

# こんな時は、ご相談ください

## 大病で入院したあとで…

〈67歳 男性 自営業者〉

ずっと地元で商店を経営していたAさん。健康診断で大病が見つかり、大病院で手術をしました。手術は成功して退院しましたが、再発の心配や後遺症に悩まされ、ベッド上での療養が続いています。住み慣れた自宅に戻れたことは嬉しいのですが……。



## 要介護の認定を受けて…

〈72歳 女性 ひとり暮らし〉

夫に先立たれてから、ひとり暮らしを続けているBさん。年齢とともにからだのあちこちが衰えて、現在は家事もままならない状態です。子どもと相談し役所での要介護認定を申請したところ、介護が必要という結果が出ました……。



## 認知症が進行したようで…

〈70歳 男性 娘と同居〉

仕事であまり家にはいない娘さんとふたりで暮らす認知症のCさん。最近症状が進み、ひとりで出かけて道に迷ったり、娘さんの留守中に訪問販売業者と不必要な契約を結んだりするようになりました。ずっと一緒にはられない娘さんの悩みはつきません……。



## 今は大丈夫だが将来は…

〈65歳 女性 夫と同居〉

今は夫婦ともに健康状態もよく幸せな毎日を送っているDさん。ただ、やがて夫に先立たれたら、ひとりきりの生活になってしまいます。今は大丈夫でも将来のことを考えると、さまざまな不安がつのります……。



## 地域で連携して必要に応じたサポートをします

「医療」  
のサポート

「介護」  
のサポート

「生活支援・  
権利擁護」  
のサポート

「介護予防・  
住まい」  
のサポート

## 大台町役場 地域包括支援センター

〒519-2404 大台町佐原750 ☎ 0598-82-3160 FAX 0598-82-1775

UD FONT  
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

R280



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法  
総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁断転載©東京法規出版

大台町

保存版  
平成29年度作成

# 認知症ガイドブック



全ての方がまずはこのページをお読みください(黄色のページ) 1ページ

●なぜあなたに認知症のことを知ってほしいのか

もの忘れが気になったとき・認知症(疑い)といわれたときにお読みいただくページ(緑のページ) 2~7ページ

●もの忘れと認知症の違い  
●認知症を知ろう(認知症の種類と症状)  
●認知症の進行と主な症状  
●もの忘れをチェックしてみましょう

認知症で悩んだり疲れたりしたときにお読みいただくページ(青のページ) 8~16ページ

●早期の相談や医療機関への受診について  
●かかわり方などについて知っておきたいポイント  
●認知症の状況と本人や家族への支援体制  
●状態に合わせた対応を

認知症の支援について知りたいときにお読みいただくページ(ピンクのページ) 17~24ページ

●目的別の主な支援内容  
●認知症の方や家族を支援する体制

認知症の予防について知りたいときにお読みいただくページ(オレンジのページ) 25・26ページ

●認知症を予防するための生活習慣とは

全ての方へ

認知症について知りたい方へ

悩んだり疲れたときは

支援やサービスを知りたい方へ

予防について知りたい方へ



大台町



# なぜあなたに認知症のことを知ってほしいのか



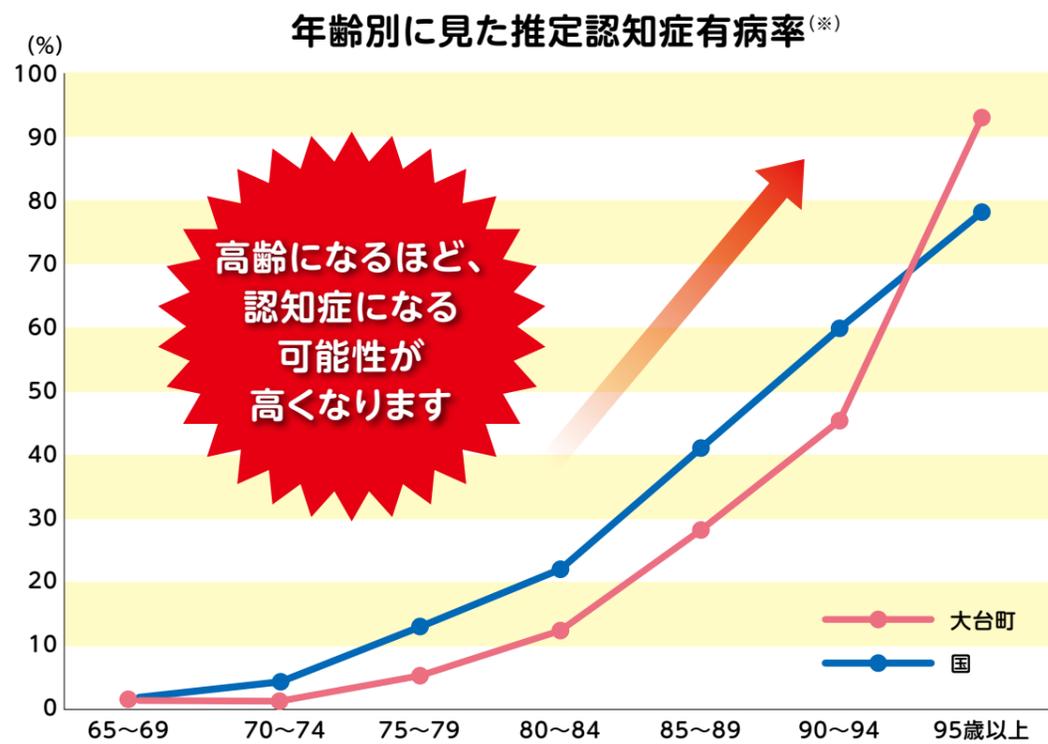
超高齢化社会を迎えた日本では、誰もが認知症とともに生きる可能性があり、誰もが介護者として認知症に関わる可能性があるからです。

