

認知症を知る

認知症とは？

認知症とは何らかの原因によって脳の細胞が破壊されたために、今まで培ってきた思考や判断力、記憶力などの能力が徐々に低下し、日常生活を送ることに支障をきたした状態のことを言います。原因となる病気はいくつもありますが、誰にでも起こりうるということを理解しておきましょう。

● 認知症の症状

認知症といっても、症状の現れ方は人それぞれですが、主に以下の症状が現れます。

行動・心理症状 (BPSD*) * Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia

行動・心理症状は、接し方を変えたり、環境を整備したりすることによって、症状を予防・緩和することができます。

認知機能障害 (中核症状)

認知症の人に共通して起こりやすい症状

▶ 介護抵抗

介護されることを嫌がる

▶ 妄想

現実ではないことを思い込み、それを訂正できない

▶ 攻撃的な言動

大きな声を上げる、手を上げようとする

記憶障害

新しいことを覚えられない、知っているはずの記憶が思い出せない
「人の名前が出てこない」などの単なるもの忘れとは異なる

見当識障害

時間・日付・人・場所・季節の見当がつけられない

▶ 幻覚

実際にはないものが見える

▶ 抑うつ

気持ちが落ち込む、やる気がない

▶ 睡眠障害

昼と夜が逆転する

実行機能障害

自分で計画を立てられない、手順を追って実行することができない

理解・判断力の障害

複雑なことが理解できない、考える速度が遅くなり判断できない

▶ 食行動異常

食べものではないものを食べようとする

▶ 歩き回る

外に出かけて、道に迷う

▶ 不安・焦燥

落ち着かない、イライラしやすい

これも知っておきたい

若年性認知症

64歳以下で発症する認知症のことを若年性認知症といいます。日本に約36,000人いると推計され、発症年齢が早いことから、診断が遅れやすい、うつ病と勘違いされてしまうなどの特徴があります。

仕事との両立など、高齢期の認知症と異なる問題を抱えやすいため、専門の医療機関や相談窓口と早くつながることが大切です。

出典：日本医療研究開発機構 認知症研究開発事業
「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多層的データ共有システム」



認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に見つけ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。

● 気づいてください！ 認知症のサイン

本人の気づき

- 夜間しっかり寝ているのに 昼間ウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み 不安感が強くなった
- 車の駐車が 以前より下手になった
- 仕事や家事で うっかりミスが増えた など

家族など周囲の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが 以前と変わった など



これも知っておきたい

軽度認知障害 (MCI)

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、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。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症への進行のイメージ

【認知症疾患診療ガイドライン2017】を参考に作成



認知症の進行状況に合わせた対応と支援

こちらのページでは、認知症の進行状況に応じて、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のかを概略で示しています。

認知症の進行状況は個人により異なり、必要な支援体制も異なりますので、すべての方に当てはまるものではありませんが、今後の目安として参考にしてください。(認知症の進行や起こることに合わせて対応していきます)

<p>0 健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自立 	<p>1 認知症の疑いがある</p> <p>認知症の経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ものの忘れをしても、本人にその自覚がある ● 「あれ」「それ」「あの人」などの指示語が増える ● ヒントがあれば思い出す  <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本人の不安を受け止める ● 症状についてかかりつけ医に相談する ● これからのことを本人・家族や支援者で考え、「わたしのシート(7ページ)」を書いてみる 	<p>2 軽い症状はあっても、日常生活は自分でできる</p> <p>認知症の経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も聞く、探しものが増える ● 買いものの支払いや事務処理でのミスが増える ● 意欲や自信が減退する  <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ミスや失敗を責めず、本人を安心させる ● 火の始末や悪質商法などへの対策を行う ● 介護サービスについて地域包括支援センターに相談する 	<p>3 日常生活に 見守りが必要な状態</p> <p>認知症の経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手順の多い料理などができなくなる ● 時間や曜日がわからなくなる ● 感情の起伏が激しくなる  <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本人にならざるべく役割をもってもら ● 本人にとってやりがいのある活動を探し・続ける ● 介護サービスや交流を増やす 	<p>4 日常生活に手助けや介護が必要な状態</p> <p>認知症の経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 服の着替えが困難になる ● 「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える ● 家族を他人と間違える ● 一人で外出して道に迷う  <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護サービスを見直し、支える人の負担を減らす ● 見守りの体制を整える(GPS、地域の見守りネットワークなど) ● 転倒予防など住まいの環境を整える 	<p>5 常に介護が必要な状態</p> <p>認知症の経過</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる ● 寝たきりの生活が増える ● 感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る  <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スキンシップや表情など、コミュニケーションを工夫する ● 設備の整った施設などへの住み替えを考える ● 看取りに備える
---	--	--	--	--	---

