

# 認知症ガイドブック(案)

認知症と共に  
笑顔で暮らせるまちに！

イラスト

地域 みんなが応援団

## もくじ

はじめに

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 認知症を理解しよう   | 7. 上手にかかわるために      |
| 2. 若年性認知症      | 8. 家族の方の気持ち        |
| 3. 軽度認知障害      | 9. 認知症のある方を支える社会資源 |
| 4. 認知症を予防するために | 10. 相談窓口           |
| 5. 認知症に早く気づこう  | 11. 認知症の進行と支援体制    |
| 6. 認知症のある方の気持ち |                    |

この冊子は認知症のある方の介護に不安を感じている方をはじめ、多くのみなさんが認知症への理解を深め、介護や支援に活用いただけるよう作成しました。

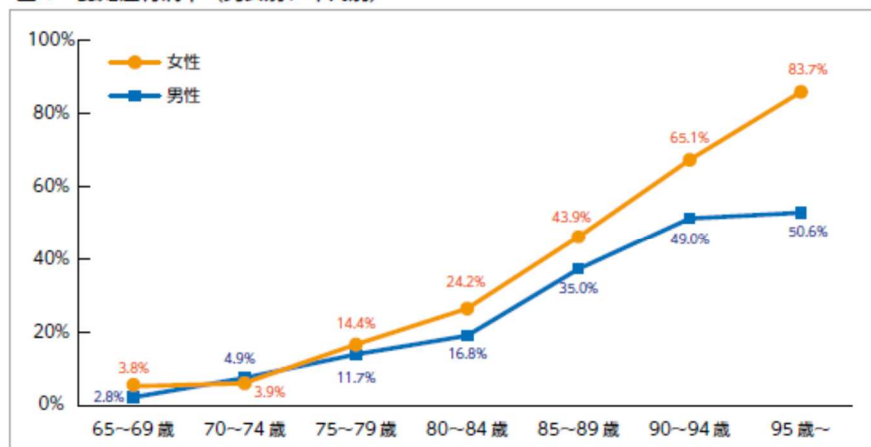
## はじめに

今、世界中で認知症のある方が増えています。

認知症のある方が増えた理由の一つは私たち人類の寿命が延びたためです。

図1のように、高齢になるほど認知症になりやすくなり、誰もが認知症になる可能性があります。

図1 認知症有病率（男女別、年代別）



厚生労働科学研究「都市型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」より引用

日本の総人口の25%（4人に1人）が65歳以上の高齢者となり、高齢化率は今後も上昇し続けるとみられています。現在、認知症の人は約462万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備軍は400万人と言われ65歳以上の4人に1人が認知症、あるいはそのリスクを抱えている状態です。

