

【保存版】

# 認知症ガイドブック

～山北町認知症ケアパス～

認知症の方が安心して暮らすために



やまきた  
みまろうくん

## 認知症ケアパスとは？

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の状態や進行の程度に応じた支援（ケア）の道筋（パス）をわかりやすくまとめた認知症に関するガイドブックです。

# 認知症ガイドブックについて

65歳以上の高齢者のうち、認知症の方は2012（平成24）年時点では全国で462万人、団塊の世代の方たちが75歳以上となる2025年には700万人となり、65歳以上の人の5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症は決して他人ごとではなく誰にでもなる可能性がある身近な症状です。認知症となっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、認知症の方を地域で支えていくことが必要となります。

このガイドブックは、認知症の方やその家族の認知症に対する不安を少しでも軽くすることができるよう、認知症について正しく理解していただき、認知症について知っておきたい基礎知識や相談窓口をまとめたものです。認知症になっても自分らしく暮らしていくためには家族の支えだけでは困難です。認知症の方やその家族、支援者の皆さまが安心して暮らしていくためにこのガイドブックをご活用ください。

## 表紙のイラストについて

町と地域包括支援センターでは、平成26年度から認知症高齢者等を地域全体で見守り、早期に発見しようという取り組み（山北町高齢者見守りネットワーク）を始めました。

表紙のイラストは、そのイメージキャラクターの「みまもろうくん」といいます。

## 目 次

- ・ 認知症を理解する . . . . . 2 ページ
- ・ 認知症の初期症状をチェックしてみましょう . . . . . 3 ページ
- ・ 主な認知症の種類と特徴 . . . . . 4 ページ
- ・ 認知症の進行と主な症状について . . . . . 5 ページ
- ・ 認知症の方への支援、接し方 . . . . . 6 ページ
- ・ 認知症の理解や支援のための相談窓口 . . . . . 7, 8 ページ
- ・ 認知症の方や家族を支援する山北町のサービス . . . . . 9 ページ
- ・ わが家の連絡相談先メモ . . . . . 10 ページ

# ○認知症を理解する

## 認知症は誰にでもなる可能性のある身近な症状です

認知症とは、脳の病気などが原因で脳細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったりしたために、認知機能（記憶、思考、理解、判断などをする機能）が低下し、おおむね6か月以上日常生活や社会生活に支障がでている状態をいいます。

認知症の原因となる病気はいくつも種類がありますが、その中には、正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・脳腫瘍・甲状腺機能障害などの確に診断・治療すれば良くなる病気や進行を遅らせることが可能な場合がありますので、早期診断、早期治療がとても大切です。

## 老化によるもの忘れと認知症の違い

年齢を重ねると忘れっぽくなりますが、老化によるもの忘れと認知症は違います。

老化によるもの忘れは、体験や出来事の一部を忘れてしまいがちですがヒントがあれば思い出すことが出来ます。一方、認知症による記憶障害は、過去の体験や出来事全部を忘れてしまうためヒントがあっても思い出すことが出来ません。また、身近でよく知っているはずの人や場所も忘れ、季節や時間の流れも分からなくなってきます。過去から現在に続く記憶の流れが途切れ途切れになるので自分でも混乱して取りつくりたり、事実と違う話をしたりするのです。

老化によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に <u>思い出せない</u>	経験したこと全体を <u>忘れている</u>
目の前の人の名前が <u>思い出せない</u>	目の前の人や誰なのか <u>わからない</u>
物の置き場所を <u>思い出せない</u> ことがある	置き忘れ、紛失が頻繁になる
約束を <u>すっかり忘れてしまった</u>	約束したことを <u>忘れている</u>
物覚えが <u>わるくなったように感じる</u>	数分前の <u>記憶が残らない</u>
曜日や日付を <u>間違えることがある</u>	月や季節を <u>間違えることがある</u>
「ヒントがある」と <u>思い出せる</u>	「ヒントがあっても」 <u>思い出せない</u>
例えば… 朝ごはんを食べたことは覚えているが、何を食べたかメニューを <u>思い出せない</u>	例えば… 朝ごはんを食べたことを <u>忘れている</u>



