

# 東御市

## 認知症ケアガイド

主に認知症の方とご家族の方に向けて、認知症に関する情報と、症状に合わせてどのような医療・介護サービスを受けられるかを簡単にご案内したものです。  
必要な情報をあらかじめ知ることが、安心感や今後の見通しにつながることを願っています。



# 早期発見！！「認知症」チェック

日常生活の中で「あれ、なんだか変だな？」と思ったら下のチェックシートを使ってチェックしてみましょう。

(この認知症チェックは、あくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。)

<input type="checkbox"/>	1	同じことを言ったり聞いたりする。
<input type="checkbox"/>	2	物の名前が出てこなくなった。
<input type="checkbox"/>	3	置忘れやしまい忘れが目立ってきた。
<input type="checkbox"/>	4	以前はあった関心や興味が失われた。
<input type="checkbox"/>	5	だらしなくなった。
<input type="checkbox"/>	6	日課をしなくなった。
<input type="checkbox"/>	7	時間や場所の感覚が不確かになった。
<input type="checkbox"/>	8	慣れた場所で道に迷った。
<input type="checkbox"/>	9	財布などを盗まれたという。
<input type="checkbox"/>	10	ささいなことで怒りっぽくなった。
<input type="checkbox"/>	11	蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
<input type="checkbox"/>	12	複雑なテレビドラマが理解できない。
<input type="checkbox"/>	13	夜中に急に起きだして騒いだ。

(愛知県・国立長寿医療研究センターによる認知症チェックリストより)



**3つ以上当てはまった方は、  
かかりつけ医や高齢者福祉係・地域包括支援センターに相談してみましょう**

チェックリストで☑した症状や、最近の様子、気になること、相談したいことなどを具体的に紙に書き出してみましょう。

相談するとき書き出した紙を持参すると、医師などに情報を伝えやすくなります。

# 「認知症」ってどんな病気？

認知症とは老いに伴い誰にも起こりうる病気の一つです。さまざまな原因で脳の働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6か月以上)を言います。

## ◆認知症の前段階『MCI(軽度認知障害)』

『MCI(軽度認知障害)』は正常と認知症の間とも言える状態のことです。日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できません。MCIの人のうち、年間で10～15%の人が認知症に移行するとされていますが、適切な対応をすることで回復や維持をすることができます。

## ◆認知症の原因となる疾患

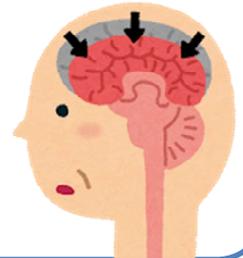
認知症の原因となる病気には様々なものがあります。アルツハイマー型認知症などの代表的な疾患以外にも、甲状腺機能低下症や正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫等の様々な疾患で認知症のような症状が出現する場合があります。そのため、早期に医療機関を受診して「何が原因で症状が出ているのか」を確認することが重要です。

### ◇3 大認知症と呼ばれる疾患

次の3つの疾患に起因するものが、全体の8割以上を占めており、これらが3大認知症と呼ばれています。

#### アルツハイマー型認知症

認知症の原因として最も多い。典型的な場合は脳の画像診断で海馬(側頭葉内側部)などの萎縮がみられ、時間とともに萎縮の度合いが増す。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、進行するにつれて見当識障害や実行機能障害などほかの認知機能にも障害が現れてくる。



#### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞が破壊されることによっておこる認知症。記憶障害や言語障害などが現れやすく、片麻痺や言語障害・歩行障害がみられる場合もある。



#### レビー小体型認知症

「レビー小体」と言われる異常なたんぱく質の塊が、大脳に多くあられることによっておこる認知症。実際には存在しない人が見える「幻視」や、パーキンソン病の特徴である「筋肉のこわばり」「動作の遅れ」などの症状を伴うことも少なくない。



