

みんなで支えるあんしん 認知症支援ガイドブック

家族が作った
「認知症」
早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れが
ひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 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
- 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

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 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

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「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

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

意欲が
なくなる

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



認知症基本法

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。すべての認知症の人が、尊厳を保持し（自分に誇りを持つ）、自らの意思によって希望を持って暮らすことができるようにしなければならぬと定めています。

新しい認知症観とは？

認知症になったら「何もできなくなる」「何もわからなくなる」
そんなイメージを持っていませんか？

認知症になっても『できること』『やりたいこと』があります。

新しい認知症観とは、認知症になっても、住み慣れた地域で、仲間などつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方のことです。

これまでの認知症観

- 1 他人ごと、目をそらす、先送り
- 2 認知症だとなにもわからない
できなくなる
- 3 本人は話せない
声を聞かない
- 4 おかしな言動で周りが困る
社会の負担
- 5 危険重視
- 6 周囲が決める
- 7 本人は支援される一方
- 8 認知症は恥ずかしい、隠す
- 9 地域で暮らすのは無理
- 10 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

新しい認知症観

- 1 わがこと、向き合う、備える
- 2 わかること、
できることは豊富にある
- 3 本人は声（サイン）を出せる
声を聞く
- 4 本人が認知症バリアの中で一番
困っている。バリアをなくし、
暮らしやすい地域を創る先駆け
- 5 あたりまえのこと（人権）重視
- 6 本人が決める
（決められるような支援）
- 7 本人は支え手でもある。
経験者として大切な存在、
支え合う
- 8 認知症でも自分は自分、
自然体でオープンに
- 9 地域の一員として暮らし、活躍
- 10 楽しい、のびのび、あきらめず、
希望がある

出典：認知症地域支援体制整備全国合同セミナー資料
（認知症介護研究・研修東京センターホームページ）を基に作成

1. 認知症とはどんな病気？

誰でも年齢を重ねると「もの忘れ」をするようになります。「認知症」は老化ではなく、脳の病気です。記憶や考える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。

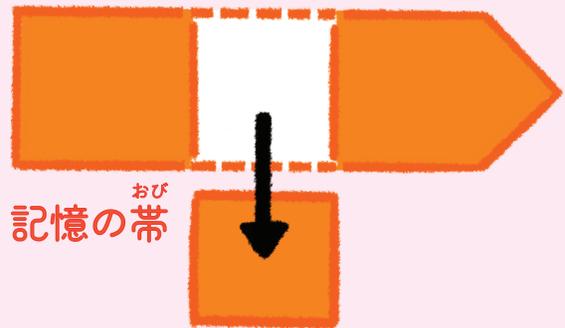
たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは単なるもの忘れですが、朝ごはんを食べたことそのものを忘れてしまうのは「認知症」が疑われます。

一般的なもの忘れ (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おこる
- ✓ ヒントがあっても思い出せない
- ✓ 日常生活に支障が出る

2. 認知症の特徴や種類

アルツハイマー型認知症

- もの忘れがある
- もの盗られ妄想がある
- 徘徊、とりつくろいなどがある

血管性認知症(脳血管性)

- まだらにももの忘れがある
- 感情のコントロールがうまくいかない(怒りっぽくなるなど)

レビー小体型認知症

- 手の震え、小刻み歩行、筋肉のこわばりが起こりやすい
- 実際にないもの(見えないもの)が見えるなど

前頭側頭型認知症

- 同じ行動を繰り返す
- 衝動的に行動する
- 性格が変化するなど

若年性認知症

認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。

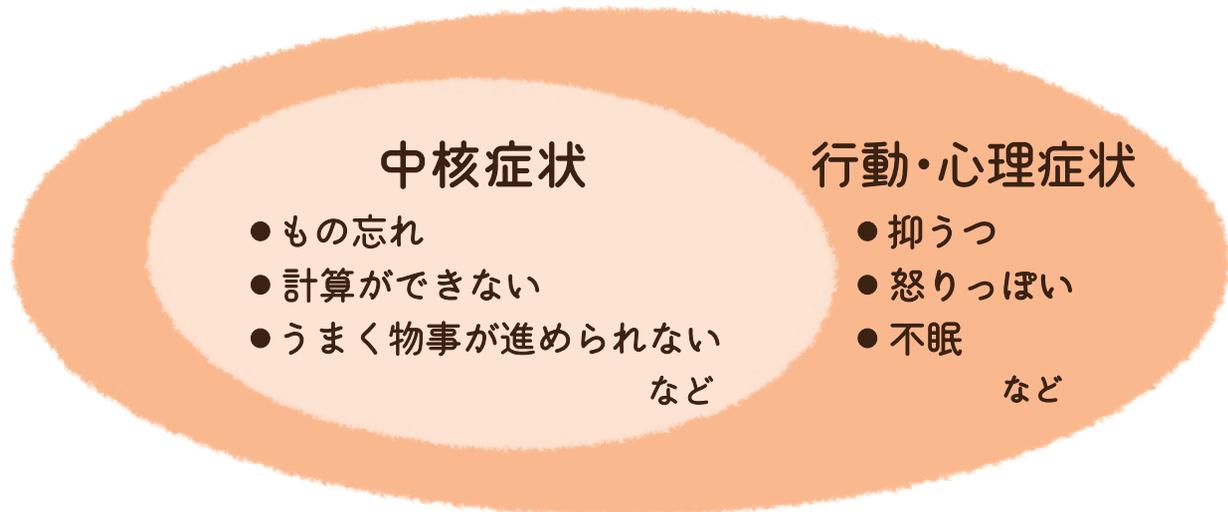
65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。



