

令和8年度 第1回認知症施策検討委員会次第

日時 令和8年7月3日（金）13:30～

場所 高梁市役所2階保健センター

1 開 会
あいさつ

2 自己紹介

3 委員長の選出

4 協議事項

1) 令和8年度の認知症施策検討委員会 事業目標等について

2) 令和8年度認知症総合支援事業計画 について

- ・ 認知症初期集中支援推進事業
- ・ 認知症ケア向上事業
- ・ 認知症地域支援推進員活動
- ・ 認知症サポーター活動促進・地域づくり推進事業
- ・ 家族介護者交流事業
- ・ 認知症啓発活動

3) 本人支援について

4) のう Know について

- ・ 説明、試行
- ・ グループワーク

5 その他

- ・ 家族介護者のつどい
- ・ ぽかぽかサロン
- ・ 認知症月間街頭啓発への協力依頼
- ・ 次回予定

第2回 認知症施策検討委員会

日時：令和8年10月26日（月）13:30～

第3回 認知症施策検討委員会

日時：令和9年2月8日（月）13:30～

6 閉 会

【認知症施策検討委員会】

区 分	所 属			氏名	
運営協議会 委員所属団体	サポート医	高梁医師会 まつうらクリニック	院長	松 浦 隆 彦	欠
	サポート医	高梁医師会 成羽病院	診療部長	藤 原 洋 平	欠
運営協議会 会長が 必要と認める者	司法書士	さきやま司法書士事務所		崎 山 晃 史	2
	認知症疾患医療センター	さがけホスピタル		妹 尾 菜 奈	3
	認知症支援団体	認知症キャラバンメイト グループホームやすらぎ荘		宮 本 真 理 子	1
		認知症カフェ なりわ茶屋		河 本 良 二	2
	住民代表	家族介護経験者・チームかわかみ代表		樋 口 三 城	3
	認知症対応型施設	グループホーム高梁		前 原 保 子	1
	主任介護支援専門員	(一社)岡山県介護支援専門員協会 高梁支部	支部長	山 根 由 美	2
	主任介護支援専門員	(一社)岡山県介護支援専門員協会 高梁支部		佐 野 勇 人	3
	連携機関	高梁警察署 生活安全刑事課	課長	藤 井 俊 彰	1
	連携機関	高梁市消防本部消防総務課	課長	上 村 益 章	2
関係行政機関	岡山県備北保健所備北保健課		主任	増 田 修 子	1
	健康づくり課		主幹	笹 部 恭 子	3

事務局	地域包括支援センター	所長(高齢者支援課長)	西 川 優 子	1
		所長代理(認知症地域支援推進員)	江 藤 悦 子	2
		主幹 (認知症地域支援推進員)	助 實 雅 子	3
		主査 (認知症地域支援推進員)	今 西 佳 奈	1
		主任 (認知症地域支援推進員)	石 村 利 枝	欠
		保健師 (認知症地域支援推進員)	中 村 友 樹	2

令和8年度認知症施策検討委員会

項 目	内 容
令和8年度	事業目標 ① 認知症の正しい知識の普及啓発 ② 本人の気持ちや意見を聞くことでニーズ把握ができ、本人やその家族が望む生活が継続できる支援体制づくり ③ 認知症の人の早期発見と早期支援、医療・介護連携による切れ目のない支援体制（認知症初期集中支援チーム）の強化
	目指す成果 ① 市民が認知症について知る機会ができ、正しく理解する ② 本人の声を起点とし、認知症の人の視点に立った支援体制づくりを行うことで、安心して住み慣れた地域で生活が継続できる ③ 支援が必要な認知症の人が、早期に把握され、適切な医療・介護を受けることができる
	取り組み ① 9月の認知症月間を中心とした認知症理解啓発活動、認知症ケアパスの活用、認知症サポーター養成講座の積極的開催 ② 本人同士が集い、自らの希望や体験を語り合い、その声をヒントに暮らしやすい地域づくりを目指す ③ 認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チームを中心とした本人・家族支援
	年間予定 ① 認知症施策検討委員会（年3回）：7月、10月、2月 ② 認知症初期集中支援チーム員連絡会議の開催（年3回） ③ 認知症月間を中心とした認知症理解啓発活動の実施 ④ 認知症サポーターステップアップ講座の開催、チームオレンジ・オレンジサポーター交流会の開催と活動支援 ⑤ 認知症カフェ連絡会、キャラバンメイト連絡会、家族介護者交流事業の開催 ⑥ 認知症声かけ体験の実施 ⑦ 本人ミーティングの開催

