

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。

■レビー小体型認知症

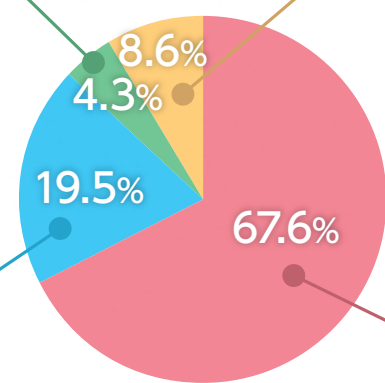
たんぱく質の滞りにより「レビー小体」が形成され、神経細胞に異変が生じる神経変性疾患です。

【症状】

- ・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。

■その他

前頭側頭型認知症
アルコール性認知症 など



■脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害をきっかけに発症します。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

【症状】

- ・障害を受けた部位によって症状が異なる。
- ・手足のしびれ・麻痺の症状が起こりやすい。

■アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質が原因で、脳に萎縮が起こります。

【症状】

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

【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】（H25.5報告）を引用

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。

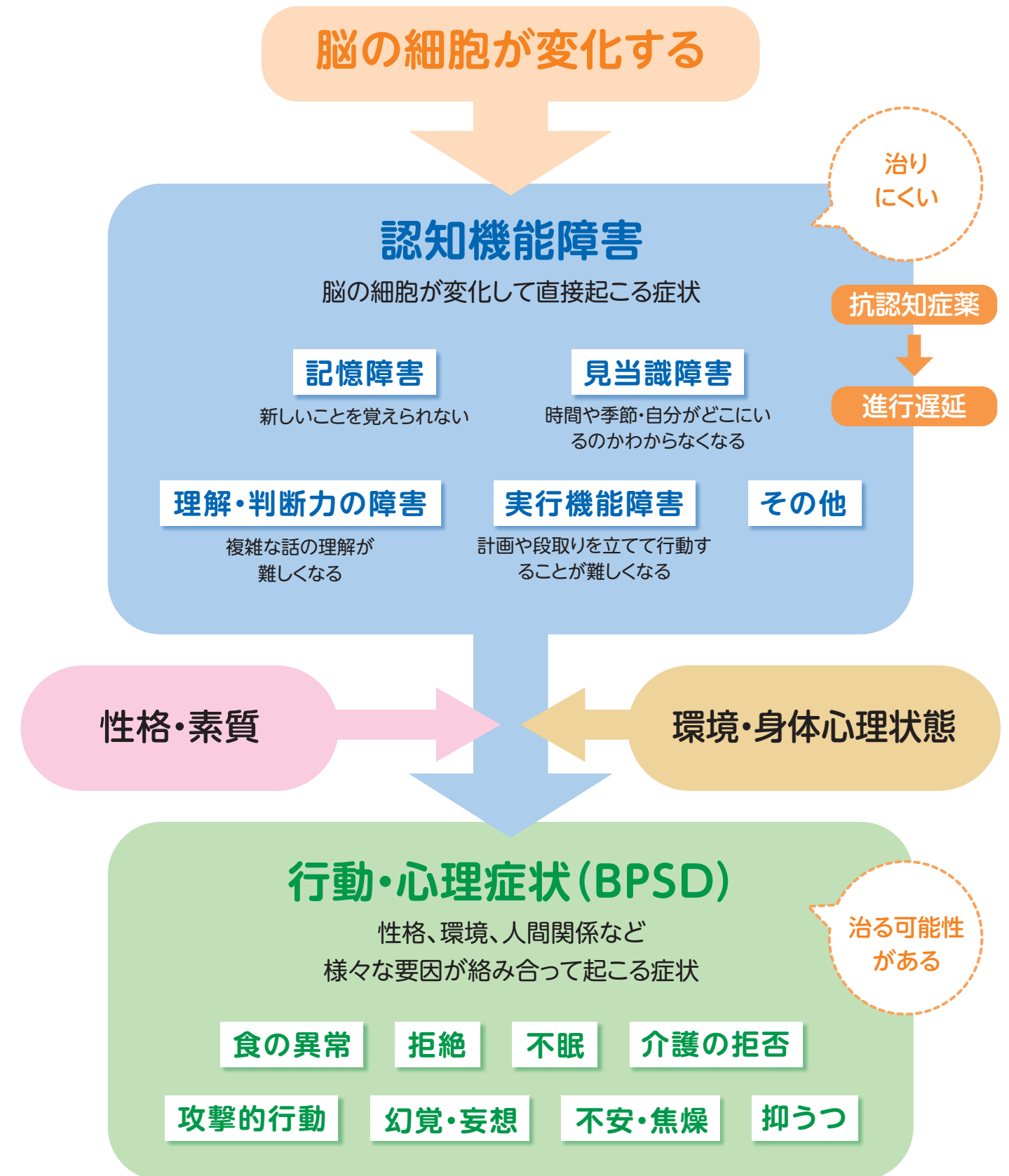
若い人にも認知症があることを理解しましょう。



2 認知症の症状

脳の細胞が変化することによって直接起こる症状が「認知機能障害」です。

