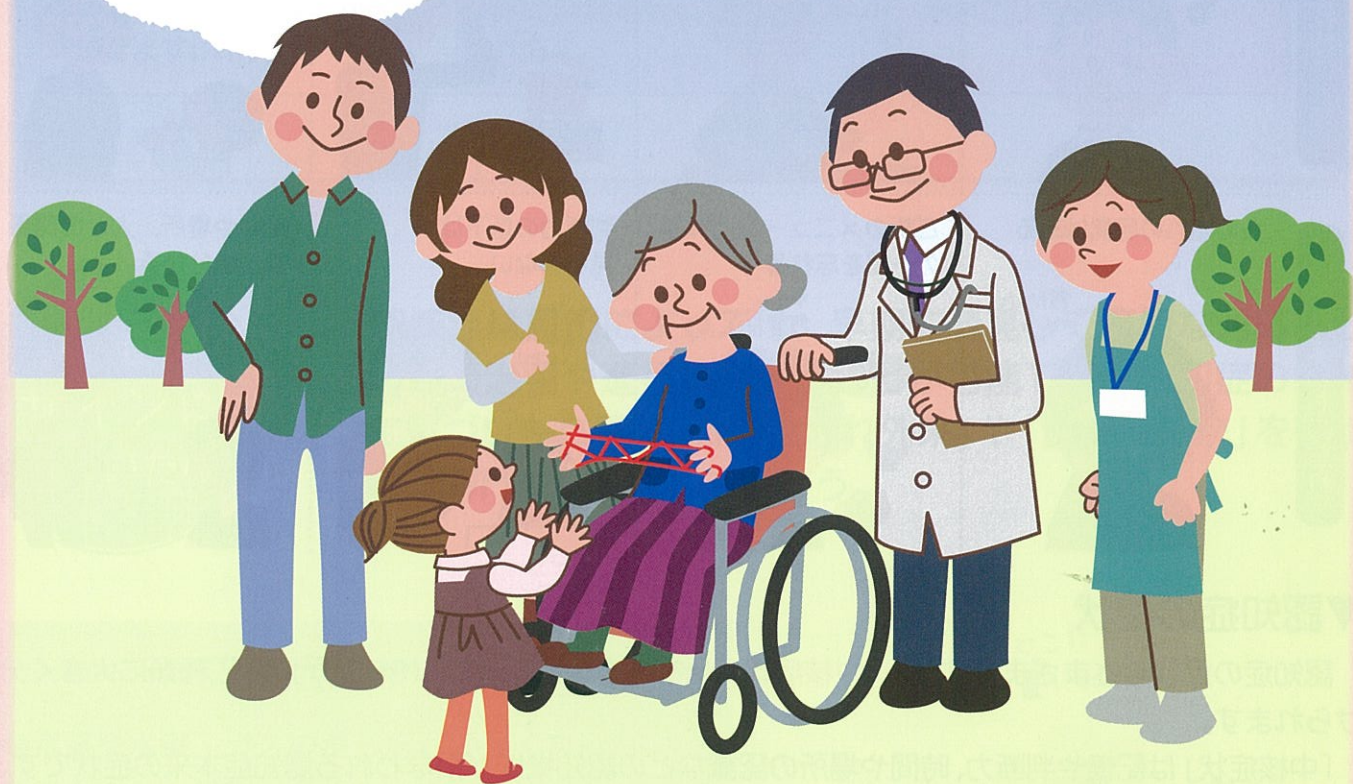


# 知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

粕屋町 介護福祉課  
粕屋町地域包括支援センター  
TEL. 092-938-0229

# 認知症を正しく理解しましょう



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、日常生活に支障があ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ことを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

## ▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	<p>もの忘れの自覚がない</p>	<p>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</p>	<p>判断力が低下する</p> <p>ど、どうしよう!!</p>	<p>時間や場所、人との関係が分からなくなる</p> <p>どちらさんか?</p> <p>おじいちゃん! ぼくだよ!!</p>
老化によるもの忘れ	<p>もの忘れの自覚はある</p> <p>何だったかしら</p>	<p>ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる</p> <p>ゆうべ何食べたっけ?</p>	<p>判断力の低下は見られない</p> <p>大変! 消し忘れていたわ!</p>	<p>時間や場所、人との関係などは分かる</p> <p>あなた確かお隣の... えーと</p> <p>〇〇です こんにちは</p>

