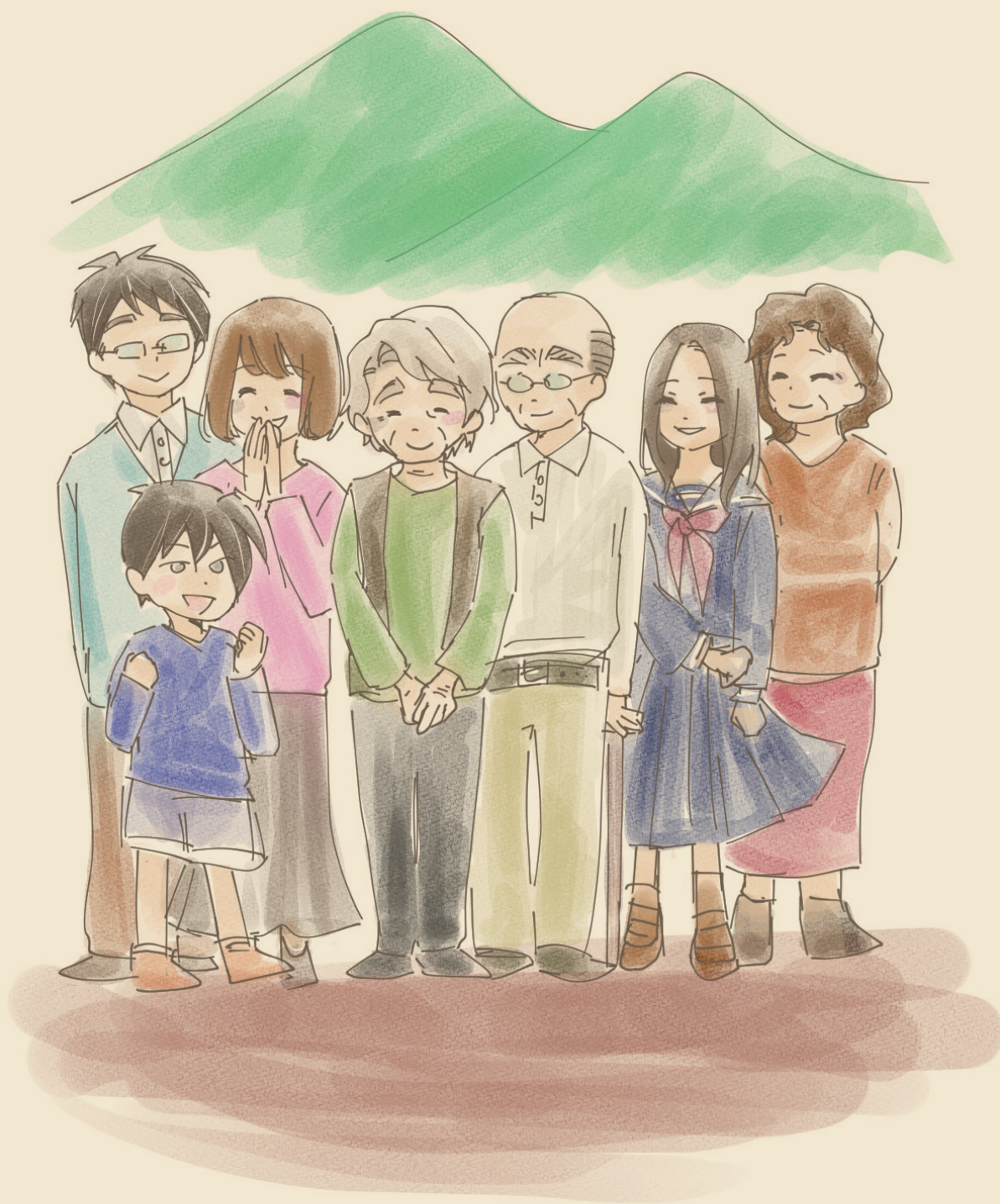


岬町認知症ケアガイドブック

認知症になっても住み慣れたこのまちで暮らし続けるために



岬町しあわせ創造部福祉課

令和3年3月発行

はじめに

超高齢社会の今、誰もが認知症になる可能性はあります。
もしかして認知症かな？認知症だったらどうしよう？
認知症と診断されたけど、どうしたら良いの？
などいろんな不安があるかと思います。

