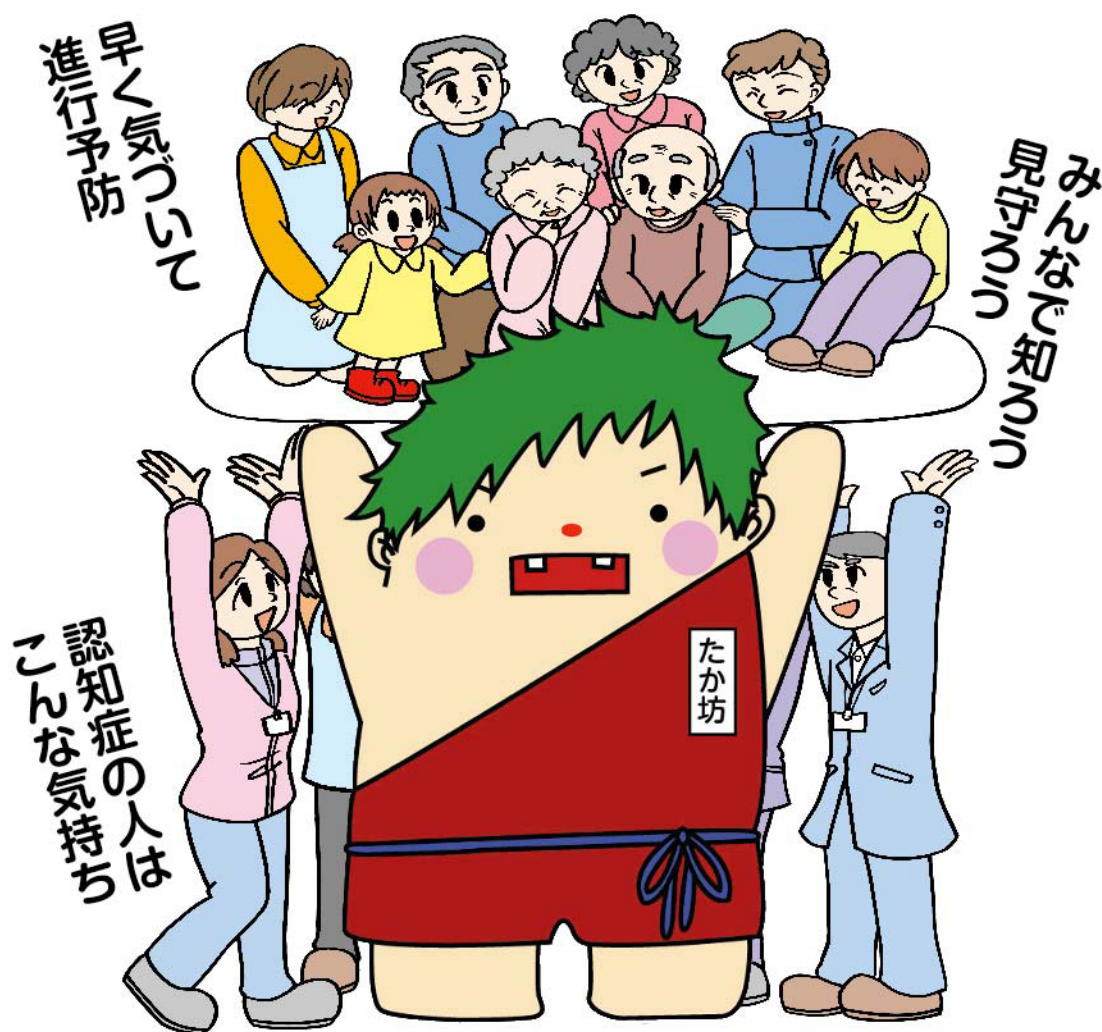


〈敬老の日発祥のまち〉
いつまでも安心して暮らせるまち多可町
**認知症になっても
べっちょない！**

Ver2.2 認知症ケアネット版



多可町地域包括ケアネットワーク-在宅医療・介護連携推進協議会



「認知症ケアネット」は…

認知症の予防の段階から、認知症の症状の進行に応じ、いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるかをまとめたものです。認知症を知るきっかけになったり、認知症について悩みを抱えている本人や家族の助けとなることを目的として作成しました。



認知症の気づきチェックリストを やってみましょう！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断・早期治療が非常に大切です。

このチェックリストは、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を簡単に予測できます。認知症の診断をするためのチェックリストではありませんが、該当する場合は、早めに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。

No.	項 目	チェックしてみよう		
		ほとんどない (0点)	ときどきある (1点)	頻繁にある (2点)
1	同じ話を無意識に繰り返すことがある			
2	知っている人の名前が思い出せないことがある			
3	物をしまった場所がわからなくなることがある			
4	漢字を書くときに思い出せないことが多くなった			
5	今しようとしていることを忘れてしまうことがある			
6	以前に比べ、器具の取扱説明書を読むのが面倒になった			
7	理由もなく気分が落ち込むときがある			
8	以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった			
9	以前に比べ、外出する気がおこらなくなった			
10	物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやった と思うことがある			
合 計 点		点		

