

認知症になっても安心して暮らすために

認知症ガイドブック



発行 小野町 健康福祉課 TEL:0247-72-6934

編集 小野町地域包括支援センター TEL:0247-72-2128

発行:平成30年3月



はじめに

町では、町民の皆さまに認知症について知っていただき、安心して生活し続けられるよう「認知症ガイドブック」を作成しました。

「認知症ガイドブック」とは、認知症の疑いや認知症を発症した時、その進行状況に合わせて「いつ・どこで・どのような医療・介護サービス」を受ければよいかを地域の実情に合わせて標準的に示すものです。

認知症はめずらしい病気ではなく、すでに65歳以上の人の約5人に1人が認知症と言われており、自分や家族、あるいは友人や知り合いの方が認知症になっても不思議ではありません。

認知症について、困ったとき、悩んだときは「認知症ガイドブック」をご活用ください。



目次

1. 認知症の基礎知識 ————— P2~P3
2. 認知症かな?と思ったら ————— P4
3. 認知症の人への接し方 ————— P5~P6
4. 認知症を予防するために ————— P7
5. 認知症の症状とケアの流れ ————— P8~P9
6. 認知症に関する事業一覧 ————— P10~P11
7. 「認知症」簡易チェックリスト ————— P12

1. 認知症の基礎知識

認知症ってどんな病気？

認知症は、さまざまな要因で脳の細胞が死んでしまうことにより、脳の司令塔の働きに不都合が生じることで、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障がおおよそ6ヵ月以上継続している状態を指します。

認知症の原因となる脳の病気には、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」「脳血管性認知症」などがあります。

【アルツハイマー型認知症】

比較的に早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

【レビー小体型認知症】

パーキンソン症状(手の震えや歩行が小刻みになるなど)や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。

【前頭側頭型認知症】

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんすることや思いやりなどの社会性を失い「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血などにより、神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れ意欲の低下や複雑な作業ができなくなったりします。

