

認知症あんしんガイド

(認知症ケアパス)



境町

認知症って
どんな
病気？

認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活にまで支障が出る状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる可能性があります。

●加齢による物忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れるため、ヒントがあれば思い出すことができます。認知症は体験したこと全体を忘れてしまうため、思い出すことができません。

もの忘れ

たとえば…

- ・食事の後、何を食べたのか忘れることがある。
- ・目の前の人の名前が思い出せない。
- ・もの忘れを自覚できる。
- ・性格は変わらない。



認知症

たとえば…

- ・食事の後、食べたこと自体を忘れる。
- ・目の前の人が誰なのか分からない。
- ・もの忘れを自覚できない。
- ・性格に変化がある。
(怒りっぽくなる、頑固になるなど)



●認知症の症状

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「**中核症状**」といわれます。また、中核症状のために周辺とうまく適応できなかつたり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「**周辺症状**」といいます。

中核症状

- ものごとを思い出せない、覚えられない。

「記憶障害」

- 時間や場所が分からなくなる。

「見当識障害」

- 判断力、理解力、思考力などが低下。 等

周辺症状

- 徘徊
- 妄想
- 不安
- 幻覚 等



周辺症状はこのようにあらわれます。

財布をしまった場所が思い出せない。

「**記憶障害**」 (中核症状)



私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれている娘だけだ。



娘が盗んだと思い込む。「**妄想**」 (周辺症状)

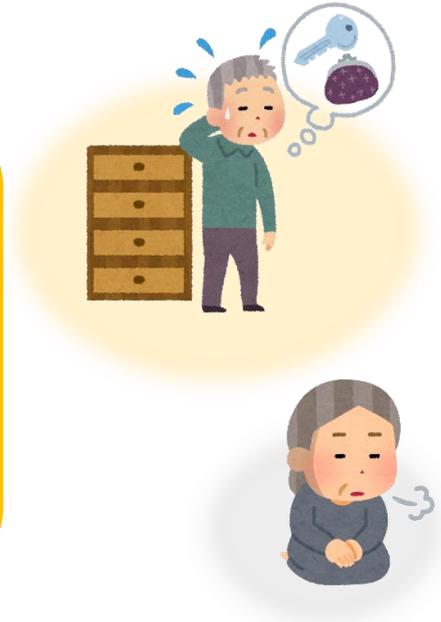
認知症の
サインに
気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで進行をおさえることが可能です。

認知症のサインに気づいたら早急に専門医に相談しましょう。

認知症のサイン

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ、紛失が多くなった
- ものの名前がでてこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒がってやらなくなった
- 調理など順序立てて行うことができなくなった
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった



● 早期発見と早期対応が大切です

① 治療可能な場合や一時的な症状の可能性がります

認知症の原因によっては、早い段階で治療を開始することで治る場合や一時的な症状の可能性もあります。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の前段階である軽度認知症障害（MCI）のうちに対応することで、その後の症状が緩やかになったり、維持することが期待できます。

③ 今後の生活に備えることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症についての理解を深め、さまざまな制度やサービスの情報を得ることで、今後の生活の備えや見通しを立てることができます。

● どこに受診すればいいの？

まずは、普段から診てもらっているかかりつけ医に相談しましょう。必要であれば、専門医を紹介してもらえます。一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは「もの忘れ外来」といった専門外来で診てもらえます。



医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。
お薬手帳も忘れずに！



気になることをメモしておきましょう

- ・いつ頃からどのような症状があるのか
- ・どのような事で困っているのか
- ・既往歴や現病歴

認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では、介護者を悩ませる認知症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動も本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いすると自尊心を傷つけてしまいます。本人の気持ちを理解できるように努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



ポイント②

本人のペースに合わせる

認知症であってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子を見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。また、一度にたくさんのことを言うと、認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、わかりやすく伝えることを心がけましょう。



ポイント③

笑顔で明るく接する

理解はできていなくても、表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心します。対応に困ってもなるべく笑顔で接するように心がけてください。

具体的な7つのポイント

- まずは見守る
- 相手の目線に合わせてやさしい口調で
- 余裕を持って対応する
- おだやかにはっきりした話し方で
- 声をかけるときはひとりで
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- 後ろから声をかけない



認知症の介護に絶対はありません。今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方として参考にしてください。

認知症を
予防する
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を進めてしまいます。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障がいを引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因にもなることが分かっています。

また喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増します。



外に出てコミュニケーションを

コミュニケーションは、あらゆる認知機能を活用する非常に高度な脳の動きと言われています。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながるといわれています。ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



歯磨き・口の中のケア

歯磨きや、入れ歯の手入れをしっかりとって、健康な歯を保つことは、全身の健康や認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることで脳に刺激を与えます。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。

また、乳製品などカルシウムの豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



認知症の症状とその対処法・支援体制

認知症は症状の進行度にあった対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護する方の対応、町の支援体制などを紹介しています。