0～8点	問題なし	ものの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら気分の違う時に再チェックをしてみましょう。
9～13点	要 注 意	家族にチェックしてもらったり、間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要 診 断	認知症の初期症状がでている可能性があります。

出典：大友式認知症予測テスト 認知症予防財団HPより

早期受診の
メリット

- 1 今後の生活の準備をすることができます
- 2 認知症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合があります
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります



認知症の症状と種類は？

認知症とは？

さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。

● 老化による『もの忘れ』と認知症による『記憶障害』の違いと特徴

老化による『もの忘れ』



- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあると思い出す
- 人や場所、時間などが分かる
- もの忘れしている自覚がある

日常生活に大きな支障はない

認知症による『記憶障害』



- 体験全体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 人や場所、時間などが分かりにくい
- もの忘れしている自覚がない

日常生活に支障がある

● 認知症の種類

アルツハイマー型認知症

覚える働きがある海馬を中心に脳の神経細胞がゆっくりと壊れ、脳が小さく萎縮するために起こります。ものの忘れのほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなるために起こります。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなるのが特徴です。

レビー小体型認知症

パーキンソン症状や幻視（実際に存在していないものが生々しく見える症状）を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。

前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

認知症の経過と対応のポイント

認知症の人も家族も、いつまでも
安心して暮らせる地域づくりを目指して



認知症の段階	元 気		認知症予備軍(MCI)	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	日常生活は自立		誰かの見守りがあれば 日常生活自立	日常生活に 手助けや介護が必要	常に専門医療や介護が必要	
本人の様子	● 日常生活に支障のあるもの忘れはない ● 地域とのつながりを持ち、社会参加をすることができる 		● もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) ● 日常生活は自立しているが、計算間違いなどが増える ● 同じことを何回も聞く ● 「あれ」「それ」「あの入」等という代名詞が多く出てくる ● 何かヒントがあれば思い出せる ● 不安が強くなる	● 薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶が曖昧になる ● 時間や日にちがわからなくなる ● 季節に応じた服が選べない ● 置き忘れやしまい忘れが増える ● 家事(料理・掃除など)の段取りができなくなる 	● 着替えや入浴ができない ● 季節にあった服を着ることができない ● 家までの帰り道がわからなくなる ● 尿意や便意を感じにくくなる ● 大声をあげたり、落ち着きなく動き回ることがある ● 「ものを盗られた」など妄想がある	● 食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい ● 同居している家族でもわからなくなる ● 車いすやベッド上での生活が長くなる ● 日中うつらうつらする ● 言葉が減る ● 飲み込みが悪くなり食事に介助が必要になる
予 防	● 生活習慣病を防ぎましょう 生活習慣病(糖尿病や高血圧等)を治療することが認知症のリスクを減らします 歯周病を予防することで認知症のリスクを減らすため、お口のお手入れをしっかりとしましょう		● 生活を楽しみましょう 新しいものを作ったり、チャレンジしたり、楽しいと感じることが脳を活性化させます(趣味・ゲームなど)	● 体を動かしましょう 体を動かすことは血流をよくして脳細胞の働きを活性化します ● 交流で、脳を若々しく 言葉のキャッチボールが脳の神経細胞を活性化させます(地域活動に参加しよう)		
生活のポイント(対応例)			● 大切なことや出来事をメモに書きとめておきましょう ● ゆっくり、短い言葉でひとつずつ伝えましょう ● 季節感のあるカレンダーや日めくりを活用しましょう ● 不快な表情や態度は避けましょう → 人のしぐさや表情を読む力は敏感になっています	● 得意なことは本人に任せ、苦手なことを手助けし、できるだけ失敗を防ぎ、本人が傷つかないようにしましょう ● 生活の中で役割を持つようにしましょう → 長年の知恵や経験をもとに、できることがまだまだある時期です	● 説得は逆効果 → いったん気持ちを受けとめ、一緒に行動しましょう ● 嫌がることは無理強いしないようにしましょう ● 名前や連絡先のわかるものを身につけるようにしましょう	● 体調管理に注意しましょう → 肺炎や脱水などが起こりやすくなるので、変化を見逃さないようにしましょう ● 言葉がでにくい時は、手を握るや背中をさするなど、スキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう
ご家族へ			● 認知症の疾患や介護について理解しましょう → 間違った対応や介護は、本人の症状を悪化させる原因になります 認知症を正しく理解し、関わる人が上手に対応することで、穏やかな経過をたどることも可能です	● 早めにかかりつけ医に相談し、認知症疾患医療センターなどの専門の医療機関を受診しましょう! ● 近い親戚、家族等に病気のことを伝えておきましょう 	● ご家族の介護負担が徐々に増していく頃です → 介護サービスを利用したり、介護者のつらいなどに参加して、経験者の話を聞き、知恵を借りて負担を抱え込まないようにしましょう ● 今後の生活設計(介護・金銭管理・財産など)についての備えをしましょう	● 主治医、ケアマネージャーとも相談しながら、ご本人の身体機能に応じた生活の場を考えましょう ● 最期をどこで迎えるか考えましょう ● 延命処置や医療について、できるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう
居場所	生涯学習講座、認知症予防教室、ふれあいいきいきサロン、元気あっぷ広場、介護者の会、絆カフェ(認知症カフェ) など					
相談先	福祉課、地域包括支援センター、認知症相談センター、認知症初期集中支援チーム、かかりつけ医・認知症疾患医療センター、歯科医院、薬局 など					