【その他】

さまざまな感染症やアルコール中毒も認知症の原因となる病気です。

認知症の症状

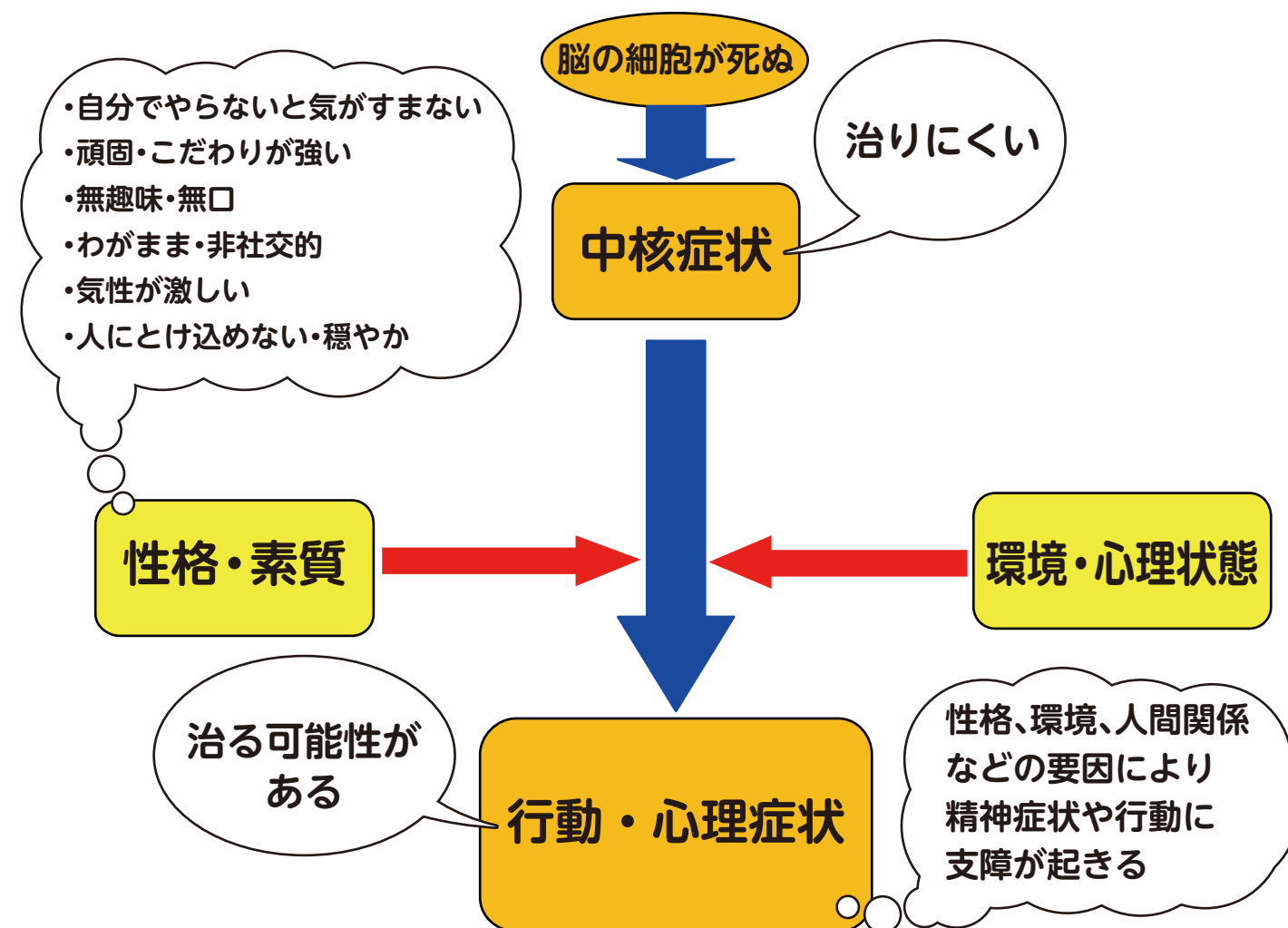
症状はさまざまですが、すべての認知症の人に出現する **中核症状** と、本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみあって、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくる **行動・心理症状** があります。

中核症状

- ・記憶障害 …… 新しいことが覚えられない。体験や出来事を忘れる。
- ・見当識障害 …… 時間や場所、季節感の感覚が薄れる。人との関係がわからなくなる。
- ・理解・判断力の障害 …… 考えるスピードが遅くなる。上手に着替え等ができない。
- ・実行機能障害 …… 段取りを立てて行動できない。言葉がうまく使えない。

行動・心理症状

- ・睡眠障害 …… 夜眠れなくなり、昼夜が逆転する。
- ・暴言・暴力 …… 大声をあげる。暴力をふるう。
- ・うつ …… 興味・関心が低下する。
- ・幻覚・妄想 …… 見えないものが見える。ものを盗まれたなど事実でないことを思い込む。
- ・徘徊 …… 無意識に歩き回る。



2. 認知症かな？と思ったら

老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違いと特徴

「もの忘れ」

⇒体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出せる。
自分が忘れていたことを覚えている。

「記憶障害」

⇒体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出せない。
自分が忘れていたこと自体忘れている。

たとえば・・・

老化によるもの忘れ		認知症による記憶障害
・何を食べたか思い出せない	⇔	・食べたこと自体忘れる
・目の前の人の名前が思い出せない	⇔	・目の前の人が誰だかわからない
・曜日や日付を間違える	⇔	・月や季節を間違える
・物の置き場所を思い出せない	⇔	・置き忘れ・紛失が頻繁になる
・物覚えが悪くなったように感じる	⇔	・数分前の記憶が残らない

早期診断・早期発見が大切です！

◆早期の診断や治療が大切な理由

家族に気になる症状があったとき「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症になるなんて」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう人は少なくないと思いますが、これは誤った考え方です。

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、**症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができます。**治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることもあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

「何かがおかしい」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談することが大切です。

家族の皆さんへ

認知症と診断されても「あわてて騒がないこと」が第一です。医療機関へ受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切ですので、日頃の症状や出来事のメモをとっておくことをお勧めします。



