

しまだ認知症ケアガイド

認知症になっても住み慣れた地域で 安心して暮らせるまちを目指して

このケアガイドは認知症の進行段階に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを受ければよいかを示したものです。

早期に気づき、受診や適切な対応をすることで、自分らしい生活が長く維持できます。



1 認知症とは	P1
2 認知症の症状	P2
3 MCI・若年性認知症について	P3
4 認知症に早く気づくことが大切です...	P4
5 本人と家族の思い	P5

6 認知症の人への支援	P6
7 相談先	P7
8 進行段階に応じて受けられるサービス ...	P9
9 発症・重症化予防のための3つのポイント ...	裏表紙

1 認知症とは

～認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。～

様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、日常生活に支障が出る状態をいいます。

4大認知症

アルツハイマー型認知症

- ・一番多い認知症
- ・記憶障害(もの忘れ)から始まることが多い
- ・発症や進行は緩やか
- ・段取りを立てられない
- ・道に迷うことがある

レビー小体型認知症

- ・手足のふるえ、小刻み歩行が起こりやすい
- ・幻視(実際には無いものが見えるなど)の症状がある
- ・頭がハッキリしている時とボーッとしている時がある

脳血管性認知症

- ・脳の血管がつまったり、出血するといった脳血管障害によって起こる
- ・失われる能力と残っている能力がある
- ・手足のしびれ、麻痺の症状が起こりやすい

前頭側頭型認知症

- ・わが道を行く行動(会話中に突然立ち去る、万引きなど)がある
- ・同じ行為を繰り返す
- ・自発的な言葉が出にくくなる(言われたことをオウム返しする、同じ言葉を言い続けるなど)

～気になる・不安だと感じたらチェックしてみましょう～

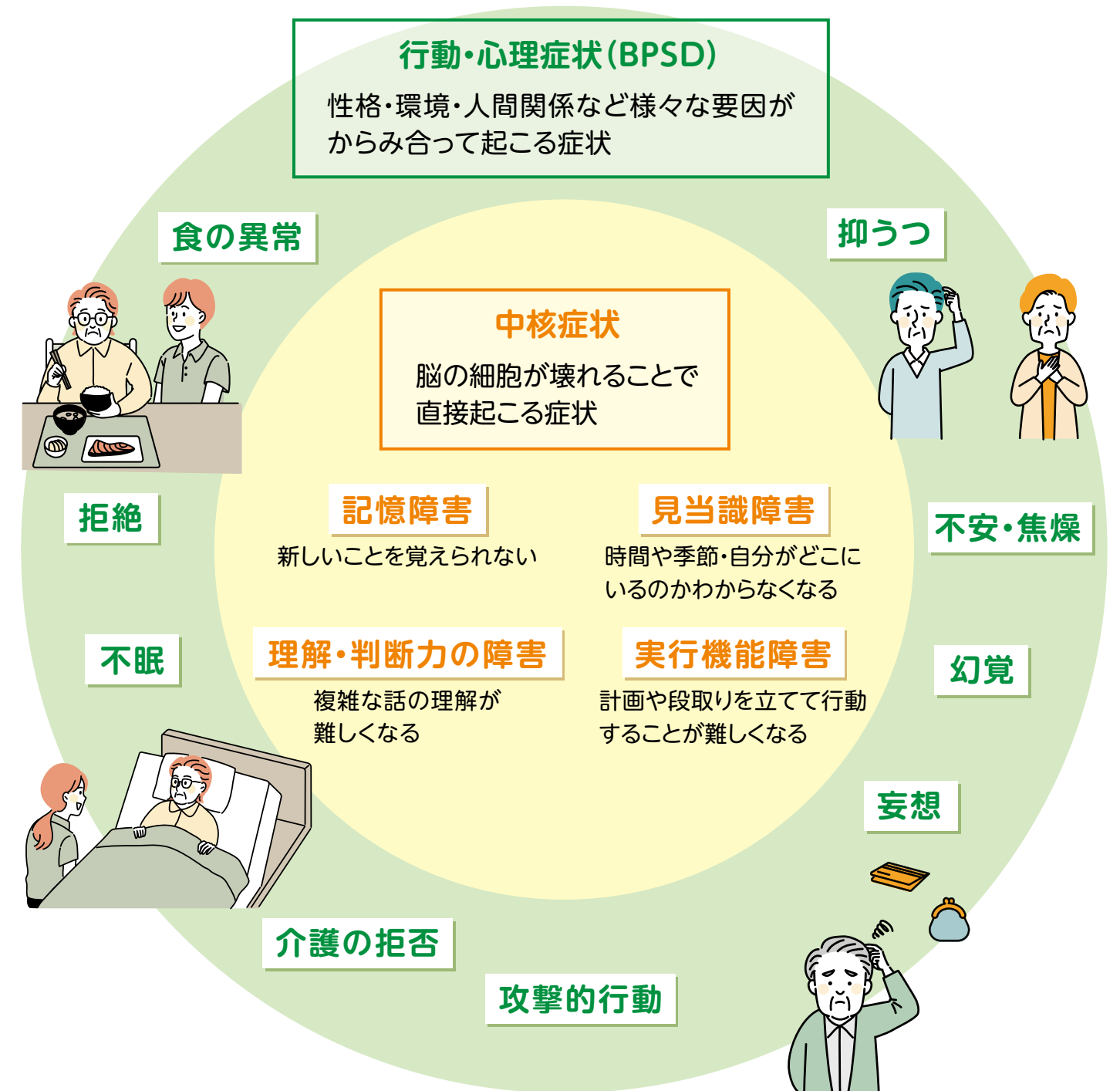
- ☐ 切ったばかりの電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 「同じことを何度も聞く」と周りの人から言われる
- ☐ 物が無くなることが多く、いつも探し物をしている
- ☐ 料理や片付けなどに時間がかかるようになった
- ☐ 約束の日時や時間を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道で迷うようになった
- ☐ 着替えや身だしなみがめんどくさくなった
- ☐ イライラするようになった
- ☐ 人と話すのが苦手になった