詳しくは、別添の多可町認知症ケアネット(社会資源整理表)をご覧ください



若年性認知症とは？

認知症は高齢者だけの病気ではありません。年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

こんなサインを見逃さないで！ 若年性認知症の可能性あります。



日常生活

- 大事な約束を忘れる
- 同じものを買ってくる
- 味付けが変わる

仕事

- 段取りが悪くなり、作業効率が下がる
- 仕事で失敗する
- 複数の作業を同時並行できない
- スケジュール管理ができない

体調

- 頭痛、めまいがする
- イライラする
- 意欲が出ない
- 考えがまとまらない

若年性認知症は、働き盛りの世代での発症となるため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きくなりやすい特徴があります。

病気のために仕事に支障がでると、仕事を辞めることにつながり、経済的に苦しい状況になることもあります。また、子どもが成人していない場合には親の病気が与える心理的影響が大きく、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることもあります。さらにご本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。

ご本人もご家族もこれからのことが不安だと思います。様々なことが相談できる場所もありますのでご活用ください。また、福祉制度を活用できる場合もありますので、早めの相談・早めの受診をお勧めします。



相談先

- ひょうご若年性認知症生活支援相談センター TEL.078-242-0601
- 多可町地域包括支援センター TEL.0795-30-2525



認知症の人の気持ちを知らよう

認知機能が低下することで、色々なことがわからなくなっているようでも、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、混乱や不安を和らげることができます。

認知症の人の気持ち～私たちはこんな気持ちでいます～

思い通りにならないことからイライラ… 失敗が多く、思うように行動できない
失敗すると怒られることが多くなり落ち込みます



かわり方

- もの忘れを責めず、根気よく対応しましょう。
- 生活のリズムを作りましょう。
- 本人ができることを生かしながら手伝いましょう。
- 伝える情報は分かりやすく、答えやすいものにしましょう。
- ゆっくり1つずつ区切って言葉がけをすることで行動できます。



地域で見守り支え合えるまちづくり

認知症になっても「自分らしい暮らし」ができる多可町になったら良いなあ…

地域のみなさんの見守りと協力があれば、認知症になっても、買い物を楽しんだり、自分の時間を過ごすなど、今までと同様の生活ができます。家族だけで抱え込まず、地域で見守り支え合っていきましょう。



認知症の人と家族を支えます

認知症相談センター

身近な認知症の相談窓口です。必要に応じて医療機関につないだり、介護サービス等の利用支援を行ったりします。お気軽にご相談ください。

多可町地域包括支援センター	30-2525	ヘルシービラ加美	35-0777
多可赤十字病院	32-4407	介護相談センター(社協加美支部内)	30-8151
しあわせ荘	32-3330	楽久園会	37-1126



認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と医療や福祉・介護の専門職であるチーム員が、ご本人やご家族、関係機関からの相談を受け、もの忘れなどの症状が見受けられる方のご自宅を訪問し、医療機関の受診や適切なサービスにつながるよう支援を行います。一人で悩まずに、ご相談ください。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者となるための講座です。



認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方が、認知症の人への対応や地域の中での見守りや支援の方法をより詳しく学ぶ講座です。

あんしんはーとねっと事業

地域全体で高齢者などを見守る仕組みで「見守り」「搜索活動」という2つの機能を持っています。

認知症等で行方不明になる恐れのある人は、事前登録することで、緊急時の対応が速やかに行えます。



事前登録された方には、キーホルダーやカード、靴などに貼る反射シールを渡します。

事前登録された方には、キーホルダーやカード、靴などに貼る反射シールを渡します。

チームオレンジたか

認知症サポーターがチームを組み、講座で学んだことを活かし、地域での見守りや声かけ活動、絆カフェなど、自分達でできることを考え実践しています。

*ステップアップ講座の受講が必要です。



絆カフェ(認知症カフェ)

子どもからご高齢の方、認知症の方やその家族、医療や介護の専門職、地域の方など、誰もが気軽に参加でき、安心して過ごせる居場所です。

*実施状況につきましては、広報やたかテレビで確認してください。



問い合わせ先 多可町地域包括支援センター TEL.0795-30-2525