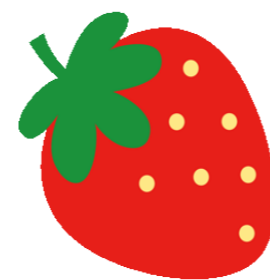




認知症の状態に応じた支援・サービス

| | 気づき～軽度 | | 中度 | | 重度 |
|------|--|-------------------|--------------------|-----------------|---------|
| | 認知症の 疑い | 症状はあるが 日常生活は自立 | 見守りがあれば 日常生活は自立 | 日常生活に 手助けが必要 | 常に介護が必要 |
| 相談 | 地域包括支援センター・居宅介護支援事業所 | | | | |
| 受診する | かかりつけ医 | | | | |
| | 認知症疾患医療センター・もの忘れ外来 | | | | |
| 社会参加 | ちよこっとサロン(通所型サービスB)・豊浦大学・高齢者クラブ・趣味のサークル活動 | | | | |
| | はつらつ運動教室 | | | | |
| | ぬくもりカフェ | | | | |
| | ちよこっとリハビリ(訪問型サービスC) | | | | |
| 生活支援 | ホームヘルパー | | | | |
| | 有償ボランティア・ちよこっとサポート(訪問型サービスB) | | | | |
| | 移送・外出支援サービス | | 通院乗降介助 | | |
| | デイサービス・デイケア | | | | |
| | 看護多機能事業所 | | | | |
| | 訪問看護 | | | | |
| | 配食サービス | | | | |
| 住まい | 住宅改修・福祉用具貸与、購入 | | | | |
| 施設 | ケアハウス・養護老人ホーム | | | | |
| | グループホーム・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム | | | | |



「認知症」ガイドブック



私たちのまちの
認知症ケアパス

☆認知症ケアパスとは：認知症の方（疑いのある方を含む）やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症という病気を理解し、認知症の進行に応じた対応やサービスなどを紹介するものです。



豊浦町

いい人 いいまち
明日を拓く



知っていますか？認知症のこと！

認知症とは、記憶障害や様々な状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていく**脳の病気**です。加齢による物忘れとは似ているようで違います。

加齢による物忘れ

- 体験の「**一部**」を忘れる
- 「何を食べたか」思い出せない
- 「約束をうっかり」忘れてしまった
- 目の前の「**人の名前が**」思い出せない
- ものを置いた場所を「**たまたま**」思い出せない
- 「**ヒントがある**」と思い出せる

認知症による物忘れ

- 体験の「**全部**」を忘れる
- 「**食べたこと自体**」を忘れる
- 「**約束したこと自体**」を忘れる
- 目の前の人が「**誰なのか**」わからない
- 置き忘れ、紛失が「**よく**」ある
- 「**ヒントがあっても**」思い出せない



認知症は早期の発見が大切です

認知症を早期に発見し、適切なケアや治療をすることで、認知機能の回復や維持が期待できます。下記の「物忘れチェックシート」をやってみましょう。できれば、身近な家族と一緒にすることをお勧めします。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。 | <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。 | <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。 |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。 | <input type="checkbox"/> 言おうとしている言葉がなかなか出てこない。 | <input type="checkbox"/> 以前に比べ、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。 |
| <input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など身だしなみに気がつかなくなった。 | <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 | <input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。 | <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えたり、慣れた道でも迷ったりするようになった。 | <input type="checkbox"/> 財布などが見当たらないと、盗まれたと人を疑うようになった。 |



受診を検討しましょう！



上記のチェックシートで **4 個以上あてはまる人** は脳に変化が起こっている可能性があります。認知症は年齢による脳の衰えだけでなく、脳梗塞や脳出血、脳腫瘍など重大な病気によって起きている可能性もあり、そのままにしておくと生命にかかわることもあります。まずは、できるだけ早く **かかりつけ医** を受診しましょう。かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っているという強みがあります。また、必要に応じて適切な病院や相談機関など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、できるだけ家族につきそってもらい受診しましょう。