### ◇3 大認知症以外の代表的な疾患

#### 前頭側頭型認知症

若い世代(65歳未満)で発症することが多く、若年性認知症の主な原因の1つ。(会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど)性格変化と社会性の欠如が現れやすい。

# どんな症状が出るの？

脳の機能が低下する

## 中核症状

脳の神経細胞が死んでいくことによって直接発生する症状。周囲で起きている現実を正しく認識できなくなります。

### (1)記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなります。さらに病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

### (2)見当識障害

まず時間や季節感の感覚が薄れ、その後に道に迷ったり遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶も無くなります。

### (3)実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない・予想外の変化にも柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。

### (4)理解・判断力の障害

思考スピードが低下して、二つ以上のことが重なったときやいつもと違う出来事に混乱しやすくなります。例えば、複数人と話すと話していた相手がわからなくなる、必要のない高額商品を購入する、自動販売機や駅の自動改札・銀行ATMなどの前でまごついてしまうといったことが起こります。

### (5)失語・失行・失認

体の状態に異常がないのに、言葉がうまくでてこなかったり、目的とする動きができなかったりするほか、感覚器(目、耳、皮膚感覚、鼻、舌)を通じて周りの状況を把握する能力が低下します。

### (6)感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない反応を示すようになります。

### (7)その他症状

本来の性格  
心理状態

環境  
人間関係

## 周辺症状 (BPSD)

本人がもともと持っている性格や環境・人間関係など、様々な要因がからみ合って起こる症状です。症状は人それぞれ異なり、接する人や日時によって大きく変わります。

元気がなくなる  
引っ込み思案になる



幻覚

睡眠障害

徘徊



妄想  
大げさな訴え



不安・焦燥

その他  
さまざまな症状

# 症状が出てきたらどうしたらいいの？



認知症は誰にでもなる可能性のある病気です。  
抱え込まずに相談しましょう。



## かかりつけ医(医療機関)に相談する

まず認知症かどうか、別の病気の可能性がないか診てもらいましょう。  
認知症の早期であれば、治療や日常生活のケアを行えば進行を抑えることが期待出来ます。

具体的な治療や健康管理、必要に応じて専門的な医療機関の紹介等、本人や家族の心配や不安について今後どのように生活していったらよいかアドバイスが受けられます。

「何だかおかしいな？」と思ったら早めの受診を！



## 高齢者福祉係・地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談する

高齢者福祉係や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所では、介護予防のための通いの場や介護保険のサービス、民間企業のサービス等のご案内をしています。自分らしい生活を続けていくためにどうしたらいいか、介護の専門家に相談して一緒に考えてみませんか。

次ページには様々な制度やサービス等のご案内が簡単に載っています。ご覧いただき、さらに詳しく知りたいという場合にはお問い合わせください。



## 家族・友人と一緒にできること

☆元気な生活を続けるためのポイント☆

1. 規則正しい生活をして、動かない時間を減らす
2. しっかり食べて栄養をとる
3. 口の中を清潔に、よく噛んでよくしゃべる
4. 家族・友人と交流する機会や、趣味活動をする機会を持つ



☆認知症と診断されたご本人と接するとき☆

「認知症の本人は自覚がない」という考えは大きな間違いです。最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しんでいるのはご本人です。認知症になると理解力は落ちてしまうものの、感情面はとても繊細です。「自分の気持ちを尊重してもらえる」という安心感をもってもらえるよう、まずは気持ちを理解しようという姿勢で関わるのが大切です。

認知症の発症から進行していく中での「家族の心がまえ」「ケアのポイント」「利用できるサービス」を表しています  
右に行くほど認知症が進行している状況です。症状の強さや現れ方は個人差があります。あくまで目安として参考にしてください