この認知症ケアガイドブックは認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、症状や進行に合わせて、いつ、どこでどのようなサービスを受けることができるのかを標準的に示したものです。

この冊子を活用していただくことで、少しでも不安や悩みの解決につながる手助けとなれば幸いです。

目次

1	認知症を正しく理解しましょう	2
2	認知症の早期発見は大切です	5
3	認知症チェック	6
4	相談しましょう	7
5	認知症の症状に応じて活用できるサービス	9
6	認知症の症状に応じて活用できるサービス内容	11
7	認知症の方への接し方	13
8	認知症予防のための生活習慣	14

認知症を正しく理解しましょう

認知症とは

脳は記憶・感覚・思考・運動・身体全体の調節など、身体活動をコントロールしています。認知症とは、その脳が様々な原因で損傷を受けたり、働きが悪くなることで生活に支障をきたしている状態のことです。

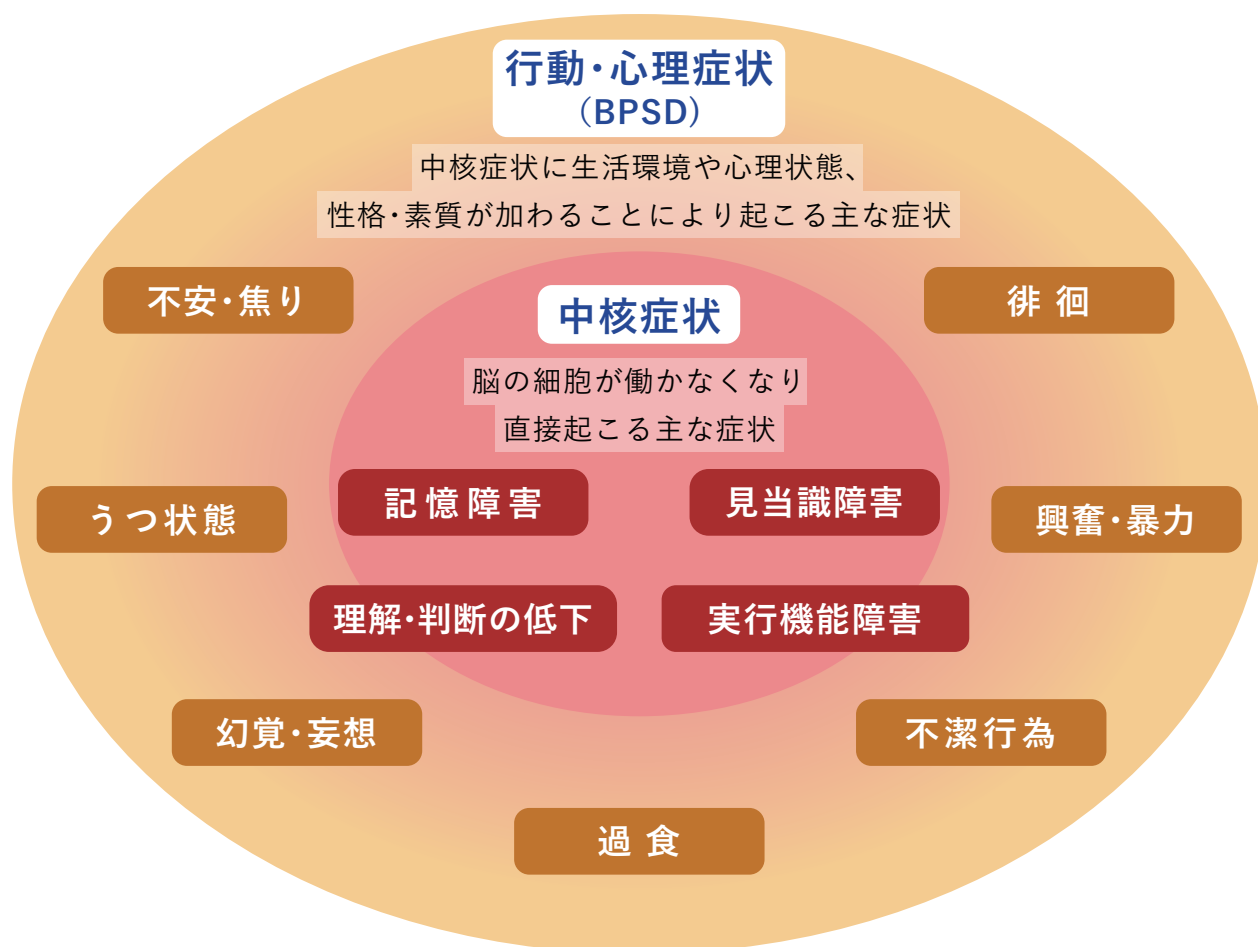


加齢による物忘れと 認知症による物忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したことの一部分を忘れる	体験したことの全体を忘れる 新しい出来事を記憶できない
