます。本人や家族からの聞き取りにより、希望に沿った医療や介護サービスを検討したうえで、適切な医療や介護施設に引継いでくれます。さらに、引継ぎ後も適切な医療や介護サービスをきちんと受けているかを確認してくれるのでとても安心です。

Q

家族が認知症になったら、
きちんとサポートできるか不安です。



Q

認知症の相談にのってくれる「地域包括
支援センター」とはどんな施設なのでしょう?

A

地域包括支援センターは、「高齢者の暮らしを地域でサポートすること」を目的に、全国の各自治体に計5,351ヶ所、設置されています(令和3年4月時点/厚生労働省調べ)。地域包括支援センターには、介護・医療・保健・福祉それぞれの専門知識を持った職員が在籍しているので、高齢者の健康や暮らしなどの相談にのっていただけます。行政としての中心的な存在なので医療のことなら医療機関を、介護のことなら介護サービスや地域のデイサービスなどを適切に紹介してくれます。

A

「認知症」と「介護」は切っても切れない関係ですが、家族だけのサポートには限界があります。日本では、これからどんどん高齢者の人の数が増えていくので、認知症を社会全体で支えようとする取り組みは、国をあげて行われております。住み慣れた地域で安心して暮らすことができるようにと、「地域包括支援センター」や認知症の早期発見や早期対応のための「認知症初期集中支援チーム」などが各自治体に設置され、専門知識を持ったスタッフがその家庭に合った適切な対応をしてくれます。また、全国に500ヶ所(令和4年5月時点496ヶ所/厚生労働省)の設置を目指している「認知症疾患医療センター」では、認知症の専門医が診断・診療をはじめ専門医療の相談ができます。民間の「認知症サポーター」も年々増えており、約1,400万人(令和4年6月時点/認知症サポーターキャラバンHP)が会員となっております。地域全体でサポートしようという体制や意識は年々増加しているので様々な制度や機関などを利用しながら、認知症のご本人の介護を心がけていきたいと思います。

こんなこと聞いていいのかな
今さら聞けない

認知症の予防 &もし認知症と診断されたら編

Q

予防を行えば
認知症にはならないのでしょうか？

A

どんな病気でも予防は重要だと思いますが、もし認知症を発症したとしても、それは予防を怠ったからではないです。認知症は歳をとれば誰もが発症する可能性があります。

ちなみに、認知症の予防は何も症状がない人が発症しないようにする「1次予防」、MCI(軽度認知機能障害)の人が認知症に進行しないようにする「2次予防」、認知症の人がより重症度に進行しないようにする「3次予防」と、段階別に適切な予防方法が考えられています。



Q

認知症の発症リスクを
低減するためにはどんなことをしたら
いいですか？

A

WHO(世界保健機関)のガイドラインでは、認知症機能の低下や発症リスクを低減させる項目として、下図のような項目をあげています。どの項目も重要な項目ですが、この中の一部だけを行えば大丈夫というわけではなく、ここに書かれていることをすべて意識しながら生活習慣や健康管理をする必要があります。



認知機能低下および認知症の発症リスクの低減に関する項目 (WHOガイドライン)

身体活動による介入	体重管理
栄養的介入	高血圧の管理
アルコール使用への介入	糖尿病の管理
うつ病への対応	脂質異常症の管理
難聴の管理	禁煙による介入
社会活動	認知的介入

エビデンス：中

エビデンス：低

エビデンス：不十分

※エビデンス=科学的根拠



Q

認知症を治す薬剤は、あるのでしょうか？

A

現在、認知症の治療に使われている薬剤は4種類ありますがどれも認知症を治す薬剤ではなく、認知症の症状の進行をゆるやかにするための薬剤です。最近では、「レカネマブ」という薬剤が、アルツハイマー型認知症に対する第Ⅲ相の臨床試験において、統計学的に高度で有意な臨床症状の有効性が確認されたと発表され、2022年度中に承認申請を目指すと公開されました。これまでの薬剤とは異なり、アルツハイマー型認知症の進行そのものを抑える有効性が確認されているので今後の治療方法にどう影響するのか楽しみです。



Q

「脳の予備能」とはなんですか？

A

一言でいうと脳の余力のことです。この脳予備能を高めることが認知症予防につながると考えられています。認知機能の低下を防ぐアクティビティ4原則には、具体的に下記のような行動が推奨されています。

「認知機能の低下を防ぐアクティビティ4原則」

- ①頭だけでなく身体も使うこと
- ②楽しめることと達成感があること
- ③相手がいること
- ④継続できること



ぽぽイント!