本人の様子	健康	認知症なのかな	認知症らしい	認知症が進んできている 困ることが出てきている		認知症が進み 困ることが多い	
		認知症の疑い	一人で生活 できている	見守りが必要	手助け・ 介助が必要	常に介助 が必要	要介助 身体的な衰え
自分のことが自分でできている (心身ともに調子が良い)		・もの忘れが気になる ・お金の管理や買い物、 書類の作成などはひとりで できる	・もの忘れにより生活 しづらさがあるが何とか 行っている ・日付や時間がわから なくなる ・買い物やお金の管理 にミスがあり困ってい る	・買い物やお金 の管理ができな い ・服薬管理がで きない ・電話や訪問者 の対応が困難	・着替え・入 浴・食事・排 泄・整容(洗 面・歯磨き・ 化粧)等に手 助け、介護が 必要になる	・言葉による 意思表示・理 解が困難にな る ・動作や行動 の意味(食 事・排泄等) に説明が必要	・食事を摂る ことが困難に なる ・車椅子・ ベッドでの生 活が中心とな る
家族の 気持ち (例)		否定・とまどい・年齢 のせい・心配	混乱・認知症状に振り回されてしまう、 自分だけがなぜ、拒絶、介護疲れ、どう 支援してよいかかわからない	割り切り・受容  最後まで看取りたいか			
家族の 心がまえ	認知症について学び 正しい理解をしましょう	家族だけで悩まず 相談しましょう	頑張りすぎないで！ まずは自分の健康を考える	終末期のケアについて考える (医師やケアマネジャーに 相談しましょう)			
ケアの ポイント	気づき～相談		地域の中の通所場所の検討・介護(予防)保険の申請		サービスの利用・日常的な支援		
	地域包括支援センターやかかりつけ医に相談しま しょう		役割や社会参加の機会が予防となります		生活の場所の検討とサービスの調整		

本人・家族を支える主な制度やサービス等～詳しくは高齢者福祉係(75-5090)にご相談ください～

相談窓口	<input type="checkbox"/> 高齢者福祉係(認知症施策) ☎75-5090		<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター(医療と介護の総合相談窓口) ☎64-5000	
電話相談	<input type="checkbox"/> 若年性認知症コールセンター(NPO法人長野県宅老所・グループホーム連絡会) ☎0268-23-7830(年末年始を除いた月～金曜の13時～20時)		<input type="checkbox"/> 認知症の人と家族の会 長野県支部 ☎026-293-0379(月～金曜の9時～12時)	
	<input type="checkbox"/> 若年性認知症コールセンター(厚生労働省・専門電話) ☎0800-100-2702(日曜・祝日・年末年始を除く10時～15時)			
生活  (福祉・介護)	予防 支援	<input type="checkbox"/> 地域での交流の場(一般介護予防教室・いきいきサロン・通所型サービスB・オレンジカフェ・シニアクラブ・ 社会福祉協議会事業)		
	(介護) サービス	<input type="checkbox"/> 講座(認知症サポーター養成講座・地域の出前講座など)		
		<input type="checkbox"/> 総合事業(通所型サービスA・B・C) <input type="checkbox"/> 高齢者日常サポート事業(高齢者福祉係)		
		<input type="checkbox"/> 介護保険制度(訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・通所介護・認知症対応型通所介護・ 通所リハビリテーション・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護施設など)		
(医療)	<input type="checkbox"/> かかりつけ医(かかりつけ医がない場合は高齢者福祉係・地域包括支援センターに相談しましょう)			
	<input type="checkbox"/> 市内認知症外来(東御市民病院・津津診療所) <input type="checkbox"/> 千曲荘病院認知症疾患医療センター <input type="checkbox"/> 認知症初期集中支援事業(医療に繋がらない場合)			
支援	家庭 支援	<input type="checkbox"/> 認知症の人と家族の会 <input type="checkbox"/> オレンジカフェ <input type="checkbox"/> 家庭介護用品助成・家庭介護者慰労金給付・訪問理美容サービス等(高齢者福祉係)		
	生活 支援	<input type="checkbox"/> 家庭介護者リフレッシュ事業 <input type="checkbox"/> 寝たきり高齢者希望の旅 <input type="checkbox"/> 介護者サロン(社会福祉協議会)		
	権利擁護	<input type="checkbox"/> 地域での見守り・支え合い・安否確認(民生児童委員・福祉運営委員・認知症サポーターなど) <input type="checkbox"/> 見守りネットワーク事業		
		<input type="checkbox"/> 配食サービス <input type="checkbox"/> 日常生活用具給付【火災報知器・自動消火器・緊急通報装置】(高齢者福祉係)		
		<input type="checkbox"/> 寝具類洗濯乾燥消毒サービス(社会福祉協議会)		
住まい		<input type="checkbox"/> 日常生活自立支援事業(社会福祉協議会) <input type="checkbox"/> 成年後見制度(上小圏域成年後見支援センター)		
	自宅生活の環境を整える	<input type="checkbox"/> 住宅改修 <input type="checkbox"/> 福祉用具貸与や購入など		
	自宅での生活が心配になった場合など	<input type="checkbox"/> ショートステイ		
		<input type="checkbox"/> グループホーム <input type="checkbox"/> 介護老人保健施設 <input type="checkbox"/> 介護老人福祉施設 <input type="checkbox"/> 有料老人ホーム		

