

看護協会から県民の皆さまへのメッセージ

げんま

Vol.3

特集

知ることからはじめよう 認知症のこと

認知症になってもその人らしく暮らすために



公益社団法人 千葉県看護協会

<https://www.cna.or.jp>

Chiba
Nursing Association

知ることからはじめよう

認知症のこと

認知症は、誰にとっても身近なものです。
まずは正しく知ることからはじめてみましょう。

千葉県立佐原病院
認知症看護認定看護師
神澤 由佳

最近、物忘れが増えたと感じることはありませんか？

高齢化の進行とともに、認知症と診断される人は年々増えています。
軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)を含めると、
3人に1人が認知機能に関わる症状があるといわれています。
※軽度認知障害の方全てが認知症になるわけではありません。

当てはまるものに
○をつけて
みましょう。

物忘れが気になってきたらチェックしてみてね

チェックが複数当てはまる場合には、認知機能低下が進んでいる可能性があります。

<p>同じことを何度も聞くことがありますか？</p>	<p>家族や友人から、以前より物忘れが増えたとされますか？</p>	<p>友人の名前や物の名前が出てこないことがよくありますか？</p>	<p>約束を忘れることがありますか？</p>
<p>料理の手順がわからなくなることがありますか？</p>	<p>同じものを何個も買ってしまふことがありますか？</p>	<p>今日の日付や曜日がわからないことがありますか？</p>	<p>よく知っている場所で道に迷うことがありますか？</p>
<p>お金の計算が難しくなりましたか？</p>	<p>新しいことを覚えるのが難しくなりましたか？</p>	<p>以前に比べて判断力が落ちたと感じますか？</p>	<p>身の回りのことに関心や気力がなくなりましたか？</p>

※このチェックは自己診断の目安です。認知症の診断ではありません。
気になる症状がある場合は、専門医やかかりつけ医にご相談ください。

数ヶ月～半年に1回
チェックしてね

認知症を正しく理解しよう

知る



認知症ってどんな症状？

『認知症』とは、様々な病気により、脳の神経細胞の動きが徐々に変化し、認知機能(記憶や判断力、理解力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態(その状態が6か月以上持続)です。

加齢と認知症の物忘れの違い

加齢による物忘れ



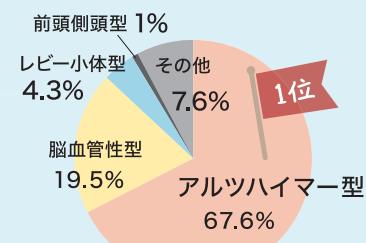
認知症による物忘れ



比較ポイント	加 齢	認 知 症
体験したこと	一部を忘れる	全部を忘れる
物忘れ	自覚がある ヒントで思い出せる	自覚がない ヒントでも思い出せない
生活への影響	支障がない	支障をきたす
症状の進行	数年ではあまり変化がない	1~2年で悪化していく

認知症の種類

認知症は、主に4つの種類(4大認知症)に分類されます。



アルツハイマー型	67.6%
脳血管性型	19.5%
レビー小体型	4.3%
前頭側頭型	1%
その他	7.6%

出典:厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」(平成25年5月報告)から作成

認知症になっても、その人らしさは失われません。

2024年1月 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望をもって暮らせる社会の実現を目指すため、『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。

認知症の見方は変わってきています。

今まで

古い認知症観

- 認知症にはなりたくない、目をそらしてしまう
- 認知症になるとなにもわからなくなる、できなくなる
- 認知症になるとおかしな言動で周りが困る
- 認知症に対してネガティブなイメージがある
- 社会参加や自己実現の機会を奪いがちになる

これから

新しい認知症観

- 認知症になってもその人らしさは失われない
- 認知症になってもわかること・できることは豊富にある
- 認知症になっても感情は残る
- 地域の一員として暮らし、活躍している
- 認知症当事者であっても、支える側となり得る

