井原市 知って安心 認知症ガイド

認知症になっても
住み慣れた地域で
暮らし続ける
ために

「認知症ガイド」とは…

認知症の進行状況に合わせて、
いつ、どこで、どのような
医療や介護サービスなどが
利用できるかを示した
ガイドブックです。

井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん

井　原　市

監修：きのこエスポアール病院認知症疾患医療センター

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気と同様に、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1　早期治療で改善も期待できる

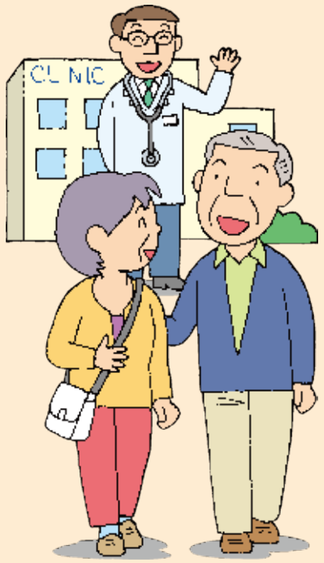
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2　進行を遅らせることができる

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。

メリット3　事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まずかかりつけ医を受診したり、家族だけで地域包括支援センターに相談してみる方法もあります。

若年性認知症について

64歳以下の若い世代でも認知症になることがあり、若年性認知症と呼ばれています。日本における平均発症年齢は51歳、男性の方が多く、患者数は約4万人との報告があります（2009年調査）。若年性認知症になっても、適切な支援を受けることで働き続けることも可能です。ひどいもの忘れなど気になる症状があったときは、早めに診断を受けることが大切です。

●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人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。

- □ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

- □ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

- □ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。

- □ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

- □ つじつまの合わない作り話をするようになった。

- □ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

- □ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

- □ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

- □ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

- □ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

- □ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

- □ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害（MCI）」とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。小さな異変のサインを見逃さないようにしましょう。

「認知症ケアパス」一覧表

認知症の進行に合わせて利用できるサービス

認知症ケアパスは、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。

認知症の生活機能障害 ＼ 支援の内容	①認知症の疑い	②認知症はあるが日常生活は自立	③誰かの見守りがあれば日常生活は自立	④日常生活に手助け・介護が必要	⑤常に介護が必要
	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが、1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
相談場所・相手	●民生委員 ●福祉委員 ●ケアマネジャー ●地域包括支援センター ●脳の元気力チェック ●認知症初期集中支援チーム 裏表紙 ●かかりつけ医 ●認知症疾患医療センター 裏表紙				
介護予防・地域交流の場	介護予防事業 ●介護予防講習会 ●元気アップ！サンサン講座 ●元気応援教室 ●ぼっけぇ元気体操 ●赤羽根カフェ ●ふれあいサロン ●いきいきデイサービス ●認知症カフェ 裏表紙				
介護をする方へ	●認知症の疾患や介護について学びましょう ●家族や近い親せき、本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう		●介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう ●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）	●認知症が進行した時の考えを、終末期の栄養補給や延命治療、医療をどのように行うか、どこで迎えるのかも含めて、できるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう	
家族への支援	●認知症サポーター養成講座 ●おかやま認知症コールセンター 裏表紙 ●認知症の人と家族の会 裏表紙 ●おかやま若年性認知症支援センター 裏表紙 ●徘徊高齢者家族支援サービス 裏表紙 ●成年後見制度利用支援事業				
安否確認・見守りの方法	●ご近所福祉ネットワーク活動 ●緊急通報装置の貸与 ●認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業 ●徘徊高齢者家族支援サービス 裏表紙 ●認知症サポーター養成講座				
生活への支援	●配食サービス ●軽度生活援助サービス ●消費生活センター ●移動販売サービス ●ボランティア ●日常生活自立支援事業 ●成年後見制度利用支援事業				
医　療	●認知症疾患医療センター 裏表紙 ●かかりつけ医 ●かかりつけ歯科医 ●かかりつけ薬局				
緊急時支援（精神症状がみられる等）	●認知症疾患医療センター 裏表紙				
介護・看護が必要な場合	●介護保険サービス				
グループホーム、介護老人福祉施設等居住系サービス			●グループホーム ●介護老人福祉施設 ●介護医療院 ●介護老人保健施設 ●介護療養型医療施設 ●有料老人ホーム　等		

※詳しいサービスの内容については地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症の人との上手な接し方は

「ケア（介護）」する視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの！」「どうしてそんなことをするの！」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

●認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や応対はひかえましょう。

不安な気持ち	悔しい気持ち	申し訳ない気持ち
「自分に何が起きているのか」 「この先どうなるのか」	「何でこれができないのか」 「みんなからバカにされる」	「家族に迷惑をかけている」 「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

●好ましい接し方

- ◆できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ◆なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- ◆笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ◆ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。
- ◆失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- ◆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。

●好ましくない接し方

- ◆叱りつける
- ◆命令する
- ◆強制する
- ◆子ども扱いする
- ◆急がせる
- ◆役割を取り上げる
- ◆何もさせない

など

●このような場合どうする？

こんなとき 食べたはずなのに「ごはん、まだ？」

どうする？ 「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき 「同じことを何度も」話しかけてくる

どうする？ 「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に応対しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき 家族に向かって「どちらさまですか」

どうする？ 人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子どもでしょ！」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる

どうする？ 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた！」

どうする？ 身近で介護する家族などが犯人として疑われます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まります。

こんなとき 「徘徊して行方不明に」なってしまう

どうする？ 周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、地域のサービスも利用しましょう。

認知症に関する相談窓口

井原市役所　介護保険課

●井原市地域包括支援センター　●認知症初期集中支援チーム
☎0866-62-9552

医療機関（認知症疾患医療センター）

●きのこエスポアール病院
笠岡市東大戸2908
☎0865-63-0725

●こころの医療 たいようの丘ホスピタル
高梁市落合町阿部2200
☎0866-22-8300

●倉敷平成病院
倉敷市老松町4-3-38
☎086-427-3535

●川崎医科大学附属病院
倉敷市松島577
☎086-464-0661

つどいの場 ～認知症カフェ～

●かたつむり（芳井町）
●さくらの家カフェ（西方町）
●笑む・カフェ（東江原町）

※お問い合わせは地域包括支援センターにご連絡ください。

行方不明が心配なとき

早期発見の取り組み

●徘徊がみられる認知症高齢者を介護している家族等に対し、位置検索装置を貸与します。
●認知症高齢者が行方不明になった場合、井原警察署からの依頼を受け、「緊急告知端末器（お知らせくん）」からの音声放送と「井原市メール配信サービス」を活用し、早期発見に取り組みます。

認知症の方の接し方や介護の方法を相談したいとき

●おかやま認知症コールセンター
認知症の人と家族の会岡山県支部
認知症の方や家族からの相談に認知症介護の専門家が対応します。
月～金曜日　10:00 ～ 16:00（祝日・8/13 ～ 8/15、年末年始を除く）　☎086-801-4165

●認知症の人と家族の会　岡山県支部　井笠地域
認知症の方の介護者や家族が「集い」を行っています。
笠岡市認知症介護研修センター
毎月第3木曜日　13：00 ～ 15：00（祝日も開催）

※お問い合わせは地域包括支援センターにご連絡ください。

●おかやま若年性認知症支援センター
若年性認知症について、専門の相談員による電話相談を行っています。
月～金曜日　10:00 ～ 16:00（祝日・8/13 ～ 8/15、年末年始を除く）　☎086-436-7830

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

禁無断転載©東京法規出版
1644454