認知症のある方が安心して生活するためには、家族だけでなく地域全体で支えていくことが必要です

もし認知症で介護が必要になった時どのようなケアが必要か、どのように接すれば良いかなど、全ての人が理解しておくことが大切です。

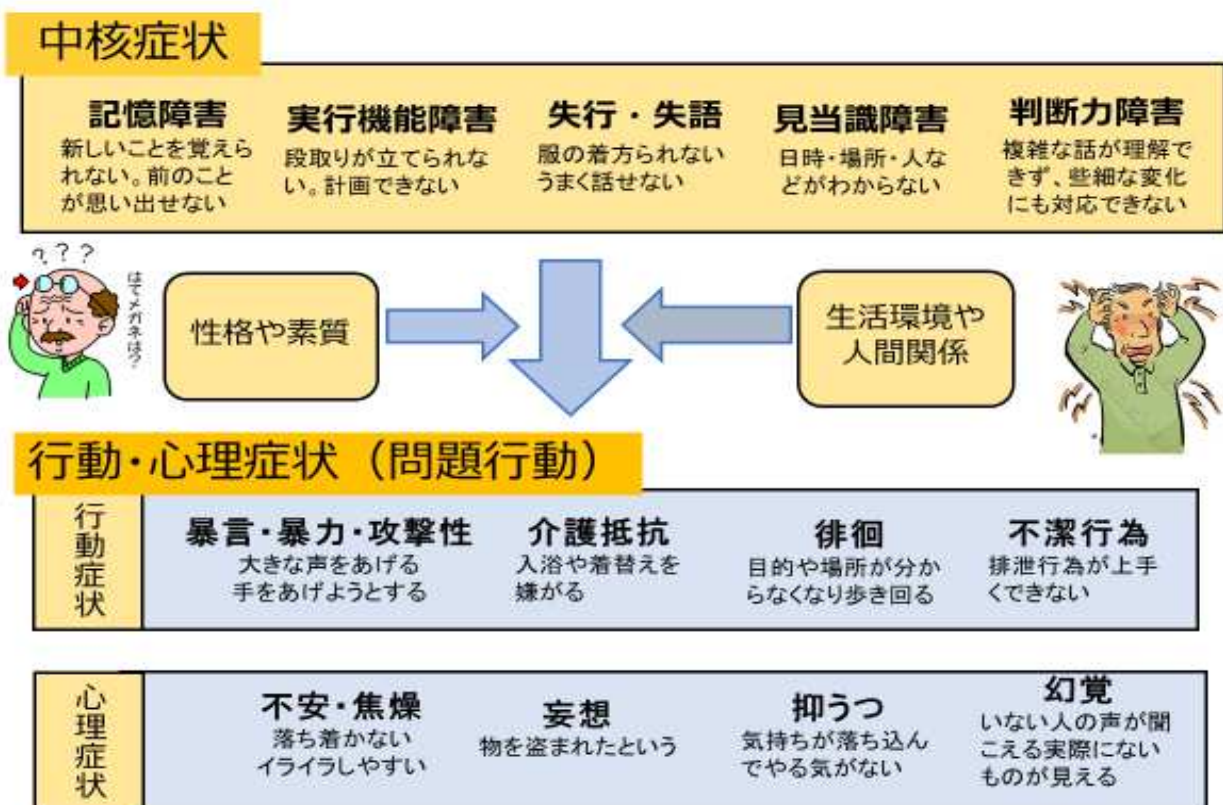
# 1 認知症を理解しよう

## 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に不具合が生じ記憶や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、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言えますが、朝ごはんを食べたことを忘れてしまうのは、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」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり心身が衰えたり、不安になること等によって妄想や幻覚症状などができることがあり、これを「行動・心理症状」といいます。



# 認知症を引き起こす主な疾患

## アルツハイマー型認知症

脳の機能が全般的に低下する。  
脳内の変化は、症状がでる何年も前からあり、徐々に進行

### 症状の特徴

- 女性に多い
- もの忘れの自覚が無くなる
- ゆっくりと進行する

## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等の病気で脳の働きが失われることで発症

### 症状の特徴

- 男性に多い
- 意欲が低下しやすい
- 片麻痺や言語障害がある場合も
- 病気の再発で段階的に進行

## レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症。生々しい幻視が特徴

### 症状の特徴

- 手の震えや筋肉の硬直が多い
- ありありとした幻視（動物や・虫、人）がある

## 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉が委縮して発症し、理性や感情が制御できなくなり、常識を逸脱した言動が特徴

### 症状の特徴

- 同じ言動を繰り返す
- 興味や関心が薄れやすい
- 万引きや信号無視など社会のルールに違反した行動がある

## 本当に認知症？

他の病気が原因で認知症の症状が出る場合があります。

### 慢性硬膜下血腫

頭部打撲などにより、脳の硬膜下という部分に血液が溜まることで、認知症と間違われる症状がでることがあります。

### 脳腫瘍

頭蓋内に腫瘍が出来る病気です。腫瘍が出来る場所によって、認知症の症状などいろんな症状が現れます。

### 正常圧水頭症

脳脊髄液が正常に循環せず、脳に溜まる病気です。  
認知症の症状や歩行障害の症状などが現れます。

### 甲状腺機能低下症

甲状腺機能が低下する病気です。  
気力低下、疲れやすい、記憶力・集中力低下などがあり、認知症と間違えられることがあります。

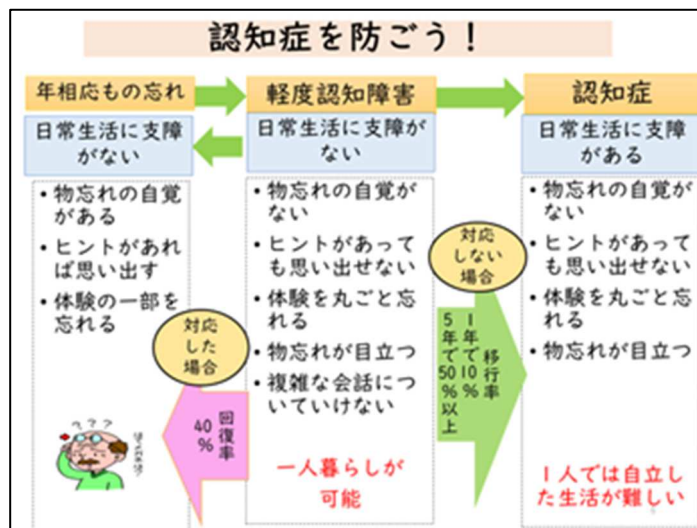
## 2 若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を言います。働き盛りの年代である40～50歳代での発症が多く、認知症であることに気づかなかつたり、診断までに時間がかかってしまうことがあります。気になることがある場合は、専門機関を受診することが大切です。

