

認知症 になっても…

わたしたちのまちの
**認知症
ケアパス**

住み慣れたわが家、
わがまちで
暮らしていくために



美里町
公認キャラクター
「みさとまちこちゃん」

美 里 町

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は、ほかの病気と同じように、早期の発見と治療がとても大切な病気です。早期に発見して適切に対応をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。若年性認知症という65歳未満で発症する場合がありますので、気になる症状があるときは早めに相談しましょう。

《早期発見のメリット》

◎ 進行を遅らせることができる場合がある

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

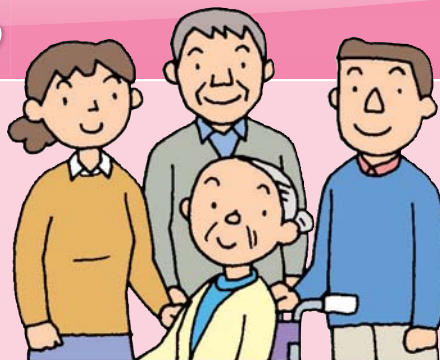
◎ 今後の生活の準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。生活環境を整えれば、生活上の支障を減らすことも可能です。



認知症サポーターになりましょう

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症になっても暮らせるまちづくりを目指しましょう。



認知症サポーターになるには

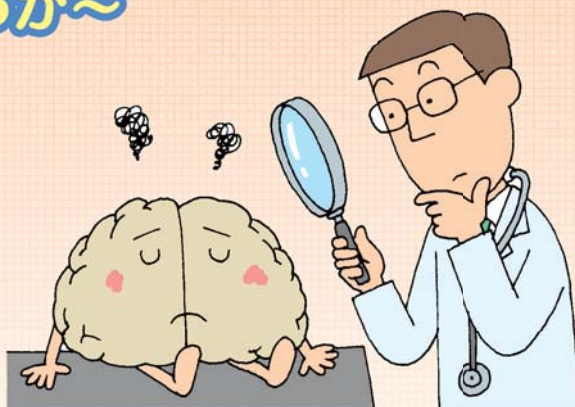
「認知症サポーター養成講座」(60～90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、お友達同士、職場、学校など5名以上集まれば、講座を開催させていただきます。開催日時等の相談は、地域包括支援センター (☎32-2944) にお問い合わせください。

認知症は脳の病気です

～どんな症状が起こるのでしょうか～

① アルツハイマー型認知症

- 最近のことを忘れる
- ゆるやかに進行する
- 本人が楽観的であり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある（作話）
- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない



② 脳血管性認知症

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、なにかをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- 記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる

③ レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

④ 前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

認知症 と 老化によるもの忘れ との違い

※あくまでも目安であり、
あてはまらない人もいます。

認知症

もの忘れの自覚が
ない



ご飯を食べたこと
など体験したこと
自体を忘れる



判断力が低下する



時間や場所、
人との関係が
わからなくなる



老化による もの忘れ

もの忘れの自覚は
ある

ご飯のメニュー
など体験の一部を
忘れる

判断力の低下は
見られない

時間や場所、
人との関係などは
わかる

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」という症状に早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。認知症による症状は、本人よりも周囲の方が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

No	症 状	頻度(あてはまるものに○をつけよう)			
A	もの忘れが多いと感じますか	①感じない	②少し感じる	③感じる	④とても感じる
B	1年前と比べて、もの忘れが増えたと感じますか	①感じない	②少し感じる	③感じる	④とても感じる
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
6	道に迷って家に帰ってこれなくなることはありますか	①まったくない	②ときどきある	③頻繁にある	④いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
8	1日の計画を自分で立てることが出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことが出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
10	一人で買い物は出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
12	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人で出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
13	電話をかけることが出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
14	自分で食事の準備は出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことは出来ますか	①問題なくできる	②だいたいできる	③あまりできない	④まったくできない
16	入浴は一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する
17	着替えは一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する
18	トイレは一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する
20	食事は一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する
21	家の中での移動は一人で出来ますか	①問題なくできる	②見守りや声がけを要する	③一部介助を要する	④全介助を要する