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
時間や場所などは正しく認識	時間や場所などの認識が混乱
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある

認知症は、どんな症状が出るの？

認知症は、原因となる病気により多少違いがありますが、
症状として**中核症状**と**行動・心理症状(BPSD)**があります。



記憶障害

記憶を思い出すことができなかったり、新しいことを憶えられなくなったりします。

見当識障害

時間や場所、人間関係を把握する機能が低下し、自分のいる場所がわからなかったり、
昼と夜の区別がつかなくなったり、目の前にいる人が誰なのかわからなくなったりします。

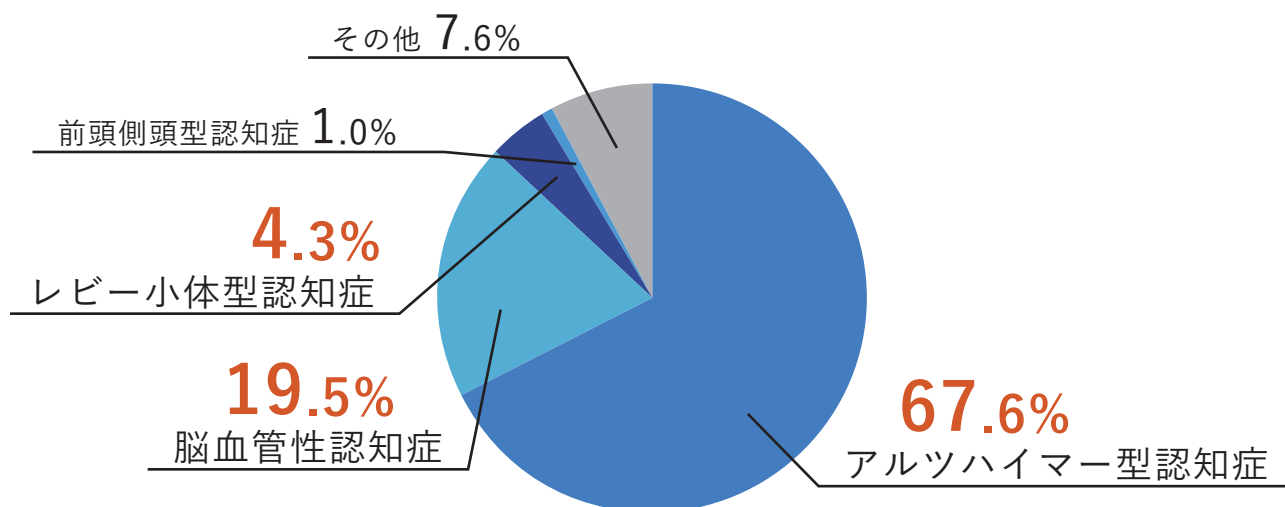
理解・判断力の低下

考えるスピードが低下したり、2つ以上のことを一度に処理できない、変化が苦手になったりします。

実行機能障害

計画を立てて順序よく物事をおこなうことができなくなります。

認知症の原因となる 脳の病気ってどんなものがあるの？



出典：『都市部における認知症有病率と認知症の生活効能障害への対応』
(厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業)より引用