地域のみなさまへのお願い

認知症という話題に触れる機会が多くなった現代ですが、まだまだ認知症に対する多くの誤解や偏見があふれています。認知症は、さまざまな原因疾患に基づいて、脳の神経細胞が壊れていく病気と言えます。予防のために色々と努力している人でもなってしまうかもしれません。 **認知症になりたくてなる人はいません。** どうか、まずそのことを理解してあげてください。



認知症になると記憶が曖昧になるため、今日と昨日（もっと前のことも）の出来事が混ざってしまい事実とは違う話になってしまうことがあります。ウソをついているのではありません。脳の障害によって正常に記憶できないため、本人の中では事実なのです。このため、皆さんが事実を伝えて正そうとすると、本人からすれば逆に事実をねじまげられたような感覚になってしまい、強く反発したりしてしまいます。

健常な方からすると、認知症の人は事実を認めなかったり、可愛げのないことを言ったり、たしかに「何でそんなこと言うの?」「何でそんなことをするのか?」と思う言葉や行動が多くあります。しかし、ご本人は周囲の人を困らせようとしているわけではないですし、それらは全て脳の障害が引き起こしている症状であることを理解してあげてください。

認知症になっても住み慣れた地域で生活していくためには、町民のみなさんの理解と協力が必要です。 認知症への理解を深めていただくことはもちろんですが、日々の生活の中で認知症の人に対してできるちょっとした手助けにご協力ください。

《 例えば ! 》

- 集まりを忘れやすくなった ⇒ 前日、当日に電話をかけて教えてあげる
- 集まりの申込み等を忘れる ⇒ 意向を確認して代わりに連絡してあげる
- ひとり暮らしで身内が遠方 ⇒ 安否確認の声掛け訪問や電話をする
- 回覧板などを忘れてしまう ⇒ 持って行った時に説明し、次に回す



などなど、みなさんの手助けがあれば、もう少し長く住み慣れた自宅や地域での生活が可能になります。みなさんの、その優しい気持ちがあればきっと大丈夫！



「認知症になっても、まわりの人が支えてくれるから安心！」

そう思える豊浦町を目指して、今後ともご協力よろしくお願いいたします。



🍓🍓 運転免許の返納を考えましょう！

高齢者の自動車運転事故のニュースを見て「自分はちゃんとしているから大丈夫。」なんて思っていないですか？事故を起こした人もそう思って運転しているのです！
 高齢者のアクセルとブレーキの踏みまちがい事故のニュースを目にしますが、若い人にはあまりない事故ですよ。



では、なぜ高齢者に多いのでしょうか？
 それは・・・**自分が思っている以上に脳がおとろえている**からです。
 自分では若いころと同じつもりでも、体の動きがおとろえるように年齢とともに脳もおとろえます。このため、判断力は低下し、目で確認してから体を動かすまでの時間も遅れ事故につながります。若いころと変わらない運転ができていると思っても、それは自覚がないだけ。実際は年齢とともに確実に能力が低下していることを忘れないでください。

重大な事故を起こしてから運転を止めるというのでは遅いのです！
他人や自分の大切な人を傷つけたり悲しませる前に運転免許の返納を考えましょう。



※ 豊浦町では、高齢者運転免許証自主返納支援事業により、運転経歴証明書の交付手数料を助成しています。

🍓🍓 可愛らしく老いるために



みなさんが持つ認知症の方のイメージってどんなものがありますか？
 「おかしなことばかり言う」「頑固で人の言うことを聞かない」なんてイメージありませんか？ だからこそ、認知症にはなりたくないという思いが強いのではないのでしょうか？
 たしかに認知症の方が見ている世界は、私たちと同じ世の中を見ている感じ方が異なります。そのため、私たちが事実を伝えてもなかなか受け入れられなかったりします。
 歳をとれば皆、認知症になる可能性が高いのです。その時に周囲からのアドバイスに耳を傾けられるように、今のうちから練習しておきましょう！
 認知症でなくても自分の記憶より若い人たちの記憶の方がたしかな場合が多いかと思えますので、まわりの人に“そうじゃないよ。〇〇だったでしょ。”と言われたら、自分の記憶が正しいと思っても「そんなはずないよ！」ではなく「そうだったかい？」と穏やかに確認する意識を持ってみてください。
 認知症になった自分に対して気持ちよく協力してもらえらるよう、日頃からまわりの方の話を聞くようにしましょう！