予防	<p>毎日の運動 趣味や特技を活かして社会活動に参加(ボランティア活動 シルバー人材センター)</p> <p>認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流できる場に出かけましょう(waiwaiドーム 老人クラブ シルバーリ ハビリ体操 スクエアステップ にこにこ体操教室 砂沼荘 地域で開催している各種サロン 市立図書館)</p>
医療	<p>相談や認知症の診断 認知症疾患医療センター かかりつけ医 認知症サポート医 認知症専門医 真壁医師会 認知症相談医</p> <p>医療の専門職に自宅に来てもらう[訪問診療医 歯科医 薬剤師 看護師]、認知症初期集中支援チームに訪問してもらい相談することもできます</p>
相談	<p>認知症や高齢者の福祉、介護保険に関する事など 地域包括支援センター[認知症地域支援推進員] 居宅介護支援事業所[ケアマネジャー] オレンジカフェ 成年後見サポートセンターしもつま 認知症介護アドバイザー[キャラバン・メイト] 認知症サポータープラス</p>
介護	<p>本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援[ケアマネジャー]</p> <p>自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービス(訪問系の介護保険サービス)</p> <p>通いで、生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事などの介護を受けるサービス(通所系の介護保険サービス)</p> <p>短期間宿泊して介護を受けるサービス(ショートステイ等)</p>
生活支援	<p>地域での見守りや助け合い チームオレンジ 民生委員 警察 消費生活センター 社会福祉協議会(ふれあい訪問 在宅福祉サービスセンター「あおぞら」等) 高齢者等見守りネットワーク 認知症サポーター</p> <p>安否確認(配食サービス 愛の定期便) 買物支援 移送サービス 行方不明への備え(民間サービス 福祉サービス: 徘徊高齢者家族支援サービス等) シルバーお助け隊(ゴミ捨て支援等) 介護保険外の有償サービス</p> <p>お金の管理や財産のこと・契約に関すること(日常生活自立支援事業 成年後見制度)</p>
住まい	<p>見守り付き住宅(ケアハウス)</p> <p>サービス付き住宅(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等)</p> <p>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等)</p>

認知症の経過と対応のポイント

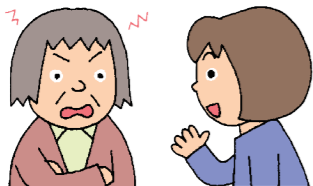
認知症の方や家族を支援する体制

認知症の人への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなってきても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。関わり方次第では、介護者を悩ませる行動・心理症状（2ページ）の多くを和らげることができます。

ポイント ① 気持ちに寄り添い 自尊心を傷つけない

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント ② 本人のペースにあわせる

なじみの環境を保つことも大切です。



ポイント ③ 笑顔でにこやかに接する

認知症の人の抱える不安を和らげ、寂しい思いをさせないために笑顔やスキンシップも大切です。



ただし、認知症の人の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方の参考にしてください。

認知症の人への対応の心得



一、驚かせない

二、急がせない

三、自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る** 認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。
- 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。笑顔でゆっくりと声かけを行いましょう。
- 声をかける時は一人で** 複数で取り囲むと恐怖心をおおしやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。
- 後ろからは声をかけない** 一定の距離で、相手の視界に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「どうなさいましたか」など
- 相手の目線に合わせてやさしい口調で** 相手の目線と同じ高さにして、やさしい口調で対応しましょう。
- おだやかに、はっきりした話し方で** 高齢者は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりはっきりと話すように心がけましょう。
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する** 認知症の人は、急がされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応をうかがいながら相手の言葉をゆっくり聴き、確認していきましょう。

家族や周りの人に伝えたい 私のこと 「わたしのシート」

*書きたくないところはあけておいてかまいません。家族や支援者と一緒に書いても大丈夫です。



あてはまるものに☑

好きなこと・楽しみ

* 趣味・特技

- テレビ・ラジオ 音楽 本・新聞 さんぽ 畑・庭の手入れ 手芸・編み物
- カラオケ 料理・買い物 人と話す
- その他

* 好きな食べもの

{

* よく飲むもの

{

* できれば続けたい習慣（例：朝はラジオ体操／新聞を読む など）

{

* わたしの性格

- おだやか よく話す あまり話さない マイペース 心配性 怒りっぽい
- 涙もろい にぎやかなのが好き 静かなのが好き
- その他

困ったとき・もしものとき...

