



知って安心

# しべちや認知症ガイド

この冊子は、認知症の人とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、  
認知症やその症状に応じて  
利用できるサービスや支援についてまとめたものです。  
誰でもかかる可能性のある認知症について、  
地域ぐるみで理解を深め  
「認知症の人にやさしいまち」をめざしましょう。

1. 認知症とは・認知症の原因疾患…………… 1ページ
2. 認知症の予防について・早く気がつくことのメリット…………… 2ページ
3. 早く認知症に気づくには…………… 3ページ
4. 認知症の人が使えるサービス/標準的な認知症ケアパス…………… 4ページ
5. 認知症の人を支えるために…………… 5ページ



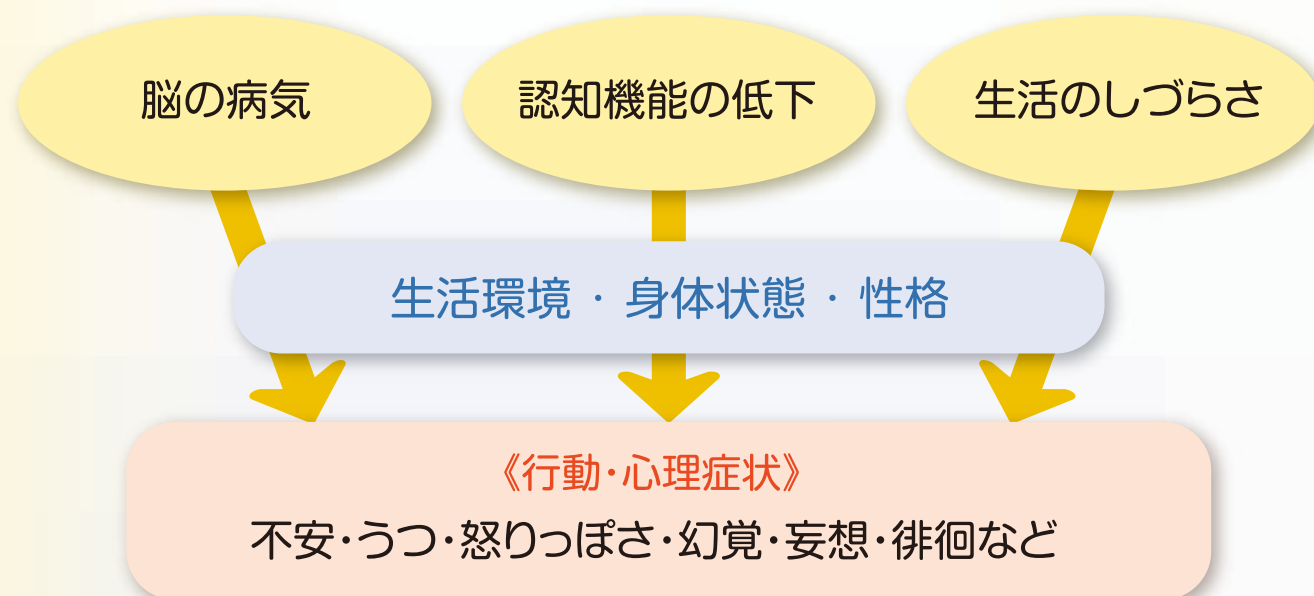
標茶町

平成29年10月作成

認知症は脳に障害が起きたことで生じる、病的なものの忘れです。認知症になる人は年々増加しており、平成25年では65歳以上の人口の約15%、平成37年には約18.2%を占めると推計されています。

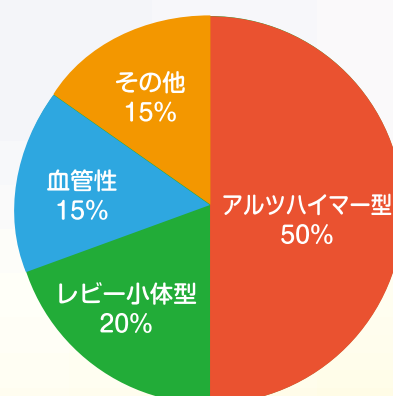
## 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きがわるくなることで、記憶や思考、見当識(時間や場所、人の見当をつける機能)、理解、学習、言語判断などの認知機能が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。