## 3 軽度認知障害（MCI）について

本人や周囲の人が物忘れがあることを認識しているものの、日常生活に支障がない状態を軽度認知障害（MCI）と言います

### 認知症に至るまでの経過



※ 軽度認知障害（MCI）の時期の対処が大切です。

## 4 認知症を予防するために

生活習慣病は、認知症になるリスクを高めます。

糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は、「血管性認知症」の原因になり、「アルツハイマー型認知症」のリスクが高まると言われています。

良い生活習慣で、  
**生活習慣病の予防を！**

認知症予防には、

『運動』『休養』『栄養』『社会参加』が大切です！

## 5 認知症に早く気づこう

認知症は誰にとっても身近な脳の病気です。認知症は早期発見が肝心!

完治が難しい認知症ですが、早期の段階で適切に対応すれば生活の質をよい状態で保つことができ、さまざまな制度・サービスの情報収集や利用計画も余裕を持って立てることができます。

### なぜ認知症は早期受診に繋がらないのでしょうか

嫌がる人を連れてはいけないわ

「認知症と  
言われたくないんだ」

年だから仕方がないんじゃない



忘れたりするけれど  
困っていないんだけどな

### 早期発見の3つのメリット

1. 早期に治療開始できる  
認知機能の回復・維持が  
期待できます。

2. 進行を遅らせることが  
できる  
生活の質を良い状態で保つ

3. 事前にさまざまな準備が  
できる  
本人の意思を反映した準備が  
できる

# 上手に受診するために

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない時は、地域包括支援センターなどに相談を。

## 受診する時のポイント

気になることを伝えましょう

性格や習慣。どんな変化がいつごろから。具体的に困っていること

### 受診への不安を和らげる

・本人に自覚がある場合

「はやく治療すれば治る病気かもしれないから検査に行きましょう」

「元気で居てほしいから受診してね」

「病気じゃなかったら、安心してすごせるよ」

・本人に自覚がない場合

「私の健康診断に付き添ってください」

「血管につまりがないか健康チェックに行きましょう」

## 6 認知症のある方の気持ち

- ・つらさや不安を分かってほしい
- ・自分にもできることがある
- ・家族や周囲の人に迷惑をかけたくない
- ・楽しく過ごしたい
- ・今までと同じように接してほしい
- ・できないところ、わからないところを助けてほしい
- ・「誇り」を持って生きたい

もし自分がもの忘れが進んで、直前のことを忘れてしまう、時間や場所がわからなくなる、理解できないが増える、そんな状態になったら・・・  
と想像してみましょう

## 7 上手くかかわるために

認知症のある方を支援するときはコミュニケーションを深め、良い関係を気づくことが大切です。

認知症のある方の気持ちや行動を理解していないとつい怒鳴ったりして、介護者自身がイライラして疲れて

しまいます。認知症のある方は追いつめられると症状がひどく出たり、いつもはできることができ

### かかわり方のポイント

- 1 笑顔でやさしく
- 2 短い言葉でゆっくり、一つずつ
- 3 よく話を聞く
- 4 役割が果たせるように支援する
- 5 自尊心を傷つけない
- 6 視野に入って目を見て話す
- 7 本人のペースに合わせる
- 8 命令しない

## 8 家族の人の気持ち

### 第1ステージ

驚き  
戸惑い  
否認

- ・いつもと違う行動に戸惑う
- ・認めたくない。
- ・知られたくない

### 第2ステージ

混乱  
怒り  
拒絶  
抑うつ

- ・精神的・身体的に疲れてしまい、辛くあたってしまう。
- ・自分の頑張りを理解してもらえない怒り
- ・認知症の人を拒絶

### 第3ステージ

あきらめ  
開き直り  
適応

- ・イライラしても仕方がないと気づく
- ・なるようにしかならない「自分はよくやっている」と認めることができる
- ・認知症の人を受け入れることができる

### 第4ステージ

理解

- ・認知症の人の気持ちを深く理解しようとする

### 第5ステージ

受容

- ・介護経験を意味あるものとして受け止める
- ・新たな価値を見出す

認知症のある方が安心して暮らせるためには、本人だけでなく、家族の思いにも寄り添うことが大切です。

## 9 認知症の人と家族を支える社会資源

### ★予防

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 シルバー人材センター       | 4 いきいきサロン・いきいき倶楽部 |
| 2 介護支援ボランティアポイント制度 | 5 地区いきいき塾         |
| 3 有料温水プール健康づくり     | 6 健康教室            |