* 調子が悪いときによくあること

- 無口になる イライラする 横になりたくなる 食欲がなくなる うろうろする
- その他

→そんなときに、してほしいこと

- 静かに見守ってほしい 話を聞いてほしい 休ませてほしい 優しく声をかけてほしい
- その他

* 病気になったときの説明

- 病名も余命も教えてほしい 病名だけ教えてほしい 家族等にまかせたい
- その他

* 命にかかわるときの治療

- 延命治療を含め、できるだけ受けたい 延命治療は希望しない
- 苦痛を少なくすることをしてほしい
- その他

* 介護が必要になったときに過ごしたい場所

- できるだけ自宅で過ごしたい 病院や施設
- その他

* 伝えておきたいこと

{

記入年月日

署名

*ときどき見直して、書き足したり消したりしてもかまいません

地域で安心して暮らしていくために

認知症に対応できる医療機関

● かかりつけ医

認知症の診断や、家族からの相談に応じて専門医と連携を図り診察をします。

● 認知症サポート医

坂入医院 下妻市高道祖5683-1 ☎0296-43-6391

「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

● 真壁医師会認知症相談医

中山医院 下妻市中郷185 ☎0296-43-2512

認知症に関して患者さんや家族の相談にのり、初期診断・初期治療を行い、必要に応じて専門医療機関へ紹介する医師です。

● もの忘れ専門外来実施医療機関

とき田クリニック 下妻市長塚28-1 ☎0296-44-3232

認知症専門医が「認知症かどうか」「その他の病気ではないか」を総合的に診断します。

● 認知症疾患医療センター

三岳荘小松崎病院

筑西市中館2265 ☎0296-24-2410

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活するための支援の一つとして、筑西・下妻保健医療圏において県が指定する認知症専門の医療機関です。その他の地域の認知症疾患医療センターについては一番下のお問い合わせ先へご連絡ください。

相談窓口

● 下妻市地域包括支援センター

(下妻市役所長寿支援課内)

いつまでも自分らしく暮らしていくことができるよう、専門職が総合的に相談を受け、支援します。また、認知症初期集中支援チームが適切な医療や介護サービスを受けられるようサポートします。

☎0296-43-8264

※月～金 8:30～17:15 (祝日及び年末年始を除く)

● 成年後見制度

判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律や生活面で支援することができます。

○ 成年後見サポートセンターしもつま

(下妻市社会福祉協議会内)

☎0296-44-0142

○ 下妻市役所 福祉課 障害福祉係

☎0296-43-8352

○ 下妻市地域包括支援センター

☎0296-43-8264

● 運転免許返納に関すること

● 下妻警察署

☎0296-43-0110

● 茨城県警察運転免許センター

☎029-293-8811

● 安全運転相談ダイヤル

☎#8080 または 029-240-8127

※月～金(祝日及び年末年始を除く)10:00～11:00、13:00～15:00

● 下妻市消費生活センター

(下妻市役所商工観光課内)

悪質商法や消費者被害等の相談に対し、消費生活相談員が解決に向けた助言を行います。

☎0296-44-8632

※月・火・木・金 9:00～12:00 / 13:00～16:30

(祝日及び年末年始を除く)

● 若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の特性に配慮した就労継続支援及び社会参加支援等の推進を図ります。

○ 池田病院 電ヶ崎市貝原塚町3690-2

☎0297-64-6582

○ 栗田病院 那珂市豊喰505

☎029-295-0005

※月～土 9:00～17:00 (祝日及び年末年始を除く)

● オレンジカフェ 主催：下妻市地域包括支援センター

認知症の方や家族、地域の方や専門職等の誰もが自由に参加し、情報交換ができるカフェです。

日時：毎月第2火曜日(原則) 10:00～11:30

会場：下妻市役所 1階 交流スペース

☎0296-43-8264

地域で支える取り組み

『チームオレンジ』

チームオレンジとは、認知症の人やその家族が安心して暮らせるよう、認知症の本人やその家族、地域住民、団体、企業等が一つのチームとなって、互いに支え合う活動です。下妻市では、地域で気軽に参加できる集いの場を立ち上げています。下妻市のチームオレンジの活動は、こちらの二次元コードからご覧いただけます。



お問い合わせ先

下妻市地域包括支援センター (下妻市役所長寿支援課内)

☎0296-43-8264