

誰もがいつまでも

『安心して暮らせるまち鶴岡』を
めざして



住み慣れた

『つるおか』で暮らしていくために

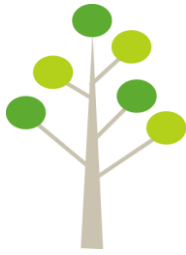
鶴岡市 認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

身近な人のもの忘れが気になりはじめた方
ご家族や友人の認知症が心配な方
鶴岡市での生活のヒントがつまっています♪

鶴岡市

鶴岡市地域包括支援センター連絡会

令和4年9月



鶴岡市 認知症ガイドブック（認知症ケアパス）について

『もの忘れが気になるけど、どこに相談したらよいか分からない』と悩んでいませんか？

『もし自分が認知症になったら、今までどおりの生活ができるのだろうか？』

『もし家族が認知症になったら、どうやって介護すれば良いのだろうか？』

『認知症の方が周りにいたら、わたしたちはどうしたら良いのだろうか？』

このガイドブックは、認知症という病気を正しく理解し、わたしたちが暮らすまち『つるおか』にどのようなサービスやその他の支援があるのかをまとめたものです。もの忘れがある、認知症かもしれない…と思っても、住み慣れた『つるおか』で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いただければ幸いです。

認知症ケアパスとは…

この「認知症ガイドブック」は、「認知症ケアパス」でもあります。「認知症ケアパス」とは、「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ（ケアの流れ）」を意味しています。

鶴岡市では、認知症の人とその家族が、地域や医療、介護の人々とうまくつながって、できる限り地域の中で安心して暮らしていけるまちづくりを目指しています。



もくじ

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|--------------|
| ○ 認知症ってなに？ | もっと認知症を知ろう | 1～2 ページ |
| ○ 「認知症の初期症状のチェック」と認知症予防 | まずはチェックしてみよう | 3～4 ページ |
| ○ 認知症の進行に伴う症状例と対応 | どんな症状がある？ | 5～6 ページ |
| ○ 医療機関へのかかり方 | もの忘れが気になりはじめたら | 7～9 ページ |
| ○ 認知症の人への接し方 | 具体的にどうすればよい？ | 10～12 ページ |
| ○ 認知症のケア～家族だからこそできるサポート！～ | 穏やかな対応が大切！ | 13～14 ページ |
| ○ 認知症の進行にあわせて受けられる支援の例 | どんなものがある？ | 15～16 ページ |
| ○ 介護保険サービスと公的サービスの例 | どんなサービスが利用できる？ | 17～18 ページ |
| ○ その他のサービス等 | 介護保険サービスや公的サービス以外に利用できるものは？ | 19 ページ |
| ○ 本人が一番わかっています | 認知症になった人の心は… | 20 ページ |
| ○ 認知症に関する相談窓口 | 地域包括支援センターへ！ | 21 ページ |