日常生活に大きな支障はない



日常生活に支障がある

# ○認知症の初期症状をチェックしてみましょう

このチェックシートは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

該当する項目に○をつけてください

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
<b>合計</b>			<b>点</b>

## 点数の目安

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。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、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策（裏表紙を参照）を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
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。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

## ○主な認知症の種類と特徴

「認知症」は病名ではなく、特有の症状を示す状態を総称する言葉です。

認知症の原因となる病気はたくさんありますが、主に「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」の3つがあり、もっとも多いのが「アルツハイマー型認知症」です。

### 三大認知症のそれぞれの特徴

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	脳血管性認知症
脳の変化	海馬や大脳皮質を中心に、広範な神経細胞の脱落と、老人斑、神経原線維変化を認める	レビー小体（異常タンパク質）が脳幹や大脳皮質に多数出現する	脳梗塞や脳出血などの脳血管障害に関連して出現する
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知機能障害（もの忘れ等）</li> <li>・ もの盗られ妄想</li> <li>・ 徘徊</li> <li>・ とりつくろい等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知機能障害（注意力・視覚等）</li> <li>・ 認知の変動</li> <li>・ 幻視・妄想</li> <li>・ うつ状態</li> <li>・ パーキンソン症状</li> <li>・ 睡眠時の異常言動</li> <li>・ 自律神経症状等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知機能障害（まだら認知症）</li> <li>・ 手足のしびれ・麻痺</li> <li>・ 感情のコントロールがうまくいかない等</li> </ul>
経過	記憶障害から始まり広範な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時を繰り返しながら進行する。時に急速に進行することもある	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い

この他に、前頭側頭型認知症や頭部外傷、脳腫瘍、アルコールの長期多飲、甲状腺の病気などで認知症の症状が現れることもあります。

原因となる病気の中には、早期に治療すれば改善が可能なものがあります（正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミンB群欠乏症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、栄養障害等）ので、早めに受診して原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

# ○認知症の進行と主な症状について

認知症は、初期・中期・後期に分類され、少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、認知症の進行に応じて対応していくことが大切です。

認知症の進行	軽度認知障害 (MC I)	認知症		
		初期	中期	後期
	認知症の疑い	認知症の疑い 日常生活は自立	見守り が必要	日常生活に 手助け・介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが多いが、金銭管理や買い物など日常生活は自立している</li> <li>●もの忘れを自覚し、不安を感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●何度も同じことを言ったり聞いたりする</li> <li>●置き忘れやしまい忘れが目立つようになる</li> <li>●金銭管理でミスが目立つようになる</li> <li>●趣味や日課をしなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のいる場所がわからなくなり、道に迷うことが多くなる</li> <li>●一人での買い物が難しくなる</li> <li>●季節に合った衣類を選べない</li> <li>●服薬管理ができない</li> <li>●感情の起伏が大きくなり、ちょっとしたことで怒ったり、大声を出すことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族の顔がわからなくなる</li> <li>●目的をもった行動がとれなくなり、食事や着替え、入浴などが一人で出来なくなる</li> <li>●言葉でのコミュニケーションが困難になる</li> <li>●歩行能力が低下し、ほろ寝たきり状態になる</li> </ul>
家族の心構え・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域行事やボランティアなどの社会参加、趣味やレクリエーションを楽しむように働きかける</li> <li>○家庭内での役割を持ち、継続できるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本人の不安を和らげるようサポートする</li> <li>○今後の生活設計について、本人や家族で話し合っておく</li> <li>○適切な診断を受けるためにかかりつけ医や専門医に相談する</li> <li>○困ったことがあったら抱え込まず、早めに地域包括支援センターや役場等の窓口相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○さまざまな症状が現れてきて介護疲れを感じる時期、介護者自身の健康管理を行う</li> <li>○認知症を隠さず、身近な人に伝え、相談できる人や見守ってくれる人を増やす</li> <li>○事故防止のために住まいの環境（火の管理など）を整える</li> <li>○将来に備えて成年後見制度等の利用を検討する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本人が安心できる環境づくりを心掛ける</li> <li>○本人や家族の事情を考慮しながら生活の場を検討し、必要に応じ施設の情報収集などを行っておく</li> <li>○本人の希望も含めて、看取りの方法について家族で話し合っておく</li> </ul>
<p><b>医療や介護について知識を深めましょう</b></p> <p>認知症の原因となる病気により今後の経過や介護の方法が異なります。間違った対応は本人の症状を悪化させる原因にもなります。周囲が適切に対応することにより穏やかな経過をたどることも可能です。</p>				
<p><b>本人の気持ちを尊重し、できることを支えながら失敗を少なくするように手助けしましょう</b></p> <p>今まで出来たことが少しずつできなくなります。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状を悪化させることもあるので、本人の気持ちを尊重しながらさりげない手助けをしましょう。</p>				