### ★医療

兵庫県丹波認知症疾患医療センター（医療法人大塚病院内）

〒669-3641 兵庫県丹波市氷上町絹山 513

認知症外来（もの忘れ外来）

・岡本病院 ・にしき記念病院

### ★生活支援

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1 食の支援（配食サービス等）      | 5 高齢者日常生活用具給付事業 |
| 2 高齢者・障がい者タクシー料金助成事業 | 6 日常生活自立支援事業    |
| 3 外出支援サービス事業         | 7 見守り支援サポーター事業  |
| 4 ボランティア             |                 |

### ★見守り

緊急通報体制整備事業

一人暮らしや高齢者世帯の方に緊急時の連絡用として  
機械を設置します。

マメに見守り隊

身近な認知症の方や気になる高齢者等を普段から見守り、  
声かけする体制を構築し、必要な相談や支援につなげます。

## ★本人・家族支援

### 介護教室・介護者交流会

年に2回開催しています

### 高齢者こころの相談

毎月1回開催

認知症疾患医療センターの医師による相談です。

### 認知症初期集中支援事業

認知症が疑われる人やその家族の居宅を訪問し、本人や家族の状況を把握し、医療・福祉・介護の専門職が集中的に支援します。

### 認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症のある方や家族を温かく見守り、困っている人がいれば、手を差し伸べることが出来る人です。

「認知症サポーター養成講座」(60～90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。

### 認知症カフェ

市内のカフェは5か所あります

もの忘れが気になって出かけるのをためらっている方  
介護にちょっと疲れている・・・と感じる方  
福祉や介護の専門職に相談してみたい方  
同じ思いの人や専門職との出会いで、ホッと息抜きしませんか。  
どなたでも気軽に立ち寄れる、みんなのつどい場です。

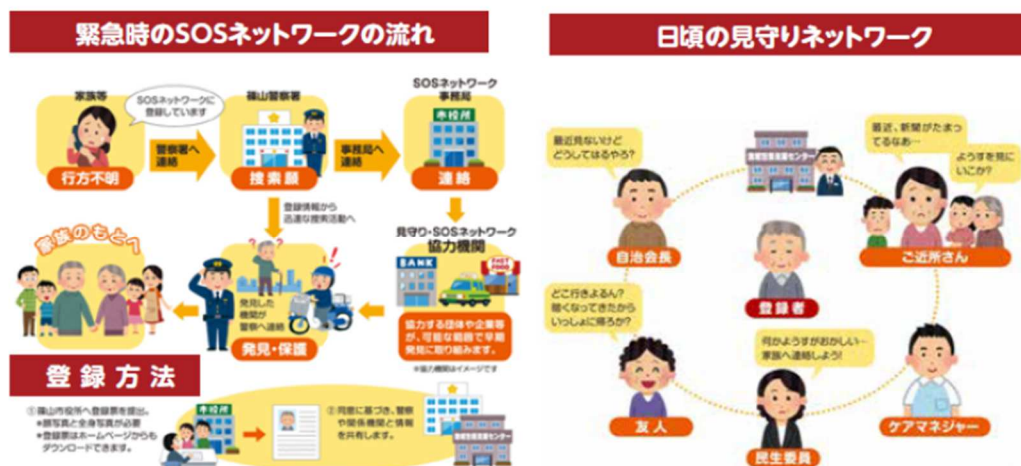
## ★地域で見守る

### 丹波篠山市認知症高齢者等の見守り・SOS ネットワーク事業

認知症などの病気により、道に迷うなど行方不明になる

可能性のある高齢者等の見守りをするとともに、丹波篠山デカンショ

防災ネットワークにより速やかに発見する仕組みです



### 丹波篠山市認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症の方が日常生活において偶然な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことにより法律上の損害賠償責任を負ってしまった時、その賠償金を保険で賠償するものです。自己負担は不要です。