※地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメント (DASC-21)

質問に対して、頻度が「3」や「4」に回答がなる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。



認知症の経過と地域の関わり



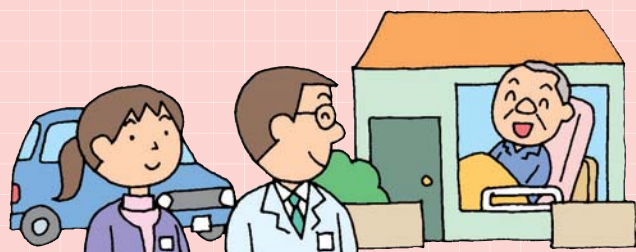
症状には個人差があります

認知症の段階	元 気	認知症の疑い	認知症（軽 度） 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	認知症（中等度） 日常生活を送るには支援や 介護が必要	認知症（重 度） 常に専門医療や介護が必要
本人の様子	- 健康づくりや介護予防に取り組む - 地域とのつながり（社会参加）を大事にする	- 日常生活は自立しているが、もの忘れが増え、自覚もある 「あれ」「それ」などを多用する - 同じことを聞くことがある - なにかヒントがあれば思い出す	- 同じことを聞くことが多くなる - これまでできていたことに、ミスが目立つようになる - 家事などの段取りが難しくなってくる（鍋をこがすなど） - 不安感やイライラが募り、意欲の低下がみられるようになる	- 日時・場所・季節などがわからなくなる - 混乱したり、怒りっぽくなるが多くなる - 他者の世話を拒むが多くなる	- 食事、排せつ、入浴など日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい - 言葉によるコミュニケーションが難しくなるが目・鼻・耳などの感覚機能は残っている
家族の心得	- 家庭内での役割を持つ - 地域の行事やボランティアなどへの参加や趣味を楽しむ	- いつもと違う、なにか様子がおかしいと感じたら、年齢のせいせず、早めに各種窓口へ相談を行う - 認知症に関する正しい知識と理解を深める	- 同じことを聞かれても、気持ちを受け止め否定しない - できないことをサポートする - 気になることは家族間で話し合う機会を持つ - さまざまなサービスや相談会などを活用する	- さまざまな症状が出て、家族での介護が疲れてくる時期 - 介護者の休息を目的としたサービス利用の検討も行ってみる - わかりやすい言葉で話す	- 主治医・ケアマネジャーなどと相談しながら体調管理に注意する - 言葉をかけたり、手を握るといったスキンシップなどで安心感を与える
対応のポイント					

