

# みんなで支えるあんしん 認知症支援ガイドブック

こんなことはありませんか？

もの忘れが  
ひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力  
が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が  
わからない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が  
変わる

- ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が  
強い

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が  
なくなる

- ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

思い当たることがあれば  
ページを開いてみてください



公益社団法人 認知症の人と家族の会  
家族がつくった「認知症」早期発見の目安より引用

認知症  
ケアパス

伊佐市

令和4年3月

## ① 認知症支援ガイドブックとは？

認知症になったらどうしたらいいの？

どんなサービスが受けられるの？

このガイドブックは、認知症の発症から症状の進行にあわせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスを受ければよいかを一目でわかるようにしたものです。

本人の状態に合ったサービスを確認してみましょう。



## ② 認知症とはどんな病気？

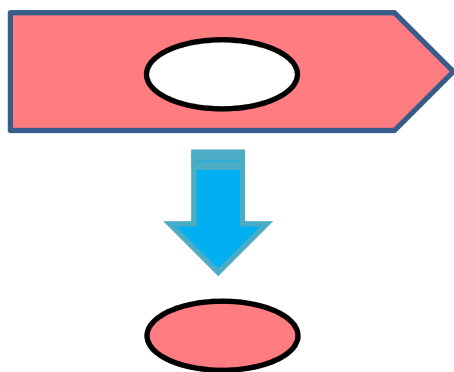
### 単なるもの忘れと認知症は違います

年齢を重ねるごとに誰でも「もの忘れ」をするようになりますが、「認知症」は老化でなく脳の病気です。記憶や思考の能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せなくなるのは体験の一部を忘れる単なるもの忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

#### 単なるもの忘れ

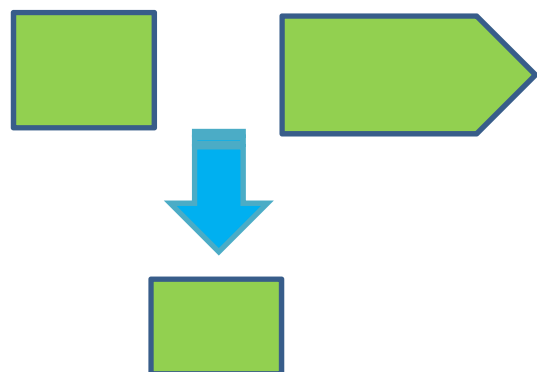
(体験の一部を忘れる)



- 自分が忘れていることに自覚がある
- ヒントがあれば思い出せる
- 日常生活に大きな支障はない

#### 認知症によるもの

(体験そのものを忘れる)



- もの忘れをしている自覚がなく頻繁に起こる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障が出る

### ③ 認知症にはどんな症状があるの？

認知症の症状には、共通してあらわれる「中核症状」と、本人の性格や生活環境、ケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」(周辺症状)があります。

「行動・心理症状」はその人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応で改善が期待できます。

#### 認知症の発症

#### 主な中核症状

##### 記憶障害

少し前のことや知っていることを忘れてしまう

##### 見当識障害

日時や場所、季節感、人間関係がわからなくなる

##### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考えて実行することが難しくなる

##### 判断力障害

2つ以上のことを同時に処理したり、いつもと違う些細な変化への対応が難しくなる



本人の  
性格や素質

生活環境  
周囲の人間関係

#### 主な行動・心理症状(周辺症状)

##### 行動症状

- 暴言
- 暴力
- 徘徊
- 不潔行為
- 活動量の低下

##### 心理症状

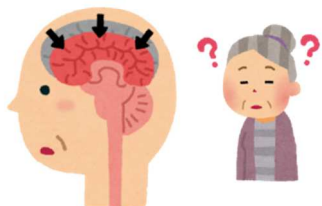
- 不安
- イライラする
- 興奮
- うつ状態
- 睡眠障害
- 妄想



## ④ 認知症の特徴や種類

一般的に知られている認知症は「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」で3大認知症といわれています。

### アルツハイマー型認知症



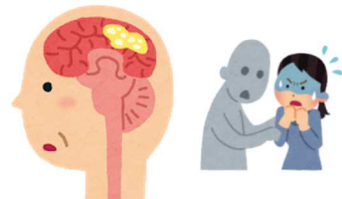
- 物の忘れ
- 物の盗られ妄想
- 徘徊 とりつくろいなど

### 脳血管性認知症



- まだらにもの忘れがある
- 感情のコントロールがうまくいかないなど

### レビー小体型認知症



- 筋肉の硬直等が起こりやすい
- 実際には見えない物があるように見えるなど

## ⑤ 認知症は早期発見が大切です

認知症は完治が難しい病気とされていますが、治る病気や一時的な症状の場合もあるため、早期に発見し適切な対処を行うことが大切です。「もしかしたら？」と思ったら、まずは、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。

地域包括支援センターは、

「**認知症初期集中支援チーム**」を設置しています。

認知症初期集中支援チームとは・・・

認知症が疑われる人または認知症の人やその家族を支援するチームのことです。

チーム員には医師、精神保健福祉士、社会福祉士、保健師など介護や医療の専門職が揃っています。認知症になってもご本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で生活が続けられることを目的としています。