認知症ってなに？

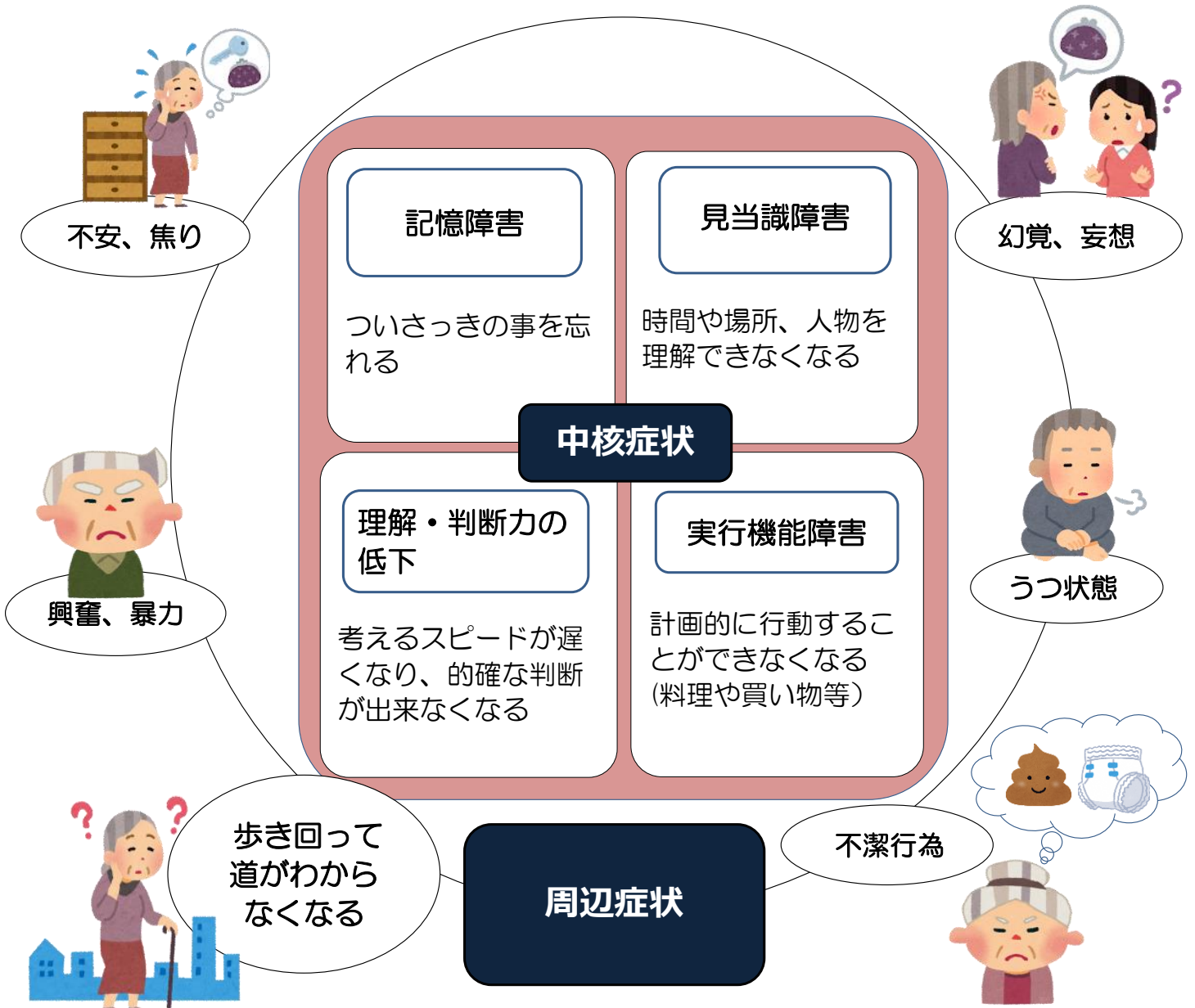
認知症は脳の病気です。ご飯を食べたことを覚えていない、自分のいる場所が分からないなど、様々な原因で脳の働きが悪くなり、普通の人なら当たり前に分かっていることが分からなくなる状態で、通常の老化によるもの忘れとは違います。



中核症状とは？

脳の細胞が壊れ、共通して起こる症状が「中核症状」と呼ばれ、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下が起こります。

「中核症状」と本人の性格や、周囲の人の関わり方や環境など様々な要因が組み合わされて「周辺症状(行動・心理症状)」が引き起こされます。



主な認知症のタイプ別特徴

| | アルツハイマー型認知症 | 血管性認知症 | レビー小体型認知症 | 前頭側頭型認知症 |
|-----|--|--|--|---|
| 症 状 | <ul style="list-style-type: none"> 人、物の名前が思い出せない 財布などの置き忘れ、しまい忘れがある 水を出しっ放しにする 火を消し忘れる 時間、場所、人物の判断がつかない 物忘れがあるという自覚がない | <ul style="list-style-type: none"> 物の使い方が分からない 物が何か分からない(リンゴ、ハサミ等が何か分からない) 頭痛、耳鳴り、めまい、しびれ等の症状が出やすい 人格や判断力は保たれやすい | <ul style="list-style-type: none"> 初期に幻視が出やすい(実際には存在していない人、動物、虫等が見える) 歩きにくく、転びやすくなる 症状が日内変動する | <ul style="list-style-type: none"> 初期に幻視が出やすい 社会生活のルールが分からなくなる 新しいことを習得できない 性格が変わり、抑制のきかない行動をし周囲を気にしない 同じ事を繰り返す(甘い物を毎日多量に食べる等) |
| 特 徴 | <ul style="list-style-type: none"> 年単位でゆっくりと進む いつ発症したのかわかりにくい 人格の変化が起こりやすい 脳の細胞が全体的にゆっくりと破壊されていき脳が萎縮する | <ul style="list-style-type: none"> 脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる 脳梗塞や脳出血による血管の詰まりや破れで一部の細胞が破壊される | <ul style="list-style-type: none"> 初期には記憶障害が目立たないことがある 脳の表面部分に異常なたんぱく質が広範囲に溜まっていく | <ul style="list-style-type: none"> 初期には記憶障害が目立たないことがある 知的機能を司る脳の働きが悪くなる 脳の前頭葉と側頭葉を中心に萎縮する |