内規

(平成28年4月20日制定)

認知症施策検討委員会設置要綱(内規)

(設置)

第1条 認知症の状態に応じた適切なサービス体制の整備に向けた検討することを目的とし、高梁市地域包括支援センター運営協議会要綱（平成18年高梁市告示第85号。以下「要綱」という。）第6条の規定に基づく委員会として、認知症施策検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 認知症の理解のための環境づくりの検討
- (2) 認知症高齢者の早期発見・早期対応できる体制づくりの検討
- (3) 認知症高齢者支援の切れ目のない医療・介護の体制づくりの検討
- (4) 認知症高齢者の家族の支援方法
- (5) その他、必要な事項の検討

(組織)

第3条 第3条 委員会は、要綱に基づく高梁市地域包括支援センター運営協議会（以下「運営協議会」という。）の委員の所属する機関、団体の実務者及び運営協議会会長が必要と認める者（以下「委員会委員」という。）をもって構成する。

(任期)

第4条 委員会委員の任期は、運営協議会委員の任期に準ずる。

(委員長等)

第5条 委員会に委員長を置き、委員会委員の互選によって定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長が指名する委員会委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、定期又は臨時的に開催する。

- 2 委員長は、委員会委員全員の出席を求める必要がないと認めるときは、一部の委員会

委員の出席を求めて委員会を開催することができる。

3 委員長は、必要に応じて委員会に委員会委員以外の関係者の出席を求め、その説明又は意見を聞くことができる。

(守秘義務)

第7条 委員会委員及び委員会に出席した者は、職務上知り得た個人情報を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(報酬等)

第8条 委員会委員が委員会に出席したときの報酬及び旅費は支給しないものとする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、地域包括支援センターにおいて処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から適用する。

高市包第 344号

各 位

令和8年6月22日

「本人の声」募集について

認知症施策を進めるうえで、認知症「本人の声」を起点にすることが必須と
われています。高梁市では、認知症のある方が日頃感じていることや考えている
ことを 何気ない日頃の会話の中から、くみ取る取り組みを推進しています。

そこで、皆様に、日々の関りの中で、聞こえてきた認知症「本人の声」を集め、
8月21日（金）までに提出いただきますようよろしくお願いします。
集めた「本人の声」は、9月の認知症月間に掲示するとともに、認知症施策検
討委員会等で、認知症の施策・計画のヒントにさせていただきます。

担 当

健康福祉部高齢者支援課

地域包括支援センター 石村

電話 0866-21-0300

本人の何気ないひとことシート(R8)

事業所名等 ()

	誰が？	いつ？	どんな場面？	どんな言葉？	考 察	記入者
(例)	70代女性	訪問時		認知症であることは、隠さないようにしている。 だって、隠して得することはないから。	地域の見守りの中、独居で暮らしている人の言葉。	石村
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

＼ 知ることからはじめよう、脳の健康。／

ブレインパフォーマンスのセルフチェック



デジタルツール

のうKNOW® は「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックするツールです。

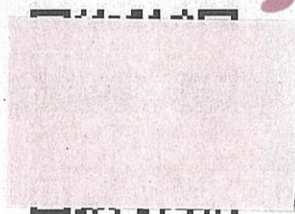
日々の生活をより充実させるための「ブレインパフォーマンス(脳の健康度)」が注目されています。仕事やスポーツで自分のパフォーマンスを意識するように、自身の脳のパフォーマンスについても考えてみませんか。

これは、「人生100年時代」を楽しく健康で暮らし続けるためにも大切です。まずは、できることから少しずつ始めてみましょう。

チェックはこちらから

右記の「二次元コード」を読み取るとチェック開始画面が表示されます。
また、実施後は結果が 365 日間ご覧いただけます。

*ID:



デジタルツール

「のうKNOW」について

パソコン・タブレット・スマートフォンで4つのテストを行うことにより、あなたのブレインパフォーマンスを知ることができます。画面で表示されるトランプカードが自動的にめくられるので、「はい」か「いいえ」で答えて、チェックすることが可能です。