これらの認知機能障害に、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。



3 早期の受診が大事なわけ

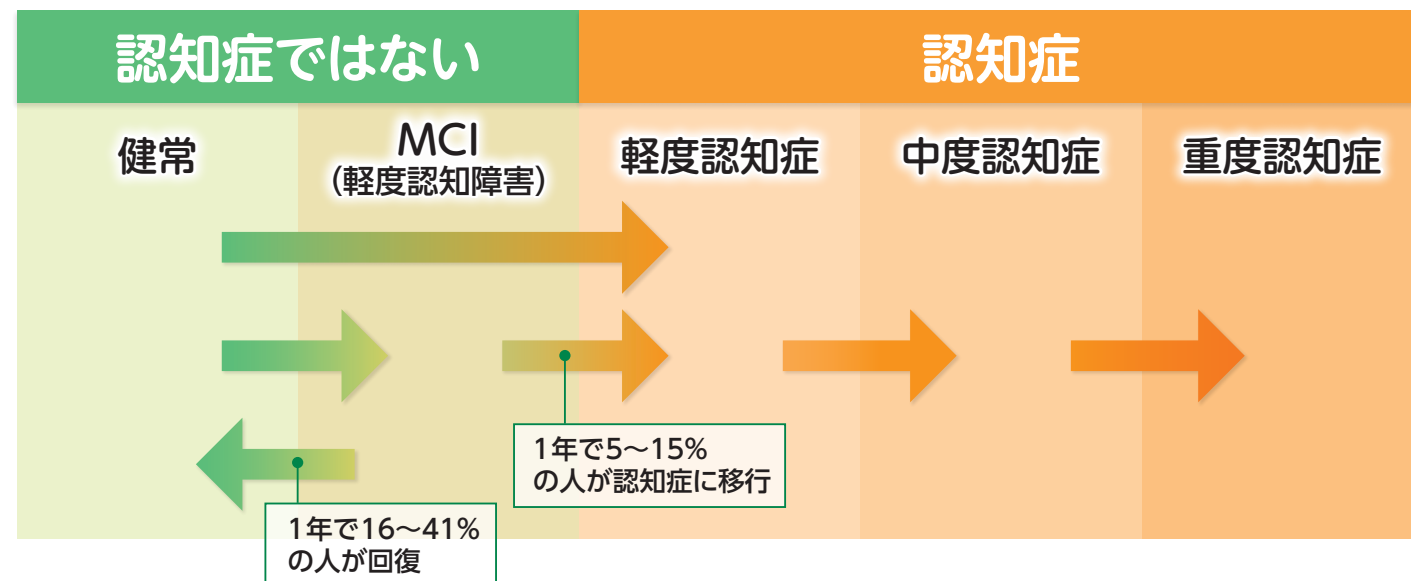
MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

MCIとは認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。

MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとはかぎりません。

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。

〈認知症の経過〉



早期に受診することのメリット

進行を遅らせることが出来る場合があります

認知症と診断されたら、原因疾患に合わせた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、症状を抑えることが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

早期であるほど病気の理解や受け入れがしやすく、生活のしづらさやトラブルを自分で工夫して軽減することもできます。

また、ご家族や信頼する人と今後について話し合う時間を持つことが出来ます。

4 発症・重症化予防のための3つのポイント

認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。

ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また、認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