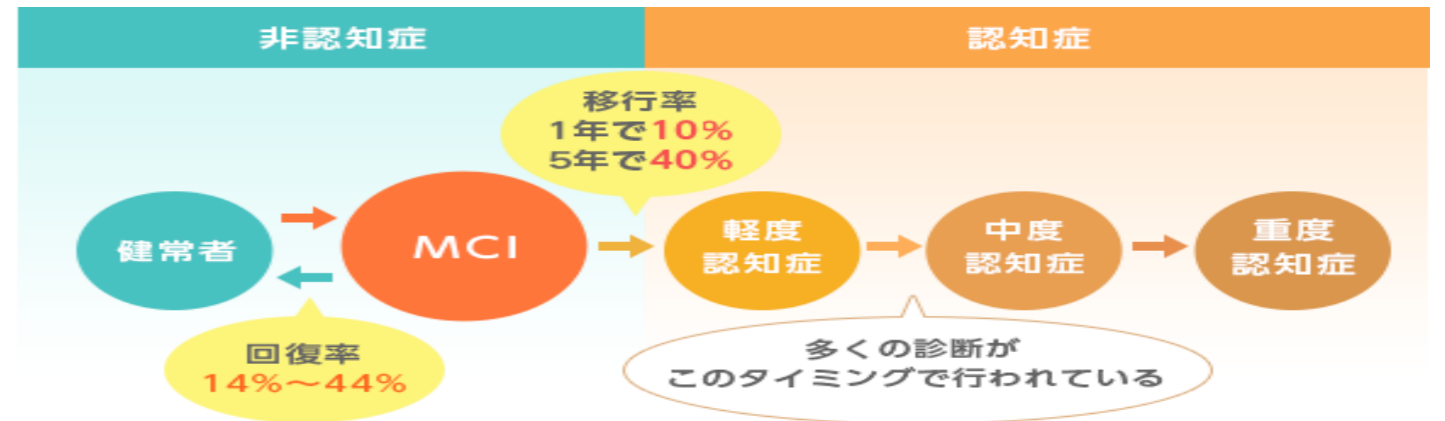


🍓🍓 軽度認知障害(MCI)とは？

加齢による物忘れと認知症による物忘れの間に位置しているのが軽度認知障害です。
 つまり、**認知症の一步手前の状態で、認知機能の一部に障害は見られるものの日常生活には大きな支障が出ていない状態**です。

軽度認知障害の場合、認知症の人のように日常生活に大きな支障が出ていないことから、周囲の人何となく「おかしいな？」と思っけていてもそのままになってしまっていることが多いです。このため、下の図のように日常生活に明らかな支障が出る認知症になってからの受診が多くなっているのが現状です。

軽度認知障害の状態をそのまま放置すると、1年間で10%の人が認知症に移行すると言われていますが、軽度認知障害のうち適切な医療を受けたり日常生活を見直し、生活習慣の改善を図ることなどで認知機能の維持や回復も期待できます。



🍓🍓 友人や近所の人に理解してもらいましょう！

物忘れが恥ずかしいことだと思っけていませんか？歳をとれば、体がおとろえるように脳も当然おとろえます。けっして恥ずかしいことではなく、自然なことだと受け止めてください。そこで大切になってくるのが、自分で「最近、忘れっぽくなってきたな～」と感じたらどうするか？です。

医療機関の受診や地域包括支援センターへの相談などはもちろん、**できるだけ早いうちに家族やまわりの人に打ち明けてください**。自分が思っけているより、まわりの方は協力したいと思っけていますし、早い方が余裕をもって先々のことを考えられます。

また、子供が帰省した時には近所の方に挨拶してもらおうのも良い方法です。「両親のことで何かおかしな様子など気になることがあれば教えてください。」と連絡先を知らせたり、「母親が最近、忘れっぽくなっているので迷惑をかけてしまうことがあるかもしれませんが、よろしくお願ひします。」などと挨拶するとまわりの方の理解も深まり、気にかけてもらえるようになります。