## ▼認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「**中核症状**」と「**行動・心理症状 (BPSD)**」の2種類に大きく分けられます。

「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。「行動・心理症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとり妄想」などは「行動・心理症状」です。

### 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」
- 時間や場所がわからなくなる。「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力などが低下。等

### 行動・心理症状

- 徘徊 ● 妄想 ● 不安 ● 幻覚 等

### 行動・心理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る娘だけだ。

▼

娘が盗んだと思い込む**「妄想」(行動・心理症状)**



## 認知症の原因は?

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が occursります。	脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
<b>【症状と特徴】</b> 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。	<b>【症状と特徴】</b> 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体に麻痺を生じることもあります。	<b>【症状と特徴】</b> 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。



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治療や進行を抑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「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

### ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 電気や水道、ガスの消し忘れが多くなった
  - 置き忘れ・紛失が多くなった
  - 考えるスピードが遅くなった
  - 季節に合わない服装をしている
  - 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
  - 調理などを順序立てて行うことができなくなった
  - ささいなことで怒りっぽくなった
- など

## 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、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



### 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、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

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。



### 禁煙をこころがけましょう

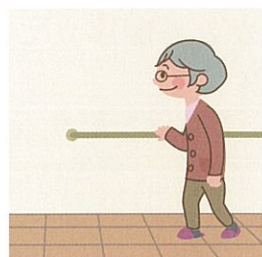
たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



### 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。



### 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言われています。

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。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



### 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病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意!



### 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも!



## 認知症の方への 接し方

認知機能が低下して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。関わり方次第では症状の多くを和らげることができます。

### 認知症の方と接するとき心がけたい“3つの「ない」”

- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

- スキンシップを大切にしましょう
- さびしくさせないようにしましょう
- にこやかに接しましょう
- 本人のペースにあわせましょう



- 笑顔でうなずき不安を取り除きましょう
- 気持ちによりそい、怒ったり否定したりしないようにしましょう
- 聞き上手になりましょう
- できることをひとつずつやってもらいましょう

### 介護はがんばりすぎないで

～認知症の方やその家族を支えるために地域でできること～

責任感のある人ほど、「私がすべて面倒をみなければ」と自分を追い詰めてしまいます。しかし、公的サービスを利用しても認知症の方を家族だけで支えることは困難です。可能であればご近所に事情を話して、一人でいるのを見かけたら連絡してもらおうようにするなど地域への協力を求めましょう。

また、地域のみなさんも、認知症の方が困っている様子が見えたら、「何かお手伝いできることがありますか」と声をかけてみましょう。特別なことではなく、それぞれが自分にできることを行い協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

### 自分を追い詰めすぎないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る



- 失敗しても自分を責めない
- 家族の会などに参加する

# 認知症の症状と支援体制

この表は、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。なるべく早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の人の理解やケアに役立ちます。