認知症に早く気付くことがとても大切！！

「もの忘れはするけど、まさか自分が認知症にはならないだろう」「認知症は治らないから…」など、医療機関に行かずに過ごしていませんか？認知症も他の病気と同じで、早期診断と早期治療がとても大切です。

【早期発見のメリット】

| | | |
|---|------------------------------|---|
| ① | 治る認知症や別の病気が原因の一時的な症状を発見できます。 | 認知症を引き起こす病気には早めに治療することで改善が見込めるものもあります。 脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などが原因の場合、外科的な処置で劇的に良くなる場合があります。 甲状腺ホルモンの異常などが原因の場合、薬を調整することで改善します。 |
| ② | 進行を遅らせる事が可能となる場合があります。 | アルツハイマー型認知症などは完治できなくても、早い段階で適切な薬を使用することで進行を遅らせる事ができます。 |
| ③ | 今後の生活の心構えができます。 | 早い段階で受診して診断を受け、症状が軽いうちに本人・家族が認知症の治療や対応方法等の理解を深め、認知症と向き合うことで、今後の生活上の障害を軽減でき、トラブル等を減らすことも可能となります。 |

「認知症の初期症状チェック」と認知症予防

もの忘れが気になったら

～自分で（家族で）チェックしてみましよう～

認知症による変化は、本人よりも周囲の人の方が気づきやすいことが多いので、身近な家族など周囲の人と一緒にチェックし、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

◆当てはまる項目があったら、認知機能が衰えてきたサインかもしれません。

→ご心配な方は…

かかりつけ医、またはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

（20ページ参照）

- 直前にしたことや話したことを忘れるなど、もの忘れが増えた
- 同じことを何度も言ったり聞いたりすることが多くなった
- 日付や曜日がわからなくなったり、慣れた道を間違うようになった
- 簡単なお金などの計算を間違うようになった、またはできなくなった
- 家事や作業などが順序良くできなくなった
- 衣類や髪型、髭剃りなど、身だしなみに気を使わなくなった
- 以前よりささいなことで怒りっぽくなった
- つじつまの合わない作り話をするが多くなってきた
- 置き忘れやしまい忘れが多くなり、探し物をするようになった
- 今まで楽しんでいた趣味などへの興味や関心がなくなった
- 外出したり人と会うことを億劫に感じる、または嫌がるようになった
- 自分の物が見当たらない時など、人から盗まれたと疑うようになった

軽度認知障害（MCI）の早期発見と対処が大切！！

正常な時期と認知症を発症する前の、中間的な時期を「軽度認知障害（MCI）」といいます。軽い記憶障害はあっても、基本的に日常生活は大きな支障等なく問題なく送れる状態なので、本人や家族、周囲の人も見逃しやすい時期です。

この段階で早めの診断や治療を受けることで、特にアルツハイマー型認知症の進行を予防・先送りできるといわれています。

早期にかかりつけ医を受診して相談する、地域のサロンや介護予防講座等に参加して認知症予防に取り組むことが大切です。

認知症の予防

認知症の発症を完全に防ぐことはできませんが、生活習慣に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待できます。

ゆう ゆう 遊と友が大切



◎軽い運動や散歩をする

疲れない程度のウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう

◎規則正しい生活を送る

あまり夜更かしをせず、早寝早起きを心がけましょう

◎食事の内容に気をつける

塩分を控えめにし、お酒はほどほどに、バランスよく食事を摂りましょう

特に魚や肉、野菜、果物は多めに食べましょう

◎家庭、地域での役割をもつ

家庭内での家事や町内会の役割等、可能な範囲で良いので作業を行いましょう

◎仲間の輪を大切に

近所の友人、昔ながらの友人等、外に出て色々な人と積極的に交流しましょう

◎遊びや趣味を持つ

読書や農作業、地域の活動等を通して楽しみのある生活にしましょう

◎短い昼寝で脳に休養を

1日中ずっと動きっぱなしでは疲れてしまいます。15分程度の昼寝で脳をすっきりさせましょう



生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)に気をつけ、バランスのとれた食事や適度な運動、家族や友人との交流を心がけることで、認知症の予防につながりますよ。

認知症の進行に伴う症状例と対応

認知症の疑いがある
認知症の前段階

初期段階

本人の状態（症状例）

- ちょっとしたもの忘れ等はあるが、日常生活への影響はあまりない
- 家事や趣味活動は続けられている

何かいつもと違う...?