認知症に多い種類とその特徴

認知症の種類	症状の特徴
アルツハイマー型認知症	最近のことを忘れる 判断力が低下する 認知症であることを認めない傾向がある
脳血管性認知症	認知障害にムラがある 感情をコントロールできない
レビー小体型認知症	幻視や錯覚がある 手が震える すくみ足などのパーキンソン症状がある

若くても認知症になることはあるの？

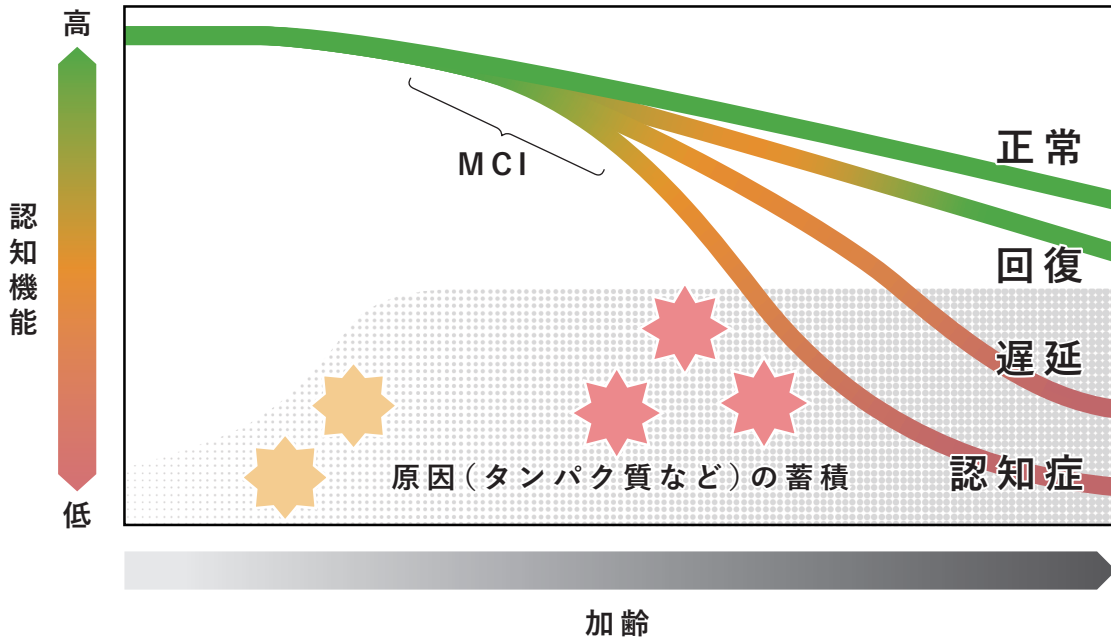
65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」と呼びます。物忘れ等によって仕事や生活に支障をきたすようになっても、まだ若いからと認知症と気づかなかったり、診断を受けても、うつ病や更年期障害と間違われることもあり、診断に時間がかかってしまうケースもあります。若年性認知症は高齢者の認知症よりも進行が早いと言われていいます。早期に治療を行うことで、症状の進行を遅くするなどが期待できるため、早期の受診が必要です。