# 支援のしかた

誰でも認知症になる可能性があります。人それぞれ心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。さりげなく、自然に、それが一番の支援です。

## ～認知症の人への対応 ガイドライン～

### ●基本姿勢●

認知症の人への対応の心得 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



### ●具体的な対応ポイント●

#### まずは見守る

さりげなく様子を見守りましょう。

#### 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄の方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。ゆっくりしたペースで向き合しましょう。



#### 声をかけるときは1人で

複数で話しかけると混乱してしまいます。

#### おだやかに、はっきりした話し方で

耳が聞こえにくい方もいるため、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

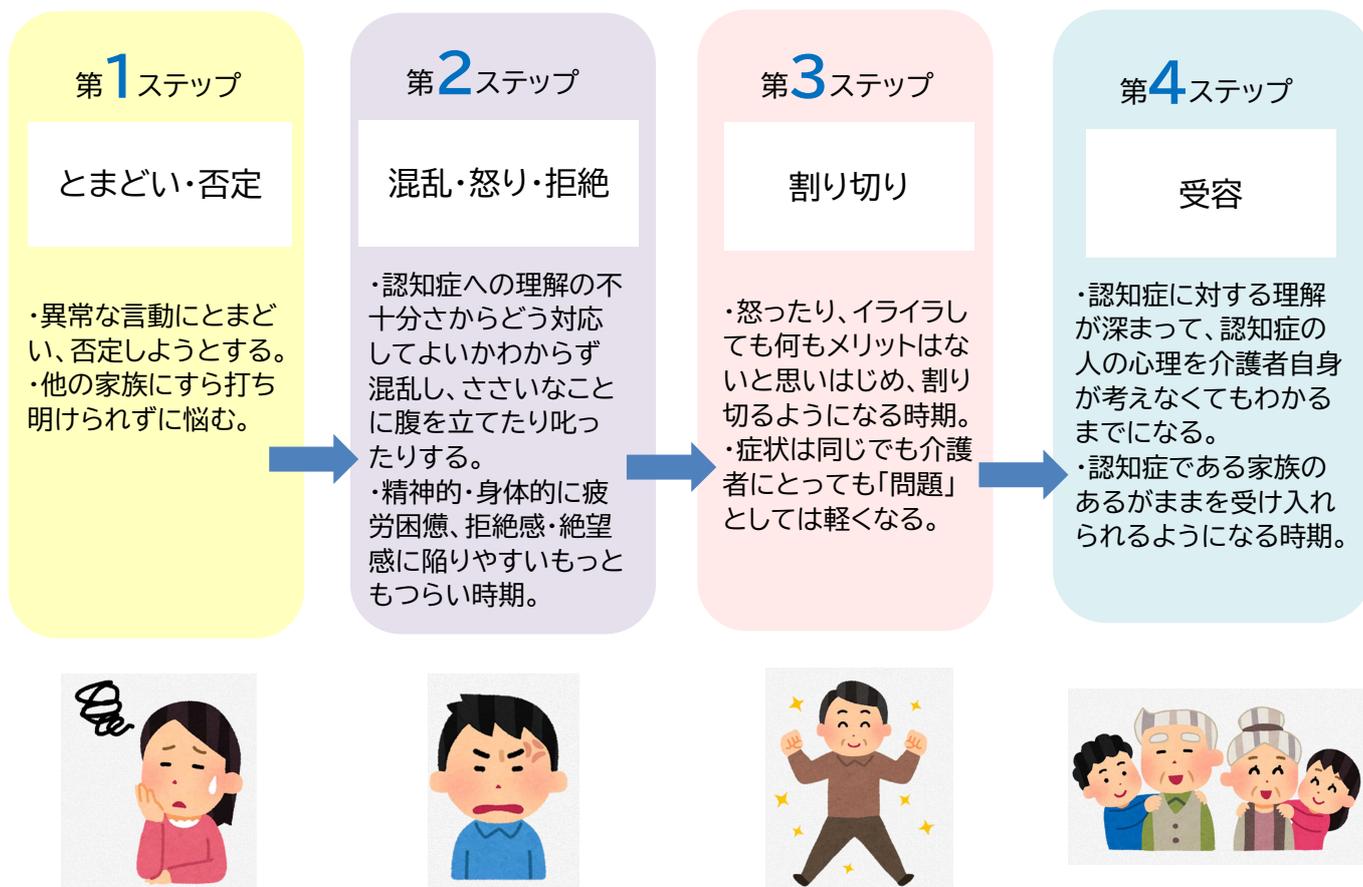
#### 後ろから声をかけない

複数で話しかけると混乱してしまいます。

#### 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

急がされたり、複数の問いかけに困惑してしまいます。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。言いたいことを推測・確認していきます。