※軽度認知障害 (MC I) とは、認知症の前段階を指し、本人や周りの人がもの忘れなどに気付き、不安を感じているけれど日常生活に支障をきたす程ではなく、まだ認知症と診断されていない状態のことです。



# ○認知症の方への支援、接し方

## 認知症の方の気持ちとは

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。もの忘れによる失敗や気力低下、うまくいかなることが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。誰よりも不安に思い、苦しく、悲しいのは本人です。

## 関わる人の心構え

認知症の方には、症状や障がいを理解し、さりげなく援助ができ温かく見守り適切な支援をしてくれる人がいれば本人が自分で出来ることも増えます。

認知症は誰にでも起こりうる症状です。「認知症の方」がいるのではなく、その人が認知症という症状になっただけです。

## 認知症の方への対応の心得

1.驚かせない    2.急がせない    3.自尊心を傷つけない

### ●まずは見守る

認知症と思われる方に気付いたら、本人や他の人に気づかれぬ様に一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近付きすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### ●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### ●声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけ安心感をあたえましょう。

### ●後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「どうなさいましたか?」などやさしく声をかけましょう。

### ●相手に視線を合わせて優しい口調で

立ったままの姿勢ではなく、体を低くして相手に視線を合わせて対応しましょう。

### ●おだやかに、はっきりした話し方で

ゆっくりとはっきりしたかつぜつを心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

### ●相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急がされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の様子をつかいがいながらゆっくりと会話をしましょう。

## ○認知症の理解や支援のための相談窓口

### ●山北町保険健康課

☎ 0465-75-3642

保健・医療・福祉に関する総合的な相談、介護保険サービス、高齢者福祉サービスに関する相談を受けます。（土日、祝日、年末年始を除く）

### ●山北町地域包括支援センター

☎ 0465-75-1941

認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、権利擁護や地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。（土日、祝日、年末年始を除く）