脳の反応速度チェック



カードがめくられたら「はい」を押すことで反応の速さをチェックします。

注意力チェック



カードが赤の場合は「はい」、黒の場合は「いいえ」を押すことで注意力をチェックします。

視覚学習チェック



表示されたカードが以前に出てきたものと同じかを答えることで視覚記憶力をチェックします。

記憶力チェック



めくられたカードが直前のものと同じかどうかをみるにより、一時的に必要な記憶の保持ができているかをチェックします。

※画像はイメージです。

※当該プログラムは、疾病の診断又は予防に使用されることを目的としたものではありません。

お問合せや「のうKNOW」について、詳しくはホームページ(<https://nouknow.jp>)をご覧ください。



エーザイ株式会社

Powered by Cogstate

チェック方法

① 端末の準備



タブレット/スマートフォンを準備します。

② 事前説明



チェックの流れについて説明動画をご覧ください。

③ チェック開始



4つのテストが開始されます。それぞれのテストの前に実施方法が表示され、開始前に練習が可能です。

④ 結果表示



チェックが全て完了すると結果画面が表示されます。※少し間違えてしまっても、まずは最後までチェックしてみてください。

チェックにかかる時間は、約15分！

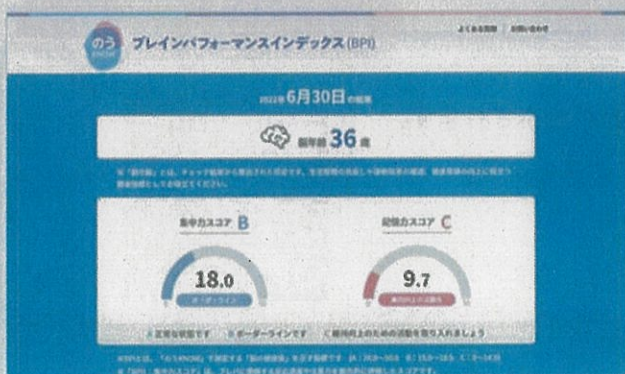
結果画面 (イメージ)

チェックが全て完了すると、結果が表示されます。

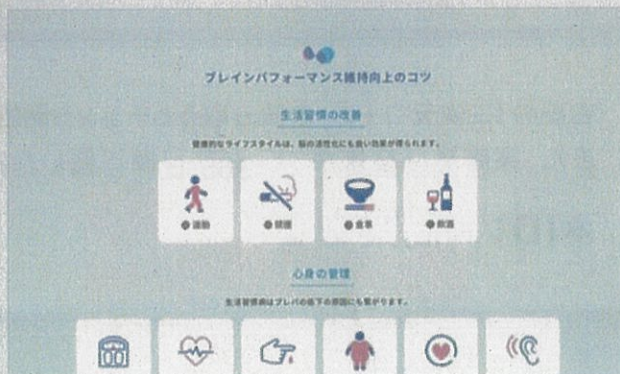
結果画面には、あなたの脳の健康を維持するために役立つ情報が掲載されています。

実施後、所定の期間内*において、再度二次元コード読み取ると実施結果をご閲覧いただけます。

*閲覧可能期間は、ユーザー企業・団体が最長365日の間の任意の期間で指定します。



あなたの脳の健康度に関する結果が表示されます。



脳の健康を維持するための、有益な情報が表示されます。

あなたの脳を元気にする生活スタイルを習慣化させましょう！

脳の健康度の維持向上につながる習慣



- 適度な運動をする
- 社会とのつながりを持つ
- バランスの良い食事をする
- 趣味を持つ 等



脳の健康度を下げる原因

- 加齢
- 脂質異常症
- 喫煙
- 高血圧
- 睡眠障害
- 不規則な食生活
- 糖尿病
- 運動不足
- ストレスや不安
- うつ病
- メタボリックシンドローム
- 頭部外傷歴 等

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 経過と治療 P.118 医学書院を元に岩田先生作成

〈年齢とブレインパフォーマンス(イメージ図)〉



定期的な運動、バランスの良い食事、そして社会とのかかわりや、精神的な活発さを保つことは、体の健康に良いだけでなく、脳の健康度を上げる可能性があることが分かってきました。