●有酸素運動をする

十分に酸素を吸いながら、自分の体力の半分くらいでできる比較的長時間の運動を行いましょう。あくまでも運動習慣をつけることが大切です。筋肉のトレーニングも有効だと言われています。

- ・息がはずむ程度、軽く汗ばむ程度
- ・1回に30分以上、週3回以上

ぽぽイント!

●余暇・趣味を楽しむ

精神的な活動も有効と考えられています。何かの趣味を持つことはとても有効です。「相手がいる」とこと「頭だけでなく体も使う」ことがポイントです。一人で黙々とやるよりは誰かと一緒に楽しむよう心がけてください。



名鉄「栄生」駅から直結!



取材協力：名鉄病院
名古屋市中区栄生2丁目26番11号

「マインド食」を、無理なく 日々の食事に 取り入れてみよう！



「マインド食(MIND食)」とは、イタリア料理、スペイン料理、ギリシャ料理など地中海沿岸諸国の食習慣である、魚、野菜、フルーツ、オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物を赤ワインと一緒に摂る「地中海式食事法」と、野菜・果物・低脂肪の乳製品を十分に摂り、肉類および砂糖を減らす高血圧患者のための食事療法「ダッシュ食(DASH食)」を組み合わせた食事法で、認知機能の低下を軽減させることに、効果的である可能性が示されました。

特徴としては、「積極的に摂取すべき食品10項目」と「なるべく摂取を控えたい食品5項目」の大きく2つの食品類を分けられております。

摂取すべき10食品



摂取を控えたい5食品



マインド食の各項目は欧米人を対象とした分量であるので、全項目が日本人にも適しているとは言いきれません。牛乳や乳製品については、日本の高齢者は摂取量がかなり低い傾向にあるため、ある程度補ったほうが認知機能低下のリスク軽減につながるとの報告もあります。したがって、私たちがマインド食を取り入れる場合は、上記項目を参考にしつつ、主食(米)に偏らず、主菜や副菜をしっかりとってバランスの良い食事を心がけることが重要です。また、食事の効果は短期間で結果が出るわけではないので、認知症の1次予防の段階から行ってください。

宮尾先生からのメッセージ

認知症になっても
安心して暮らして
いくためには

人はだれもが歳を取れば認知症になる可能性があります。むしろ、認知症は長生きした証のようなものと捉えてください。認知機能と体が同じように衰えていくことは、自然の摂理なのかもしれません。そして、もし認知症になっても家族や周りの人たちがサポートすればいいこと。そして、サポートも苦労された部分がクローズアップされがちですが、家族の方の言葉や対応を認知症の人が安心できるようなものに心がけるだけで随分と生活が変わると思います。認知症の人の精神や感情が穏やかになれば、家族の方の気分も楽になるという相乗効果が生れます。私は、「認知症になったってどうってことない。」とみんなが思える社会になればいいと心より願っています。



鶏肉と大豆のトマト煮

たんぽぽ薬局 管理栄養士
監修・西田 紗奈衣さん

ぜひおうちで
作ってみて
ください！

たんぽぽ薬局の
管理栄養士が、
認知機能の低下の予防に関する
おすすめ料理を考えました！



ぽぽポイント！

カロリーを控え目にしたい方は、鶏むね肉でもおいしく召し上がれます♪残ったソースはパスタなどにリメイクできます！

1人分の栄養価

エネルギー	412kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	25.8g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	4.5g

材料(4人分) ◎調理時間:20~25分

鶏もも肉	2枚	ブラックペッパー	適量
にんにく	2片	パセリ	適量
玉ねぎ	小1個	オリーブオイル	適量
しめじ	100g	粉チーズ(お好みで)	適量
大豆(水煮)	100g	☆トマト缶	1缶
塩	少々	☆固形コンソメ	2個
砂糖	大さじ1	☆水	150cc
ケチャップ	大さじ1		
ウスターソース	大さじ1		