未来のためにできることを

安心

できることから始めましょう！



認知症の発症リスクを下げるためには、生活習慣の改善が大切です。自分に合った方法を見つけ、無理なく続けることがポイントです。

認知症予防の6つのポイント

1 食生活の改善

バランスのよい食事を心がけましょう。



2 運動習慣をつける

適度な運動を続けることが大切です。



3 人との交流を増やす

家族や友人との交流を大切にしましょう。



4 知的活動・趣味

読書や趣味など、頭を使う活動を楽しみましょう。



5 睡眠習慣の改善

質のよい睡眠をとることが大切です。



6 目や耳の機能維持

眼鏡や補聴器を活用し、感覚機能を保ちましょう。



出典：丹沢病院コラム(2024年6月4日)「認知症予防のための6つのポイント」より作成

相談窓口のご案内

認知症に関する不安や悩みは、一人で抱えず相談しましょう。

介護の相談

ちば認知症相談コールセンター
公益社団法人
認知症の人と家族の会千葉支部



診断・医療相談

かかりつけ医
認知症の診断や
医療の相談ができます



専門医療相談

認知症疾患医療センター
専門医療機関による
相談ができます



交流・つながりの場

交流の場
本人やご家族が
交流できる場です

- 県内各地での交流会
- 本人・家族交流会
- 認知症カフェ

ちばオレンジ大使を知っていますか？

厚生労働省では、認知症の人本人からの発信の機会が増えるよう7人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。

希望大使は、国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加などに取り組んでいます。

各地域でも同様の活動を広げるため、都道府県ごとに「地域版希望大使」の設置が進められており、千葉県では「ちばオレンジ大使」が設置されています。



令和7年
ちばオレンジ大使



認知症予防のお話

セコム医療システム株式会社 セコム千葉訪問看護ステーション

認知症看護認定看護師 沼田 ゆき江

認知症は予防が大切

認知症とは、脳の働きが弱くなって生活に困ることが増える状態です。年をとると物忘れは誰にでもあります。認知症になるとその程度が強くなり、日常生活に影響が出てきます。2025年の時点で認知症の人は700万人、日本の高齢者の5人に1人が認知症であるとも言われています。

でも、認知症は「年をとれば必ずなる病気」ではありません。生活習慣や環境によって、発症のリスクを下げるすることができます。

認知症の発症リスク

海外の医学雑誌では、認知症の約40～45%は予防したり、遅らせたりできる可能性があると考えられています。



リスクを
下げる
もの

予防につながる行動

- バランスよく食べる
- 歩く
- 人と話す
- よく眠る
- 耳のケアをする
- 目のケアをする



リスクを
上げる
もの

なりやすくする原因

- 耳が聞こえにくい
- 運動不足
- 血圧・血糖・脂質の乱れ
- 人との交流が少ない
- 喫煙・飲酒
- 頭をぶつけるケガ

なぜ耳と目の健康が大切なの？

人と会うことや外出、テレビや新聞などで情報を得ることは、毎日の楽しみや社会参加として脳の刺激になるため、認知症予防に役立ちます。しかし、耳が聞こえにくかったり、目が見えにくくなると…

- 友達に会うのを遠慮する
- 外出しなくなる
- テレビや新聞、スマホが楽しめなくなる

といった変化が起き、生活の楽しみや人とのつながりが減ってしまいがちです。だからこそ、

- 「年齢のせい」と思わず病院を受診する
- 治療できるものは治療する
- 補聴器や眼鏡を使う

といった工夫で、耳と目の状態をできるだけ良く保つことが大切です。

家族・友人・地域でできること

耳や目の機能は年齢とともにどうしても衰えます。補聴器や眼鏡を使っても、完全に元に戻るわけではありません。だからこそまわりの人の支えが大切です。

- 難聴の友人を誘って一緒に外出する
- 家族が本人の趣味に付き合う
- 誰でも参加しやすい地域の場をつくる

耳や目の不調があっても、安心して出かけられる場所・楽しめる活動・好きなことを続けられる環境があることが、認知症予防につながります。

「専門看護師®」「認定看護師®」をご存じですか？

看護職は資格取得後も、知識・技術を高めることが求められます。キャリアアップの仕組みとして、専門性の高い看護師を認定する制度があります。それが専門看護師と認定看護師です。医療の高度化や専門化に伴って専門看護師・認定看護師への期待は高まっています。千葉県では、専門看護師 162名・認定看護師 956名(2025年12月現在)が活躍しています。