		発症前	軽度認知障害(MCI)	初期	中期	後期
		自立して生活	もの忘れは多いが自立して生活	1人だといろいろ心配	誰かの手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> <li>○「あれ」「それ」などという代名詞が多く出てくる</li> <li>○何かヒントがあれば思い出せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○もの忘れを自覚し不安</li> <li>○探し物が多くなった</li> <li>○日付や曜日がわからなくなる</li> <li>※正常と認知症の間の状態で、このまま放置すると5年後には50%の方が認知症になる可能性あり!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○買い物の時にお札でしか支払えない</li> <li>○同じ物を何回も買う</li> <li>○身なりを気にしなくなる</li> <li>○ATMの操作ができない</li> <li>○食事の支度ができない</li> <li>○火の消し忘れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○季節に合った衣類を選べなくなる</li> <li>○服薬管理ができない</li> <li>○財布などを盗られたと言い出す</li> <li>○自宅がわからなくなる</li> <li>○大声をあげたり暴力を振るう</li> <li>○入浴を嫌がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>○家族の顔がわからなくなる</li> <li>○排泄の失敗が増える</li> <li>○ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>○食事を口からほとんどとれない</li> <li>○声かけや介護を拒む</li> </ul>
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		<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病を予防し、特に糖尿病や高血圧は悪化しないよう気をつけましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の人生設計について考えておきましょう。		<input type="checkbox"/> 一人で抱え込 <input type="checkbox"/> どんな医療や <input type="checkbox"/> 介護する家族 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さ <input type="checkbox"/> 今後のことに <input type="checkbox"/> 人生の最期を	まずにかかりつけ医や粕屋町地域包括支援センターに相談しましょう。 介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 の健康や生活を大切にしましょう。 ず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 ついて検討し、必要に応じて施設の情報収集など行っておきましょう。 どう迎えるか？早い段階で医師などと話しておき、どのような対応が必要か確認しておきましょう。	
支援体制	予防	シニアクラブ、シルバー人材センター、サークル活動 ※一般介護予防教室(いきいき計画表)、ゆうゆうサロン、夢かすネット ※内容やスケジュール かすやおしゃべりカフェ(認知症カフェ)、			などの詳細は粕屋町役場のHPをご覧ください。 高齢者の通いの場	
	医療	かかりつけ医、認知症外来、かかりつけ歯科、かかりつけ ※認知症の診療に習熟し、かかりつけ医や専門医療機関、地域包			薬局、※認知症サポート医、福岡県認知症医療センター 括支援センターなどと連携する役割をもった医師です。	
	相談	粕屋町地域包括支援センター かかりつけ医・認知症地域支援推			☎092-938-0229・ケアマネジャー 進員・認知症初期集中支援チーム	
	介護	介護予防・日常 訪問系サービス：訪問介護・訪問入浴介 通所系サービス：通所介護・通所リハビ 宿泊サービス：短期入所生活介護・短期			生活支援総合事業、介護保険サービス(訪問系・通所系・宿泊サービスなど) 護・訪問リハビリテーション 訪問・通い・宿泊ができるサービス：小規模多機能型居宅介護 リテーション 健康管理：訪問看護・居宅療養管理指導 入所療養介護 福祉用具・住宅改修：福祉用具貸与・福祉用具購入・住宅改修	
	生活支援	地域での見守りや助け合い(近所の方、民生委員、認知 生活支援サポーターによる支援(ゴミ出し・買い物・見守り)、認 高齢者在宅支援サービス(配食サービス、紙おむつ給付、在 お金の管理や財産			症サポーター、警察、消費生活センター)、ひとり暮らし高齢者見守り活動推進事業 知症の方やその家族が地域の方や専門職と情報共有し理解しあう場(かすやおしゃべりカフェ) 宅介護ねざらい手当、認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク・個人賠償責任保険、緊急通報装置貸付) のこと・契約に関すること(日常生活自立支援事業、成年後見制度)	
住まい	見守り付き住宅(ケアハウス) サービス付き住宅			(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど) 介護を受けられる住宅(グループホーム、特別養護老人ホームなど)、病院		



# 知っておきたい連絡先

## 粕屋町地域包括支援センター

地域の高齢者に関する総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとり、高齢者のみなさんを支援します。介護のことや、高齢者福祉サービスの利用・内容などのご相談を受けつけています。困ったことがあればお気軽にご相談ください。



● 粕屋町役場 介護福祉課

粕屋町地域包括支援センター

☎092-938-0229

## 福岡県認知症医療センター

福岡県が指定している認知症医療の専門機関です。認知症の鑑別診断や、身体症状と認知症による症状の対応、専門医療相談などを実施します。受診は予約が必要です。詳細は粕屋町地域包括支援センターへお問合せください。

## 日常生活自立支援事業

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分なため、自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な方や、お金の管理に困っている方などの福祉サービス利用や日常的な金銭管理の支援により、住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いします。

● 社会福祉法人 粕屋町社会福祉協議会

住所：粕屋町長者原東6丁目5番10号

☎092-938-6844

## 福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県が設置しており、64歳以下で発症した若年性認知症の方やその家族などから相談を受け、医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、必要な情報を提供するなどの支援を行っています。

● 住所：春日市原町3丁目1番7号 クローバープラザ4階

☎092-574-0196