



発行:板橋区 〒174-0063  
東京都板橋区前野町四丁目16番1号  
健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

電話:03-5970-1111  
FAX:03-5392-2060  
メール:otosen@city.itabashi.tokyo.jp

# AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIPのめざす姿の実現に向けて、様々な取組を推進しています。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築しています。

認知症施策



## いたばし認地笑かるたで、 楽しく正しく認知症について学びませんか？

認知症とは、病気などが原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことをいいます。

いたばし認地笑（にんちしょう）かるたには、認知症について多くの人に知ってほしいという、作成に関わった皆の気持ちが詰まっています。解説が裏面に書かれた読札と、中学生が描いた親しみやすい絵札がセットになっています。

勝ち負けにこだわらず、子どもから大人まで、みんなで一緒に遊びながら、楽しく正しく認知症について学びませんか？

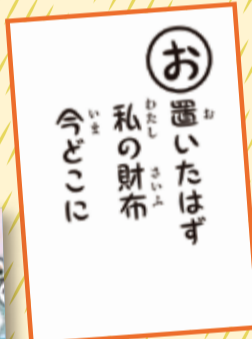
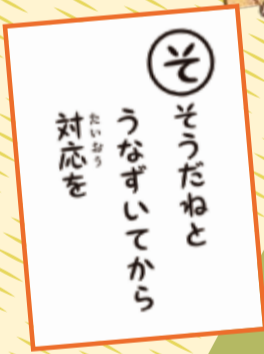
いたばしが認知症があってもなくても

お互いを認め合い地域で暮らすみんなが笑顔になるまち

になることを願ってつくられました



かるたの一部を  
ご紹介します！



**そ 解説(かいせつ)**  
本人の発言に対して、否定せずに、まずは受け入れることが大切です。もの忘れなどが原因で、失敗することが増えてきたときに、「一番傷ついているのは、本人です。認知症の方は、不安な気持ちを抱えている」ということを理解しましょう。

今まではできていたことができなくなって、一番傷ついているのは本人だということを、忘れてはいけません。



**お 解説(かいせつ)**  
認知症の記憶障害では、置き忘れや紛失が頻繁になります。本人は毎日のように探し物をしているのに、「イライラしたり、誰かに盗られたのではないかと感じる」ことがあります。自分で見つけられるようにさりげなく誘導したり、「ちょっと休んでからまた探しましょう」と気分を変えたりするといいですね。

僕のひいおばあちゃんもよく探し物をしているなあ。僕も年をとって同じ様になると、認知症のことを自分事として考えるようになったよ。

### いたばし認地笑かるたをご利用いただく方法

#### ① 無料で借りる

区内在住・在勤・在学の方を含む、3人以上のグループ（ご友人同士、ご家族、地域の集まりなども可）を対象とし、おとしより保健福祉センターにて、無料で貸し出しを行っています。事前相談・事前予約は不要です。