### <認知症に関する電話相談>

認知症全般に関することや介護の悩みなどを、介護の経験者を中心としたスタッフがご相談に応じます。相談は無料です。（祝日、年末年始を除く）

#### ●かながわ認知症コールセンター

☎ 0570-0-78674

月・水曜 10:00~20:00 土曜 10:00~16:00

#### ●小田原保健福祉事務所足柄上センター

保健予防課（もの忘れ・認知症相談）

☎ 0465-83-5111（代表）

### <若年性認知症に関する相談>

認知症は65歳未満の若い人が発症することもあり、それを「若年性認知症」といいます。国と県では若年性認知症に関する相談を受け付けています。（祝日、年末年始を除く）

#### ●若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707

月~土曜 10:00~15:00

#### ●若年性認知症支援コーディネーター

（県西エリア：曾我病院 福祉医療相談室）

☎ 0465-42-1630（代表）

月~金曜 9:00~17:00

### <認知症に関する受診の相談>

#### ◆かかりつけ医

日頃より、健康状態を診てくれる身近なかかりつけ医を持つことが大切です。必要に応じて専門医療機関に紹介してもらうことができます。

#### ◆認知症サポート医

厚生労働省が定めた研修を受講し、認知症に関する知識・対応を身につけた医師です。

#### ◆認知症疾患医療センター

治療の内容や医療に関する情報などについての「専門医療相談窓口」です。専門スタッフが電話や面接によるご相談に応じています。（祝日、年末年始を除く）

#### ●県西エリア

曾我病院 福祉医療相談室

☎0465-42-1630（代表）

月~土曜 9:00~17:00

#### ●湘南エリア

東海大学医学部付属病院 総合相談室

☎0463-93-1121（代表）

月~土曜 9:00~15:00

第1・3・5土曜 9:00~12:00

湘南東部総合病院 医療社会サービス部

☎0467-83-9111（代表）

☎0467-83-9091（直通）

月~土曜 9:00~17:00

#### ●県央エリア

厚木佐藤病院 医療サービス課

☎046-247-1211（代表）

月・火・木・金・土曜 9:30~16:00



### ●公益社団法人

認知症の人と家族の会 神奈川県支部

☎ 044-522-6801

月・水・金曜 10:00~16:00

認知症に関する心配事について、介護経験者がお話を伺います。相談は無料で、秘密は厳守されます。(祝日、年末年始を除く)

### <法律的な相談>

#### ●法テラス小田原

☎ 050-3383-5370

月~金曜 9:00~17:00

面談や電話により、法制度や手続き、関係機関の相談窓口をご案内します。また、法律相談が必要な方で、経済的に困りの場合には、無料法律相談をご案内します。(土日、祝日、年末年始を除く)

### <悪質商法や消費者被害の相談>

契約や商品・サービスなどで消費生活上のトラブルに巻き込まれた場合は、一人で悩まず、消費生活相談窓口にご相談ください。消費生活相談員が解決に向けた助言やアドバイス等を行います。(祝日、年末年始を除く)

#### ●南足柄市消費生活センター

☎ 0465-71-0163

月~金曜 9:30~16:00

#### ●消費者ホットライン

☎ 188 (局番なし)

### <運転免許の相談>

病気などにかかり、安全な運転に支障が出るおそれのある方の運転適性相談です。家族からの相談もできます。(土日、祝日、年末年始を除く)

#### ●神奈川県運転免許センター 適正相談窓口

☎ 045-365-3111 (代表)

月~金曜 9:30~16:00

#### ●運転適性サポートダイヤル

☎ 045-366-9050

月~金曜 8:30~16:00

運転に不安を感じている方が、運転免許を自主的に返納できる制度です。

#### ●神奈川県高齢者運転自主返納サポート

☎ 045-365-3111 (代表)



### <成年後見制度の相談>

判断能力の不十分な方などが、安心して生活できるように保護し、支援する制度です。家庭裁判所に申し立て、家庭裁判所が後見人などを選びます。この後見人などが、財産管理や身上監護(介護サービス、施設への入所など)についての契約などの法律行為を本人に代わって行う制度です。(土日、祝日、年末年始を除く)

#### ●かながわ成年後見推進センター

☎ 045-312-5788

月~金曜 9:00~17:00

#### ●横浜家庭裁判所小田原支部 後見係

☎ 0465-22-6946

#### ●山北町地域包括支援センター ☎ 0465-75-1941

### ※市町村長申立制度

本人に配偶者、親族または身寄りがない場合には、市町村長が家庭裁判所に後見人などを申し立てる制度です。

●山北町保険健康課 ☎ 0465-75-3642

●福祉課 ☎ 0465-75-3644

# ○認知症の方や家族を支援する山北町のサービス

山北町には、次のような認知症に関するサービスがあります。町役場や地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

