

認知症支援ガイド

誰もが
いくつになっても
住みなれたまちで
暮らせるために

いすみ市地域包括支援センター
(いすみ市健康高齢者支援課)

電話 0470-62-1118
FAX 0470-63-1252

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれています。また、中核症状のために周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚まし
が困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それによって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言動 ●徘徊^{はいかい} ●無気力 ●便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。

また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



ポイント② 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



ポイント③ 脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



ポイント④ しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



ポイント⑤ たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



ポイント⑥ 歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。

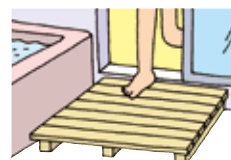
また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりとかみ、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦ 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



認知症ケアパスの概要図

予防から認知症の進

軽度認知障害 (MCI) ～初期

症状

- もの忘れが多くなる
- 同じ物を買ってくる
- 料理や片付け、計算などミスが目立つ
- 重要な約束や予定を忘れる

生活上のポイント

- 地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう
- 家庭内での役割を見つけましょう
- 家族のみなんで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう
- いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう
- 受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう
- 楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう

予防・社会参加

- 地域での活動**
 - ★ 社会福祉協議会のサロン
 - ★ 老人クラブ
- 介護予防**
 - ★ 介護予防教室
 - ★ 住民主体の介護予防活動 (通いの場)
- ボランティア**
 - ★ 介護予防ボランティア
- 認知症予防カフェ (集いの場)**

地域住民の方が気軽に集い、交流できる場所です

見守り・安否確認

- 地域での見守り**
 - ★ 民生委員
 - ★ 警察
 - ★ 認知症サポーター
- 見守り・安否確認サービス**
 - ★ 緊急通報システム
 - ★ 高齢者見守り活動事業
 - ★ 高齢者見守りネットワーク事業

生活支援・介護

- 介護 (介護予防) サービス**

介護保険の要介護 (要支援) 認定を受け、利用できるサービスです

 - ★ 訪問介護 (ホームヘルプサービス)
 - ★ 通所介護 (デイサービス) など
- その他のサービス**

医療

- かかりつけ医・もの忘れ外来・認知症疾患医療センター**
- 認知症初期集中支援チーム**

住まい

- 自宅で暮らす**

住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります
- 自宅以外に住み替える・入所する**

サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え

家族・介護者支援

- 専門職に相談する**
 - ★ ケアマネジャー
 - ★ 認知症地域支援推進員
 - ★ 地域包括支援センター
- 交流の場**
 - ★ 家族介護教室

家族を介護されている方を対象に、同じ悩みや体験などを話し合える場として、交流会や介護教室を開催します

権利擁護

- 日常生活自立支援事業**

福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます

進行にあわせて対応しましょう

中 期

- 症 状**
- 食事したことを忘れる
 - 重要な約束や予定を忘れる
 - 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする
 - 外出すると道に迷ってしまう
 - 銀行などで機械操作が難しくなる

- 支援のポイント**
- 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずはゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう
 - ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう
 - 一人で抱え込まずに、家族同士の交流会などに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう

予防・社会参加

初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう

見守り・安全確認

認知症高齢者の安全対策

★防災無線を活用した高齢者の探索

生活支援・介護

| | |
|---|--|
| <p>介護サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ★訪問介護（ホームヘルプサービス） ★通所介護（デイサービス） ★短期入所生活介護（ショートステイ） ★訪問入浴 など | <p>その他のサービス</p> |
| <p>医療</p> <ul style="list-style-type: none"> ★訪問看護 ★かかりつけ医 ★もの忘れ外来 ★認知症疾患医療センター | <p>居宅療養管理指導</p> <p>医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師等が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます</p> <p>かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう</p> |

住まい

| | |
|--|--|
| <p>自宅で暮らす</p> <p>ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう</p> | <p>自宅以外に住み替える・入所する</p> <ul style="list-style-type: none"> ★認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 比較的安定した認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます ★介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） |
|--|--|

家族・介護者支援

| | |
|---|--|
| <p>専門職に相談する</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ケアマネジャー ★認知症地域支援推進員 ★地域包括支援センター | <p>交流の場</p> <ul style="list-style-type: none"> ★家族介護教室 |
|---|--|

権利擁護

| | |
|---|--|
| <p>成年後見制度</p> <p>認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です</p> | <p>高齢者虐待の通報・相談</p> <p>暴力的な行為など、高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、地域包括支援センター、介護保険班にて通報や相談をお受けしています</p> |
|---|--|