主な認知症の種類と特徴

認知症の多くは**アミロイドβ**と**タウたんぱく質**などの**異常なたんぱく質の蓄積**によって引き起こされる脳神経細胞の死滅が原因です。

- **アミロイドβ**：脳神経細胞の老廃物で、蓄積が続くと脳神経細胞先端部を傷つける物質。
- **タウたんぱく質**：脳神経細胞の中に蓄積し、神経細胞そのものを死滅させる物質。

初期段階ではアミロイドβの蓄積から始まり、その10年後からタウたんぱく質の蓄積が始まります。それから更に約15年間アミロイドβとタウたんぱく質は蓄積を続け、脳神経細胞を死滅させ認知症を発症させます。発症は初期段階から約25年かかります。認知症は70歳頃からの発症率が高いため、その多くは45歳頃(70-25=45)からアミロイドβの蓄積が始まっていることとなります。

下の図が4大認知症と呼ばれる認知症とその特徴になります。

| | アルツハイマー型認知症 | 脳血管性認知症 | レビー小体型認知症 | 前頭側頭型認知症 |
|--------|---|--|---|--|
| 脳の変化 | アミロイドβの蓄積や神経原線維変化が海馬を中心に脳の広範囲に出現する。脳の神経細胞が死滅し、脳の萎縮が進む | 脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう | レビー小体という異常なたんぱく質ができることで、脳の神経細胞が破壊されていく | 脳の神経細胞が減少し、大脳の前頭葉(理性や社会性)・側頭葉(知識や感情)が委縮する |
| 初期症状 | 記憶力の低下 | 記憶力の低下 | 幻視・妄想・うつ状態・パーキンソン症状 | 身だしなみに無頓着 同じ言葉や動作の繰り返し |
| 特徴的な症状 | 物忘れ 物盗られ妄想 徘徊 とりつくろい など | しっかりしている時とそうでない時がある 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールが上手くできない など | 注意力の低下 幻視(実際にはいない人や物が見える) パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 など | お店の品物を持ち去るなどの非常識な行動 同じ行動の繰り返し これまでの趣味に興味を示さなくなる など |
| 経過 | 記憶障害からはじまり、やがて日付や場所がわからなくなるなど徐々に日常生活に支障をきたす | 原因となる疾患によって異なるが、比較的急に進行し、段階的に進行する | 調子が良い時と悪い時を繰り返しながら進行する。ときに急速に進行することもある | 進行はゆっくりで年単位で進行 |

上の図のほかにも認知症を引き起こす、硬膜下血腫・脳腫瘍・正常圧水頭症などの病気があります。これらは、治る認知症とも言われ治療で改善される可能性が高くなります。

物忘れがあるからといって、単に加齢による認知症とは限りません。また、**認知症の種類によって、治療する薬の内容なども違ってきます。**

認知症の方を介護する家族にとっては、どの認知症なのかが分かることで表れる症状への理解が早く進み、対応が上手くできる可能性も高くなります。



生活習慣を見直しましょう！

生活習慣を見直すことで、認知症になるのを遅らせたり、認知症となっても進行をゆるやかにできる可能性があります。

バランスの良い食事を！

脳と体の健康のためには、さまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。
脳に良いとされる青魚や緑黄色野菜を取り入れるとより効果的です。



外に出て人と関わろう！

会話など、人とのコミュニケーションは、脳の元気に欠かせません。閉じこもりを防ぎ、地域の集まりなどに積極的に参加し、人と会う機会を持ちましょう。



そのほかにも



日記



図書館



旅行



趣味活動

適度な運動をしよう！

ウォーキングなど、長時間続けられる軽い有酸素運動が効果的です。少なくとも2日に1度、20~60分程度を目安に、積極的に体を動かしましょう。



睡眠をしっかり取ろう！

人は眠ることで脳内の老廃物を排出し、脳のメンテナンスをしています。睡眠不足が慢性的になると、老廃物が蓄積し、脳の機能を低下させることとなります。



6. 強いこだわりをもち抜け出せない

認知症の方は、「〇〇に違いない」などと自分で思ったことを否定されたり、考えを変えるよう説得されたりすると、よけい頑なになってしまいます。差し迫った状況でなければ「このままでも良いかな」と発想を変えてみるのも方法の一つです。また、第三者に介入してもらおうと受け入れることもあります。

