

知ってあんしん 認知症ガイドブック (若桜町認知症ケアパス)



認知症のサイン

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 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
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった など



この冊子は、認知症の方とその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まとめたものです。

若桜町

認知症を正しく理解しましょう

【知識編】

認知症って どんな 病気？

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。老化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

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

ごはんは
まだ？



判断力が低下する

と、どうしよう!!



時間や場所、人との関係
が分からなくなる

どちらさんかね？

おじいちゃん！
ぼくだよ!!



老化によるもの忘れ

もの忘れの自覚はある



何だった
かしら

ご飯のメニューなど体
験の一部を忘れる



ゆべ
何食べたっけ？

判断力の低下は
見られない

大変！
消し忘れて
いたわ!



時間や場所、人との関係
などは分かる

あなた確か
お隣の...
えーと



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「**周辺症状**」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。

「**周辺症状**」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「もの忘れ妄想」などは「**周辺症状**」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

周辺症状

- 徘徊
- 妄想
- 不安
- 幻覚 等

周辺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**」(周辺症状)



軽度認知症障害(MCI)とは...

認知症の前段階といわれ、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、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。

【知識編】

認知症を 予防する ために

生活習慣病の方や、人付き合い・趣味がない方などは認知症になる可能性が高いといわれています。これらを改善することが認知症の予防につながります。



バランスよく食べ、十分な水分をこまめにとりましょう

高齢者は脱水になりやすいので意識的に水分をとりましょう(※アルコールは水分補給になりません)。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、たばこは動脈硬化を引き起こし、生活習慣病の原因になることが分かっています。禁煙を心がけましょう。

体を動かす習慣をつけましょう

ウォーキングなどの有酸素運動は、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。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりを防げます。



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分の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



外での活動を増やし、脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加する、旅行の計画を立てる、趣味に打ち込むなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



【対応編】

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



具体的な対応の 7 つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかける時は一人で
- 4 後ろからは声をかけない
- 5 相手の目線に合わせて、やさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



認知症の経過とかかわり(若桜町認知症ケアパス)



認知症は、おおむね以下のように進行していきますが、必ずしもこのとおりになるわけではありません。認知症になっても、住み慣れた“若桜町”でできる限り自分らしい生活が送れるよう、ご本人の様子を把握していただきながら、今後の生活について考えていく参考にして下さい。

認知症の段階	元気		初期		中期	後期		
	健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	・自立 <input type="checkbox"/> 物忘れは多少あるが日常生活は自立 <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚がある 【MCIとは】 正常と認知症の間	<input type="checkbox"/> 物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類作成はできる <input type="checkbox"/> 同じことを繰り返して言う	<input type="checkbox"/> 買い物の時にお札で買う <input type="checkbox"/> 同じものを何回も買う <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなる <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れ <input type="checkbox"/> 趣味をやめる <input type="checkbox"/> 意欲低下 <input type="checkbox"/> 火の消し忘れ <input type="checkbox"/> 調理をしなくなる	<input type="checkbox"/> 買い物や金銭管理にミスがある <input type="checkbox"/> 服の着方がおかしい <input type="checkbox"/> 薬の管理ができない <input type="checkbox"/> 電話や訪問者の対応が難しい <input type="checkbox"/> 家族とのトラブル <input type="checkbox"/> 文字が書けない <input type="checkbox"/> 道に迷う <input type="checkbox"/> 入浴を拒否 <input type="checkbox"/> 攻撃的	<input type="checkbox"/> 着替えや食事、トイレなどがうまくできない <input type="checkbox"/> トイレ、入浴に介助が必要 <input type="checkbox"/> 家族や親しい人が分からない <input type="checkbox"/> 時間、場所、季節がわからない	<input type="checkbox"/> 会話が難しくなり言葉が出ない <input type="checkbox"/> 飲み込みが悪くなり食事が困難 <input type="checkbox"/> トイレの失敗 <input type="checkbox"/> 歩行が不安定でベッド上で生活 <input type="checkbox"/> 誤嚥や肺炎を起こしやすい		
ご自身や家族の方がやっておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症を予防するため、規則正しい生活を心がけましょう <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ち、サロンの参加や介護予防に取り組みましょう <input type="checkbox"/> 認知症や介護のことを学ぶ機会を持ちましょう <input type="checkbox"/> 家族の連絡先をわかるようにしておきましょう <input type="checkbox"/> 今後のことを家族と話し合っておきましょう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう <input type="checkbox"/> 消費者被害にあわない様に注意しましょう <input type="checkbox"/> 物忘れが気になりだしたら、かかりつけ医や包括支援センターに相談しましょう				<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まず、介護の仲間を持ちましょう <input type="checkbox"/> 医療や介護のサービスを知り、サービスを利用して、頑張りすぎないようにしましょう <input type="checkbox"/> 認知症を身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう <input type="checkbox"/> 役割を取り上げず、本人ができることは行えるように関わりましょう		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう <input type="checkbox"/> 働きながら介護が継続できるようまずは相談しましょう <input type="checkbox"/> 必要に応じてお泊りサービスの利用や施設の情報収集などをおこなしましょう <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で家族や医師などと相談しておきましょう	
介護保険	・介護予防サービスの利用		・介護保険の認定申請		・介護保険サービスの利用			