# 介護者の気持ち



家族の誰かが認知症になったとき、誰もショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。まず第1、第2のステップを経験することになります。第4ステップの受容にたどりつく間には第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者の余裕は、認知症の人本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。



どんな表情で接していますか？  
疲れているときは助けを求めましょう。



## 市の事業のご案内

ご家族や周囲の方だけで認知症のご本人を支えていくのは大変なことです。

市の地域包括支援センターで行っている下記の事業もお役立ていただくと幸いです。

### 認知症について学ぶ

オレンジリングとロバ隊長が  
サポーターの目印です！

#### ～知ろう認知症のこと～〈認知症サポーター養成講座〉

認知症を正しく理解し、認知症の方との関わり方や見守り方などを学べる講座です。

対象者：市内に在住・在勤・在学する数名以上の団体

所要時間：基本 90 分

開催場所：出前を希望される団体やグループでご用意いただいた場所で開催します。

自宅や総合福祉センターでも開催可能です。

出前費用：無料。ただしテキスト代一人 100 円(学生は無料)実費となります。



#### 〈各種出前講座〉

サポーター養成講座以外にも、認知症に関する出前講座をご用意しています。ご希望の場合は高齢者福祉係までお問い合わせください。

### 専門家に相談する

#### 〈認知症初期集中支援チーム〉

認知症またはその疑いのある方のご自宅をチーム員が訪問します。

ご本人の様子や家庭での困りごとについてお聞きしながら、今後の対応などを一緒に考え、必要な医療機関の受診や介護サービスの利用につながるようお手伝いします。

対象：東御市内にお住まいの 40 歳以上の方で、認知症が疑われる方や認知症の方で、以下に該当する方とご家族。

- ・認知症の診断を受けていない方、または治療を中断している方
- ・介護保険サービスなどを利用していない方や中断している方
- ・サービスなどは利用しているが、認知症による症状が強く、お困りの方