◎作り方

- 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉を焼く。
- 玉ねぎとしめじを加え、少ししんなりしたら☆と大豆を加えて煮立たせる。
- 砂糖、ケチャップ、ウスターソースを加えて弱めの中火で煮る。
- 塩、ブラックペッパーで味を整えたらお皿に盛り付け、パセリ、お好みで粉チーズをかけ完成です。

TOPICS

データも参考に
して「認知症」に
備えましょう。



DATA

食生活



赤ワイン1日3~4杯で
発症率は約1/5に



フランスのボルドー大学の研究グループが発表した結果によると、毎日赤ワインをグラス3~4杯飲んでいる人の場合、アルツハイマー型認知症の発症率がワインを飲まない人に比べ約20%だったそうです。ただ、飲みすぎると逆に発症率が高くなってしまいますのでほどほどに。

Lemeshow S, et al. Am J Epidemiol. 1998;148(3):298-306

運動



週3回以上の
運動で約30%軽減



海外の研究によると、30分以上のウォーキング程度の運動を週3日以上する人は、運動をしない人に比べてアルツハイマー型認知症の発症率が67%に。車ではなく歩きにしてみる、バス停を1つ前で降りる、エレベーターではなく階段を使うなどを意識するのもいいですね。

Laurin D, et al. Arch Neurol. 2001 Mar;58(3):498-504.

お金



介護にかかった費用
一時費用69万円
月7.8万円



過去3年間に介護の受給経験のある人に介護費用(公的介護保険サービスの自己負担費用を含む)を聞いたところ、住宅改修や介護用ベッドの購入などの一時費用の発生平均額が69万円、月額平均が7.8万円という結果に。どちらも要介護度が重くなると費用が大きくなっています。

参考:生活保険文化センター
「平成30年度 生命保険に関する全国実態調査」

介護



介護が必要な期間は、
男性8.73年
女性12.07年



厚生労働省のデータによると、2019年の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳、健康寿命がそれぞれ72.68歳と75.38歳となっています。従って、平均寿命から健康寿命を引いた年数が平均的な介護が必要な期間と推測されます。