専門看護師 がん看護、精神看護、地域看護、感染症看護、災害看護 など(14分野)

認定看護師 緩和ケア、皮膚・排泄ケア、感染管理、認知症看護 など(19分野)

専門看護師・認定看護師は日本看護協会の登録商標です。

詳細はホームページをご覧ください。日本看護協会HP：<https://www.nurse.or.jp/nursing/qualification/vision/>





かんごちゃん

ナースのみりよく

保健師のお仕事

地域のいろいろな場所で活躍する保健師さん



保健所

千葉県安房保健所 (安房健康福祉センター)
保健師 秋吉 尚香さん

保健所は、感染症などの健康危機の他、結核や難病の療養生活の支援や、地域の健康課題の解決に向けた取り組みなど、様々な役割を担っています。現在、私は働き盛りの方たちのロコモティブシンドローム予防に取り組んでいます。市町や医療機関、施設、商業施設や住民ボランティア等、様々な人たちの理解と協力を得ながら、地域のみなさんの「その人らしい生活」のために必要な取り組みを考えています。

この事業は、シニア世代の充実した生活につながるだけでなく、整った生活習慣を子どもの頃から習慣づけるため、小学校と連携する機会もあります。予防の視点から地域で生活する幅広い世代の健康づくりに携わることができるのが保健所保健師の魅力です。

地域全体の健康づくり応援団



理学療法士との同行訪問



地域包括支援センター

四街道市地域包括支援センター
保健師 照沼 理恵さん

困ったときは
ここに来てね

私の勤務する「地域包括支援センター」は主に65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。地域包括ケアシステムの推進に向け、介護サービス事業所、医療機関などの専門職や、住民、ボランティア、民生委員の方々などとコミュニケーションを大切にしながら、地域課題に取り組んでいます。

介護サービスも担い手不足という課題があり、住民自身がセルフケア能力を高められるような働きかけや地域での見守り体制づくりにむけ、ご本人・ご家族を中心に置きながら、地域包括支援センター内の保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが知恵を出し合う日々です。

様々な方々との関わりがもてるこの職場は、毎日充実していてやりがいにあふれています。



カンファレンス

保健師が地域の健康を守るプロフェッショナルです

保健師の仕事は、人々が健康な生活を送れるように保健活動を行うことです。

赤ちゃんから高齢者まで、住み慣れた地域で健康に暮らし続けられる地域づくりに向けて活動しています。

多くの人々の健康を守るという仕事の特性上、主に保健所・市町村などの公的機関で勤務することが多く、千葉県内で就業する保健師のうち75%が保健所・市町村で働いています (2024年12月現在)。

今回は保健師のお仕事をご紹介します!

企業

一般財団法人 君津健康センター 保健師

君津健康センターは、企業外労働衛生機関として、健康診断・保健指導・作業環境測定・労働衛生管理等、地域の皆様の健康保持増進のお手伝いを通して、社会に貢献していく取り組みをしています。

私たち保健師は、事業場や健康保険組合との契約に基づき、働く人の健康づくりとして食習慣・睡眠・メンタルヘルス・運動など多角的観点から健康管理を支援しており、事業場の労働衛生管理もサポートし、活き活きとした職場づくりを応援する産業保健サービスも提供しています。