設置主体：東御市福祉課 高齢者福祉係

保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士・介護支援専門員等が認知症サポート医の協力のもとチームを組んで活動しています。



### 悩みを話せる仲間づくり

#### 〈認知症の人と家族の会〉

日ごろ認知症の方を介護しているご家族を対象に、介護について自由に情報交換できる場として開催しています。

日ごろなかなか言えない悩みを共有したり、他の人がどのように介護しているかなど皆さんで情報交換してみませんか。

対象者：認知症の方を介護しているご家族またはその経験のある方

開催日時：高齢者福祉係へお問い合わせください

開催場所：東御市総合福祉センター2階

申込み：不要

## もしもに備えて準備する

### 〈見守りネットワーク〉

認知症になると、判断力や記憶力が低下して、行方不明となってしまうことがあります。そこで、行方不明になる心配がある方の情報をあらかじめ上田警察署、高齢者福祉係に登録しておくことで、早期発見・早期保護に繋がります。

### 〈見守りステッカー〉

見守りネットワーク登録者の中で希望する方にステッカーを配布します。履物に貼ったステッカーを目印に地域の方から声をかけてもらうことで、行方不明になることを防ぎ、少しでも安心して地域で生活してもらうことを目指す取り組みです。

反射シール…『保護してください』

ご本人には安全な場所にていただき、  
すぐに高齢者福祉係か上田警察署にご連絡ください



### 〈利用方法〉

- ①東御市認知症高齢者見守りネットワーク届出書に必要事項を記入していただき、高齢者福祉係で反射ステッカーと交換します。(一度に最大10枚までお渡しできます。)
- ②対象となる方の履物のかかとや杖、シルバーカー等に反射ステッカーを貼ります。  
※ステッカーと一緒に使用するものに名前を書いていただくとより安心です。(保護等をされた場合に、本人確認をするためのものです)

「貼ったステッカーがなくなってしまった」など、利用にあたってのご相談は高齢者福祉係にお気軽にお問合せください。

◎行方不明になった場合は早期対応が重要です。30分探しても見つからない場合は、  
上田警察署(0268-22-0110)、ケアマネジャー  
もしくは東御市高齢者福祉係(0268-75-5090)へ

## 認知症になっても地域の中で

### 〈チームオレンジ〉

認知症の方やそのご家族を近隣で支えていく活動です。スタッフは認知症について勉強している認知症サポーターです。もし、認知症になったとしても、住み慣れた地域で安心して生活ができるようサポーターや専門職、地域の方と一緒に支えていくチームです。

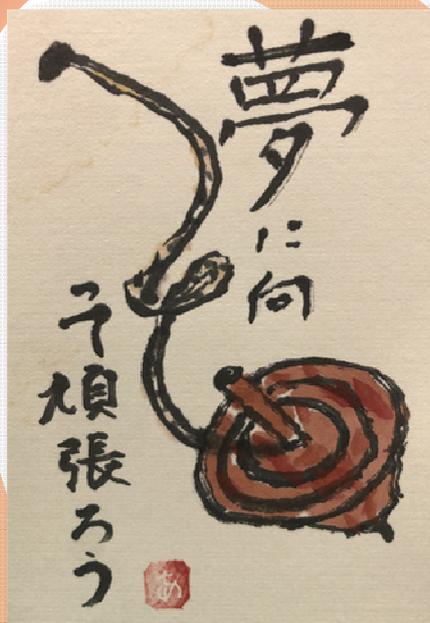
### ★オレンジカフェご案内(地域の中で人と関わることで認知症を予防していきましょう)

ご参加時は東御市高齢者福祉係(0268-75-5090)までご連絡をお願いします。

### ◎茶話処おれんじ

開催日 毎月第2・第4水曜日 10時から12時  
場所 東御市総合福祉センター2階





お問合せ・ご相談は **東御市福祉課高齢者福祉係**へ

〒389-0502 長野県東御市鞍掛197

電話 0268-**75-5090**

Fax 0268-**64-8880**