2

認知症の早期発見は大切です

認知症だけでなく、どんな病気でも早期発見・早期治療はとても大切です。

認知症は早期治療だけでなく、早期対応を行うことで、予後が大きく変わってきます。



※MCI(軽度認知障害)とは

物忘れはあるけれども日常生活に大きな支障はなく、正常とも言い切れない状態のことを言います。この段階で適切な受診や認知症予防を図ることで、正常な範囲に回復したり、発症を遅延させることができます。

※「認知症ねっと」より引用

認知症の早期発見・早期治療・早期対応のメリット

- ・早期治療で改善も期待できます。
- ・治療や適切なケアをすることで、進行を遅らせることができます。
- ・症状が軽いうちに家族と話し合い、自分の意向を伝えておくことができます。
- ・認知症のような症状を示す別の病気もあります。

病気の原因によっては治ることもあり、認知機能が改善します。

受診を拒まれる時は

本人は認知症だと気づかなくても、いつもと様子が違う、何かおかしいと感じています。認知症だったらどうしよう、何か病気だったらどうしようと不安な気持ちから、受診を拒否することがあります。そんな時は無理に受診を勧めるのではなく、本人の気持ちに寄り添いましょう。病院によっては、家族だけでも相談を受け付けているところもあります。日頃から、家族もかかりつけ医と顔見知りの関係を築いているといいですね。

3

認知症チェック

このテストは、認知症のごく初期や認知症の始まり、あるいは認知症に進行する可能性のある状態を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。下記のような症状がないかチェックしてみましょう。

(大友式認知症予測テスト・認知症予防財団HPより引用)

質問項目		ほぼない 0点	時々ある 1点	頻繁にある 2点
1	同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
2	知っている人の名前を思い出せない	0点	1点	2点
3	物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
4	漢字を忘れる	0点	1点	2点
5	今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
6	器具の使用説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
7	理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
8	身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
9	外出を億劫がる	0点	1点	2点
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計				

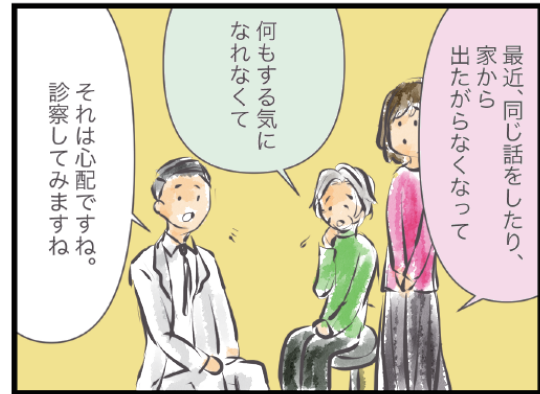
0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は気分の違う時に再チェックしてみてください。
9～13点	要注意	家族にも再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックしたりしてみましょう。また認知症予防策を生活にとりいれてみましょう。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら認知症外来への受診をお勧めします。

※上記は目安であり認知症を診断するものではありません

4

相談しましょう

自分や家族が認知症かどうか迷う場合や、家族の認知症への対応で悩んでいる場合を含めて、生活の中で困っていることや心配なことがある場合は、まず相談しましょう。



認知症に関する相談窓口

ご相談いただいた内容や相談者などのプライバシーは守られます。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

■ 岬町社協地域包括支援センター（社会福祉法人岬町社会福祉協議会内）

☎ 425-9058 FAX 425-9059 岬町深日3238-24

月～金曜日 9:00～17:30（祝日を除く）

■ 岬町役場福祉課（高齢介護係内）

☎ 492-2716 FAX 492-5814 岬町深日2000-1

月～金曜日 9:00～17:30（祝日を除く）

■ かかりつけ医

上記以外の相談窓口

■ 認知症疾患医療センター（医療法人河崎会水間病院）

☎ 446-8102 月～土曜日 9:00～17:00（祝日を除く）

■ 大阪府若年性認知症支援コーディネーター

☎ 06-6977-2051 月、火、木、金曜日 10:00～16:00（祝日を除く）

認知症サポート医、民生委員・児童委員、認知症カフェ、認知症サポーターでも相談できます（→P12）

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと安心して暮らし続けることができるように、介護・福祉・保健医療などさまざまな方面から、みなさんを支える機関で、岬町では社会福祉協議会に設置しています。