3. 認知症の人への接し方

認知症の症状は、本人が最初に気づくことが多いようです。

認知症が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。

誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは本人だということを考えながら接することが大切です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。

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

具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

②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。自然な笑顔で対応しましょう。

③声をかけるときは一人で

複数でとり囲むと恐怖心をおおしやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

④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?」「お手伝いしましょうか?」など優しく声をかけましょう。

⑤相手の目線に合わせて

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話しましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

認知症介護のポイント

認知症状の中で、脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでてきます。

認知症の人を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

こんなときどうする？



人に会う約束などを忘れてしまうことがある

・大事なことや出来事はメモに書きとめる

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食べていないと言うことがある

・説得しようとしな

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませているとわからせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうこととなります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることがあります。



時間に合わせた行動ができない

・日付や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなどの工夫をしてみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとすると、かえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大切です。



自分の家に居るのに家に帰ると言い外出しようとする

・無理に止めようとしな

「出かける準備をしよう」などと、別なことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは一緒に出かけて、話をしながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換できるので効果的です。



4. 認知症を予防するために

認知症の予防とは

認知症発症のリスクを少なくすることです。

脳や身体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。

そのため、「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング」をすることが大切といわれています。



脳を活性化させる

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るため、友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

③役割・日課をもつ

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機能を高めます。

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ます。脳を活性化させる学習や活動するときは、ほめて、やる気が起きるようにすることが大切です。

※ストレスをためず、笑顔で過ごすことが一番大切です。

< 認知症の症状とケアの流れ >

認知症の発症からその進行状況にあわせて適切な支援内容が記載されていますので、横の欄と縦の欄が一致する欄の内容についてサービスの検討をしてください。※内容については、今後町内の実情にあわせて、定期的に改訂していくものであります。

	気づき	軽度	中等度	重度	常に介護が必要な状態
ご本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。 ●会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる。 ●日常生活については自立して過ごせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物が必要なものを必要なだけ買うことができない。 ●買い物や金銭管理などで、これまでできたことにミスが目立つ。 ●大事な物をどこに保管したか思い出せずに探し回ることが増える。 ●同じことを何度も話したり、聞いたりする。 ●日常生活で見守りなどが必要となってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●季節にあった服を選ぶことができない。 ●服を着る順番がわからなくなる。 ●外出先から一人で戻れなくなる。 ●時間や場所がわからなくなる。 ●生活で介助が必要となってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩行が不安定になり、転倒などが増えてくる。 ●トイレの場所がわからず失敗することが増えてくる。 ●食べ物でないものも口に入れる。 ●食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。 ●家族を認識できなくなってくる。 ●日常生活で常時介護が必要となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。 ●歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ●介護なしでは日常生活を送ることができなくなる。
予防	ヘルスアップ運動教室(町)・ミニデイサービス(町) 地域づくり事業「元気が〜い(会)」(町) あったかさロン(社協)				
医療			かかりつけ医 認知症初期集中支援チーム(町) 認知症疾患医療センター		
介護	介護予防・日常生活支援総合事業(町)		介護保険サービス(町)		
生活支援 見守り支援	高齢者お助けサービス事業(町)		成年後見制度(町) (包括)		
	認知症高齢者等GPS 機器導入補助事業(町)				
	あんしんサポート(社協)・認知症サポーター養成講座(包括)				
家族支援	こころの相談室(町)・心配ごと相談事業(社協)				
	公益(社)認知症の人と家族の会・福島県認知症コールセンター				
総合相談窓口	小野町役場健康福祉課・小野町地域包括支援センター				

認知症を引き起こす疾患や身体状況などで経過は個人により異なります。必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。