2 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が「中核症状」です。これらの中核症状に、性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って「行動・心理症状」が起こります。

～行動・心理症状は適切な対応や環境を整えることによって症状が軽減します。～



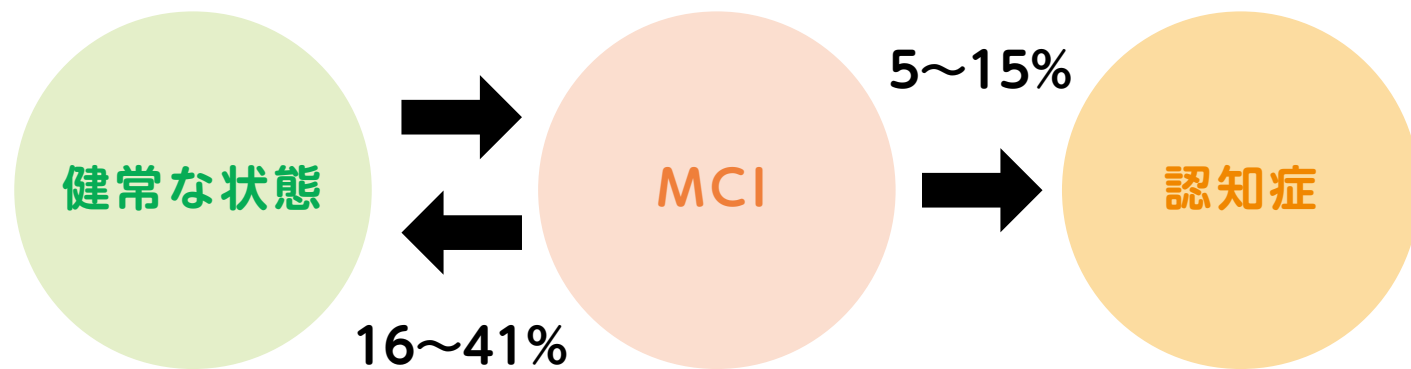
3 MCI・若年性認知症について

MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

MCIとは認知症と完全に診断される一手手前の状態です。

1年で約5～15%の人が認知症の移行する一方、約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。

適切な予防をすることで健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

若年性認知症とは

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。
全国では4万人近くいると言われています。

若年性認知症の場合、多くの人が仕事や家事をしているので、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになるなどの症状が出現します。

しかしその症状が認知症によるものとは思わず、疲れや、更年期障害、うつ状態など他の病気と勘違いされることがあります。

認知症の症状が目立つようになってからようやく認知症と診断される例もあります。

若い人にも認知症があることを理解しましょう。



4 認知症に早く気づくことが大切です

早期発見・早期対応が大切な理由

進行を遅らせることが出来る場合があります

認知症の原因はさまざまですが、早期に発見し、適切な治療やサポートを受けることで、認知症の進行を遅らせたり、症状を抑えること可能な場合があります。

回復が期待できる場合があります

慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などによって生じている認知症状は治療によって改善する可能性があります。