7. 強く対応すると強い反応が返ってくる

認知症の方には、強く対応すると強い反応が返ってきます。「押してダメなら引いてみる」という気持ちで対応することも大切です。

8. ほとんどの症状は理解できるもの

認知症の方の言動は、認知症の特徴を思い出すことができれば、ほとんどが理解できるものです。介護する人が症状の理由を理解すると、困った言動も受け止めやすくなります。その結果、認知症の方の症状も落ち着くことにつながります。

9. 認知症は老化の速度が速い

認知症になると、通常の2～3倍のスピードで老化が進みます。介護のはじめは元気がありすぎて大変だという方も多いのですが、いつまでも続くものではないことを頭においておくことも気持ちのうえで大切です。



介護サービスの利用を考えましょう

認知症など、物忘れが多くなってくると地域の集まりに参加しづらくなり、やがて孤立しやすくなります。家族が介護している場合でも、本人が外に出たがらなくなってしまう、その結果、家族のストレスや負担が大きくなってしまいうこともあります。



介護サービスでは、認知症を理解した職員が対応してくれるため、ご本人は安心してサービスを利用でき、精神状態が家に居る時より安定したというケースも多くあります。

介護している家族もサービスを利用することで負担が軽減され、ご本人への対応にゆとりを持つことができる可能性も十分にあります。

介護サービスには様々な種類があり、利用するための要件、料金などにも違いがあります。

(最終ページに要件を満たせば利用できるサービスを掲載しています)



ご本人の状態や希望に応じて必要と考えられるサービスの提案、必要な手続きの流れなどを説明いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

豊浦町地域包括支援センター

豊浦町総合保健福祉施設やまびこ1F 事務所内

TEL 0142-82-3845



中核症状と行動・心理症状

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」の大きく2つに分けられます。「中核症状とは」、脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」とは、本人の性格や心の状態、生活環境などによって出てくる症状をいいます。

○中核症状

○記憶障害・・・覚えられない、すぐに忘れる

- ・経験したこと自体を忘れることが多くなります。



○見当識障害・・・時間や月日、場所、人がわからなくなる

- ・予定に合わせて準備をすることが難しくなります。
- ・自宅にいても他人の家だと思いついたりすることがあります。
- ・娘を親だと思いついたりすることがあります。



○実行機能障害・・・計画をたてて、段取りすることができなくなる

- ・献立を考え必要な材料を用意して調理するなどが難しくなります。



○理解・判断力の障害・・・考えるスピードが遅くなる

- ・簡単な計算でも時間がかかったりできなくなります。
- ・2つ以上のことが重なると理解できにくくなります。



○行動・心理症状

認知症の中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係、介護の受け方などが影響して日常生活のなかの行動や態度にあらわれるさまざまな症状をいいます。

○妄想・・・事実でないことを、あたかも事実であるかのように思い込む。

○幻覚・・・現実にはないものが見える。

○徘徊・・・不安な気持ちなどから、ウロウロしてしまうなど。

○抑うつ・・・趣味活動をしなくなる。身嗜みを気にしなくなる。

○睡眠障害・・・生活のリズムが乱れ夜間眠れないなど。

○暴言・暴力・・・イライラしていて、ちょっとしたことで大声を出して怒鳴る、手を上げるなど。





認知症疾患医療センターとは？

認知症であるかどうかの検査、どのタイプの認知症であるのかの鑑別診断、症状などに応じた専門的医療の提供などを行い、関係機関と情報共有を図り医療・介護・福祉の支援に結びつけていく機関です。

認知症の方が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域の認知症疾患に対する保健医療水準の向上を図ることを目的としています。

受診の手順としては・・・

・かかりつけ医がいる場合

- ① かかりつけ医に物忘れが気になることを伝え紹介状をもらいましょう。
- ② 受診したい認知症疾患医療センターに連絡し、予約を取りましょう。
- ③ 予約した日時を忘れないようにカレンダーなどに書いておきましょう。
- ④ 受診日に紹介状や保険証を忘れずに持って行きましょう。