< 認知症に関する事業一覧 >

	事業名	内容
予防	ヘルスアップ運動教室 (町)	介護保険の被保険者が要介護状態等となることを予防するとともに、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、運動器の機能を維持、向上を図ることを目的とした教室です。60歳以上で、主として活動的な状態にある高齢者が対象となります。
	ミニデイサービス (町)	町から委託を受けた事業所が、原則として65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方を対象に、介護予防のための体操やレクリエーション、健康講話等を提供し、生活機能の改善を図ります。
	地域づくり事業「元気が〜い(会)」 (町)	住民主体による通いの場を通して、地域づくりにより介護予防が展開する事を目的とした事業です。
	あったかサロン (社協)	地域に住む高齢者が気軽に集まり、地域住民相互の交流を推し進め、参加者の生きがいと地域の支え合いの力を高めることを目的とした事業です。
医療	認知症初期集中支援チーム (町)	認知症の医療・介護の専門チーム員が訪問し、認知症と疑われる方などの初期支援や早期受診等の対応をいたします。
	認知症疾患医療センター	認知症に関する専門知識を有する医師、臨床心理技術者、精神保健福祉士等が配置されており、かかりつけ医からの紹介等により、本人、家族、市町村等からの相談に対応するとともに、適切な医療機関等の紹介を行います。※県中地域指定病院：星総合病院、あさかホスピタル
介護	介護予防・日常生活支援総合事業 (町)	要支援 1、2 の認定を受けて、生活機能が改善し住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。
	介護保険サービス (町)	要介護 1～5 の認定を受けた方が対象です。ケアマネジャーがケアプランを作成し、介護保険のサービスによって、生活機能の維持、改善を図ることを支援します。
生活支援 見守り支援	高齢者お助けサービス事業 (町)	町から委託を受けた事業所が、原則として65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方で、生活支援が必要な場合、申請のあった方に対し、軽微な作業をお手伝いするものです。単身高齢世帯、高齢者のみの世帯が対象となります。
	成年後見制度 (町) (包括)	判断能力が不十分な方を法律面や生活面で保護したり支援したりする制度です。
	認知症高齢者等GPS機器導入補助事業 (町)	徘徊高齢者等がGPS位置情報システムを用いた機器を利用する際の初期導入経費の一部又は全部を助成し、介護者等の負担軽減や徘徊高齢者等の安全確保を図ります。
	あんしんサポート (社協)	判断能力の不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、社会福祉協議会と利用者との契約に基づき、金銭管理及び福祉サービスの利用の援助等を、生活支援員等を通して行うものです。
	認知症サポーター養成講座 (包括)	認知症の方やその家族の応援者となる認知症サポーターを養成する事業。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを一人でも増やし、安心して暮らせる町を目指していきます。
家族支援	こころの相談室 (町)	専門医による相談を毎月1回実施しています。
	心配ごと相談事業 (社協)	町民の社会福祉に関する心配ごととの相談に応じ、適切な助言、社会資源の紹介、援助を行う事業です。
	公益(社)認知症の人と家族の会	同じ悩みを持つ人々やボランティアなどが、お互いの悩みを相談し励ましあう会です。
	福島県認知症コールセンター	認知症のご本人や家族の方の不安や介護における悩み、認知症の症状や行動への対応の仕方などについて、認知症介護の経験者が相談に応じます。

小野町役場 健康福祉課 (町) 小野町地域包括センター (包括) 小野町社会福祉協議会 (社協)

	関係機関名	住所	電話
問合せ先一覧	小野町役場 健康福祉課	小野町大字小野新町字館廻92	0247-72-6934
	小野町地域包括支援センター	小野町大字小野新町字品ノ木111	0247-72-2128
	小野町社会福祉協議会	小野町大字小野新町字美売57-1	0247-72-6866
	公益財団法人 星総合病院 (認知症疾患医療センター)	郡山市向河原町159-1	024-983-5529
	社会医療法人 あさかホスピタル (認知症疾患医療センター)	郡山市安積町笹川字経担45	024-945-1655
	公益社団法人 認知症の人と家族の会 福島県支部	福島市渡利字渡利町9-6	024-521-4664
	福島県認知症コールセンター		024-522-1122

「認知症」簡易チェックリスト ～早期発見のめやす～

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動をまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。ご自身やご家族で、いくつか思い当たることがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談することをおすすめします。

●物の忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる