

さくら市 認知症ハンドブック

認知症ケアパス

老化によるもの忘れ?

老化によるもの忘れ

- もの忘れを自覚できる
- 食事のメニューなど、体験の一部を忘れる
- 判断力の低下は見られない
- ヒントをもらえれば思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある
- 場所や時間、人との関係などは分かる

↓
日常生活に大きな支障は
出ません

正しい知識が大切。

それとも認知症?

認知症によるもの忘れ

- 忘れたという自覚がない
- ご飯を食べたことなど、体験したこと自体忘れる
- 判断力が低下する
- ヒントをもらってもピンとこない
- 年や日付、季節が分からなくなる
- 場所や時間、人との関係が分からなくなる

↓
日常生活に
支障が出ます



※あくまで目安で
当てはまらない
人もいます。

誰もがなりうる認知症だから

まずは相談しましょう

年のせいかなあ?

もしかして.....

治る認知症があるの?

なんでも聞いてください。



認知症の症状とその対応法・支援体制



認知症の進行は、右に行くほど発症から時間が経過しています。

認知症の進行度	日常生活自立 健康	認知症かも？ 軽度認知障害 (MCI) かも？ MCI	症状はあっても日常生活は自立 (発症期) 軽度
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 健康づくりや介護予防教室等に取り組む <input type="checkbox"/> 地域とのつながり(社会参加)を大事にし、外出する 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚がある(人からも言われはじめる) <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる <input type="checkbox"/> 何かヒントがあれば思い出せる 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 同じ事を何回も聞く <input type="checkbox"/> 物や人の名前が出てこない <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増える <input type="checkbox"/> 約束したことや体験したことを忘れる <input type="checkbox"/> 買い物で小銭が払えない <input type="checkbox"/> 料理がうまくできない <input type="checkbox"/> 時間や日時が分からなくなる <input type="checkbox"/> 同時に複数のことが処理できない <input type="checkbox"/> 気持ちを言葉でうまく伝えられない
介護をする人へ	<p>★本人と一緒に認知症予防に関する取り組みをしましょう。</p>	<p>★認知症は誰もがなる可能性があります。年齢のせいにはせず、気になりはじめたら、まずはかかりつけ医や相談機関へ相談しましょう。</p>	<p>★同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう。</p> <p>★何でも手を出したり、制限せず、本人ができない事だけをサポートしましょう。</p> <p>★認知症についての勉強会や介護について学びましょう。</p>

地域の中に適切な支援やサービスがあ

予防

- 健康診断
- 歯科健診
- 介護予防教室
- いきいきクラブ
- サロン・通いの場
- 交流会・自主グループ など



相談

- 地域包括支援センター
- もの忘れ相談会
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症地域支援推進員
- 電話相談⇒コールセンター など
- * サービスを利用している方は、ケアマネジャー、介護保険事業所に相談しましょう。



2024年1月に認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるように、「認知症基本法」が施行されました。この法律は、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進しています。地域で支え合っていくことが大切です。

誰かの見守りがあれば、日常生活は自立
(症状が多発していく時期)

中等度

- 季節に応じた服が選べない
- 暴言、暴力行為
- 「物を盗られた」などの発言をする
- 迷子になったり、自宅までの帰り道が分からなくなる
- 書字・読字が苦手になる
- 電話対応・訪問者対応が難しくなる
- いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる



常に手助け、介護が必要
(身体面の障がい複合する時期)

重度

- 食事・排泄・入浴・移動など日常生活に関する事が、誰かの助けがないと難しい
- 言葉数が少なくなり、意思疎通が困難になる
- 車イスやベッド上での生活が長くなる
- 親しい人や家族が認識できなくなる



- ★さまざまな症状が現れて、介護の悩みが増えてくる時期です。一人で抱え込まず、介護サービスを利用したり、同じ立場の家族の集いに参加し、気持ちを共有しましょう。
- * サービスを利用している方はケアマネジャーに相談しましょう。
- ★今後の生活設計についての備えをしておきましょう。(介護、金銭管理、財産等)
- ★最後の迎え方について、本人の思いを聞き、家族間で話し合っておきましょう。

★本人が安心できる環境づくりを心掛けましょう。

り、認知症の人と家族を見守ります

医療

- かかりつけ医
- もの忘れや認知症の相談ができる医療機関(オレンジドクター)
- 認知症疾患医療センター



生活支援・住まいなど

- 認知症カフェ
- ミーティングセンターさくら(認知症本人と家族を一緒に支援)
- 介護保険(通所、訪問)
- 認知症等見守りシール配布事業
- あすてらす(日常生活自立支援事業)
- 成年後見制度 ●生活支援事業



認知症とはどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こることで、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

どんな症状が起こるのでしょうか？

認知機能障害

- もの忘れ**：経験そのものを忘れてしまう
ヒントがあっても思い出せない
- 失見当識**：場所や時間が分からなくなる
誰だか分からなくなる
- 理解・判断力低下**：考えるスピードがゆっくりになる
同時に二つ以上のことが出来なくなる
- 実行(遂行)機能低下**：段取りよく進めることが難しくなる
料理ができなくなる



行動・心理症状 (BPSD)

不安やうつ、イライラと興奮、幻覚や妄想、歩き回る・道に迷う

主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- ・少し前の出来事を忘れる
- ・同じことを何度もいう
- ・帰り道が分からなくなる
- ・同じ物を何度も買って来る



血管性認知症

- ・もの忘れが多い
- ・転びやすくなる
- ・意欲が低下する
- ・急に泣いたり怒ったりする



レビー小体型認知症

- ・幻視
- ・小刻み歩行になったり、手足の動きがにぶくなる
- ・夜間に寝ぼけて大声を出す
- ・日によって注意力や判断力が低下する

前頭側頭型認知症^{ぜんとうそくとう}

- ・同じ行動や言葉を繰り返す
- ・なめらかに話しをすることができない
- ・言葉の意味が分からなくなる
- ・自分勝手な行動をとったり、ルールが守れなくなる

早く気づき受診することが大切なわけ

① 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置をすることで、よくなる場合や、お薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出たり、正しくお薬を調整することで回復する場合があります。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早期に適切な処方を受けると自立した生活を長くすることができます。

③ 今後の生活の準備をすることができます

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、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をすることができます。

軽度認知障害(MCI) * 健常者と認知症の人の中間の段階(グレーゾーン)にあたる症状です

- 本人か家族から、もの忘れの訴えがある
- 記憶障害以外の認知機能は正常な状態である
- 日常の生活動作は自立している
- テストや検査を受けても、認知症ではない
- 高齢や教育レベルだけでは説明できない強い記憶障害が見られる

* MCI に当てはまる方の半数は認知症に移行すると言われていたますが、対応によって認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができます。



若年性認知症 * 65歳未満で発症する認知症の総称です

まだ若いということで、診断まで時間がかかることが多い傾向にあります。うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 話がかみ合わない
- 突然、怒り出す
- 約束を忘れる
- 電話や話し合った内容が思い出せない など



認知症相談窓口 どこに相談したらいいのかなあ？

認知症かもしれない



認知症について知りたい
予防したい



認知症の家族や知人のことで相談したい



地域包括支援センター *担当地区にご相談ください 市外局番：028

名称	所在地	TEL	担当地区
地域包括支援センター エリム	鍛冶ヶ澤 57-1	681-1150	氏家地区
地域包括支援センター 而今	下河戸 1942-2	685-3294	喜連川地区

★認知症地域支援推進員

認知症になっても安心して生活ができるよう、認知症の方、認知症について心配のある方の相談支援、認知症の正しい理解や対処方法、予防などについての普及啓発活動をしています。

★チームオレンジ さくら

認知症の方や家族の困りごとを適切な相談窓口へ繋ぎ、認知機能が低下してもご本人の思いを汲んで一緒に活動ができる「通いの場」や「居場所」を提供し、暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

連携

連携

介護サービスを利用している方は担当のケアマネジャーに相談しましょう。

かかりつけ医



*かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了した医師もいます。

連携

認知症初期集中支援チーム

保健師や精神保健福祉士等が家庭訪問します。医師や関係機関と連携をはかりながら、本人や家族に合わせ、集中的にサポートを行います。

連携

連携

※受診の際は、事前に電話で確認してください。

認知症疾患医療センター

認知症の専門相談員や、救急対応 など

佐藤病院

矢板市土屋18 ☎0287-43-0758

専門医療機関

●認知症専門医 認知症サポート医 ●神経内科医 精神科医 など

脳神経内科(認知症外来)

国際医療福祉大学塩谷病院 矢板市富田77 ☎0287-44-1155

上手に受診するために

■気になることをまとめておく

医師に伝えたい内容を書き留めておきましょう

- ・性格や習慣に変化は見られるか（いつ頃から）
- ・日や時間帯によって症状に変化はあるか



■本人が受診をためらう場合の対応

声をかける時に表現を工夫して受診のハードルを下げましょう

(例) ・「何かの病気かもしれないから、検査してみましよう」

- ・「一緒に健康診断で、健康チェックしてみませんか」
- ・「ずっと元気でいてほしいから受診してほしいです」



受診する場合の持ち物・準備は？

- 現在、内服している薬の情報（薬局で渡されるお薬手帳など）
- もの忘れに気が付いた出来事を、具体的に言えるようにメモしておく（症状、時間帯など）
- 家族間で受診することの情報を共有していく
- できれば、本人にも受診理由を確認しておく（可能な場合）
- かかりつけ医があれば、紹介状をもらう
- 頭部のCT、MRIを撮っている場合は持っていく



その他の相談先

問い合わせ：高齢課 ☎028-681-1155

もの忘れ相談会

精神保健福祉士や保健師がもの忘れに関する悩みや相談を個別でお受けします。

■開催：月1回、第3木曜日、午後2時～午後4時

■会場：偶数月は氏家図書館（2F 会議室）
奇数月は喜連川図書館（2F 視聴覚室）

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。

■場所：市内5か所（令和6年3月時点）

■内容：参加者同士の情報交換や相談講座やレクリエーション等



みんなで活動しませんか

ミーティングセンターさくら

認知症のご本人の声を聞き、家族も一緒に活動し、気持ちを伝え合う集まりです。みんなで集まって、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 対象：認知症の方とそのご家族
- 開催：月1回
- 活動内容：毎回みんながやりたいことを話し合っ決めて
(活動例：饅頭作り、ボッチャ大会、絵手紙、昔の遊び、紙芝居等)

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、できる範囲で支援する応援者（認知症サポーター）を養成しています。

- 日程：ご相談ください
- 時間：90分程度
- 内容：認知症の症状や具体的な接し方、認知症になるリスクを低くする情報や市の高齢者サービスについて
- 費用：無料

【発行】

さくら市高齢課：☎028-681-1155

【協力】

- ・認知症地域支援推進員・チームオレンジ さくら
 - ・ミーティングセンターさくら認知症当事者
- 