## 認知症は高齢期に最もかかりやすい病気の一つです

日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、一方で、長寿になれば認知症にかかる可能性は高くなります。平成24年の65歳以上の認知症の人数は462万人、その予備群は推計約400万人で約4人に1人が認知症の人、又はその予備群ともいわれています。

これは、認知症が老化と深く関係しているからです。厚生労働省研究班の調査では、**85歳では約4割、95歳では約8割の人が認知症**と考えられています。

大台町の要介護認定者における認知症の割合は、国と比べて全体的に少ない傾向となっておりますが、年齢が上昇するごとに認知症の割合は高くなっており、高齢になるほど認知症になる可能性が高くなると言えます。



大台町:「年齢別に見た推定認知症有病率(平成28年12月)」による。  
国:厚生労働科学研究費補助金「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による。  
(※)推定認知症有病率は、年齢別に見た要介護認定者における認知症の割合(率)で算出しています。



# もの忘れと認知症の違い

## 普通のもの忘れと認知症の違い

加齢などによるもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし認知症のもの忘れは、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れていて、本人も本当に食べていないと思っているため、周囲の人が困惑することになってしまいます。

### 普通のもの忘れの場合

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある
- 思考力や判断力に影響はなく、時間や場所の感覚は残っている

日常生活に大きな支障は出ません



### 認知症のもの忘れの場合

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年や日付、季節がわからなくなる
- 次第に進行し、人やものの名前にとどまらず一般常識のように蓄積された知識が失われる

日常生活に支障が出ます



※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

# 認知症を知ろう



## 認知症は脳の病気です

認知症とは、いろいろな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因は様々あり、症状の現れ方にも特徴があります。主な原因としては次の3つがあげられます。

### アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障がいなど具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

#### 症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障がいは少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障がいなど身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

#### 症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障がいが起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

### レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

#### 症状や傾向

- 男性に多い
- だだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳に障がいが起こり、認知症を引き起こします。

## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状をもとに、本人の性格や周囲との関わり方、その人のおかれている環境などが関係して引き起こされる症状を「行動・心理症状」といい、妄想や抑うつなど人それぞれ現れ方は違います。

### 中核症状

#### 記憶障がい

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる。



#### 見当識障がい

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる。



#### 実行機能障がい

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる。



#### 理解・判断力の障がい

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。



#### 失認

周りの状況を把握する機能が低下し、知っているはずのものが認知できなくなる。



#### 失行

身につけた一連の動作を行う機能が低下し、できていたことが行えなくなる。



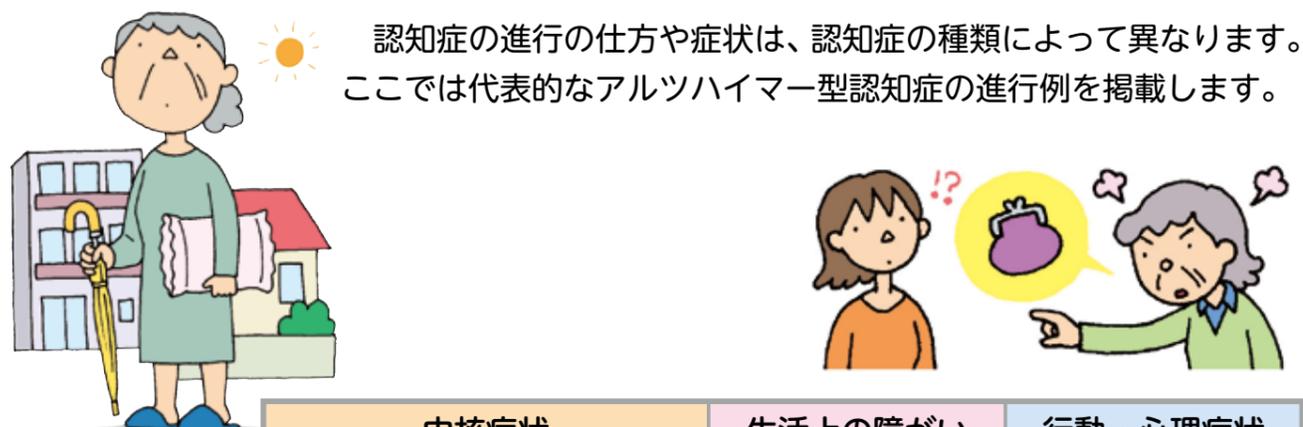
### 中核症状に、本人の性格、周囲との関わり方、おかれている環境などが影響

### 行動・心理症状

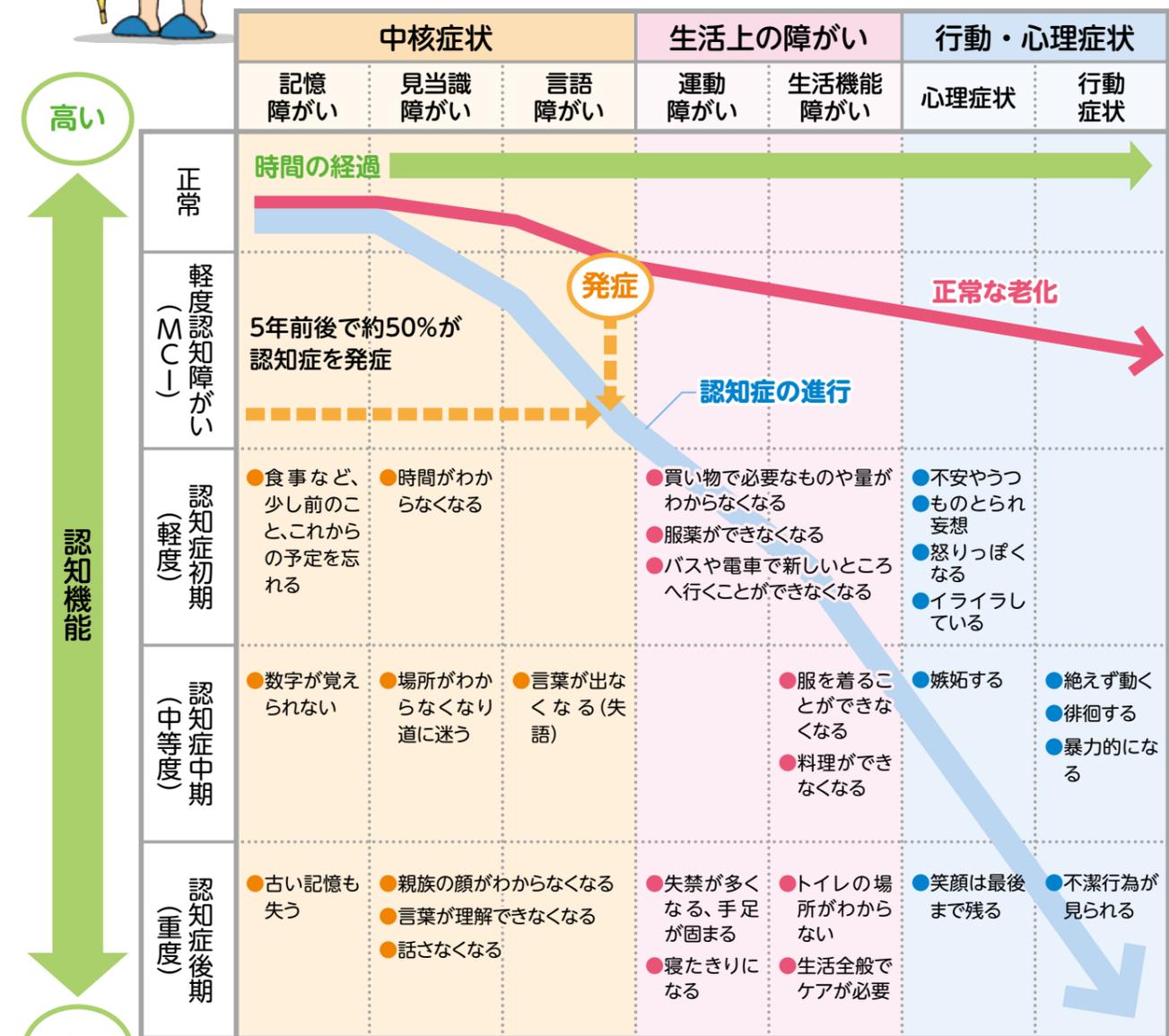
行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の方が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言動
- 徘徊
- 無気力
- 抑うつ
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

# 認知症の進行と主な症状



認知症の進行の仕方や症状は、認知症の種類によって異なります。ここでは代表的なアルツハイマー型認知症の進行例を掲載します。



認知症は、進行するにつれ記憶障がいだけでなく生活機能障がいなど、さまざまな障がいが見られるようになり、日常生活が困難になってきます。一方で認知症の方には、病気の自覚がなく、周りのサポートがかえって不快な場合もあります。生活能力が低下する中、残っている能力を維持しつつ、できることをどのように工夫して生活に生かすかが大切です。

# もの忘れをチェックしてみましょう(本人用)

もの忘れが気になったら、下の10項目をチェックしてみましょう。

**採点法** ほとんどない……0点 ときどきある……1点 ひんぱんにある……2点

1 同じ話を無意識にくり返す <input type="checkbox"/> 点	6 器具の説明書を読むのを面倒がる <input type="checkbox"/> 点
2 知っている人の名前を思い出せない <input type="checkbox"/> 点	7 理由もないのに気がふさぐ <input type="checkbox"/> 点
3 物のしまい場所を忘れる <input type="checkbox"/> 点	8 身だしなみに無関心である <input type="checkbox"/> 点
4 漢字を忘れる <input type="checkbox"/> 点	9 外出をおっくうがる <input type="checkbox"/> 点
5 今しようとしていることを忘れる <input type="checkbox"/> 点	10 もの(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする <input type="checkbox"/> 点

**評価** 0~8点……正常 9~13点……要注意  
14~20点……認知症の始まり? 医師の診察を受けましょう

(大友式認知症予測テストより)

チェックした点数を記入し、定期的に確認しましょう。

チェック日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
氏名					
点数					

**合計点が9点以上であればご相談ください。**

まずは、かかりつけ医の先生にご相談ください。おみえにならない場合は、大台町地域包括支援センターに連絡してください。

**大台町役場 地域包括支援センター**  
 ★電話番号：0598-82-3160  
 ★受付時間：月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)  
 ★相談は無料です。ご希望に応じて、ご自宅に訪問します。

全ての方へ  
認知症について知りたい方へ  
悩んだり疲れたときは  
支障やサービスを知りたい方へ  
予防について知りたい方へ

全ての方へ  
認知症について知りたい方へ  
悩んだり疲れたときは  
支障やサービスを知りたい方へ  
予防について知りたい方へ

# 家族のための認知症を疑うチェックリスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べた本人の様子について「良くなった、あるいはほとんど同じ（変わらない）」「多少悪くなった」「とても悪くなった」の3段階で、それぞれの項目の数字に○をつけて下さい。