認知症の段階		初期			中期		後期		
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	手助け・介助が必要	常に介助が必要		
本人の様子	・自立	・もの忘れは多少あるが、日常生活は自立	・もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・もの忘れ ・同じことを言う	・買い物の時にお札でしか支払えない ・同じ物を何回も買う ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬の飲み忘れ・趣味をやめてしまう ・意欲低下 ・食事の支度ができない ・火の消し忘れ	・服薬管理ができない ・服の着方がおかしい、服を選べない ・電話の対応等が一人では難しい ・家電が扱えない・たびたび道に迷う ・家族とのトラブル ・入浴を嫌がる ・文字が上手に書けない ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・遠くに住む子供や孫が分からなくなったり、親しい人が分からなくなったりする ・時間・場所・季節が分からなくなる	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要・トイレの失敗 ・歩行が不安定 ・言葉が出ない	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口からほとんどとれない ・歩行困難	
家族の気持ち			年のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要。介護量が増。あきらめ、割り切り。		受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか
ご自身や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の疾患や介護、介護保険について学びましょう ● かかりつけ医をもちましょう ● 消費者被害に注意しましょう ● 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう 				<ul style="list-style-type: none"> ● 一人で抱え込まずに介護仲間をつくりましょう ● 医療、介護のサービスを利用しましょう ● 身近な人に病気のことを伝え、理解者や協力者をつくりましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ● 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう ● 人生の最期をどこで、どう迎えるのか、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう 		
支援体制	予防	毎日の運動・趣味・社会活動に参加 ボランティア活動 サロン いきいきクラブ シルバーリハビリ体操、スクエアステップ教室							
	相談	認知症が心配な時の相談先：かかりつけ医、地域包括支援センター、認知症初期集中支援チーム、認知症地域支援推進員							
	医療	診断を受けるには：かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関							
	介護	介護保険サービス（デイサービス、デイケア、訪問介護、訪問看護、短期入所など）							
	生活支援	認知症サポーター養成講座：地域や職場、学校で認知症の正しい理解 高齢福祉サービス（配食サービス、愛の定期便、緊急通報システム） SOSネットワーク、おかえりマーク 日常生活自立支援事業：社会福祉協議会 成年後見制度：地域包括支援センター、役場介護福祉課							
住まい	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）等				介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、介護医療院（介護療養型医療施設）				
	自宅、有料老人ホーム、ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅など								



相談窓口

認知症に関すること、福祉・介護サービスについて知りたい、境町では、認知症の人やその家族を支援するために認知症地域支援推進員を配置しています。

境町地域包括支援センター ファミール境

境町塚崎4864番地 ☎ 0280-87-7111

境町役場 介護福祉課

境町391番地1 ☎ 0280-81-1323

境町社会福祉協議会

境町長井戸1681番地1 ☎ 0280-87-2525

●認知症の診断など

・かかりつけ医

日々の体調管理や病気の治療・予防など健康に関して日常的に相談できる身近な医療機関です。物忘れなどが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

・精神科・物忘れ外来のある病院

病院名	電話番号	住所
筑波大学附属病院 (認知症疾患医療センター)	029-853-3645	つくば市天久保2-1-1
小柳病院 (認知症疾患医療センター)	0280-23-1042	古河市稲宮1001
茨城西南医療センター病院【もの忘れ外来】	0280-87-8111	境町2190
ホスピタル坂東【こころの診療科】	0297-44-2000	坂東市沓掛411

●認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対して、専門職で構成されたチーム員が訪問を行い、今後の対応策を一緒に考えます。

必要に応じ、医療機関と連携を図りながら、医療機関への受診や介護保険サービスなどにつながるようお手伝いをします。



【問い合わせ先】境町役場介護福祉課

☎ 0280-81-1323

●権利擁護など

•日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助や金銭管理のお手伝いをを行います。

【問い合わせ先】境町社会福祉協議会

☎0280-87-2525

•成年後見制度

認知症などで理解力や判断力が不十分な方に代わり、財産管理や福祉サービスの利用などについて、本人に代わって契約したりする方（後見人など）を決めることができる制度です。



【問い合わせ先】境町役場介護福祉課

☎0280-81-1323

•茨城県消費生活センター

悪質商法や消費被害等の相談に対し、消費生活相談員が解決に向けた助言を行います。

☎029-225-6445

月曜日～金曜日 9時～17時 日曜日 9時～16時



•（公社）認知症と家族の会

認知症の介護の経験者が様々な悩みや心配ごとなどに対応しています。

☎029-828-8099

月曜日～金曜日（祝日、年始年末除く）13時～16時

•若年性認知症コーディネーター

65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症“といいます。

若年性認知症の特性に配慮した就労継続支援及び社会参加支援等の推進を図ります。

●池田病院

龍ヶ崎市貝原塚町3690-2

☎0297-64-6582

月曜日～土曜日（祝日、年始年末除く）9時～17時

●栗田病院

那珂市豊喰505

☎029-295-0005

月曜日～土曜日（祝日、年始年末除く）9時～17時



● 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の方やその家族、地域の方、専門職が和やかにおしゃべりや情報交換など交流をする場です。お気軽にご参加ください。

毎月第2水曜日
13時30分から15時まで
場所：境町社会福祉協議会 2階多目的ホール

【問い合わせ先】 境町役場介護福祉課

☎0280-81-1323



● 認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守る応援者のことです。認知症サポーターは何か特別なことをするのではなく、困っている人に手を差し伸べるなど、自分にできる範囲で活動を行います。

認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

境町では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざし、認知症の人やその家族を支える応援者になっていただく認知症サポーターを養成しています。「認知症サポーター養成講座」を受講すればどなたでも認知症サポーターになることができます。



【問い合わせ先】 境町地域包括支援センター

☎0280-87-7111

● 徘徊（ひとり歩き）が心配な方に事前の登録をおすすめしています。

SOSネットワーク

高齢者等が実際に行方不明になった時に、地域の協力を得て早期に発見するためのネットワークです。事前登録をしておくことで、行方不明になった際、協力機関へ必要な情報を迅速に提供し、早期発見につながります。

おかえりマーク

靴や杖、衣類などに貼ることができる登録番号が入ったシールです。警察などに保護された際、登録番号から迅速にご本人を特定し、ご家族に連絡することができます。

【問い合わせ先】 境町役場介護福祉課

☎0280-81-1323