自分の脳の健康度を意識することに、遅すぎるとか早すぎるといったことはありません。今できることを、少しずつ始めてみましょう。

監修: 岩田 淳 先生
東京都健康長寿医療センター 副院長

※画像はイメージです。



エーザイ株式会社

Powered by Cogstate
DTIE1020CKA
2024年12月作成



知ることからはじめよう、
脳の健康。

ブレインパフォーマンスチェック 「のうKNOW」を受けた方へ

ブレインパフォーマンスを
意識した生活、始めてみませんか？

ブレインパフォーマンスとは？

ブレインパフォーマンス（脳の健康度、略称ブレパ）とは
「記憶する」「考える」「判断する」など、
脳のパフォーマンスを指す言葉です。

／ さらに ／

認知機能を刺激するトレーニングが、将来的な脳の健康度の維持につながる
と期待されています。¹⁾²⁾

なぜブレインパフォーマンスが必要なの？



人生100年時代をアクティブに、楽しく生きる。
そのために重要なのが、体と脳の健康です。

体が100年生きる時代には、脳も100年健康であることが大切です。
ブレインパフォーマンスの維持向上を意識する生活習慣は、
じつは体全体の健康にとっても望ましいものです。

1) Fratiglioni L, et al.: Lancet Neurol, 3:343-353, 2004

2) World Health Organization Guidelines, Risk Reduction Of Cognitive Decline And Dementia, 2019



ブレインパフォーマンスチェック「のうKNOW」

デジタルツール「のうKNOW」は「記録する」「考える」「判断する」などの
脳のパフォーマンスをチェックするツールです。

※本チェックは持病の予防・診断を目的としたものではありません。

年 月 日

腦年齡 _____ 歲

点 []

点 []

C. 維持向上のための活動を取り入れましょう

0~14.9

<自由記載>

身長 cm

体重 _____ kg

血压 mmHg

メモ

測定結果

() _____

() _____

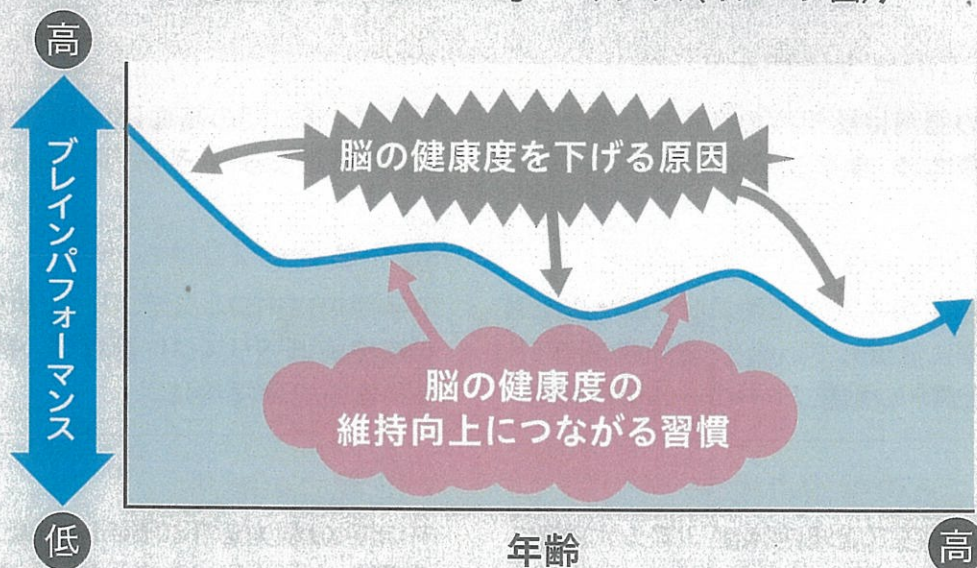
() _____

年齢とともに、ブレインパフォーマンスは低下していく傾向があります。

定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会とのかかわりや精神的な活発さを保つことを意識した生活習慣は、心身の健康に良いだけでなく、ブレパの維持向上につながる可能性があることがわかってきました。(裏面参照)

自分の脳の健康度を意識することに、遅すぎるとか早すぎるということはありません。今できることを、少しずつ始めてみましょう。

〈年齢とブレインパフォーマンス(イメージ図)〉



監修: 東京都健康長寿医療センター 副院長 岩田淳先生

あなたの脳を元気にする生活スタイルを習慣化させましょう!