さまざまな準備ができます

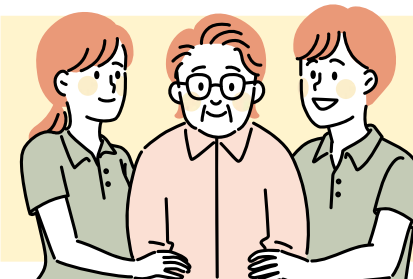
認知症はすぐに進行する病気ではありません。早くに気づき、相談することで、今後の人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることが出来ます。

また、ご本人やご家族が認知症についての理解を深め、今後について話し合う時間を持つことが出来ます。

認知症になっても、人生を自分らしく生きている人はたくさんいます。

仮に、認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。

今後の人生をどのように生きていくかを選択するのは本人です。



……… 認知症本人大使「希望大使」 ………

認知症の人本人からの発信の機会が増えるように、全国で、認知症本人の方である「希望大使」が任命されています。

5 本人と家族の思い

本人の思い

「本人に自覚がない」は大きな間違い。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。
「何かがおかしい」ということは本人が一番わかっています。

仕事や家事など普段何気なく行ってきたことが上手くできなくなるいらだち。
自分になにが起きているのかわからない不安。
一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

家族の思い

家族の気持ちには4つのステップがあると言われています。
第4ステップまでたどりつく間には第1から第3までを行ったり
戻ったりを繰り返します。



第1ステップ

とまどい・否認

いつもと違う言動に驚き・とまどう。
認知しようであることを認めたくない

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

認知症への理解の不十分さからどう対応して良いかわからず
混乱し、些細なことに腹を立ててしまう。

第3ステップ

割り切り

怒ったりイライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる。

第4ステップ

受容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを受け入れられるようになる時期

6 認知症の人への支援

こころのバリアフリーが必要です。

誰もが認知症への正しい知識を持ち、ちょっとした気遣いを行っていく、生活上の困難が生じた場合でも、周囲や地域の理解と協力があれば、住み慣れた地域や環境で自分らしく暮らし続けることが可能になります。

まずは認知症について正しい知識を持ちましょう。



認知症の人への対応の心得

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

あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

なにか特別なことをする人ではありません。



認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」の受講が必要です。
10人以上の団体でお申し込みください。
受講料は無料です。

申込方法

団体の代表者が会場の地区の高齢者あんしんセンターにお電話でお申し込みください。

7 相談先



\\ ひとりで抱え込まないで、相談してください //

認知症に関する相談はお住いの地区の高齢者あんしんセンターにご相談ください。

高齢者あんしんセンターでは認知症や高齢者に関する心配事や健康、福祉、生活に関する相談に応じます。

若年性認知症に関してもぜひご相談ください。

高齢者あんしんセンター 第一 (介護老人保健施設アポロン内)	33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 (島田市役所内 1階)	34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 (六合公民館ロクティ内)	32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 (初倉地域総合センターくらら内)	30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 (金谷地区生活交流拠点施設内)	45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 (ウエルシア島田川根店横)	58-0321



ご相談は
無料です

ご相談に
ついては
秘密を
守ります

認知症を疑ったり、気になる方は…

①かかりつけ医

まずは日頃から見てもらっているかかりつけ医の先生に相談してみましょう。
必要に応じて、専門の医療機関につないでくれます。

こちらもお活用ください ▼

○静岡県認知症コールセンター

電話番号：0120-123-921

相談日時：週4日(月・木・土・日)

10時～15時(祝祭日及び年末年始を除く)

○若年性認知症相談窓口

相談窓口：静岡県総合社会福祉会館シズウェル4階
(静岡市葵区駿府町1-70)

電話番号：054-252-9881

相談日時：週3日(月・水・金)9時～16時(祝祭日及び年末年始は除く)



