



# 家族を守る 「認知症リスク完全ガイド」

日本の現状・リスク・家族が今できる備えをやさしく解説

引用元:厚生労働省、内閣府、国立長寿医療研究センター

# 日本の認知症の現状



65歳以上の約6人に1人が認知症(推計)

2020年時点 で約600万人が認知症と推計



2025年には約700万人に増加見込み

団塊の世代が75歳以上となる2025年問題



高齢化とともに認知症リスクは上昇

年齢が上がるほど発症率が高まる

65歳以上の約6人に1人



約600万人

2020年時点

約700万人

2025年見込み

# 認知症とは何か?



記憶障害、判断力の低下、日常生活への支障が生じる状態

## 主な認知症の種類

60-70%

アルツハイマー型

最も多いタイプ

約20%

血管性認知症

脳血管障害が原因

10-15%

レビー小体型

幻視などの症状

加齢による"もの忘れ"とは異なる



正常な加齢

体験の一部を忘れる

(例: 昨日の夕食のメニュー)



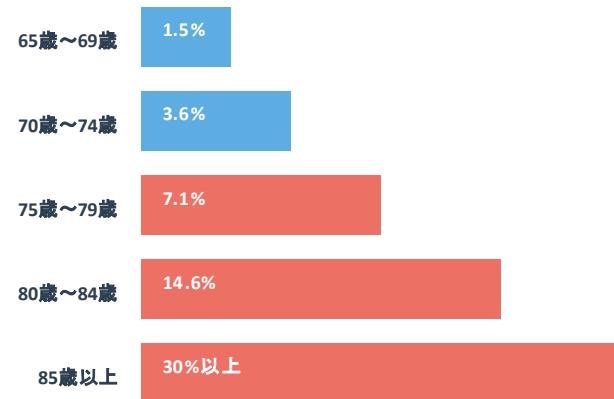
認知症

体験そのものを忘れる

(例: 昨日夕食を食べたこと自体)

# 認知症は誰にでも起こる?

年齢とともに発症率が上昇



性別では女性の罹患率が高い傾向



女性

男性

引用元:内閣府「令和5年版 高齢社会白書」  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/>



## 誰にでも起こりうる

認知症は加齢に伴うリスクが高まる疾患で、誰にでも起こる可能性があります。女性の方が平均寿命が長いため、高齢期の認知症リスクが高い傾向にあります。

# 認知症になると何が起きる?



## 銀行口座の凍結

本人の意思確認ができなくなると、金融機関が口座を凍結  
家族でも自由に引き出しができなくなる



## 不動産や契約の手続きができなくなる

法律行為(売買、賃貸契約など)が困難に  
成年後見制度の利用が必要になる場合も



## 介護負担の増加

24時間体制の見守りが必要になることも  
家族の時間・費用・心身への負担が大きい



## 経済的リスクが非常に大きい

介護費用: 月額平均8万円～15万円以上  
施設入所: 月額15万円～30万円以上  
長期化すると数百万円～数千万円の負担

引用元:厚生労働省「認知症の人や家族を支える施策」

<https://www.mhlw.go.jp/>

# 認知症のリスク要因(科学的根拠に基づく)



## 加齢

最も大きなリスク要因  
年齢とともに脳の機能が低下



## 生活習慣病

高血圧・糖尿病など  
脳血管や神経にダメージ



## 運動不足

運動不足は認知機能の低下と関連  
身体活動が脳の健康維持に重要



## 社会的孤立

人との交流が少ないと認知機能が低下しやすい  
コミュニケーションが脳を刺激



## 喫煙

喫煙は脳血管障害のリスクを高める  
禁煙により認知症リスクが低減



完全に防ぐ方法はないが、リスクを下げるこことは可能

# 認知症予防のために科学的に推奨されていること



## 適度な運動

週3回以上、1回30分程度の有酸素運動



## バランスの良い食事

地中海式食事、減塩、糖質・脂質の適正摂取



## コミュニティ参加

地域活動、趣味のサークル、ボランティア



## 血圧・血糖の管理

定期的な健康診断、生活習慣病の早期発見



## 脳を使う活動

読書、パズル、楽器演奏、新しいことへの挑戦



これらの習慣を組み合わせることで、認知症リスクを下げるることができます

# 家族ができる"早期発見"のポイント

## 気になる行動のチェック



### 同じことを何度も聞く

体験そのものを忘れているため、繰り返し質問する



### 段取りが急に苦手になる

料理や買い物など、複数の手順を要する作業が困難に



### 物の管理が急にできなくなる

財布や鍵をよく失くす、置き場所を忘れる



### 受診は「もの忘れ外来」「神経内科」が一般的

早期発見により、進行を遅らせる治療が可能。かかりつけ医や地域包括支援センターでも相談可能

引用元:厚生労働省「認知症の理解と対応」

<https://www.mhlw.go.jp/>

# 認知症に備えるための家族の準備



## 早めの情報共有(家族会議)

認知症の可能性について家族で話し合う  
介護の役割分担を事前に検討



## 本人の意思確認

元気なうちに本人の希望を聞いておく  
介護施設の希望、延命治療の意思など  
エンディングノートの活用



## 重要書類の整理

銀行口座、保険証券、不動産の権利書など  
重要書類の保管場所を家族で共有  
資産の一覧表を作成



## 成年後見制度・任意後見制度の理解

成年後見制度: 判断能力が不十分になった後に利用  
任意後見制度: 元気なうちに将来の後見人を決めておく  
専門家(弁護士、司法書士)への相談も検討

# 今日からできる"家庭の認知症対策"まとめ



## 家族で認知症の知識を共有する

認知症は誰にでも起こりうることを理解し、早期発見のサインを家族で確認



## 生活習慣(運動・食事)の見直しをする

適度な運動を習慣化し、バランスの良い食事を心がけ、生活習慣病を管理



## 重要書類の整理を進める

銀行口座、保険、不動産などの情報を整理し、家族で保管場所を共有



## 困ったときの相談先を把握

地域包括支援センターは介護や認知症の相談窓口。電話やメールで気軽に相談可能



認知症は予防と早期発見、そして家族の備えが重要です。

今日から一步ずつ始めましょう。

引用元:厚生労働省「地域包括支援センターについて」

<https://www.mhlw.go.jp/>

## 総合免責事項 (Comprehensive Disclaimer)

- i 本資料は、研修および一般的な情報提供のみを目的として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
- A 本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません**。また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
- P 本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われるもの**とし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、如何なる場合も**責任を負わないもの**とします。
- F また、本資料の内容は将来の結果を保証するものではなく、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するもの**とします。
- D 本資料の複製、転載、引用等は自由ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないもの**とします。

✓ **利用者は、本資料の利用に関し、当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するものとします。**