	変わらない	多少悪くなった	とても悪くなった
1 曜日や月がわかりますか	2	1	0
2 前と同じように道がわかりますか	2	1	0
3 住所・電話番号を覚えていますか	2	1	0
4 物がいつもしまわれている場所を覚えていますか	2	1	0
5 物がいつもの場所がないとき、見つけることができますか	2	1	0
6 いつものように洗濯機を扱うなどの家事ができますか	2	1	0
7 自分で適切に着替えができますか	2	1	0
8 買い物でお金を払えますか	2	1	0
9 身体の具合が悪くなったためではなく、不活発になりましたか	2	1	0
10 本の内容やテレビの筋がわかりますか	2	1	0
11 手紙を書いていますか	2	1	0
12 数日前の会話を自分から思い出すことがありますか	2	1	0
13 数日前の会話の内容を思い出すことが大変になりましたか	2	1	0
14 会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか	2	1	0
15 会話の途中で、適切な単語がでてこないことがありますか	2	1	0
16 よく知っている人の顔がわかりますか	2	1	0
17 よく知っている人の名前を覚えていますか	2	1	0
18 その人たちがどこに住んでいるか、仕事などがわかりますか	2	1	0
19 最近のことを忘れっぽくなりましたか	2	1	0

## 24点以下で 認知症の疑い

Ritchie K & Fuhrer R: The validation of an informant screening test for irreversible cognitive decline in the elderly: Performance characteristics within a general population sample. International Journal of Geriatric Psychiatry 11:149-156, 1996より引用

注：本チェックリストの結果のみで認知症の診断ができるわけではありません。あくまで認知症を疑うための目安になるように作られています。

# 早期の相談や医療機関への受診について

認知症は他の病気と同じように、早期の発見と治療がとても大切な病気です。早期に発見し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。

## 【早期発見による3つのメリット】

### 1 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちにご本人やご家族が話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたり、今後の生活の備えをすることができます。生活環境を整えていけば、生活上の支障や不安を減らすこともできます。

### 2 一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早期に発見し、治療すれば改善できるものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）。早めに受診をして原因となっている病気を突き止め、対処することが大切です。

### 3 進行を遅らせることができる場合もあります

認知症は、適切な治療やサポートを行うことで、進行を遅らせることができる場合もあります。アルツハイマー型認知症の薬で進行を遅らせることもでき、運動や人との関わりを積極的に行うことも重要です。

## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。

まずはかかりつけ医に相談しましょう。これまでの経過をふまえて診察を行い、本人の状態によっては適切な病院を紹介してくれます。**問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。**

また、家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。



# かかわり方などについて知っておきたいポイント

## 上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症を正しく理解し、早い段階から家族や周囲の方が状況に合った接し方をすることで、本人の状態は落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。

## 認知症の方を中心とした接し方 5つのポイント

認知症で記憶などに障がいが出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の方の気持ちになって考え、接することが大切です。

### 1 プライドは失っていません。

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方を尊重する姿勢が大切です。

### 2 過去と現在が混同しています。

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

### 3 自信をなくし、心理的に不安定な状態です。

これまで当たり前に行っていたことができなかつたり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。

### 4 介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着きます。介護者がいらついていると敏感に反応したり、興奮したりします。

### 5 身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情が抑えられずに、何でもないことで怒つたり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であり、本人からのサインととらえましょう。

※認知症の方は、身近で心を許している相手に対して、つらく当たる傾向があります。毎日介護している方にとってはつらいことなので、不快感を覚えてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



本人の気持ちを大切にしようと思いがけていても、発症前の認知症の方を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛めうまく接することができないこともあります。

介護がうまくいかなくても自分を責めず、できる範囲のことをしながら、周囲の人の支援や公的なサービスを利用することで、無理の少ない生活の継続につながります。

## 介護する家族の心身の健康を守ることが大切

認知症の方の介護をしている家族は、心身の疲れやストレスがたまったり、つい無理をしたりしがちです。介護をするにあたり、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。認知症の方の「その人らしさ」を大切にすると同じように、家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

### 介護者の心身の健康を守るポイント



- **ひとりで抱え込まない**  
かかりつけ医や地域包括支援センター、担当ケアマネジャーに相談し、認知症の医療・介護サービスを積極的に活用しましょう。
- **自分のための時間をつくる**  
デイサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう。
- **自分らしさを大切に**  
これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう。
- **ストレス解消法を見つける**  
1日に何回か、からだをほぐしたり深呼吸をしたりして、自分のためのリラックスタイムを短時間でも取るなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
- **介護者同士のつながりをもつ**  
家族の会など、認知症介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスを受けてみましょう。

## こころの健康度自己評価票 ～一度チェックしてみよう～

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

① 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
④ 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
⑤ わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
⑥ 死について何度も考えることがある	はい	いいえ
⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
⑧ 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

「はい」が  
1～5の項目で 2つ以上  
6～7の項目で 1つ以上  
8に該当した場合



いずれか該当すれば  
専門家(医師・保健師等)  
への相談を勧めます

※6番目の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8番目は内容により判断(配偶者や家族の死 親戚や近隣の人の自殺 医療機関からの退院 などの場合)

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)より引用

# 認知症の状況と本人や家族への支援体制

認知症は症状の進行度に合った対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、町の支援体制を紹介しています。悩みなどを抱え込まず、お気軽に町や地域包括支援センターへご相談ください。



