

認知症安心ガイドブック

～舟形町認知症ケアパス～

認知症は決して他人事ではなく、年を取れば誰でも起こりうる身近な病気です。

この認知症安心ガイドブックは、認知症について正しく理解していただき、認知症に対する不安を少しでも減らすことができるよう作成しました。

認知症が疑われる症状が発生した場合や病状の進行に合わせて受けられることができる情報をまとめましたので、認知症の人やその家族が安心して地域で暮らしていくためにご活用ください。



＜お問い合わせ＞
舟形町地域包括支援センター
（舟形町役場健康福祉課内）
TEL：32-8762（FAX 兼）

1. 認知症について

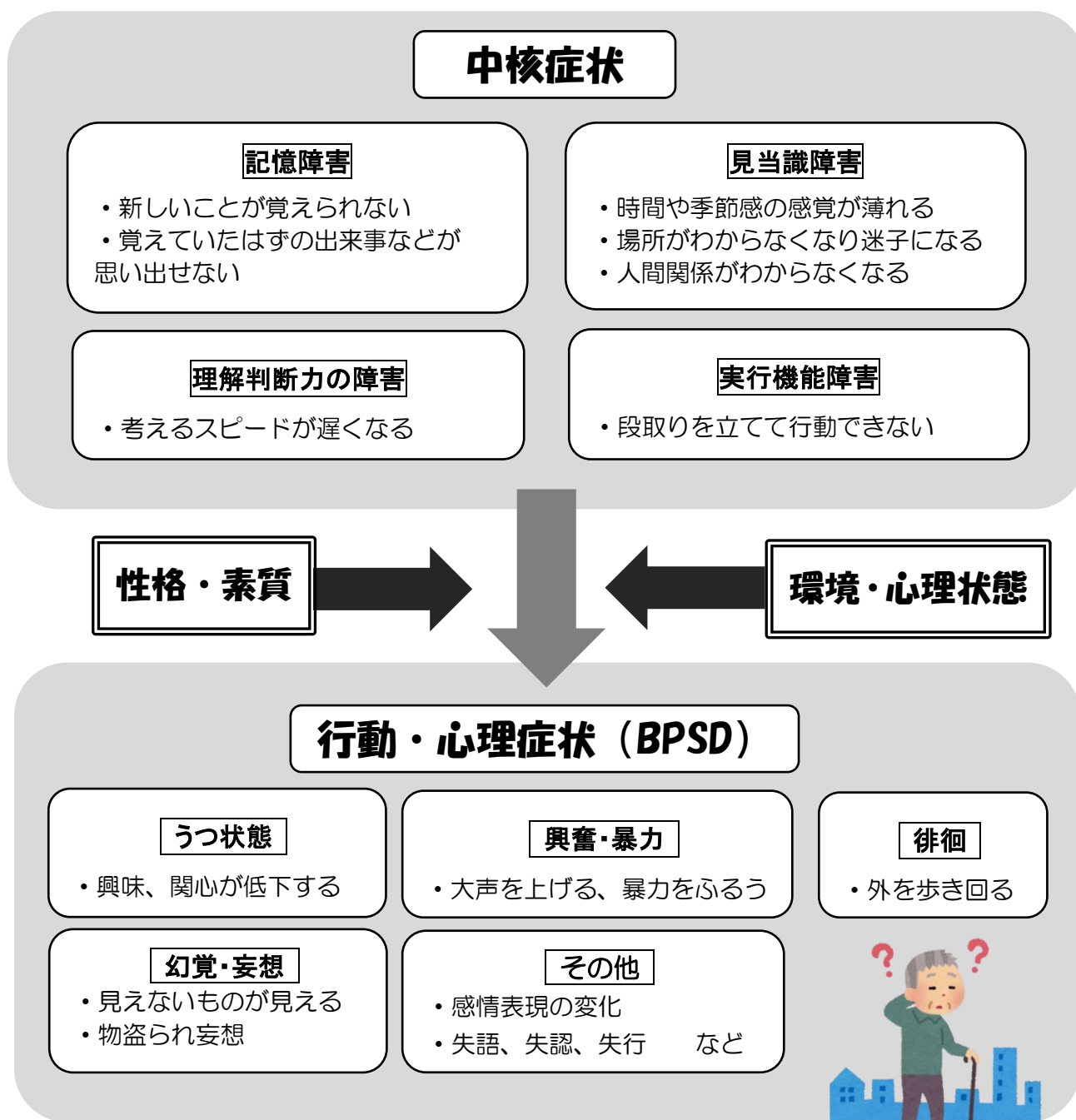
1) 認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために障害が起こったりすることで、生活する上での支障がおよそ6ヵ月以上継続している状態を指します。