## 認知症の原因疾患

認知症のうち、およそ半数はアルツハイマー型認知症です。次に多いのがレビー小体型認知症、そして血管性認知症と続きます。これらは「三大認知症」といわれ、全体の約85%を占めています。



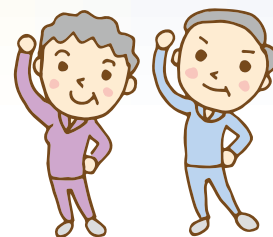
【出典】レビー小体型認知症家族を支える会ホームページ

# 認知症の予防について

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、血管性認知症の原因となり、またアルツハイマー型認知症のリスクを高めることがわかっています。

## 1. 食生活に気をつけましょう。

魚や野菜や果物を積極的にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。また、塩分は控えめに、お酒はほどほどにしましょう。

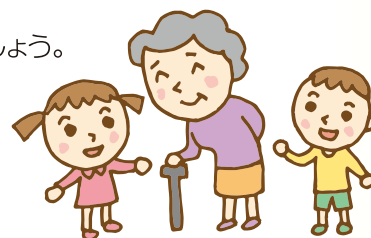


## 2. 適度な運動をしましょう。

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。ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防に効果的です。

## 3. 生活を楽しみましょう。

読書や、旅行の計画を立てたりするなど、様々な活動をとおして生活を楽しみましょう。



## 4. 人と積極的に交流しましょう。

地域活動に参加するなどして人と積極的に交流する生活が脳を活性化します。

# 早く気がつくことのメリット

## 1. 今後の生活の準備をすることができます

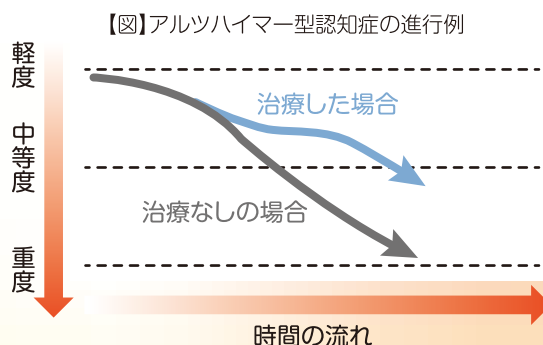
- 症状の進行に合わせて、介護保険や成年後見制度等、必要な制度や社会的支援をどう受けるか等の計画を立てることができます。
- 運転を止めるなど、事故やトラブルを予防できます。

## 2. 治る認知症や一時的な症状の場合があります

- 認知症状を引き起こす疾患には正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫や甲状腺機能低下症、脳腫瘍等の治療で治る場合があります。

## 3. 進行を遅らせることが可能な場合があります

- アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。



# 早く認知症に気づくには

## ～もの忘れ“めやす”リスト～

もの忘れかな?と思ったらこのリストを使用してみてください。現状の日常生活と1年前の状況を比べてください。

※この結果だけでは診断できません。あくまでも“めやす”としてください。

該当するリストの数字(2/1/0)に○をつけ、合計点を出します。

### 1年前と比べてみましょう

そうだんイーローゴ・ネット  
相談e-65.net  
早期発見のポイントから抜粋

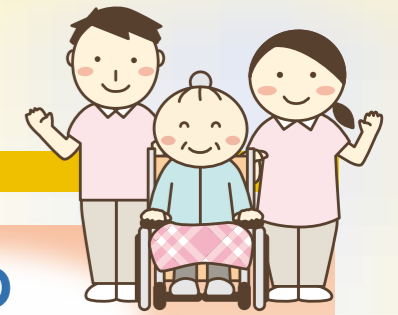
	変わらない	多少悪くなった	とても悪くなった
① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所がないとき、みつけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金を払える	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容がわかる	2	1	0
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	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る	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔を覚えている	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいるか、仕事などがわかる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本間昭・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修  
(フランスの精神科医リッチーらによる論文=1996年=をもとに作成)