認知症の段階	認知症予備群 軽度認知障がい(MCI)	認知症の疑い	認知症初期 認知症を有するが日常生活は自立	認知症中期 見守りがあれば日常生活は自立	認知症後期 日常生活に手助け・介護が必要になる
ご本人の様子 (例)	軽度認知障害(MCI)とは 正常な状態と認知症との中間の状態。 もの忘れはあるが、日常生活に影響はない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れはあるが自立した生活を送れる。</li> <li>●頭の中に霧がかかったような感じがする。</li> <li>●物事が覚えにくくなった。</li> <li>●やる気が出ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物の時にお札でしか支払えない。</li> <li>●同じものを何回も買う。</li> <li>●身なりを気にしなくなる。</li> <li>●趣味をやめてしまう。</li> <li>●話が噛み合わなくなってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ。</li> <li>●着替えや食事、トイレなどがうまくできない。</li> <li>●家電がうまく扱えない。</li> <li>●事実とは違う話をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意思疎通が難しくなる。</li> <li>●表情が乏しくなる。</li> <li>●日常生活全般に介助が必要になる。</li> <li>●古い記憶も失う。</li> <li>●言葉が理解できなくなる。</li> </ul>
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送り、家庭内で役割をもったり、地域行事やボランティアなどの社会参加をする。</li> <li>●いつもと違う、様子がおかしいと思ったらかかりつけ医・地域包括支援センターなどへ相談する。</li> </ul> <p>★ご家族など身近な方の「気づき」が大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症を正しく理解する。</li> <li>●介護家族の集まりの場等を利用し、つくる。</li> <li>●ご本人のこれからの介護のこと、生活設計(金銭管理、財産等)について家族で話し合う。</li> <li>●困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医や担当ケアマネジャー・地域包括支援センターに相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護者自身の健康管理を行う。</li> <li>●介護保険サービスなどを上手に利用する。</li> <li>●病気が重くなりやすいので医療機関とこまめなやり取りを心がける。</li> <li>●どのような最期を迎えるかできるだけ本人の視点にたって家族間で話し合っておく。</li> <li>●介護者負担が増えるため困ったことがあれば抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。</li> </ul>	<p>症状の進行に伴いお口の機能が低下していくため、早めにかかりつけ歯科医を受診し相談する。</p>	
平成29年3月時点					
相談する	P17 参照	困りごとを相談する【地域包括支援センター・社会福祉協議会・健康ほけん課・町民福祉課・担当ケアマネジャー・口腔ケアステーション】 認知症の対応等について相談する【認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム・三重県認知症コールセンター・グループホーム】			
予防する	P18 参照	地域の活動に参加する【シルバー人材センター・ボランティアなど】 交流の場に参加する【地域の自主グループ活動・高齢者クラブ・つどいの場・脳力あつぷ教室】			
医療や介護を受ける	P19 参照	認知症の相談や診断を受ける【かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター】 自宅で医療を受ける【往診・訪問診療・訪問歯科診療・訪問看護】 通いでサービスを受ける【デイサービス・デイケア】 自宅で生活支援のサービスを受ける【ホームヘルパー・訪問リハビリ・訪問入浴介護】 施設に泊まって介護を受ける【ショートステイ・医療型ショートステイ】			
見守りや生活の支援	P21 参照	自分で行える備え【連絡先一覧表・救急医療情報キットの配布】 地域の見守りや助け合い【民生児童委員】 行方不明の備え【徘徊SOSネットワークまつさか】 配食サービス【給食サービス・民間宅配弁当】 移送サービス【福祉車両貸出事業・民間移送サービス】 お金の管理に関すること【日常生活自立支援事業・成年後見制度・成年後見制度利用支援事業】			
住まいを考える	P23 参照	福祉用具を借りる・買う【福祉用具のレンタル・購入】 住宅を住みやすくする【住宅改修】 施設に入所する【サービス付き高齢者向け住宅・グループホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム】			
家族の支援	P24 参照	認知症カフェ・家族介護者教室・認知症のひと家族の会三重県支部			

# 状態に合わせた対応を

## 「認知症の疑い～認知症初期」の段階

### この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障がい軽度の時期で、症状はあっても日常生活は自立している状態です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

### 本人や家族へのアドバイス

#### まずは相談する

認知症を疑ったり不安な時は放置せず、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。お口のケアも忘れず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



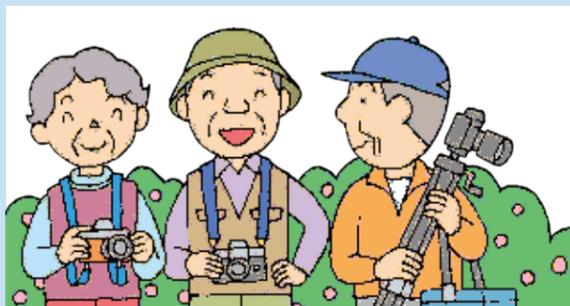
#### 本人の不安を和らげる

本人には次第にできないが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



#### 居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



#### 将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度\*を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。

\*P23参照



認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

## 「認知症中期」の段階

### この時期の特徴

認知症の生活機能障がい中度の時期で見守りがあれば日常生活は自立できる状態です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあれば生活できる状態です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生児童委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



#### 安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策をしましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



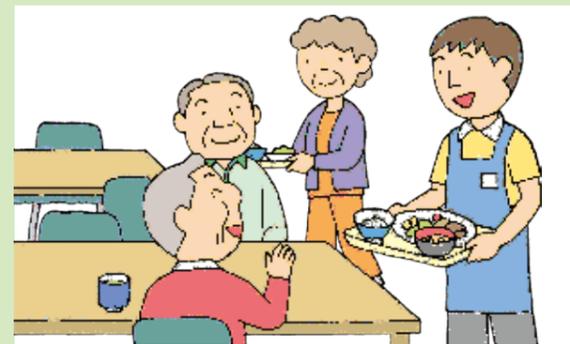
#### 医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



#### 介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



## 「認知症中期～認知症後期」の段階

### この時期の特徴

認知症の生活機能障がいが中度から重度の時期で日常生活に手助けや介護が必要な状態です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせて、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