2) 認知症の症状

脳の細胞が壊れることにより直接起こる中核症状と、本人がもともと持っていた性格や環境、人間関係などさまざまな要因が絡み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こる行動・心理症状があります。



3) 認知症の種類について

認知症には様々な種類がありますが、代表的なものには、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、脳血管性認知症があります。

主な認知症の種類と特徴

①アルツハイマー型認知症

認知症の中でも最も多い病気です。原因がはっきりしていませんが、脳の神経細胞が徐々に減少していき、それにより脳が萎縮(縮んで小さくなること)するために起こる病気です。症状は、記憶障害から始まり、ゆっくりと進んでいきます。症状が進んでいくと、物盗られ妄想やないものが見えるなどの症状も現れます。

②レビー小体型認知症

原因は分かっていますが、脳にレビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。症状としては、初期のころから、物忘れが現れるのに加えて、見えないものが見えるなどの幻視が見られるのが特徴です。

③前頭側頭型認知症

脳の前頭葉(前の方)や側頭葉(横の方)に著しい萎縮が見られます。(アルツハイマー型とは萎縮する部分が違います)65歳以下の若年の発症が多いのも特徴的です。症状は、初期には、物忘れなどの記憶障害が現れにくいですが、抑制が欠如し、遠慮がなくなる、暴力的になるなど人格や行動の変化が主な症状として現れるのが特徴的です。

④脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因となって起こる認知症です。

特徴としては、症状が突然現れたり、その後になって段階的に悪化したり、変動したりすることがあることです。たとえば、物忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれる場合もあります。物忘れや言語障害などが現れやすく、歩行障害も出やすいです。

★若年性認知症について

65歳未満で発症した場合をいいます。

働き盛りの男性に多く、経済的問題や家庭内の課題が発生します。疲れや更年期症状と思って診断がおくれることが多くありますので、早めの相談が大切です。

4) 認知症の治療

アルツハイマー型やレビー小体型は、現在治療方法はありますが、進行を遅らせることができます。また水頭症やうつ病など治るものもあります。

そのため、何かおかしいなと思ったら早めに病院を受診し、診断を受けることがとても重要です。

◎家族の皆さんへ

認知症と診断されても「慌てて騒がないこと」が大切です。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になります。認知症の人の行動など一歩下がって観察し、症状や出来事のメモをとっておくことをお勧めします。

2. 認知症を正しく理解する

1) 認知症の方への接し方（認知症サポーター養成講座テキストより抜粋）

【認知症の方への対応の心得】 ” 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
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手の目線に合わせて優しい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

2) 認知症介護をしている家族の気持ちを理解する

認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。

介護者の気持ちの余裕は、認知症本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られます。認知症介護をしている家族の気持ちを理解し、どんな応援をすればいいのかを考えることも大切です。

第1ステップ

とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への理解の不足からどう対応してよいかわからず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする。
- ・精神的、身体的に疲労困憊、拒絶感、絶望感に陥りやすい。

第3ステップ

割り切り

- ・怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる。
- ・症状は同じでも介護者にとっても問題としては軽くなる。

第4ステップ

受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が分かるようになる。
- ・認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる。

◎介護者へ周りの人が出来ること

認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。

介護者の気持ちの余裕は、認知症本人や家族に対する周囲の理解や、介護サービスの適切な利用などによって得られます。周りの人が認知症を理解し、見守り、ちょっと手を貸す、声をかけることで、介護者の負担感を少なくすることにつながります。

認知症の方の様子の変化と家族や周囲の心構え

認知症は少しずつ進行し、症状が変化しています。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。(症状の現れ方は個人差があります)