地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が配置されており、それぞれの専門性を生かして、本人だけからではなく、家族や近隣の方からの相談にも応じて、適切なサービスにつなげるよう相談をお受けします。電話でも相談をお受けします。

認知症サポート医

認知症サポート医は、地域における認知症医療・介護がスムーズに連携し機能するようにサポートする高い専門性を持った医師です。かかりつけ医の認知症診断の相談役やアドバイザー、また、認知症医療の正しい知識の普及、各関係機関との連携づくりを行っています。

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員とは「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるまちづくり」を目指し、医療・介護の支援のネットワーク構築・関係機関と連携した事業の企画と調整・相談支援、支援体制構築を行っています。岬町では福祉課に配置されています。

5

認知症の症状に応じて活用できるサービス

認知症の進行に応じた変化	元気	認知症かも？ (軽度認知症/MCI)
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自立した生活ができている。 ・食事の内容などの物忘れがあっても、ヒントがあれば思い出せる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れに自覚がある。 ・外出や家事が億劫になる。 ・ささいなことで怒りっぽくなる。 ・不安や焦りが多くなる。 ・新しいことがなかなか覚えられない。
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりや介護予防に取り組みましょう。 ・認知症について正しく理解しておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症は生活環境、家族の関わり方により進行状態が変わります。社会参加をし活動的に過ごしましょう。 ・早期受診、早期対処を心がけましょう。
地域生活の支援	<p>シルバー人材センター、老人クラブ、いきいきサロン、介護予防教室、コミュニティカフェ、趣味活動等</p> <p>民生委員・児童委員、認知症カフェ、介護者家族の会、認知症サポーター</p>	
介護サービス	<p>通所介護※A、通所リハビリ※B、ショートステイ※C、</p>	
医療	<p>かかりつけ医・認知症サポート医・認知症専門医</p>	
住まい	<p>自宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅等</p>	

※おおよその目安で、すべての人に当てはまる訳ではありません。サービスの利用については、担当のケアマネージャーまたは地域包括支援センター(425-9058)にご相談ください。

手助けがあれば、生活できる (認知症軽度)	日常に手助けが必要 (認知症中等度)	常に手助けが必要 (認知症重度)
<ul style="list-style-type: none"> ・薬の飲み忘れや服用間違いが目立つ。 ・1人で外出するのが不安。 ・同じことを何回も聞くようになる。 ・電気やガス、水道などの消し忘れが多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お金の管理ができなくなる。 ・たびたび道に迷う。 ・時間や日にち、季節がわからなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴・排泄・食事等に介助が必要である。 ・意思の疎通が困難になる。
<ul style="list-style-type: none"> ・できないことにこだわらず、できることを大切にしましょう。 ・自分だけや家族だけで悩まず、まわりに相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご本人が安心できる環境づくりに努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の視点にたち、本人の思いに寄り添いましょう。 ・家族の介護負担が大きくなるないようにしましょう。
地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)		
住宅改修※D、福祉用具(貸与・購入)※E、(看護)小規模多機能型居宅介護※F、訪問介護※G、訪問看護※H、訪問リハビリ※I、訪問入浴※J		
グループホーム、介護老人福祉施設、介護老人保健施設		

6

認知症の症状に応じて活用できるサービス内容

※介護サービスは介護認定を受けた方が利用できます。利用にはケアマネジャー(介護支援専門員)が必要です。ケアマネジャーは利用者の希望や心身の状態を考慮して在宅や施設等で適切なサービスが受けられるように介護サービス計画を立てたり、関係機関との連絡調整を行う人です。