#### 見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



#### 住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



#### 悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



## 「認知症後期」の段階

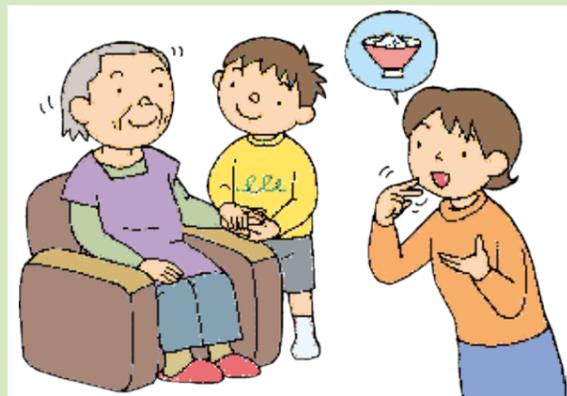
### この時期の特徴

認知症の生活機能障がいが重度の時期で常に介護が必要な状態です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

### 本人や家族へのアドバイス

#### コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



#### 介護と医療を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と医療の両面を充実させましょう。



#### 住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートのための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



#### 看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



# 目的別の主な支援内容

## 相談する

### 困りごとを相談する

困ったことがあれば一人で抱え込まず、ご相談ください。

#### 大台町役場 地域包括支援センター ☎82-3160

高齢者の健康・医療・介護に関する総合相談窓口です。認知症や介護についてご相談ください。

#### 高齢者相談窓口

高齢者の生活支援や介護等について相談を行います。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬） ☎76-0160

#### 大台町役場 健康ほけん課 ☎82-3785

介護保険や介護予防サービスの相談や申請をお受けします。

#### 大台町役場 町民福祉課 ☎82-3783

高齢者の福祉事業について相談や申請をお受けします。

#### 居宅介護支援事業所

要介護・要支援認定をお持ちで認知症がご心配な方は担当ケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談ください。

大台共生園 指定居宅介護支援事業所（千代） ☎84-6521

大樹の里 居宅介護支援事業所（新田） ☎85-7001

大台町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所（粟生） ☎83-2862

こころ愛 在宅介護支援サービス（上三瀬） ☎89-4081

居宅介護支援事業所 奥井（佐原） ☎82-1214

居宅介護支援事業所 ねむの木（弥起井） ☎82-1080

ケアプランセンター みやがわ（江馬） ☎76-8110

やまびこ荘 居宅介護支援事業所（江馬） ☎76-8822

大台町社会福祉協議会 宮川居宅介護支援事業所（江馬） ☎76-0160

#### 松阪地区歯科医師会 口腔ケアステーション（松阪市） ☎090-5614-8020

認知症の進行に伴いお口の機能が落ちてきますので、飲み込みにくい、通院できないなどお口の困りごとの相談をお受けします。

### 認知症の対応等について相談する

#### 認知症初期集中支援チーム（大台町役場 地域包括支援センター） ☎82-3160

家族や周囲が認知症に気づいても、ご本人に伝えにくい時やサービスを利用していない方の対応等について相談をお受けします。

#### 三重県 認知症コールセンター（津市） ☎059-235-4165

認知症の介護の悩み、認知症の医療、介護サービスの利用方法などの相談をお受けします。三重県が特定非営利法人 HEART TO HEART 三重県支部に委託して行っています。

#### グループホーム（認知症対応型共同生活介護）の相談事業

認知症の方を専門に介護する施設職員が対応等について相談をお受けします。

愛の家グループホーム大台（栃原） ☎84-6200

グループホーム たきの憩（上真手） ☎76-1196

## 予防する

### 地域の活動に参加する

#### シルバー人材センター

今までの経験を活かしながら、自分なりの働き方で社会参加をしたい高齢者の方に就労の場を提供します。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

#### ボランティア

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

災害ボランティアの育成や派遣を行います。

大台町役場 健康ほけん課（佐原） ☎82-3785

介護予防等のボランティアの育成や派遣を行います。

大台町役場 町民福祉課（佐原） ☎82-3783

傾聴ボランティアの育成や派遣を行います。

大台町役場 地域包括支援センター（佐原） ☎82-3160

認知症ボランティアの育成や派遣を行います。

### 交流の場に参加する

#### 地域の自主グループ活動

地区の集会所等を拠点に、地域住民が集まって認知症予防や介護予防を目的にさまざまな活動をしています。

大台町役場 健康ほけん課（佐原） ☎82-3785

#### 高齢者クラブ

概ね60歳以上の方を対象に、仲間づくりや生きがいづくりを目的に活動しています。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

## つどいの場

認知症予防や介護予防のために、半日コースの教室を介護事業所で開催しています。

大台共生園（千代）	☎84-6521
大台町社会福祉協議会（粟生）	☎83-2862
セカンドホーム大台（佐原）	☎82-3033
大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬）	☎76-0160

## 脳力あっぷ教室

認知症予防を目的とした教室を開催しています。

大台町役場 健康ほけん課（佐原）	☎82-3785
------------------	----------

# 医療や介護を受ける

## 認知症の相談や診断

認知症かなと思ったら、まずはかかりつけ医にご相談ください。

### 町内の医療機関

上瀬クリニック（新田）	☎85-0106
高橋内科（栃原）	☎85-0039
積木整形外科（栃原）	☎84-6868
大台厚生病院（上三瀬）	☎82-1313
こやまクリニック（佐原）	☎82-2600
報徳診療所（江馬）	☎76-1133

### 認知症の専門講習を受講された医師のみえる施設

上瀬クリニック（新田）	☎85-0106
認知症サポート医の先生のみえる医療機関です。	
老人保健施設 みやがわ（江馬）	☎76-8110
認知症サポート医の先生のみえる施設です。	
大瀬歯科医院（上三瀬）	☎82-1122
大台町宮川歯科診療所（江馬）	☎76-0199

### 認知症疾患医療センター

認知症に関する相談対応、専門医療の提供、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携を行っています。

松阪厚生病院（松阪市）	☎0598-29-1311
県立こころの医療センター（津市）	☎059-235-2125
三重大学医学部附属病院（津市）	☎059-231-6029