認知症の進行	気づきの時期 (変化が起き始めた時) MCI※	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> 約束を忘れることがある いつも「あれがない」などと探している 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 時間や日にちがわからなくなる 同じ事を何度も言ったり聞いたりする 	<ul style="list-style-type: none"> 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる 文字が上手に書けなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 質問に答えられない 会話が成立しなくなる 家族の顔や名前がわからなくなる 表情が乏しくなる
	食事調理	<ul style="list-style-type: none"> 食事の内容を忘れることがある 	<ul style="list-style-type: none"> 食事したことを忘れる 調味料を間違える 同じ料理が多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 電子レンジが使えなくなる 鍋を焦がすことが多くなる 同じ食材を買い込む 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物でない物を口に入れる 食事介助が必要となる 飲み込みが悪くなる 誤嚥や肺炎を起こしやすい
	着替え入浴	<ul style="list-style-type: none"> 身なりに構わなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 同じものばかりを着ている ボタンを掛け違える 重ね着が多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴をいやがる 服が選べない 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えができなくなる 季節や場所に合わない服装をする
	金銭管理 買い物	<ul style="list-style-type: none"> お金の管理や書類は作成できる 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物で小銭が使えない 町内会費を何度も持つてくる 通帳等の保管場所が分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 同じものばかりを買う 財布や通帳を取られたなどの妄想がある 	
	排泄			<ul style="list-style-type: none"> 失禁で汚れた下着を隠す トイレを汚すことが多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 尿や便の失禁が増える
	服薬 外出など	<ul style="list-style-type: none"> たまに薬の飲み忘れがある 	<ul style="list-style-type: none"> ゴミ出しができない 回覧板が回せない 	<ul style="list-style-type: none"> たびたび道に迷う 薬の飲み忘れが目立つ 自分がある場所がわからなくなり、家に戻れなくなる 	
本人の思い	<ul style="list-style-type: none"> 私、おかしいかも…不安な気持ち 周りから「もっとしっかりして」など言われると苦しい 	<ul style="list-style-type: none"> 出来ないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい 出来ないことで一番困ることは、新しい場所に1人ではいけないことと時間の感覚がないこと 騒がしいところに連れて行かれると混乱してしまう 	<ul style="list-style-type: none"> 症状がかなり進んでも、何も分からない人だと思わないでほしい。 言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から、快・不快をくみとってほしい 		
家族や周囲の心構え	<ul style="list-style-type: none"> 認知症や症状について正しい知識や理解を深め、家族で介護のことについて話し合っておく 家庭内での本人の役割を継続できるように支援する 本人の不安に共感しながら、言動などを否定せずさりげなく手助けする 介護で困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医、担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> できないことや間違いがあっても責めたり否定しないようにする 火の不始末や道に迷う等の事故に備えて安全対策を考える 同じ介護を体験する家族の集いに参加する 	<ul style="list-style-type: none"> 介護者自身が服薬管理を行う 介護サービスなどを上手に利用する 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めにかかりつけ医や担当ケアマネジャー、地域包括支援センター等に相談する 家族の介護負担について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活でできないこと(食事・排泄・清潔を保つことなど)が増え、合併症をおこしやすいことを理解する どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく 	

※MCI(軽度認知障害)…認知機能の低下は見られるが、現状では認知症とされるほどではなく、日常生活に困難をきたす程度でもない状態で、うつ病やその他の精神疾患ではないもの。予防しないまましていると、認知症を発症するリスクが高くなります。