8 進行段階に応じて受けられるサービス

認知症の進行段階によって利用できる様々なサービスです。
段階に応じたサービスはあくまで目安です。
詳しくは高齢者あんしんセンターにご相談ください

サービスの分類	サービスの内容	発症前(予防)	認知症の疑い のある状態 (気づき)	日常生活で誰かの見守り が必要とな状態(軽度)	日常生活で手助け・介護が 必要な段階(中等度)	日常生活で常に手助け・ 介護が必要な状態(重度)
社会参加・役割支援	能力を生かして社会参加をすることで、楽しみや生きがいを持って過ごすことができます。	※見守りや手助け・介護が必要な場合はご相談ください	●言葉が出てき にくく、会話の 中で「あれ」「そ れ」が多くなる ●何をするにも おっくうになる など	●不安やイライラが強くなる ●家事などの段取りが悪くなる など	●道や自宅の場所がわからなくな る ●食べ物以外のものを口に入れ るなど	●会話が成り立たなくなる ●親しい人や家族がわからなくな るなど
				しまトレ・居場所・eスポーツ事業(包括ケア推進課 34-3288) ふれあい事業・いきいきクラブなど(包括ケア推進課 34-3288) 認知症カフェ(包括ケア推進課 34-3288) ボランティア活動 本人ミーティング		
医 療	正しく診断し、進行や症状への対応を一緒に考えます。			かかりつけ医 認知症サポート医 かかりつけ歯科医院・かかりつけ薬局 認知症初期集中支援チーム(お住いの地区の高齢者あんしんセンター) 特定検診(予防から重度)		
介護サービス	生活上の困りごとに対して、必要なサービスを提供します。		「介護サービス」「住まい」の項目の利用 に関してはケアマネジャーもしくはお 住いの高齢者あんしんセンターにご相談 ください	ケアマネジャー 【施設に通うサービス】デイサービス・通所リハビリテーション(デイケア)・認知症対応型通所介護 【短期間施設に泊まるサービス(ショートステイ)】・短期入所生活介護・短期入所療養介護 【生活する環境を整えるサービス】・福祉用具貸与・福祉用具購入・住宅改修		
住 ま い	生活の環境を整えます。			認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム サービス付き高齢者住宅・有料老人ホーム 小規模多機能型居宅介護		
見守り支援	安心して出かけられる環境づくりを目指します。 万が一 行方不明になってしまった場合にも備えます。			認知症サポーター・民生委員・町内会・自治会 警察署 地域包括支援センター 一人暮らし緊急通報システム(長寿介護課 34-3298) 徘徊高齢者等事前登録事業・GPS利用補助金交付事業(包括ケア推進課 34-3288)		家族や親戚、近所の親しい 人や友人に自分の状態を伝 えることで、助けを得やす くなる場合があります
権利擁護	権利や財産を守るための支援をします。			成年後見制度(包括ケア推進課 34-3288) 日常生活自立支援事業		
家族支援	介護に対する不安を軽減し、気分転換することが出来ます。			認知症家族のつどい おむつなど介護用品の助成(長寿介護課 34-3298)	同じ経験のある人と話すことで、困っていることが 解決したり、対応のヒントをもらえることがあります	
そ の 他			症状が進行したときなど、もしもの時の準備や心構 えはもちろん、 これからの人生設計のきっかけになります。ぜひご 活用ください	高齢者等補聴器購入助成事業(長寿介護課 34-3298) 配食サービス もしものあんしんノート(包括ケア推進課 34-3288)		

9 発症・重症化予防のための3つのポイント

① 社会参加の機会を持ちましょう

人との会話や交流することはとても良いことです。
ボランティアや趣味の集まりなどに参加し役割を持つことで日々の生活を楽しみましょう。



② 運動習慣を身につけましょう

日々の生活に週3日以上運動を取り入れることがよいと言われています。ウォーキングや水泳、ハイキングなど楽しんで継続できるものを見つけましょう。

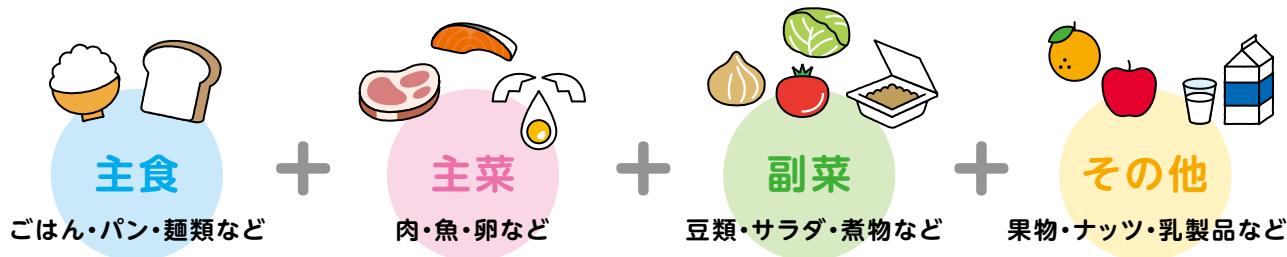
島田市では住民主体で介護予防に効果的な体操「しまトレ」を実施する場が100か所以上あります。
ぜひご参加ください。

しまトレ
ホームページ



③ バランスの良い食事を心がけましょう

野菜や果物、魚などを豊富に含む食事がおすすめです。また、主食・主菜・副菜をきちんととることも大切です。



【お問い合わせ】

島田市包括ケア推進課 (島田市役所内)

〒427-8501 島田市中心1-1 電話：0547-34-3288