トラブル

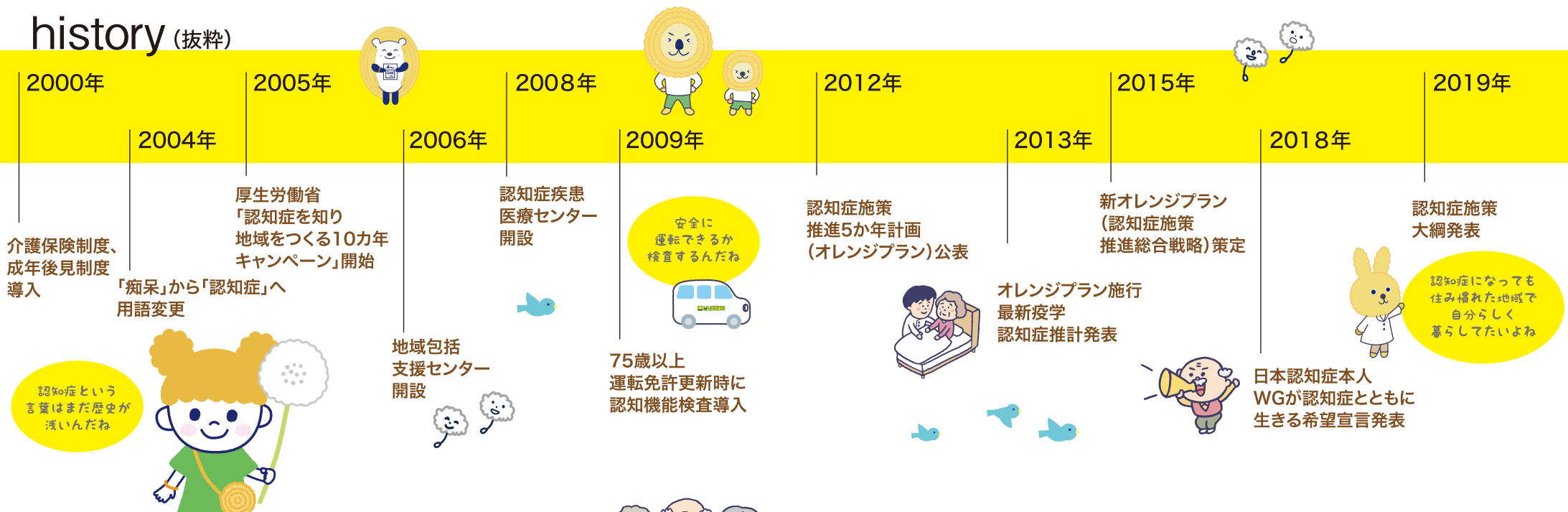


消費者トラブル
年間8,094件



消費者庁の発表によると、認知症高齢者の消費生活相談件数は年間8,094件(2020年データ)。認知症等の高齢者は、本人が十分に判断できない場合もあるため、「訪問販売」や「電話勧誘販売」による被害に遭いやすく、勧められるままに契約したり、購入してしまったりするケースも多いそうです。

history (抜粋)



「認知症」を地域で支え合う やさしい未来を目指して…

2004年、「痴呆症」から 「認知症」へ呼称変更

日本における認知症に対する取り組みは、2000年に施行された「成年後見制度」と「介護保険制度」をきっかけにスタートしたと言われています。認知症の捉え方が大きく変化したのが2004年に発表された「認知症」への呼称変更です。それまでは「痴呆症」と呼ばれていましたが、“症状を正しく表していない”などの問題点が以前から指摘されていたため、国民への広い意見募集を経て呼称が改められました。

介護サービスの基盤整備や 地域ケア体制の構築

翌年の2005年には、“認知症を知る1年”と位置づけ「認知症を知り、地域をつくる10カ年構想」が発表されました。「認知症」への呼称変更にとどまらず、認知症が正しく理解され、介護サービスの基盤整備や地域ケア体制の構築による認知症の本人やそのご家族に対する支援ができるためのキャンペーンが開始されました。この構想では、認知症サポーター100万人キャラバンや「認知症でもだいじょうぶ町づくりキャンペーン」などが実施され、中でも認知症サポーターは全国的に広がり、

現在では約1,400万人(2022年6月時点／認知症サポーターキャラバンHPより)が登録されています。こうして認知症が一般的に理解されていく中で、地域住民の保健・福祉・医療の向上などを総合的に支える「地域包括支援センター」(2006年)、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援する専門医療機関「認知症疾患医療センター」(2008年)が設置されました。75歳以上の運転免許更新時に認知機能検査が導入されたのもこの頃です。

認知症を総合的にプランニング する「オレンジプラン」

これらの施策の積み重ねを経て2012年に厚生労働省は、認知症に対する総合的な計画として「認知症施策推進5か年計画」通称“オレンジプラン”を発表しました。ちなみに“オレンジ”とは、認知症支援を象徴する色で認知症サポーターが腕に付けるオレンジ

リングに由来しています。さらに2015年には、厚生労働省だけでなく関係11府省庁が共同で策定した「新オレンジプラン」を発表。認知症の本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会を実現するための項目が組み込まれました。

そして時代は令和へ。認知症になってからもこれまで通り希望をもって生活できる社会を目指し、本人や家族の視点を重視しながら“共生”と“予防”を推進する「認知症施策推進大綱」が2019年に発表されました。

わずか20年の間に認知症を取り巻く環境はかなり変化しています。認知症への取り組みは国を挙げて進められ、地域で向き合っていくという施策の数々は認知症の本人やそのご家族にとって安心をもたらしているのです。



皆さまの声 大募集

お困りことや悩みごと、ご意見、ご感想など
「本冊子」へのお便りは、P19の二次元バーコードから
入力フォームに記入してください。
また、本冊子の編集長「ぽぽるん」へのご意見・質問、
似顔絵なども募集しています。
そういったご意見や似顔絵は、このコーナーで紹介
させていただきます。採用者にぽぽるんグッズを差し
上げます。

ぽぽるんは
どこで
生まれたのですか？

ぽぽるんの
ポーチには
何が入ってる？

認知症特集は
お役に
立ちましたか？

どんな
特集をして
ほしいですか？



皆さまからのコメントやご意見
お待ちしております

お問い合わせ
フォームはこちらから

二次元バーコード



「たんぽぽ薬局オリジナルフリーマガジンぽぽるん」個人情報取り扱いについて
たんぽぽ薬局株式会社は、アンケートで取得したお客様の個人情報を以下の目的
で利用します。【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の
本誌及び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計
利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び法令に
基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への対応のため、
業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託することがあります。この場
合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、適正に管理します。●アンケート
に個人情報をご記入いただくかどうかは、お客様の任意となりますが、個人情報をご
提供いただけない場合は、プレゼントの発送ができない場合がありますので、予めご
了承ください。●アンケートにご記入いただいたたんぽぽ薬局株式会社の商品や
サービスに関するご意見・お問い合わせは、当該会社と連絡し、当該会社から回答を
させていただきます。●お客様は、ご投稿写真等の著作権について、弊社に
無償で利用（複製、複写、改変、第三者への再許諾その他のあらゆる利用を含む）
する権利を許諾するものとします。※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケートを
送付してください。