認知症の状態に合わせて利用できる支援の

※認知症の介護は、介護する人のストレスをいかに軽減するかがポイントです。ひとりで抱え込まず、手助けしてくる方やサービスとうまくつながりましょう

	気づきの時期 (変化が起きた時) MCI	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
相談	かかりつけ医(オレンジドクター)・認知症医療疾患センター・役場・舟形町地域包括支援センター・担当ケアマネジャー			
予防	各町内会のサロン・老人クラブ・サークル活動	介護予防事業・健康教室	通所介護、通所リハビリ、訪問リハビリ、小規模多機能型サービス等	
安否確認 見守り	近隣者、地区町内会、商店、民生委員、認知症サポーター等による見守り		緊急通報サービス★、配食サービス★、ふれあいヤクルト事業★	徘徊高齢者家族支援サービス事業(GPS等機器購入の助成、事前登録制度)★
生活支援	配食サービス★	訪問介護、通所介護、通所リハビリ、短期入所、小規模多機能型サービス、施設サービス等		
身体介護	訪問介護、通所介護、通所リハビリ、短期入所、小規模多機能型サービス、施設サービス等			訪問入浴介護
医療	かかりつけ医(オレンジドクター)・認知症医療疾患センター・かかりつけ薬局		訪問看護	
家族支援	随時相談(役場・舟形町地域包括支援センター・担当ケアマネジャー)			
	在宅介護者交流会・介護教室への参加、認知症の人と家族の会への相談			
住まい	自宅	生活支援ハウス★	介護老人福祉施設、介護老人保健施設	有料老人ホーム、介護付き高齢者向け住宅

★利用要件あり

3) こんなときはどうする？ ～認知症介護のポイント～

認知症の症状の中で、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。

認知症の方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。



受診日や人に会う約束などを忘れてしまうんです・・・

大事なことや出来事はメモに書き留めましょう。

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。

自分の家にいるのに家に帰ると言って外出しようとする・・・

無理に止めないようにしましょう。

徘徊には目的や理由があると言われています。そのため、無理にとめようとすると、興奮してしまう場合があります。まずは、その方の話を聞いてみましょう。

また、安全のために、服装は明るめの色を用意しておいたり、服の裏や襟裏、靴の側面に連絡先を書いたり、近所の人に状況を話し、見守りをお願いしたり、緊急時に備えておくことも大切です。



食事を済ませたのに、食事をとってないと何度も言います・・・

説得しないようにしましょう。

食事を済ませていると分からせようとしても、食事をしたこと自体を忘れてしまっているため、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。「今準備をしていますから、お茶でも飲んで待っていてください」などと気をそらすことは有効です。

物盗られ妄想がひどくて困っています・・・

否定もせず、肯定もしない態度で話を聞きましょう。

ご本人の言葉を否定も肯定もしない態度で聞き取ることが大切です。しかし、無くなって困っているのですから、それは大変だと気持ちをくんであげましょう。その場合は「盗む」という言葉は使わず、「無くなったんですか？」というように変えて、「無くなったのなら大変。一緒に探しましょう」と、探し始めましょう。



3. 認知症の方を支える機関や制度

●相談窓口

相談窓口	連絡先
舟形町地域包括支援センター(役場庁舎内)	32-8762 (平日 8:30~17:15)
認知症の人と家族の会 山形県支部	023-687-0387 (平日 12:00~16:00)
舟形町認知症初期集中支援チーム	舟形町地域包括支援センターにご相談ください
新庄明和病院認知症疾患医療センター	22-2125 (平日 8:30~17:30)

※認知症初期集中支援チームとは

40歳以上で、自宅で生活しており、認知症の方やその疑いのある方、ご家族に対して、チーム員(認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職で構成)が訪問し困りごとの相談に応じます。また、状況に合わせた病院受診やサービス利用の紹介、ご家族の介護負担軽減等の支援を行います。1人で悩まず、まずご相談ください。

※認知症疾患医療センターとは

認知症の方やご家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応しています。画像診断や認知機能検査などを行い、認知症の診断を行います。受診するためには、原則として予約が必要となりますので、事前に電話にてご相談・ご予約ください。(かかりつけ医の先生がいる場合は、紹介状が必要です。)

「受診する必要があるか判断できない」「受診させたいけど本人が嫌がる」など、不安なことがある場合は、電話でご相談ください。

●医療機関・薬局

医療機関名	住所	連絡先
ふながたクリニック	舟形町舟形 365-17	32-3300
新庄明和病院(専門医療機関)	新庄市大字福田 806	22-2047
尾花沢病院(専門医療機関)	尾花沢市大字朧気 695-3	0237-23-3562