	事業名	内容	対象者	窓口
家で生活するために	高齢者見守りネットワーク	介護・福祉・医療・行政機関の他に、各団体や商店、金融機関、交通機関等への呼びかけを行い、見守りネットワークを形成しています	65歳以上の高齢者	山北町地域包括支援センター ☎0465-75-1941
	緊急通報サービス	ひとり暮らしの高齢者等の急病や災害等の緊急時のため緊急通報装置を貸与します	・65歳以上のひとり暮らしの高齢者 ・ひとり暮らしの重度障害者	福祉課 ☎0465-75-3644
	徘徊高齢者 SOS ネットワーク「あしがら迷い老人 SOS ネットワーク」	認知症の高齢者が行方不明になった時、早期に発見し家族のもとに安全に帰すためのネットワーク	認知症の方とその家族 (事前登録が必要です)	福祉課
予防について	介護予防教室	認知症予防のためのアクティビティ（音楽・手芸・ゲーム等）	・65歳以上の高齢者 ・もの忘れが気になってきた方 ・社会参加が少ない方	保険健康課 ☎0465-75-3642
	ニコニコ体操教室	高齢者の健康づくりのための体操教室 ※第1・3水曜日	町内在住の高齢者	山北町社会福祉協議会 ☎0465-75-1294
	高齢者の生きがいと健康づくり事業	・世代間交流 ・スポーツ娯楽活動 ・高齢者健康生きがい講座	60歳以上の高齢者	山北町社会福祉協議会
	いきいきサロン	高齢者を対象とした生きがいづくり ※月1回火曜日	町内在住の高齢者	山北町社会福祉協議会
食えること	「食」の自立支援事業（配食サービス）	調理が困難な高齢者等にバランスのとれた食事を配達し、安否確認を行います	ひとり暮らしの高齢者または高齢者夫婦世帯で、調理が困難で栄養状態が心配な方	山北町社会福祉協議会 山北町地域包括支援センター 保険健康課
	会食サービス事業	外出する機会が少ない高齢者に対して交流のための会食の場を提供します	概ね70歳以上のひとり暮らしの高齢者	山北町社会福祉協議会
困っていること	精神保健福祉相談	・もの忘れ・認知症相談 ・アルコール依存症相談、ひきこもり・うつ等の相談	・認知症について相談・心配のある方 ・お酒が止められない方 ・外出したくてもできない方	福祉課
	日常生活自立支援事業	・福祉サービス利用者援助 ・日常金銭管理 ・書類等預かり	日常生活を営む上で支障がある高齢者、知的・精神・身体障害者等	山北町社会福祉協議会
	相談援護事業	福祉と暮らしの相談	町内在住の方 福祉や暮らしのことで相談のある方	山北町社会福祉協議会

## わが家の連絡相談先メモ

わが家			
〈住 所〉		☎	
〈家族や親族の電話（携帯）番号〉			
○名前	☎	○名前	☎
○名前	☎	○名前	☎
○名前	☎	○名前	☎

かかりつけ医	
〈医療機関名〉	〈所在地〉
〈担当医師名〉	
☎	

ケアマネジャー	
〈所属事業所名〉	〈所在地〉
〈担当者名〉	
☎	

サービス提供事業所	
〈名 称〉	〈所在地・電話番号〉
	☎
	☎
	☎
	☎
	☎

町の窓口	
〈担当課名〉	〈所在地〉
山北町役場 保険健康課	足柄上郡山北町山北1301番地4
〈担当者名〉	☎ 0465-75-3642

地域包括支援センター	
	〈所在地〉
山北町地域包括支援センター	足柄上郡山北町向原1379番地1
〈担当者名〉	☎ 0465-75-1941

# 認知症の予防について

生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）によって、認知症発症のリスクは高まると言われています。適度な運動や、バランスのとれた食生活を心がけて生活習慣病を予防することが、認知症の予防につながると考えられています。

## 運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、心肺機能や動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下します。一日 30 分以上の有酸素運動を週 3 回行うことが推奨されています。

## 栄養

新鮮な野菜や果物、魚や肉など良質なタンパク質を中心としたバランスの取れた健康的な食事をしましょう。アルコールや喫煙は認知症発症のリスクを高めます。

## 脳トレ

読書、囲碁や将棋などのゲーム、手工芸、音楽鑑賞、楽器演奏などの脳を刺激する知的活動や趣味をもつことは認知症予防に効果があります。

## 社会交流

よく外出したり、知人や友人と会話することや地域の社会活動に参加して他者と交流することは認知症予防につながります。

### 認知症ガイドブック（平成 31 年 3 月発行）

**発行** 山北町  
〒258-0195 神奈川県足柄上郡山北町山北 1301 番地 4  
電話：0465-75-1122（代表）  
<http://www.town.yamakita.kanagawa.jp/>

**編集** 山北町保険健康課  
電話：0465-75-3642 ファックス：0465-79-2171  
山北町地域包括支援センター  
電話：0465-75-1941 ファックス：0465-76-4079