【本冊子に関する個人情報のお問い合わせ】本冊子に関するお客様の個人情報の
開示・訂正・利用停止等につきましては、お問い合わせフォームからご連絡ください。
たんぽぽ薬局株式会社 経営企画室
〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町九丁目16番地 トーカイビル9階
弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しております。
https://www.tanpopo-ph.co.jp/privacy_policy/

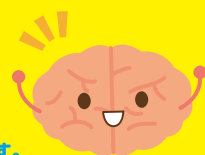
ぽぽるんーコマ漫画 &キーワードをあつめよう

①今回のキーワード

2回分のキーワードをあつめたら
「ぽぽるんグッズ」プレゼント!



超高齢社会が
訪れようとしています。
今回は認知症をテーマで
制作しました。
具体的な認知症の
予防について
わかることができ、
少し安心できたと思います。



マガジン内の予防方法、
是非実践してみてくださいね。



つづく

次回予告 vol.03

特集 「がん」

※本誌の掲載情報は2022年11月17日現在のものです。

★「ぽぽるん」の12星座占い★

ラッキー食材で運氣アップ!



Horoscope

2023年上半期

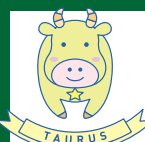
監修・深井香織さん

星読み開運ガイド

<https://hoshiyomikaiun.com>



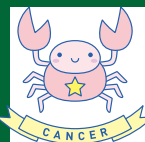
★牡羊座【3/21～4/20生まれ】
あなたのパワーが最高潮に発揮できる時。
好きなように思うままに行動してみてね。
【ラッキーフード】⇒たまねぎ



★牡牛座【4/21～5/21生まれ】
前進や進歩ができる時!今までの自分とは
違う行動をすればするほど良い流れに。
【ラッキーフード】⇒りんご



★双子座【5/22～6/22生まれ】
ひとりでどんどん行動すると良い時。新しい
場所、慣れ親しんでないことを行うことがポイント!
【ラッキーフード】⇒セロリ



★蟹座【6/23～7/23生まれ】
しがらみや腐れ縁が切れる時。本当に付き合っ
ていきたい人とは真剣に向き合ってね。
【ラッキーフード】⇒かぼちゃ



★獅子座【7/24～8/23生まれ】
やりたいことや目標をハッキリ絞って。
集中することでものすごいパワーが出るよ!
【ラッキーフード】⇒はちみつ



★乙女座【8/24～9/23生まれ】
やらなくてはいけない事が増える時。しっかり
スケジュールを立てると楽しく乗り切れるよ!
【ラッキーフード】⇒黒豆



★天秤座【9/24～10/23生まれ】
その時の自分の気持ちを大切にしていね。
計画と違っててもイイ感じになるから大丈夫。
【ラッキーフード】⇒アボカド



★蠍座【10/24～11/22生まれ】
変化が激しい時期だけどそれも楽しもう。
流れや波には乗っちゃった方がいいよ!
【ラッキーフード】⇒バジル



★射手座【11/23～12/21生まれ】
周りのイメージや期待は無視してOK。
自分が心地よい楽な方を選ぶとスムーズだよ。
【ラッキーフード】⇒緑茶



★山羊座【12/22～1/20生まれ】
目先のことより少し先のことを考えて動いて。
損にみえても後で得だったりするよ。
【ラッキーフード】⇒漬物



★水瓶座【1/21～2/19生まれ】
放置してきた問題を片付ける時。後回しに
しないで今やっておいた方が絶対良いよ。
【ラッキーフード】⇒パセリ



★魚座【2/20～3/20生まれ】
沢山の人から頼られる時!まずは自分の
ことを優先!「余力があったら」にしておいてね。
【ラッキーフード】⇒栗