#### ② 自分でつくる

区ホームページからかるたを印刷し、自分だけのオリジナルかるたをつくることができます。

#### ③ 動画を視聴する

民間の動画投稿サイト（YouTube）を活用して「チャンネルいたばし」にて動画を配信しています。



板橋区  
ホームページ



チャンネル  
いたばし

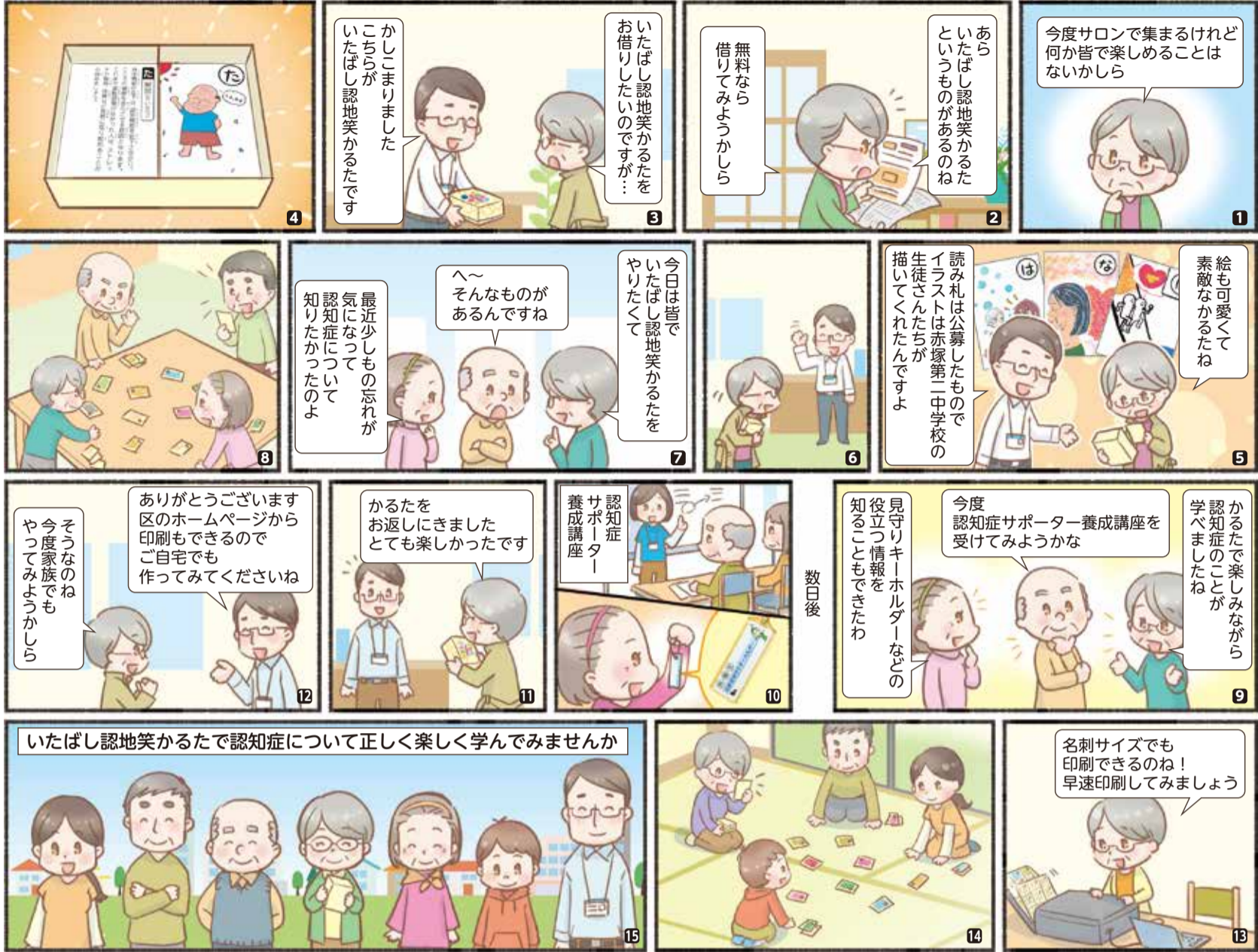
問合せ先

おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係  
電話：03-5970-1121 メール：ki-oto-ninchi@city.itabashi.tokyo.jp

板橋区

AIPストリー

この物語はフィクションです。



※実際の窓口、講座、活動ではマスクの着用や検温等による感染症対策を行った上で事業を実施しています。

住まいと住まい方



おとしよりなんでも相談

高齢者の健康・介護・介護予防などについての不安や悩み、困っていることなど、どうぞお気軽にご相談ください。

相談対象

- 65歳以上の高齢者の方
- 65歳以上の高齢者の家族や介護者の方
- 介護予防の相談をご希望の方 など

こんなお悩みをご相談できます

- 「介護予防や介護って何から始めればいいのか？」
- 「家族の介護に疲れてしまっている…」
- 「高齢になって健康に不安があります」

24時間 365日対応

フリーダイヤル 相談無料

☎0120-925-610

総合事業/生活支援体制整備事業



高齢者に起こりやすい薬の副作用(有害事象)に注意を

～暮らしを優先に考える～

板橋区薬剤師会 会長 保坂 洋二

薬は体に吸収されて(吸収)組織に行き渡り(分布)、分解されて排出しやすい形となり(代謝)、排泄されます(排泄)。吸収・分布・代謝・排泄のそれぞれの段階での組織における反応性は、加齢でみられる変化(図1)によって影響を受けます。特に高齢者では肝臓と腎臓の機能低下により、薬が体内に蓄積しやすくなります。長年飲んでいる薬でも注意が必要です。また、食事や水分摂取が減って栄養状態や体内の水分量が低下しているときは、薬の影響が強くなることもあります。

ポイントは「食事・排泄・睡眠・運動・認知機能」の5項目(図2)。

普段の生活でこれら5項目について変化や訴えがあったら薬の影響を考えてみるのが重要です。日常生活での会話や様子の変化から「暮らしの質、QOL」が守られているか感じ取ることが重要です。薬により暮らしが影響を受けていないか?と疑ってみることも必要でしょう(図3)。

おかしいなと思うことがあれば、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師・薬局に相談してください。