(やまがたオレンジドクターがいる医療機関) ★最上郡のみ抜粋

H30年6月現在

医療機関名	住所	連絡先
きねぶち医院	新庄市十日町 2764-1	23-5866
須藤医院	新庄市沖の町 10-22	22-2059
土田医院	新庄市桧町 18-2	23-7011
山科内科医院	新庄小田島町 5-33	23-3770
渡部外科胃腸科院	新庄市五日町 720-2	22-1070
新庄徳洲会病院	新庄市大字鳥越字駒場 4623	23-3434
金山町立金山診療所	最上郡金山町大字金山 548-2	52-2915
永井医院	最上郡最上町向町 536-9	46-1511
姉崎外科内科医院	最上郡真室川町新町 125-3	62-2030
真室川町立真室川病院	最上郡真室川町新町 469-1	62-2211
大蔵診療所	最上郡大蔵村大字清水 2325-3	75-2355

※オレンジドクターとは、物忘れ・認知症相談医のことをいい、認知症患者様とご家族の支援、認知症の医療とケアについて正しい知識の普及の他、医療関係や介護関係機関との連携などに携わっています。

薬局名	住所	連絡先
カイセイ調剤薬局栄町店	新庄市栄町 6-5	29-9955
ほし薬局	新庄市鉄砲町 3-1	28-8693
すずき調剤薬局	最上町大字向町字愛宕前 533-74	43-4312
よつば調剤薬局宮内町店	新庄市五日町 376-1	32-0202
カイセイ調剤薬局	新庄市鉄砲町 7-27	29-2913
すこやか調剤薬局	新庄市大字泉田 19	25-9321
さくら調剤薬局	新庄市大字福田字福田山 774-35	28-0056
金山調剤薬局	金山町大字金山 509-2	52-9886
おかの薬局	最上町向町 68-11	43-9066
ほし薬局戸沢店	戸沢村大字古口字古口 4356	32-1789
高宮薬局	最上郡真室川町新町 128-20	62-2010

※「やまがたオレンジファーマシスト(薬剤師認知症対応力向上研修修了者)」とは、認知症の本人とその家族を支えるために必要な基本知識や、医療と介護の連携の重要性等を取得するための研修を修了した薬剤師です。

●町のサービス

①認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人が住み慣れた地域で生活していくために、またそれを支える家族の応援者を『認知症サポーター』と言い、これまで舟形町で延べ651人の方に受講していただいております。(H30年9月現在)

まだ受講したことがない方はもちろん、一度受講したことがある方でも、振り返りも含めてぜひご参加ください。

★受講するには・・・

町内会、企業、老人クラブ、PTAなどで開催する場合は、日時、会場、参加見込み人数を決めた上で地域包括支援センターまでご連絡ください。(電話:32-8762)

町で開催予定のものは随時、広報等にてお知らせいたします。



受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」を差し上げます。

【申込み・問い合わせ先】舟形町地域包括支援センター(電話:32-8762)

②徘徊高齢者家族支援サービス事業

認知症などの進行により、たびたび道に迷ったり、自宅に帰れなくなる心配のある高齢者の方を対象に、徘徊探知機等購入の助成(購入費用の2分の1、上限25,000円)や、あらかじめ認知症の方の情報を舟形町に登録(ゆいネットワーク登録)しておくことで、万が一、行方が分からなくなった際に、検索に必要な情報を関係機関と共有して、迅速な検索、早期発見・保護につなげます。

【申込み・問い合わせ先】舟形町地域包括支援センター(電話:32-8762)

③認知症カフェ

気軽に立ち寄って、情報交換や気分転換できる場所です。認知症に関心のある方はどなたでも参加できます。(予約はいりません)

日 時:毎月11日(4月~12月) 13時30分~15時00分

場 所:小規模多機能型介護事業所 ほなみ

問い合わせ:小規模多機能型介護事業所 ほなみ(電話:32-3900)

または舟形町地域包括支援センター(電話:32-8762)

4. 認知症の初期症状をチェックしてみよう

(「公益社団法人 認知症の人と家族の会」作成)

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的なものではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思いあたることがあれば、早めに医療機関や地域包括支援センターなどの専門家に相談してみることをおすすめします。

	質問項目	チェック欄
物忘れがひどい		
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・問う・する	
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・いるなどを盗まれたと人を疑う	
判断・理解力が衰える		
5	料理・片づけ・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	慣れた場所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	周りへの気遣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	下着を変えず、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	