中期以降

| | |
|---------------------|---|
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活動作の中で、介護が必要になる ● 家族の顔や人間関係が分からなくなる ● 活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる ● 今の気持ちを表現しにくくなる |
| ポイント 支援の ポイント | <ul style="list-style-type: none"> ● 自分の思いをうまく伝えることが難しくなってきます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう ● 家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談し、地域のサービスも利用しましょう |
| 社会参加 予防 | <p>外出など、楽しみを続けていきましょう</p> <p>介護保険サービスの利用等により、一人では難しくなっても誰かと一緒に外出を楽しむことができます</p> |
| 安否確認 見守り | |
| 生活支援 介護 | <p>引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護サービスやその他のサービスを利用しましょう</p> |
| 医療 | <p>中期からのサービスを続けて利用しましょう</p> |
| 住まい | <p>自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する</p> <p>本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう</p> |
| 介護者支援 家族 | |
| 権利擁護 | <p>中期からのサービスを続けて利用しましょう</p> |

認知症の人やその家族を支えるために地域にできること

認知症の人とその家族は、病気の進行や日々の生活・介護、また将来のことについて、大きな不安を抱えながら生活しています。

認知症の人とその家族から、協力を求めることが難しい場合もありますので、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、地域で温かく見守ることが大切です。

「最近、どう?」「なにか手伝えることはある?」など、ひと声かけてみましょう。具体的な援助はできなくても、理解者であることを示すことで、気持ちは軽くなります。



若年性認知症とは?

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

若年性認知症についての相談先

● 千葉県若年性認知症相談窓口

☎043-226-2601

● 月・水・金 (年末年始・祝日除く) ● 9:00~15:00

● ちば認知症相談コールセンター

☎043-238-7731

● 月・火・木・土曜日 (年末年始・祝日を除く)

● 10:00~16:00
(※面接相談予約制)

● 県内のプッシュ回線の
固定電話からは、局番
なしの#7100



認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい？

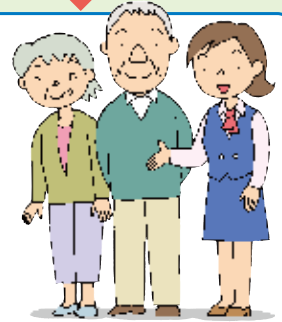
認知症の家族や知人のことで相談したい



かかりつけ医



- いすみ市地域包括支援センター
- 介護サービス事業所
- 認知症コーディネーター
認知症に関する知識を持つ医療、介護、福祉などの専門職です。



互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

- 認知症疾患医療センター（山武・長生・夷隅）
認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。
 - 浅井病院 ☎0475-58-1411 東金市家徳38-1
- 専門医療機関
認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。
 - 精神科 ●神経科 ●神経内科 ●脳外科 など
- 認知症サポート医
認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市町村等との連携を行う医師です。



互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

- 認知症初期集中支援チーム
認知症が疑われる方や認知症の方およびその家族を複数の専門職が訪問し、初期支援を包括的、集中的に行うチームです。
- 認知症地域支援推進員
市町村における認知症に関する医療・介護等の連携の推進役で、市役所に配置されています。



認知症に早く気づくことが大切です 大友式認知症予測テスト

認知症のごく初期、認知症の始まり、認知症になる可能性のある状態を、自分自身や家族が簡単に予測できるようにつくられたテストです。

| | | ほとんど ない | ときどき ある | 頻繁に ある |
|----|---------------------------|------------|------------|-----------|
| 1 | 同じ話を無意識に繰り返す | 0点 | 1点 | 2点 |
| 2 | 知っている人の名前が思い出せない | 0点 | 1点 | 2点 |
| 3 | 物のしまい場所を忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 4 | 漢字を忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 5 | 今しようとしていることを忘れる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 6 | 器具の説明書を読むのを面倒がる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 7 | 理由もないのに気がふさぐ | 0点 | 1点 | 2点 |
| 8 | 身だしなみに無関心である | 0点 | 1点 | 2点 |
| 9 | 外出をおっくうがる | 0点 | 1点 | 2点 |
| 10 | 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 0点 | 1点 | 2点 |

出典：認知症予防財団HP「大友式認知症予測テスト」より

0～8点

正常

もの忘れも老化現象の範囲内ですし、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、別の機会に再チェックを。

9～13点

要注意

家族に再チェックしてもらったり、数か月後にチェックするなどしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみては。

14～20点

専門医などで診断を

認知症の初期症状が出ているおそれあり。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら専門医や地域包括支援センターに相談を。