### 運転免許返納後の各種制度

- ・路線バス・コミュニティバスの上限運賃制度

ウィング神姫が運行する上記バスを、ウィング神姫が発行するICカード「NicoPa(ニコパ)カード」で乗車すれば最大料金 200 円で乗車出来ます。

- ・高齢者・障がい者タクシー料金助成制度

市内でタクシーを利用した際の運賃の一部を助成します。

- ・見守り支援サポーター事業

本人に代わって買い物や簡単な家事のお手伝いをします。

- ・配食サービス

見守りを兼ねて、ご自宅までお弁当を配達します。

※その他、各種の支援制度がありますので窓口にご相談ください。

# ★権利を守る

## 成年後見制度

福祉サービスの契約や預貯金の管理などが困難な方の権利や財産を保護し支えるための制度です

## 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人に対して、手続き等の手伝いや日常的な金銭管理、証書や通帳を預かるなどの支援をします。

## 人生会議・わたしの大事をつなぐノート（エンディングノート）

その人の意思が尊重され、日常生活・社会生活を決定することが大切であることから、その時に備えて、前もって希望する医療やケアについて、家族や友人、信頼できる人たちと話し合うことを『人生会議』と言います。

人生会議は信頼できる人との対話を通じて思いを共有する場です。

このノートは自分の人生を振り返り、今の思いやこれからのこと「自分はこうありたい」という思いを書き留めておくものです。

あなたの思いをつなぐ大切な一冊になるはずです・・・

人生会議チラシ



エンディングノート

わたしの大事をつなぐノート



## 10 相談窓口

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
| もの忘れ<br>相談センター               | もの忘れや認知症に関する<br>相談<br><br>認知症の相談<br><br>若年性の方の相談   | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日を除く                           | 丹波篠山市役所 第2庁舎<br>長寿福祉課<br>電話:079-552-5346<br>e-mail:<br><a href="mailto:anshinseikatsu2@gw.city.sasayama.hyogo.jp">anshinseikatsu2@gw.city.sasayama.hyogo.jp</a>                     |
| 地域包括<br>支援センター               | 高齢者の日常生活での困<br>りごと<br><br>介護・福祉・健康に<br>関することの相談や制度<br>保険福祉サービスの紹介<br>手続きに関する相談<br><br>介護予防に関すること | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日<br>を除く                       | 【西部地域包括支援センター】<br>担当地域:西紀 丹南 今田地区<br>所在地:丹波篠山市網掛 301 番地<br>丹南健康福祉センター内<br>電話:079-594-3776<br>【東部地域包括支援センター】<br>担当地域:篠山 城東 多紀地区<br>所在地:丹波篠山市日置 385 番地 1<br>城東公民館内<br>電話:079-556-2340 |
| 健康課                          | 健康づくりや介護予防に関<br>する相談   | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日<br>を除く                       | 所在地:丹波篠山市網掛 301 番地<br>丹南健康福祉センター内<br><b>電話:079-594-1117</b>   |
| 介護保険係                        | 介護保険や介護サービス<br>等に関する相談   | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日を除く                           | 丹波篠山市役所 第2庁舎<br>長寿福祉課<br>電話:079-552-6928  |
| 消費生活<br>センター                 | 判断能力の低下による消費<br>者トラブルに関する相談  | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日を除く                           | 丹波篠山市役所 第2庁舎<br>地域振興課<br>電話:079-552-1186  |
| 高齢者・障がい<br>者権利擁護サポ<br>ートセンター | 権利擁護や成年後見に関<br>すること  | 月～金<br>8:30～17:15<br><br>年末年始、祝日を除く                           | 所在地:丹波篠山市網掛 301 番地<br>丹南健康福祉センター内<br>電話:079-594-2022  |
| 兵庫県丹波<br>認知症疾患<br>医療センター     | 認知症に関する相談  | 月～金<br>9:00～17:00   | 所在地:丹波市氷上町絹山 513<br>大塚病院内<br>電話:0795-82-4874  |
| ひょうご若年性<br>認知症生活支援<br>相談センター | 65 歳未満で発症された方<br>についての相談   | 月～金<br>9:00～12:00<br><br>13:00～16:00<br><br>年末年始、土日、祝日<br>を除く | 所在地:神戸市中央区坂口通 2 丁目 1-1<br>兵庫県福祉センター内<br>電話:078-242-0601   |
| 兵庫県民総合相<br>談センター             | 認知症に関する相談<br>介護経験者による相談<br>看護師による相談  | 月・金<br>水・木<br><br>10:00～12:00<br><br>13:00～16:00              | 月・水(認知症の人と家族の会メンバー対応)<br>水・金(看護師対応)<br>所在地:神戸市中央区東川崎町 1-1-3<br>神戸クリスタルタワー6 階<br>電話:078-360-8477   |