東員病院（東員町）	☎0594-41-2383
-----------	---------------

熊野病院（熊野市）	☎0597-88-1123
-----------	---------------

## 自宅で医療を受ける

### 往診・訪問診療

さまざまな理由で受診しにくい方には、医師がご自宅を訪問し診療を行います。

上瀬クリニック（新田）	☎85-0106
高橋内科（栃原）	☎85-0039
積木整形外科（栃原）	☎84-6868
大台厚生病院（上三瀬）	☎82-1313
こやまクリニック（佐原）	☎82-2600
報徳診療所（江馬）	☎76-1133

### 訪問歯科診療

大瀬歯科医院（上三瀬）	☎82-1122
なおみ歯科（佐原）	☎84-0808
大台町宮川歯科診療所（江馬）	☎76-0199

### 訪問看護

看護師などが訪問し、床ずれの手当てや服薬管理などの療養上の支援を行います。

訪問看護ステーション あすなろ（栃原）	☎85-0433
大台厚生病院 訪問看護ステーションふるさと（上三瀬）	☎82-2626

## 通いでサービスを受ける

### デイサービス（通所介護）

通所介護事業所で、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

在宅介護複合施設 大台共生園通所介護事業所（千代）	☎84-6521
大樹の里 デイサービスセンター（新田）	☎85-0260
大台町社会福祉協議会 通所介護事業所（粟生）	☎83-2862
セカンドホーム大台（佐原）	☎82-3033
デイサービスセンター ねむの木（弥起井）	☎82-1430
指定通所介護事業所 やまびこ荘（江馬）	☎76-1366

### デイケア（通所リハビリテーション）

通所リハビリテーション事業所で医師の診断に基づき、リハビリ専門職が機能訓練を行います。

デイケアセンター みやがわ（江馬）	☎76-8110
大台町報徳診療所（江馬）	☎76-1133

## 自宅で生活支援のサービスを受ける

### ホームヘルパー（訪問介護）

ホームヘルパー（訪問介護員等）が自宅を訪問し、入浴や排せつの身体介助、調理や洗濯などの生活援助を行います。

大樹の里 ヘルパーステーション（新田） ☎85-0260

ヘルパーステーション ねむの樹（弥起井） ☎84-1131

訪問介護 ながしびな（川合） ☎89-4039

大台町社会福祉協議会 訪問介護事業所（江馬） ☎76-0160

### 訪問リハビリテーション

理学療法士が自宅を訪問し、自宅の環境に応じた機能訓練を行います。

大台厚生病院（上三瀬） ☎82-1313

訪問リハビリテーションセンター みやがわ（江馬） ☎76-8110

報徳診療所（江馬） ☎76-1133

### 訪問入浴介護

移動入浴車で自宅を訪問し、自宅内に簡易浴槽を持ち込んで、入浴等の介助を行います。事業所は町外のため、利用時は担当のケアマネジャー（介護支援専門員）に相談をしてください。

## 施設に泊まって介護を受ける

### ショートステイ（短期入所生活介護）

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）等に短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練を行います。また、介護者の介護疲れを防ぐためにも利用できます。

大台共生園 短期入所生活介護事業所（千代） ☎84-6521

特別養護老人ホーム やまびこ荘（江馬） ☎76-1366

### 医療型ショートステイ（短期入所療養介護）

老人保健施設（介護老人保健施設）等に短期入所して、医療や介護、機能訓練を行います。介護者の介護疲れを防ぐためにも利用できます。

大台町介護老人保健施設みやがわ 短期入所療養介護（江馬） ☎76-8110

## 見守りや生活の支援

### 自分で行える備え

#### 連絡先一覧表

緊急時に誰もがすぐに連絡できるように、電話前に貼るように連絡先をまとめた一覧表を配付しています。

大台町役場 地域包括支援センター（佐原） ☎82-3160

### 救急医療情報キットの配布

緊急時に本人の情報が一目でわかるように医療の情報や連絡先をまとめ、一定の場所に保管するセットを75歳以上の一人暮らしの方に配付しています。

大台町役場 町民福祉課（佐原） ☎82-3783

### 地域の見守りや助け合い

地区の区長や民生児童委員が、それぞれの地域において見守りを行っています。

### 民生児童委員

厚生労働大臣から委嘱され、住民の立場に立って相談をお受けします。

問い合わせ先：大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

### 高齢者相談支援事業

訪問による見守りや相談、情報提供などを行います。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬） ☎76-0160

### 行方不明の備え

#### 徘徊SOSネットワークまつさか

自宅がわからなくなり迷ってしまう可能性が高い方は事前に登録し、行方不明になられたときの早期発見につなげます。

大台町役場 健康ほけん課（佐原） ☎82-3785

### 配食サービス

弁当の配食を行い、食生活の充実を図ります。

### 給食サービス

80歳以上の単身世帯、高齢者のみ世帯を対象に行います。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬） ☎76-0160

### 民間宅配弁当

大台町役場 地域包括支援センター（佐原） ☎82-3160

※弁当を宅配する業者を紹介しますのでお問い合わせください。

### 移送サービス

通常の交通手段では外出が困難な方について、移送車両の貸し出しや送迎を行います。

### 福祉車両貸出事業

65歳以上の方にリフト付き車両の貸し出しを行います。

大台町社会福祉協議会（粟生） ☎83-2862

大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬） ☎76-0160

## 民間移送サービス

大台町役場 地域包括支援センター（佐原）

☎82-3160

※送迎を行う業者を紹介いたしますのでお問い合わせください。

## お金の管理に関すること

### 日常生活自立支援事業

判断能力が少し低下している方に対して、福祉サービス利用の手続きや、金銭管理等の援助を行い、在宅での日常生活を支援します。

大台町社会福祉協議会（粟生）

☎83-2862

大台町社会福祉協議会 宮川支所（江馬）

☎76-0160

### 成年後見制度

判断能力が不十分となった方が、財産管理や契約で不利益を被ったり、権利や尊厳が侵害されることがないように保護し、支援する制度です。

大台町役場 地域包括支援センター（佐原）

☎82-3160

大台町役場 町民福祉課（佐原）

☎82-3783

### 成年後見制度利用支援事業

対象となる方に配偶者や四親等以内の身内がない方、いても申し立てを行う見込みがない方は、成年後見制度利用に関し、申し立て及び費用の支援を行います。

大台町役場 町民福祉課（佐原）

☎82-3783

# 住まいを考える

## 福祉用具を借りる・買う

### 福祉用具のレンタル・購入

生活環境を整えるため、ベッドや手すりなどの福祉用具のレンタルや、ポータブルトイレなどの特定の福祉用具を購入できます。（上限あり）

大台町役場 地域包括支援センター

☎82-3160

※要支援・要介護認定をお持ちの方は、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）（P17参照）にご相談ください。

## 住宅を住みやすくする

### 住宅改修

要支援・要介護認定をお持ちの方は、生活環境を整えるため手すりの設置や、段差の解消などの小規模な住宅改修に対し、改修費が支給されます。（上限あり）

大台町役場 地域包括支援センター

☎82-3160

※要支援・要介護認定をお持ちの方は、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）（P17参照）にご相談ください。

## 施設に入所する

### サービス付き高齢者向け住宅

民間業者などによって運営される高齢者向けの賃貸住宅であり、自立から要介護状態の高齢者までを受け入れています。

大樹の里 サービス付き高齢者向け住宅（新田）

☎85-0260

サービス付き高齢者向け住宅 ねむの樹（弥起井）

☎84-1132

サービス付き高齢者向け住宅 徒然長屋（菅合）

☎83-4104

### グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の方が家庭に近い環境で、個々の能力に応じて料理や掃除などの役割をもちながら、自立した生活を送る共同生活住居です。

愛の家グループホーム大台（栃原）

☎84-6200

グループホームたきの憩（上真手）

☎76-1196

### 老人保健施設（介護老人保健施設）

病状が安定した方が在宅復帰を目的に入所する施設です。看護や医学的管理のもとでの介護、機能訓練を受け、自宅に戻ることを目指します。

大台町介護老人保健施設 みやがわ（江馬）

☎76-8110

### 特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

寝たきりや認知症などで常時介護を必要とし、自宅では介護を受けることが困難な方が入所する施設です。食事や排せつなどの日常生活上の介護が受けられます。

特別養護老人ホーム 大台共生園（千代）

☎84-6521

特別養護老人ホーム やまびこ荘（江馬）

☎76-1366

# 家族の支援

## 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、近隣住民、専門職等、様々な方が集まり、誰もが気軽に参加し、交流や情報交換を行い不安の解消やリフレッシュを行う場です。

愛の家グループホーム大台（栃原）

☎84-6200

グループホームたきの憩（上真手）

☎76-1196

## 家族介護者教室

介護をしている家族等が、介護の知識や技術を習得しながら交流できる場です。

大台町社会福祉協議会（粟生）

☎83-2862

認知症の人と家族の会 三重県支部

☎059-370-4620

同じ立場の介護者同士が悩みを打ち明け相談したり、情報交換や勉強会などを県内各所で行っています。  
※相談は何時でもお受けしますが、留守の時もあります。

# 認知症を予防するための生活習慣とは

認知症になるのは高齢になることが最大の要因ですが、「運動」「食事」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や、高血圧や糖尿病などの慢性疾患、毎日の生活の送り方などが認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。



## 認知症は予防できるのか

「認知症は予防できるのか」という質問に対する答えは、「はい」と「いいえ」の両方があります。

まず「いいえ」の方ですが、残念ながら認知症を完全に予防する方法はありません。老化が基盤にあるので、長く生きていけば、いずれは脳の機能は衰えていきます。

しかし、認知症の発症や進行は遅らせることができます。それが「はい」の答えのほうです。認知症の発症は生活習慣や糖尿病などの病気と深く関係していることがわかっています。認知症をよせつけない生活習慣を身につけ、持病をコントロールして、認知症の発症や進行をできるだけ遅らせることが認知症の予防となるのです。



## 認知症予防の方法

脳の老化や異常が進まないよう生活習慣に気をつけ、持病を管理することも重要です。また、しっかり噛んでお食事をすると脳への刺激になるので、お口のケアも行いましょう。

**脳の老化を防ぐ** → 運動習慣や食生活、睡眠などに気をつける

**脳の異常を防ぐ** → 年1回の健診や、病気の予防・管理で心身の健康を守る

**脳の活性化** → よく噛んで食べる。脳に刺激を与える前向きな生活を送る

### 血圧が高い人は降圧剤などでコントロールを

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳血管性認知症などの原因となります。動脈硬化が悪化して脳の血管が詰まったり、破れたりするからです。降圧剤で血圧を下げたり、血糖値を正常な範囲におさえることで、認知症になる危険性を減らすことができますので、若いころからの対応が大切です。

そのほかにもうつ病などの精神疾患や、転倒などで頭を強く打つことも認知症を発症しやすくするため、注意が必要です。



# 活動的な生活で認知症を予防しましょう

## 認知症になりやすい習慣

人づき合いが少なく、家に閉じこもりがち。



## 認知症を予防するために

地域のイベントに参加するなど、外出する機会を増やしましょう。



つきあい

知的刺激

趣味

運動・身体活動

前向き

新聞や本などをほとんど読まない。



ニュースなど新しい情報に敏感になりましょう。



熱中できるものがない。



趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。



体を動かす機会がほとんどない。



積極的に体を動かしましょう。



認知症になるのでは...など、毎日心配している。



前向きな気持ちで、「今」を楽しみましょう。