・かかりつけ医がいない場合

- ① いつ頃から物忘れが気になっているのか、どのように忘れてしまうのか、体調面で気になることはないかなど、事前に伝えたい内容を書き出しておきましょう。
- ② 受診したい認知症疾患医療センターに連絡し、書き出した内容を伝えましょう。
- ③ 予約した日時を忘れないようにカレンダーなどに書いておきましょう。
- ④ 受診日に紹介状や保険証を忘れずに持って行きましょう。

・近隣の認知症疾患医療センター及び物忘れ外来(※予約が必要です)

伊達赤十字病院（伊達市） ☎ 0142-23-2211

ミネルバ病院（伊達市） ☎ 0142-21-2000

市立室蘭総合病院（室蘭市） ☎ 0143-25-3111

恵愛病院（登別市） ☎ 0143-87-0100

三愛病院（登別市） ☎ 0143-83-3207



・そのほかの相談窓口



✳️豊浦町認知症を支える家族の会事務局 ☎ 0142-83-7711 (GHしおさい)

✳️北海道認知症コールセンター ☎ 011-204-6006

✳️若年性認知症コールセンター（全国どこからでも通話無料）

☎0800-100-2707 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）10:00～15:00



認知症を理解し、穏やかに対応するために

認知症の方に限らず、上手に介護するというのは簡単なことではありません。

介護の仕方によっては、認知症の症状を悪化させてしまったり、一生懸命介護しているはずなのに良い結果が出ないということもあります。

ここでは、これから認知症の方と接していくうえで、覚えておくと認知症の方の行動が理解しやすくなり、結果的に介護ストレスの軽減にもつながるポイントをご紹介します。

認知症を理解するための9大法則・1 原則

原則

『認知症の方の世界を理解し、その世界を大切にする。現実とのギャップを感じさせないようにする。』

認知症介護の大切なポイントです。本人が自尊心や安心感をもって暮らせるように対応しましょう。ときには認知症の方の話に合わせるために、嘘をついたり不本意な対応をしなければならぬかもしれません。それでも、その人の気持ちを理解して受け止めることが、結果的に介護の混乱や負担を減らし、上手な介護につながります。

法則

1. 記憶にないことはその人にとって事実ではない

本当のことを言い聞かせても納得できないのは、本人にとっては「事実ではない」ためです。認知症の人は、できごとを丸ごと忘れてしまうため、正しいことを伝えようとしても、なかなか受け入れられず混乱が続いてしまいます。思い出させることにこだわり過ぎず、その場を収める返事をするほうが感情を刺激しません。

2. 身近な人に対して強く症状が出る

家族の前では忘れてばかりなのに、知人や専門職員とのやり取りでは驚くほどしっかりと受け答えするということが珍しくありません。「家族の前ではリラックスしている。信頼している証なのだろう」と思っただけが良いでしょう。

3. 自分にとって不利なことは絶対に認めない

介護する家族にとってはストレスの大きな要因になっていることが多いです。「勝手なことばかり言う」と腹が立つこともあると思います。ただ、認知症の方にとっては、自分の能力低下を認めたくないための本能的な自己防衛とも考えられます。「言い合っても振り回されるだけ」と割り切りましょう。

4. 認知症の症状はまだらに表れる

認知症のはじまりは、認知症の症状と正常な状態が混じり合ってあらわれます。すると、理解できない言動や対応に困る言動が認知症の症状なのかどうか分からず、介護する家族は混乱しやすくなります。認知症の症状かどうかを見分けることにこだわらず、認知症の症状によるものと考えてしまうほうが、介護する人にとっては気が楽になることがあります。

5. 出来事は忘れても感情は残る

認知症の方は、出来事をすぐに忘れてしまいます。しかし、その時に抱いた感情は出来事の記憶が消えてもしばらく残ります（感情残像の法則）。日頃から、上手くできたことは、「上手ね」（ほめる）・「ありがとう」（感謝する）、「よかったね」（共感する）などの声掛けを心がけると、良い感情の状態を継続できやすくなります。