介護サービス		サービス内容
A	通所介護	自宅での生活が継続できるように身体機能の維持や他者との交流を図り社会的孤立感の解消や認知症の予防を図る通いの場です。また岬町には認知症対応型通所介護という地域密着型サービスもあります。
B	通所リハビリ	自宅での生活が継続できるよう、主治医の指示のもと、理学療法士や作業療法士、その他の専門的なリハビリテーションを受ける通いの場です。
C	ショートステイ	自宅での生活する上で、家族の介護負担の軽減や本人の状況や介護者の都合により、一時的に在宅生活が難しくなる場合に宿泊する所です。
D	住宅改修	自宅での生活が安心・安全に過ごせるよう、上限 20万円まで一部負担で、手すりの取り付け・段差解消等を行うことができます。
E	福祉用具 (貸与・購入)	車いすやベッド、ポータブルトイレなど、貸与・購入することで日常生活動作を円滑にできるようにします。
F	(看護)小規模 多機能型居宅 介護	認知症高齢者や中等度の要介護者が、できる限り住み慣れた地域で生活できるように、訪問支援・通所介護・短期宿泊等を組み合わせサービスを一体的に利用することができます。
G	訪問介護	自宅での生活が継続できるよう、ホームヘルパーが訪問し生活支援(買い物や掃除等)・身体の介護(入浴介助・清拭等)を行います。
H	訪問看護	自宅での生活を継続する上で、医療処置が必要な場合、主治医の指示の下、看護師が訪問し医療処置を行います。
I	訪問リハビリ	自宅で生活する上で、主治医の指示のもと理学療法士や作業療法士等が訪問し心身機能の維持・回復や日常生活の自立を目指したりリハビリを行います。
J	訪問入浴	寝たきりや自宅でのお風呂が狭い等の状況で自宅の浴室では入浴が困難な方に訪問介護員と看護師が訪問し、簡易浴槽を持ち込み自宅で入浴できるようにします。

認知症に関する 介護保険以外の支援	内容
認知症初期集中支援チーム (チームスマイルみさき) 連絡先 福祉課高齢介護係 ☎492-2716	認知症かも?と思われる方や認知症でお困りの方に専門職のチーム員が訪問し、必要に応じ医療・介護サービスにつなげます。
岬町徘徊高齢者等 SOSネットワーク 連絡先 福祉課高齢介護係 ☎492-2716	認知症の症状により、外出したものの道に迷い、家に帰れなくなったり、目的の場所に行けなくなったりすることがあります。岬町高齢者等SOSネットワークは認知症の方が行方不明になった場合、地域の協力機関に特徴などの情報を配信し、早期発見・保護につなげるネットワークです。
認知症サポーター 連絡先 岬町キャラバンメイト連絡会事務局 福祉課高齢介護係内 ☎492-2716	認知症を正しく理解するための認知症サポーター養成講座を受講していただくことで、認知症サポーターになることができます。役割は認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。
認知症カフェ 連絡先 認知症カフェIROHA 第3水曜日 13:00-16:00 ☎090-5883-9228(担当:池)	認知症の人やその家族、地域住民が交流・情報交換できる場です。無料相談会やお食事会、ミニ講演会等のイベントも実施しており誰でも来ていただくことができます。また、認知症に関わる専門職がいるので、知り合いだからこそ、家族だからこそ言えないこともお気軽にご相談ください。
日常生活自立支援事業 連絡先 岬町社会福祉協議会 ☎492-0633	日常生活において一定の判断力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのサポートが中心となります。
成年後見制度 連絡先 岬町社会福祉協議会 ☎492-0633 福祉課高齢介護係 ☎492-2716	判断能力が低下したり、意思決定に支障のある人や権利、財産を守る制度です。サービスの契約や財産の管理を支援します。支援内容は本人の判断能力により異なります。
介護者家族の会 連絡先 岬町介護者(家族)の会 「ほほえみ」事務局 岬町社会福祉協議会 ☎492-0633	介護者の家族同士が集い、相談・情報交換・勉強会等を実施しています。家族同士でだからこそ分かり合えることが多くあります。
民生委員・児童委員 連絡先 福祉課福祉係 ☎492-2700	民生委員・児童委員は国から委嘱を受け、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・支援活動を行っています。