ブレパの維持向上につながる習慣

- 適度な運動をする
- 社会とのかかわりを持つ
- バランスの良い食事をする
- 趣味を持つ 等



脳の健康度を下げる原因※

- | | |
|-----------|-----------|
| ● 加齢 | ● 糖尿病 |
| ● 脂質異常症 | ● 運動不足 |
| ● 喫煙 | ● ストレスや不安 |
| ● 高血圧 | ● うつ病 |
| ● 睡眠障害 | ● メタボリック |
| ● 不規則な食生活 | シンドローム |
| | ● 頭部外傷歴 等 |

ブレインパフォーマンス維持向上のコツ

定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会とのかかわりや精神的な活発さを保つことを意識したライフスタイルは、ブレパを上げる可能性があります。

生活習慣の改善



定期的な運動

週に2回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を。運動習慣をもつことが大切。



健康的な食生活

果物と野菜^{※2}、魚^{※3}の摂取は認知症リスクの低下と関連。積極的にバランスよく。



禁煙

喫煙者は、認知症発症リスクが非喫煙者の1.3～1.4倍^{※1}。1日でも早い禁煙を。



節度ある飲酒

過度な飲酒は認知症リスクが上昇^{※4}。飲み過ぎには要注意。

心身の管理



体重のコントロール

中年期の肥満は認知症のリスクを高める^{※5}。減量の基本は、食事改善と運動。



血圧のコントロール

中年期・老年期の高血圧は血管性認知症のリスクが高まる^{※6}。予防のためには減塩を！



血糖のコントロール

高齢の糖尿病の人が血糖コントロールを適切にせず放置していると、認知機能低下リスクが上昇^{※7}。血糖コントロールの改善を。



脂質のコントロール

中年期の血中コレステロール値の上昇は認知機能低下リスクに影響^{※8}。食物繊維の多い食品を積極的に。



こころの健康の維持

うつ病の存在で認知症発症リスクが2倍になることも^{※9}。積極的な休養を心がけ、睡眠は量より質を！



聴力の維持

中年期の聴力低下で認知機能低下リスクも上昇^{※10}。予防にはコミュニケーションが大切。

その他



知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなどの知的活動が認知症リスクの低下に関連^{※11}。日常生活の中で積極的に知的活動を。



社会的活動への参加

社会との繋がりの豊かさは、その後の認知症リスクの低下に関連^{※10}。積極的な社会参加で認知機能の活性化を。

監修：東京都健康長寿医療センター 副院長 岩田 淳 先生

もっと詳しく知りたい方は、「のうKNOW」ホームページ(<https://nouknow.jp/brainperformance/>)をご覧ください。

※1:日本神経学会監修:認知症疾患診療ガイドライン2017.医学書院 2017:p131.

※2:Jiang X, et al. Front Aging Neurosci 2017;9(18). Wu L, et al. J Nutr Health Aging 2017;21(10):1284-1290.

※3:Bakre AT, et al. Public Health Nutr 2018;21(10):1921-1932. Zhang Y, et al. Am J Clin Nutr 2016;103:330-340.

※4:Langballe EM, et al. Eur J Epidemiol 2015;30:1049-1056※8:Hersi M, et al. Neurotoxicology 2017;143:187.

※5:Albanese E, et al. Alzheimers Dement 2017;8:165-178. ※9:Prince M, et al. World Alzheimer Report 2014.

※6:小原知之, 他. 老年期認知症研究会誌 2017;21(9):80-83. ※10:Livingston G, et al. Lancet 2020;396:413-446.

※7:Yaffe K, et al. Arch Neurol 2012;69(9):1170-1175. ※11:Stern & Munn. Int J Evid Based Healthc 2010;8(1):2-17.

気になることがあれば、お住まいの自治体、公共機関、病院へまずは相談を。

自治体・病院 問い合わせ窓口



エーザイ株式会社

DTIE1032EKA 2024年9月作成

テーマ①「のう KNOW」を体験しての感想

テーマ②「のう KNOW」の活用について