3. 認知症の症状について

認知症の症状には、脳そのものに変化がみられることによっておこる「中核症状」と「中核症状」に関連しておこる「行動・心理症状(BPSD)」があります。

行動・心理症状は、本人をとりまく環境の影響を受けてあらわれ、本人が困っている場合が多く、認知症の人のSOSサインともいわれています。なぜ、そのような症状があらわれているのか、原因を探りながら対応を考える必要があります。



4. 認知症の人へどう接すればいいの？

認知症の人の対応には、認知症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いって特別な対応をする必要はありません。本人と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。できる能力を活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。

認知症の人への接し方(例)

○ 会話はごく普通の日常会話から

“驚かせない” “急がせない” “自尊心を傷つけない”
の3つの「ない」を意識する

○ 尋ねるときには、まず、自分のことを先に話す

- 「人に名前を聞くときには自分から名乗る」の心構えで
- むやみに質問することはしない

○ 尋ねるときは抽象的ではなく、**具体的に**尋ねる

・ 「何か食べたいものある？」ではなく

「りんごとみかん、どっちを食べる？」など



5. 早期発見、受診が大切です

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で進行を緩やかにし、症状を抑えることが大切です。「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には「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。

認知症初期集中支援チームとは？

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います。認知症になっても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、認知症が疑われる方、認知症の人またそのご家族を支援します。



6. 認知症予防の3つのポイント

認知症予防の3つのポイント「運動」「食事」「人とのつながり（社会参加）」です。これらを意識した生活習慣を送ることで、認知症になるリスクを減らすことができます。

食事

- 食事をしっかりとる
- バランスのよい食事
(色々な食品を少しずつ)
- お口の機能を維持する



運動

- 生活の中で活動量を増やす
- 家の周りをウォーキングするなど、無理のない範囲で運動を習慣化する



人とのつながり

- 趣味や学習など頭を使う活動をする
- 地域の活動、ボランティア活動への参加
- サロン等の通いの場への参加

これら3つのポイントに加えて、生活習慣病の予防や、十分な睡眠をとることも、認知症予防に効果的です。

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

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」などの代名詞が出てくる

認知症は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

※本人の様子や症状には個人差があります

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

- 本人が安心して暮らしやすい生活環境を整える
- 失敗を責めず、不安を和らげる

地域のサポート体制

予防

地域とつながりましょう

医療

診断、サポートを受けましょう

相談

早めに相談しましょう

見守り
生活支援

地域で見守りましょう

介護

介護保険サービスを利用しましょう

住まい

安心して暮らしましょう

サポート体制、サービス内容は参考例です

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に手助け
介護が必要

常に介護が必要

- 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

- 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

- 言葉のコミュニケーションが難しくなる
- 食事、入浴、排せつなどの行為が困難になる

- 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など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検討する

- ・自治会活動 ・ふれあいいいきサロン ・老人クラブ
- ・認知症カフェ

- ・認知症専門医 ・認知症デイケア ・訪問看護

- ・かかりつけ医 ・かかりつけ薬局 ・地域医療連携室^{※1} ・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

- ・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

- ・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

- ・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

※1 病院に設置され、地域の医療機関、介護施設などと連携をとり、スムーズに支援が受けられるようサポートを行う部署

認知症に関する相談窓口

認知症や介護に関する相談窓口

★大口地域包括支援センター

住所 伊佐市大口里1888番地 伊佐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 伊佐市役所菱刈庁舎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番地 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番地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番地 月～土 9:00～17:00
TEL 0995-74-1140 (祝日・年末年始を除く)

若年性認知症相談支援窓口

TEL 099-251-4010

相談日 月～金 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

◎若年性認知症支援コーディネーターが対応します

認知症に関する疑問や悩みの電話相談窓口

★認知症の人と家族の会 鹿児島県支部

TEL 099-257-3887
相談日 月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)