7

認知症の方への接し方

認知症の方への対応の心得

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 7 つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声をかける時は1人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に目線をあわせて優しい口調で
- 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

本人のペースに合わせる

認知症の方は思考力や動作が遅くなるため、一度に処理できる仕事量が減ってしまい、何をするにも時間がかかってしまいます。ですが、何もできない訳ではないため、急かしたりイライラせずに、本人のペースに合わせてみましょう。

良い感情を残す

認知症が進行してくると物事の事実関係は忘れてしまいますが、その時感じた感情はここに長く残っています。エピソードは忘れても、怒られたりすると、怖い気持ちや悲しい気持ちだけが残ってしまうことがあります。

笑顔で接し、「楽しい・優しい・嬉しい」など、良い感情を残すことを心がけましょう。

認知症の方を介護するご家族の方へ

認知症の症状によっては、介護する側も大変な時があります。ご本人の意向や気持ちを尊重することはとても大切ですが、同じくらい介護するあなたの心身も大切です。あなたの心身が弱ってしまうことは認知症の方も望んでいないはずですよ。

困った時、苦しい時は1人で抱え込まないで誰かの力を借りて下さい。介護サービスや地域の支援を利用してください。介護サービスの利用や、地域の支援を活用し支え合うことで、認知症の方もその家族も安心して暮らすことができます。

8

認知症予防のための生活習慣

バランスの良い食事

炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンの5大栄養素をバランスよく摂取しましょう。



適度な運動をこころがける

体を動かすことで、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。

社会参加をしましょう

同じ趣味や取り組みをする仲間と交流したり活動的に過ごしましょう。

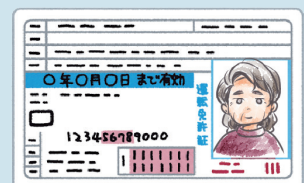


生活習慣病を予防・管理する

生活習慣病(糖尿病・高血圧・動脈硬化・脂質異常症等)を発症すると認知症になりやすいと言われています。生活習慣病をお持ちの方は、病状を管理し、悪化しないよう服薬、生活習慣の見直しをしましょう。

運転免許返納について

高齢になると認知症の方だけでなく、判断能力の低下や視野狭窄、感覚低下によりスムーズな運転が難しくなってきます。地域により車の必要性は違いますが、私たちは自分の命を守るだけでなく、他人の命、社会の安全を守る必要があります。運転に不安を感じてきたら、車の運転を控える、免許を返納する等を考えてみましょう。



安全運転相談ダイヤル # 8080

(この番号に電話していただくと、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります)

認知症啓発イベント 岬町RUNTOMO



認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、毎年秋にイベントを実施しています。認知症当事者、地域住民、医療・介護事業者等々たくさんの方々が参加し、楽しめるイベントになっています。どなたでも参加できるので、お気軽にお問い合わせください。

岬町RUN伴実行委員会事務局(福祉課高齢介護係内) ☎492-2716

私たちは、たとえ認知症になって表面上の自分らしさを失ったように見えても、今までと変わらず、人生でつちかわれた価値観や好み、自尊心を持つひとりの人です。

認知症になっても、さりげない手助けや声かけなど、地域の理解や支えがあれば、認知症の人も家族も、安心して自分らしい暮らしを続けることができます。

誰もが尊厳を保ち、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができる。

そんな地域づくりを目指しませんか。

認知症についての相談先

月～金曜日 9:00～17:30 (祝祭日を除く)

■ 岬町社協地域包括支援センター

☎ 425-9058 FAX 425-9059

■ 岬町役場福祉課 (高齢介護係)

☎ 492-2716 FAX 492-5814