

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

- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ☐ 物の置き忘れ、紛失が増えた
- ☐ 火の不始末や電気の消し忘れ、水の出っぱなしが増えた
- ☐ 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しなくなった
- ☐ 調理の味付けがおかしい、調理を順序だてて行うことができなかった
- ☐ これまでしてい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



この冊子は、認知症の方とそのご家族の不安が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が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、脳の細胞の働きが悪くなることで日常生活に支障がある状態をいい、誰にでも起こりうる病気です。

老化によるもの忘れと混同されることもあるため、認知症がどんな病気を正しく理解しましょう。

『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



判断力が低下する



時間や場所、人との関係が分からなくなる



老化によるもの忘れ

もの忘れの自覚はある



ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる



判断力の低下はみられない



時間や場所、人との関係などは分かる



認知症の症状

認知症の症状には『**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、認知症になると必ず現れる症状です。

一方で『周辺症状』とは、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、個々に現れ方は異なります。周辺症状は、治療やケアによって症状の改善が期待できると言われています。

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**』
- 時間や場所が分からなくなる
『**見当識障害**』
- 判断力、理解力、思考力などが低下する など

周辺症状

- 幻覚
- 妄想
- 不安
- ひとり歩き など

周辺症状はどのように現れます

財布をしまった場所が思い出せない

『**記憶障害**』(中核症状)

自分がなくすわけがない、部屋に出入りするの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)



知識編

軽度認知障害(MCI)とは...

認知症の前段階と言われ、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、または先送りができる言われています。

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	☐ 物忘れは多少あるが日常生活は自立 ☐ 物忘れの自覚がある 【MCIとは】 正常と認知症の中間	☐ 物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類作成はできる ☐ 同じことを繰り返して言う	☐ 買い物の時にお礼で買う ☐ 同じものを何回も買う ☐ 身なりを気にしなくなる ☐ 薬の飲み忘れ ☐ 趣味をやめる ☐ 意欲低下 ☐ 火の消し忘れ ☐ 調理をしなくなる	☐ 買い物や金銭管理にミスがある ☐ 服の着方がおかしい ☐ 薬の管理ができない ☐ 電話や訪問者の対応が難しい ☐ 家族とのトラブル ☐ 文字が書けない ☐ 道に迷う ☐ 入浴したがらない ☐ 攻撃的	☐ 着替えや食事、トイレなどがうまくできない ☐ トイレ、入浴に介助が必要 ☐ 家族や親しい人が分からない ☐ 時間、場所、季節がわからない	☐ 会話が難しくなり言葉が出ない ☐ 飲み込みが悪くなり食事が困難 ☐ トイレの失敗 ☐ 歩行が不安定でベッド上で生活 ☐ 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	☐ 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 ☐ 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 ☐ 認知症や介護のことを学ぶ機会を持ちましょう ☐ 家族の連絡先をわかるようにしておきましょう ☐ 今後のことを家族と話し合っておきましょう ☐ かかりつけ医を持ちましょう ☐ 消費者被害に注意しましょう ☐ 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				☐ 一人で抱え込まず、介護の仲間を持ちましょう ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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す		☐ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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	・ 介護予防事業の利用 ・ 介護保険の認定申請 ・ 介護サービスの利用							

介護予防サービスなど

【介護予防教室を利用しましょう】

●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)

●すまいるサロン

(隔週1回 火 通所)

●あんしんホッとクラブ

(週1回 火 通所)

【集いの場へ参加】

●地域サロン

●老人会

【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】(連絡先は別ページを参照)

●かかりつけ医

●包括支援センター

●民生委員

●保健センター

●社会福祉協議会

●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)

●おおたけ脳神経・漢方内科クリニック

●岸本内科医院

●下田神経内科クリニック

●中安脳神経・内科クリニック

●ウェルフェア北園渡辺病院

●国民健康保険智頭病院

●鳥取医療センター

●鳥取県立中央病院

●鳥取生協病院

●鳥取赤十字病院

●渡辺病院

介護保険サービスなど

【若桜町内の介護保険のサービス内容】

【どこかに通いたい】

●デイサービスさくら

●若桜町社会福祉協議会 通所介護

【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

●わかさ生協診療所 訪問リハビリ

【施設へ入所したい】

●介護老人福祉施設 わかさ・あすなる

●有料老人ホーム さくらの郷

【その他】

福祉用具購入、住宅改修 など

家族支援など

【見守りのサービス】

●お元気ですかコール

●緊急通報システム

●安心見守り事前登録事業

●GPS機器の導入補助

【介護者家族の集い】

●虹のカフェ(毎月 第3水 午後)

【仕事を辞める前にまず相談】

●鳥取県労働局 雇用環境・均等室

●若桜町福祉保健課

●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

※若桜町にある社会資源などを掲載しております。

サービスの詳細は、若桜町包括支援センター(電話82-2209 テレビ電話 982-2214)へご相談ください。

【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言われており、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ため、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）。塩分や脂質の取りすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事にしましょう。禁煙を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

休養をとりましょう

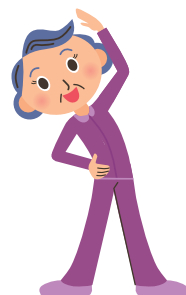
1日30分程度の昼寝は認知症予防に効果的と言われています。

長時間の昼寝は
逆効果なので注意！



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を通して骨や筋肉を鍛え、転倒骨折を予防するとともに、脳への血流を増やして、脳細胞を活性化させましょう。



外での活動を増やし、脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動への参加、旅行の計画、趣味活動など、脳に刺激を与える生活をしましょう。



【対応編】 認知症の方への 接し方

認知機能が低下しても、その人らしさや感情が無くなるわけではありません。正しい関わり方を行うことで、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に必要な

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 心と時間に余裕をもって対応する

3 声をかけるときは一人で

4 後ろからは声をかけない

5 相手の目線に合わせ、優しい口調で話しかける

6 おだやかに、はっきりとした話し方で

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、かかりつけ医また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
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
中安脳神経・内科クリニック	0857-30-6633	鳥取市松並町2丁目503-7
ウエルフェア北園渡辺病院(物忘れ外来)	0857-27-1151	鳥取市覚寺181
国民健康保険智頭病院	0858-75-3211	八頭郡智頭町智頭1875
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

鳥取県東部認知症疾患医療センター (渡辺病院 医療相談室内)

☎0857-39-1151
月～金 9:00～17:00

認知症の予防、治療、ケアについての相談など、認知症に関する相談に応じています。

若桜町包括支援センター (若桜町保健センター内)

☎82-2209 IP982-2214
月～金 8:30～17:15

高齢者に関する介護、健康、医療などの相談に応じる他、ご本人や介護者の集いなども行っています。

若桜町役場 福祉保健課

☎82-2232 IP982-2232
月～金 8:30～17:15

介護保険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。

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、介護の問題、介護家族の悩みなどの相談に応じています。

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。

鳥取県 脳とからだの健康LINE

24時間365日相談受付可能
(回答は認知症疾患医療センターの営業時間内)



LINEで友達登録し、トーク機能を利用した認知症医療の無料相談に応じています。