## ⑥ 認知症の人へどう接すればいいの？

認知症の人への対応には、認知症に伴う症状について正しく理解することが大切です。認知症の人だからと、特別対応を変える必要はありません。まずは本人とのコミュニケーションを深め、信頼関係を築くことが大切です。できる能力をいかして本人の役割をつくるなど本人の気持ちに寄り添う対応を心がけましょう。

### こんな接し方をしてみましょう

- 失敗を責めるのではなく、できることを褒めましょう
- なるべく前向き・積極的になれる声かけをしましょう
- 家庭や社会での役割をもてるようにしましょう
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう

### こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子供扱いする ● 急がせる
- 役割を取り上げる ● 何もさせない



## ⑦ 認知症予防のための生活習慣

運動や食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を予防できる効果が認められています。無理のない範囲で気軽に認知症予防に取り組みましょう。

### 有酸素運動

- ウォーキング
- 軽いジョギング
- 水中ウォーキング
- ハイキングなど

### 食事

- 青魚(DHA・EPA)
- 野菜・果物・ナッツ類（抗酸化作用）
- こまめな水分補給
- 緑茶・コーヒー
- 適量のお酒（一日一杯の赤ワイン）

### 知的活動

- 日記をつける
- テレビや新聞で情報を得る
- 趣味を持つ  
（カラオケ・囲碁など）

### 社会参加

- ボランティア活動
- 自治会のイベントなどへの参加
- 友人・知人との交流など

認知症の進行(右へ行くほど認知症が進行していることを示しています) ※本人の様子や症状には個人差があります

## 認知症の疑い

- 物の忘れが多くなったと言う（自覚がある）
- 「あれ・それ」などの代名詞がでてくる

## 認知症を有するが日常生活は自立

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている

## 誰かの見守りがあれば日常生活は自立

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなる
- 約束の時間や場所を間違えるようになる

## 日常生活に手助け介護が必要

- 着替えや食事、トイレに手伝いが必要
- 家族や知人のことが分からなくなる
- 時間や日時が分からなくなる

## 常に介護が必要

- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 食事・入浴・排泄などの行為が困難になる

### 本人の様子や症状



### 介護者のポイント



- 認知症について正しく理解する
- かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する

- 認知症を予防する生活改善や交流活動をすすめる
- 失敗を責めずに不安を和らげる

- 役割を見つけて、本人ができない部分を支援する
- 近親者に伝えておく

- 家族での支援が難しいときは、専門医の助言を受けたり介護保険等のサービスを利用する

- コミュニケーションを工夫する
- 施設等のサービスを利用する

## 予防

「地域とつながりましょう」 ・自治会活動 ・ふれあいいきいきサロン ・老人クラブ ・認知症カフェ

## 医療

「診断、サポートを受けましょう」 ・認知症専門医 ・認知症デイケア（大口病院） ・訪問診療 ・訪問看護

## 相談

「早めに相談しましょう」 ・かかりつけ医 ・薬剤師 ・地域医療連携室 ・ケアマネジャー  
・地域包括支援センター ・成年後見センター ・認知症初期集中支援チーム

## 見守り生活支援

「地域で見守りましょう」 ・民生委員 ・認知症サポーター ・配達員（給食、新聞、郵便など）  
・GPS 機能付き機器の利用 ・成年後見制度

## 介護

「介護保険サービスを利用しましょう」 ・ヘルパー ・デイサービス ・小規模多機能型居宅介護 ・ショートステイ

## 住まい

「安心して暮らしましょう」 ・養護老人ホーム ・ケアハウス ・グループホーム ・特別養護老人ホーム

### 地域のサポート体制



## 認知症に関する相談窓口

### 地域包括支援センター

#### 大口地域包括支援センター

住所 伊佐市大口里1888番地 市役所大口庁舎別館1階  
TEL 0995-23-2377

#### 菱刈地域包括支援センター

住所 伊佐市菱刈前目2106番地 市役所菱刈庁舎1階  
TEL 0995-26-1307

### 認知症の専門外来

#### 医療法人慈和会 大口病院

住所 伊佐市大口大田68 月～土 8:30～12:00  
TEL 0995-22-0336 (盆・年末年始を除く)

#### 県立北薩病院(ものわすれ認知症外来)

住所 伊佐市大口宮人502-4 毎週火曜日  
TEL 0995-22-8511 ※詳しくは左記連絡先へ  
お問い合わせください

### 認知症疾患医療センター

#### 医療法人永光会 あいらの森ホスピタル

住所 始良郡湧水町北方1854 月～土 9:00～17:00  
TEL 0995-74-1140 (祝日・年末年始を除く)

### 若年性認知症相談窓口

#### 公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部

鹿児島市鴨池新町1-7 鹿児島県社会福祉センター2F  
TEL 099-251-4010 月～金 9:30～16:30  
080-8561-9321

若年性認知症の専門相談員が対応します