介護予防サービスなど

【介護予防サービスを利用しましょう】

- いきいき訪問リハ (週1回 5か月 訪問)
- 体力づくり教室 (週1回 5か月 通所)
- リハビリ教室すずらん (週1回 5か月 通所)
- ひまわり会 (月1回 第1火 午後)
- わくわく教室 (週1回 水 通所)
- あんしんホットクラブ (週1回 火 通所)

【集いの場へ参加】

- 地域サロン
- 老人会 など

【社会参加】

- シルバー人材センター
- 寿大学
- ボランティア活動 など

相談窓口・早期発見・早期治療

【まずは相談】(連絡先は裏面を参照)

- かかりつけ医
- 保健センター
- 社会福祉協議会
- 包括支援センター
- 民生委員
- 認知症疾患医療センター など

【早期発見・早期治療】(認知症専門医療機関)

- ウエルフェア北園渡辺病院
- 岸本内科医院
- おおたけ脳神経・漢方内科クリニック
- 鳥取医療センター
- 鳥取県立中央病院
- 鳥取市立病院
- 渡辺病院
- 下田神経内科クリニック
- 鳥取赤十字病院
- 鳥取生協病院

介護保険サービスなど

【若桜町内の介護保険サービスの内容】

【どこかに通いたい】

- デイサービスさくら
- デイサービス若桜町社会福祉協議会
- いいひ若桜デイサービス

【家に来て欲しい】

- 若桜町社会福祉協議会 訪問介護
- 訪問看護ステーション すずらん若桜

【施設へ入所したい】

- 介護老人福祉施設 わかさ・あすなる
- 介護医療院 さくらの郷

【その他】

- 福祉用具購入・貸与、住宅改修 など

家族支援 など

【見守りのサービス】

- 愛の輪訪問
- お元気ですかコール
- 緊急通報システム
- 徘徊高齢者家族介護支援

【介護者家族の集い】

- 虹の会(月1回 第3水 午後)

【仕事を辞める前にまず相談】

- 鳥取労働局 雇用環境・均等室
- 若桜町包括支援センター

【お金や財産のこと】

- 成年後見制度
- 日常生活自立支援事業 など

認知症の相談

1 認知症専門医療機関……「早期診断」「早期治療」「早期対応」が大切

専門医療機関は、CT・MRIなどの画像診断機器を備えており、認知症の鑑別診断や治療方針の決定を行う機関です。詳しくは各医療機関へ直接お問い合わせ下さい。

病院・医院名	電話番号	住所
ウェルフェア北園渡辺病院(物忘れ外来)	0857-27-1151	鳥取市覚寺181
おおたけ脳神経・漢方内科クリニック	0857-28-7025	鳥取市晩稻437-3
岸本内科医院(神経内科)	0858-76-0076	八頭郡八頭町池田206-1
下田神経内科クリニック	0857-32-7020	鳥取市大工町頭33
鳥取医療センター(脳神経内科)	0857-59-1111	鳥取市三津876
鳥取県立中央病院(脳神経内科)	0857-26-2271	鳥取市江津730
鳥取市立病院(神経内科)	0857-37-1522	鳥取市的場1-1
鳥取生協病院(神経内科)	0857-24-7251	鳥取市末広温泉町458
鳥取赤十字病院(脳神経内科)	0857-24-8111	鳥取市尚徳町117
渡辺病院(物忘れ外来)	0857-24-1151	鳥取市東町3丁目307

2 相談窓口

鳥取県認知症疾患医療センター

☎ 0857-39-1151

(渡辺病院医療相談室内)

月～金 9:00～17:00

認知症の症状や診察・治療の相談など認知症に関わる事なら何でも相談に応じています。

鳥取県認知症コールセンター 鳥取県若年認知症サポートセンター 認知症の人と家族の会鳥取県支部

☎ 0859-37-6611

月～金 10:00～18:00

認知症、介護保険、介護の問題、介護家族の悩みなどの相談に応じています。

若桜町包括支援センター

☎ 82-2209 IP982-2214

月～金 8:30～17:15

場所:若桜町保健センター内

高齢者に関する介護や健康、医療や福祉の利用などの相談の他、介護者の集いも行っています。

仕事と介護の両立のための相談

☎ 0857-29-1709

月～金 8:30～17:15

鳥取県労働局雇用環境・均等室が、仕事と介護の両立のための制度について相談に応じています。

若桜町役場 町民福祉課

☎ 82-2233 IP982-2232

月～金 8:30～17:15

介護の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談に応じています。

若桜町社会福祉協議会

☎ 82-0254 IP982-0254

月～金 8:30～17:30

介護保険サービスや福祉サービスなどについて相談に応じています。