地域の中に適切な支援やサービスがあり、認知症の人と家族を見守ります。

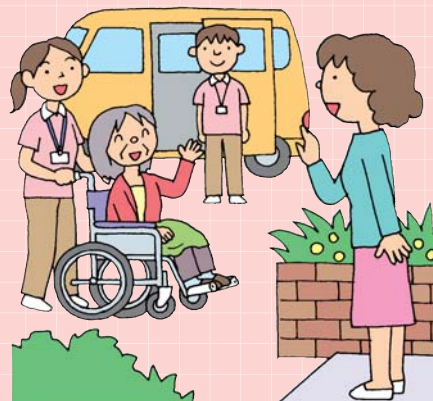
医 療

- かかりつけ医
- 認知症の相談等ができる医療機関
- かかりつけ薬局
- かかりつけ歯科医
- 訪問診療・往診
- 訪問看護
- 訪問歯科医療
- など



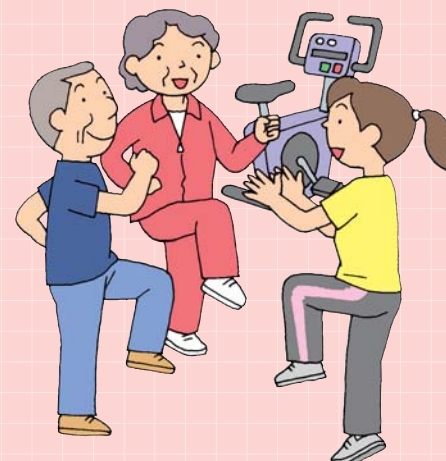
介 護

- 訪問系サービス（ヘルパーなど）
- 通所系サービス（デイサービスなど）
- 泊まり系サービス（ショートステイなど）
- グループホーム
- 介護保険施設
- 特別養護老人ホーム
- など



予 防

- 健康診断
- 介護予防事業
- お茶のみ会
- サークル活動
- 歯科検診
- 出前講座
- 老人クラブ
- など



生活支援等

- 町の高齢者福祉サービス
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症カフェ
- 認知症家族介護者交流会
- 認知症の人と家族の会宮城県支部
- 成年後見制度
- 地域の見守り活動
- など



認知症を予防するために

～より良い生活習慣で認知症を予防しましょう～

●つきあい

地域のイベントに参加するなど外出する機会を増やしましょう。



●趣味・前向き

趣味や楽しみを見つけていきましょう。気持ちを前向きに「今」を楽しみましょう。



●運動・身体活動

体を動かす機会を多くし、積極的に体を動かしましょう。



●よく食べる

栄養状態の低下は老化が加速します。「バランス良く、規則正しく」が原則です。



認知症の方との接し方

～適切な対応やケアで症状が改善することもあります～

●ゆっくりひとつずつ簡潔に伝える。 余裕を持って穏やかな気持ちで対応する。

介護者のいらだちは伝わっていることを理解しましょう。



●間違いを正さない。 叱ったり命令しない。

「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」認知症の人は追い詰められると、行動・心理症状がよりひどくなります。



●自尊心を大切に受け入れて共感する。信頼関係を大切にする。

症状が進んでも、恥ずかしいという思いや、つらい思いを持っています。「いつも味方」という態度で接しましょう。



●「がんばり過ぎない!」 「抱え込まない!」

一緒にケアしていく仲間が必要です。



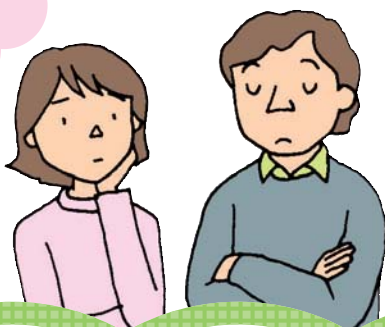


認知症のご相談は

認知症になっても、周りのサポートによって穏やかにすごすことが可能です。
家族だけで抱え込まずに、福祉サービスや地域の支えを上手に活用しましょう。

認知症
かも？

どこに相談？



自分や家族、周りの人が「認知症かな？」と思ったとき、また、認知症高齢者を介護していて困ったときなどは、自分で悩まず進んで相談するようにしましょう。

Q

認知症かも？どこの病院にいけばいいの??

A

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」というような専門外来で診てもらえます。

何科を受診したらいいか迷ったときは、ふだんから診ていただいているかかりつけ医に相談して、紹介してもらってもよいでしょう。

高齢者の相談窓口になるのが、さるびあ館にある「美里町地域包括支援センター」

まずは美里町地域包括支援センターに相談!!

- ★認知症が疑われたとき（本人、家族、友人など）
- ★認知症と診断されたとき
- ★医療機関の受診や介護についてのアドバイス
- ★地域のサポートを受ける方法
- ★できる限り自宅で生活できるためのお手伝いなど

美里町地域包括支援センター

☎0229-32-2944

月～金曜日 午前8:30～午後5:15
(年末年始、祝日を除く)

「認知症のことで相談したい!!」
と一度お電話ください。