合計 点

合計点が24点以下の場合、地域包括支援センター  
またはかかりつけ医等にご相談されることをおすすめします。

# 標茶町における標準的な認知症ケアパス(サービスの流れ)



介護・生活分野

症状や行動に  
応じて利用できる  
サービス

## 介護予防事業

『健康相談』『健康診断』『生きがいリハビリ教室』  
『転倒予防教室』OB会『高齢者食生活改善事業』等

問合せ先  
標茶町ふれあい交流センター内  
健康推進係 Tel:485-1000  
地域包括支援センター Tel:485-1515

## 日常生活自立支援事業 成年後見制度

問合せ先  
標茶町安心サポートセンターまもる  
社会福祉法人 標茶町社会福祉協議会  
Tel:486-7883

## 標茶町SOS ネットワーク

問合せ先  
標茶町地域包括  
支援センター  
Tel:485-1515

## 短期間の 入所サービス

## 在宅介護サービス

訪問介護・訪問看護・訪問入浴  
通所介護・福祉用具貸与

標茶町地域包括支援センター  
標茶町認知症初期集中支援チーム

紹介・引き継ぎ  
サービス調整

## ケアマネジャー

- 標茶町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所  
Tel:485-2208
- 指定居宅介護支援事業所「あさひ」Tel:485-0110
- 居宅介護支援事業所「いちご」Tel:485-5050
- 居宅介護支援事業所「こすもす」Tel:487-2261
- 標茶町指定居宅介護支援事業所 Tel:485-0084

認知症の疑い

要介護認定

相談・受診

医療分野

かかりつけ医

紹介 ↓ 確定診断 ↑

通院

行動・心理症状が悪化したとき

通院

精神科・心療内科

## 認知症疾患医療センター(星が浦病院)

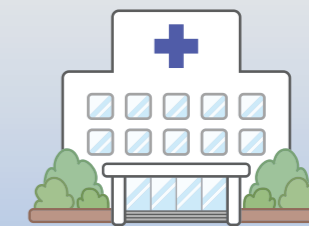
住所: 釧路市星が浦大通3丁目9番13号  
Tel: 0154-64-6820(要予約)

### 《もの忘れ外来》\*要予約

- ◎協立すこやかクリニック物忘れ外来 (Tel:0154-24-8405)
- ◎釧路北病院物忘れ外来 (Tel:0154-55-6111)

### 《認知症(もの忘れ)検査入院》\*要予約

- ◎市立釧路総合病院 精神神経科外来相談室 (Tel:0154-41-6121)



## 認知症の経過

## 本人の様子

(症状や行動)



### 認知症の心配がある

- 物事の段取りが悪くなる
- 昔から知っている物の名前が出てきにくい
- 積極性が低下する
- 金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立している

### 認知症を有するが日常生活は自立

- 新しい事がなかなか覚えられない
- 買い物や金銭管理にミスが見られるが日常生活はほぼ自立している
- 料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる

### 誰かの見守りがあれば日常生活は自立

- 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
- 服薬管理ができない
- 電話の応対や訪問者の対応が1人では難しい
- たびたび道に迷う

### 日常的に手助け・介護が必要

- 着替えや食事、トイレ等がうまくできない
- 財布などを盗まれたと言い出す(物盗られ妄想)
- 自宅がわからなくなる
- 日時や季節がわからなくなる

### 常に介護が必要

- ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい
- 言葉でのコミュニケーションが困難になる
- 食事に介助が必要になる

# 認知症の人を支えるために

## ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、また子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



## ポイント② 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。また、一度にたくさんのことを言うと認知症の人を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、わかりやすく伝えることを心がけましょう。



## ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の人でも安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するように心がけてください。



認知症の人への対応は、以前うまくいった対応がその時の状況によって、うまくいかないこともあります。家族だけで抱え込まずに周囲に相談する等、つながりの輪を広げていくことが大切です。身近な相談先として、地域包括支援センターを是非ご利用ください。

## 標茶町地域包括支援センター

〒088-2311 川上郡標茶町開運4丁目2番地  
標茶町ふれあい交流センター内

Tel: 485-1515

心でつなぐ  
地域でつつむ  
認知症の人にやさしい  
まちづくりを



SHIBecha