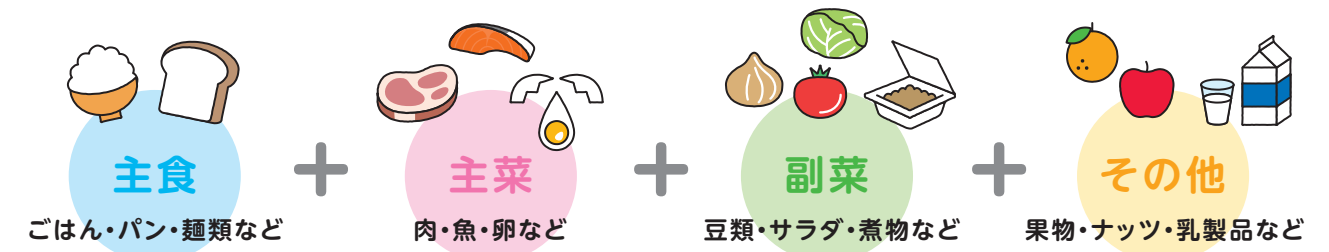
①運動習慣を身につけましょう

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されています。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。



②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。



③脳の活性化を図りましょう

認知症予防のためには、「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、楽しく行うことです。

嫌がることを無理強いされると、本人にとってはストレスや自信喪失につながり、逆効果です。

脳活性化の4原則

1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族など楽しい時間をもつことが大切です。

3 役割・日課を持つ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知症機能の維持に役立ちます。

4 ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

5 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かなうえる内)	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。

②認知症サポート医

認知症に関する専門的な知識や技術を持ち、地域の認知症治療の中心的役割を担う医師である「認知症サポート医」がいる医療機関です。

診療科目	医療機関名(所在地)	電話番号
脳外・神経内科	生駒脳神経クリニック (大津通15-2)	37-3155
内 (脳外科・脳神経内科)	金谷平成クリニック (島534-1)	54-5963
物忘れ外来	島田市立総合医療センター (野田1200-5)	35-2111
内	松永医院 (東町1120-2)	37-1232
精・内	たぐちクリニック (日之出町4-8テクノビル1階)	39-5920

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)



6 進行段階に応じて受けられるサービス

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	発症前 (予防)	少し気になる様子はあるが、日常生活は自立して過ごせている (気づき)	日常生活で誰かの見守りが必要な状態 (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	※見守りや手助け・介護が必要な場合はご相談ください。	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)		
医療		本人ミーティング			
		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	訪問診療・訪問看護・訪問歯科診療 訪問薬剤管理	
		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)		
介護予防・介護サービス		特定検診・後期高齢者健診			
		【通所型サービス】短期運動指導教室・おでかけデイサービス・ 総合事業通所介護	【訪問型サービス】訪問介護・訪問入浴介護・訪問リハビリテーション 【通所型サービス】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		
		【訪問型サービス】訪問型介護予防指導事業・自立生活支援事業・ 総合事業訪問介護			
住まい	「介護予防・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。	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		
			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		
見守り支援		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	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。		
		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)		
権利擁護			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			
		認知症家族のつどい (包括ケア推進課	34-3288)	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。	
家族支援		おむつなど介護用品の助成 (長寿介護課	34-3298)		
その他	「もしもの安心ノート」は、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		
			もしもの安心ノート (長寿介護課 34-3298) (包括ケア推進課 34-3288)		

7 認知症の人との接し方

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。



付き合いにおいては「認知症だから」の前提を取り払いましょう。そこにいるのは「認知症の人」ではなく、〇〇さんが認知症になったというだけのことです。

本人が得意なこと、少し頑張ればできることでは、頼りにし、力を発揮してもらいましょう。

重要なことほど、本人の考えや希望についてじっくりと話し合っ決めてみましょう。

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。



8 ご家族へ伝えたいこと

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ираだち…

自分になにが起こっ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つのステップがあります。

単純に第1から第4の順に進むわけではなく、4つのステップを行ったり戻ったりしながら、本人のあるがままを受け入れられるまでの境地に達します。

個人差はありますが第4ステップまでは長い時間がかかることもあります。

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。
認知症であることを認めたくない。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

様々な症状を示す本人にどう向き合えば良いのかわからず、混乱する。心身の疲れ、今後の生活への不安が増大する最もつらい時期。

第3ステップ

割り切り

医療・介護などのサービスも上手に使い、少しゆとりが生まれる。負担感は軽くなる。

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自然に受け入れられるようになる。

～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



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」が任命されており、講演活動などの認知症の普及啓発活動に取り組まれています。

【お問い合わせ】

島田市包括ケア推進課 (島田市役所内)

〒427-8501 島田市中央町1-1 電話：0547-34-3288