お仕事と健康
どちらも大切に



市町村保健センター

母子や高齢者等の健康増進、介護予防、子育て支援等、地域における保健活動を通じて、住民の健康づくりを支える業務を行っています。地域の健康データを分析した上で、健康課題の解決に向けて乳幼児健診や健康相談、生活習慣病予防対策なども行っています。子どもから高齢者まで健康に暮らせる地域づくりに向けて活動し、健康に関する自治体の政策にも関わっています。

子育ても健康も
サポートします



「看護の日・看護週間」

～看護の力を未来へつなげよう～

5月12日は



看護の日

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが大切です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省は1990年、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」と決めました。

千葉県看護協会では、4月に中央イベント(千葉市)、「看護週間(5月12日を含む日曜日から土曜日までの1週間)」前後に、県内12地区で「看護の日」のイベントを開催します。



令和8年度
「看護の日・看護週間」

中央イベント

令和8年4月14日(火)～20日(月)
そごう千葉店 地階ギャラリー(パネル展示)

地区イベント

詳細はホームページをご覧ください

千葉県看護協会 事業第一課
TEL 043-245-0025

中学生・高校生の ふれあい看護体験

「看護系の学校に行こうか迷っている」
「看護師になりたいけど実際の現場が分からないから不安」
看護職に興味のある方や将来の進路と考えている方は
ぜひご参加ください!

千葉県看護協会のホームページからお申し込みください
千葉県ナースセンター TEL 043-247-6371

千葉 ふれあい看護体験



看護の進路相談

「看護系の学校に進学したいけど、どんな学校があるの…?」
「保健師や助産師になるにはどうしたらいいの?」

こんな時、ナースセンターにご相談ください

対面やweb面談も可能です!

相談方法 対面(事前予約制)、電話、メール

千葉県ナースセンター TEL 043-247-6371

chiba@nurse-center.net



かんごちゃん

ご存知ですか? 資格がなくても働ける 病院のお仕事 看護補助者

千葉県ナースセンターでは、看護補助者の無料職業紹介を行っています。お仕事について知っていただくために、お仕事セミナーやオンデマンド研修を開催しています。

ご興味・関心のある方

千葉県ナースセンター
TEL 043-247-6371

未経験
OK!

訪問看護 に関する 総合相談

県民や専門職の方を対象とした、訪問看護の利用方法等に関する相談窓口です。

相談方法

- メール(24時間受付)
- 電話(水曜日 9:00~17:00)
※年末年始・祝日を除く

詳細はHPで!ご相談はお気軽に
千葉県看護協会 TEL 043-245-1712

メール相談
及び詳細は
こちら



子ども急病 電話相談

局番なし

#8000

お子さんの急な体調の変化に、「受診した方がいい?」「様子をみて大丈夫?」と迷ったときに、看護師や小児科医が、電話でアドバイスします。

相談時間

- 平日夜間:午後7時~翌午前8時
- 日曜・祝日:24時間

アンケートにご協力ください

看護協会 広報誌「げんき」はいかがでしたか。
県民の皆さまによりよい情報をお届けするため、
ぜひ、感想やご意見・ご要望をお寄せください。



千葉県看護協会ホームページでは、
県民の皆さまに『お役立ち情報』・
『相談窓口』をご案内しています



ちば県かんごちゃん

公益社団法人千葉県看護協会



公益社団法人千葉県看護協会は、看護専門職の職能団体です。
県民の健康相談など保健に関する知識の普及事業を広く展開し、看護を通じて県民の健康と福祉の向上に寄与しています。

〒261-0002 千葉市美浜区新港 249-4
TEL 043-245-1744 (代)

千葉県ナースセンター



看護に関する「無料職業紹介」・「就業相談」・「進路相談」

ナースセンターは、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、設置されています(千葉県知事指定)。高度な専門知識と技能をもつ看護職を確保し、国民の保健医療の向上に役立つことを活動の目的とし、千葉県看護協会が運営しています。

〒261-0002 千葉市美浜区新港 249-10
TEL 043-247-6371