- ぼんやりすることが増える、約束が思い出せない、必要な物事を覚えられない
- 貴重品等の管理が難しくなり、「誰かから盗まれた」等の思い込み(妄想)が出てくる
- 急に興奮する、やる気が出ない、不安な気持ちが強くなる等、感情の調整が難しくなる
- 食事をする、トイレで排泄する、体や衣類をきれいにすること等はできる

はて。何しようと思ったんだっけ...



家族や周囲の対応

- 何かおかしいかな?と感じたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談する
- 日頃から家族や近所との交流を積極的に行い、家に閉じこもらないようにする

早めに相談して良かった!



- 本人が不安に思わないよう、家族や周囲がサポートする
- 介護で困ったことや分からないことがあったら、家族や周囲だけで抱え込まずかかりつけ医や地域包括支援センター、担当ケアマネジャーに相談する



- ☆サロンや介護予防講座等に積極的に参加して心身の健康を維持しましょう。
- ☆地域で開催される研修会や勉強会、認知症サポーター養成講座等で認知症を正しく理解しましょう。





認知症の進行や症状の現れ方には個人差があります。もの忘れがあるからと言って、必ずしも認知症とは言われません。

出来るだけ早い段階でかかりつけ医や専門医を受診し、本人や家族が病気を正しく理解することで、その後の不安やトラブルを減らすことができます。



中期

後期

- 直前のことを忘れて、時間や場所が分からなくなる
- 歩き回ること(徘徊)や現実と違う思い込み(妄想)、実際にはないものが見える・聞こえる(幻視・幻聴)が多くなってくる
- 興奮や不安などの感情の調整がさらに難しくなり、安定しづらくなる
- 食事をする、排泄やその後始末をする、体や衣類をきれいにする等が上手くできなくなる



何かと手がかかるようになって、見守りが多くなってきた...

ほとんどに手助けが必要になってくる



生活のすべてに手助けが必要

- 介護する方や家族の健康管理や気分転換にも気をつける
- 介護の手間が増えてくるので、介護保険サービスを上手に利用して、介護負担が重くならないようにする
- かかりつけ医や担当ケアマネジャー、サービス事業所職員、介護仲間等とまめに相談し、協力し合う
- 歩き回って道がわからなくなる心配がある場合は、管轄警察の確認、衣類等への記名、本人の現在の写真等必要に応じて準備しておく

- 介護に費やす時間が増えるため、介護や家事を分担して、一人に集中しないようにする
- 寝たきりになることで起こる合併症(肺炎や床ずれ等)について気をつける
- どこで、どのように終末期を迎えるか、家族で話し合う



☆その方の状況や変化の段階に合わせて、様々なサービスや協力機関があります。困っていることや不安に感じていることを、相談機関に隠さずに伝えていただくことが適切な治療やサービスに繋がる第一歩です。



医療機関へのかかり方 ～もの忘れが気になりはじめたら～

◆ 認知症の心配があるときは…

認知症は誰にでも起こり得る病気です。

早期発見により、早期の適切な治療で症状を改善したり進行を遅らせることができます。また認知症のような症状があっても、適切な治療でかなり改善するものもあります。

「認知症かな?」と思ったらできるだけ早く相談しましょう。



◆ 医療機関はどこに行けば良いでしょう…?

- かかりつけ医のある方は、かかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医のない方は、「もの忘れ相談医」の中で相談しやすい医院
または、地域包括支援センターや市役所保健師に相談しましょう。

(鶴岡市内のもの忘れ相談医 参照)

- 日本海総合病院に、認知症の診断と治療を専門的に行う「認知症疾患医療センター」があります。予約が必要ですので、受診する前にまず電話にて相談をしましょう。

日本海総合病院 酒田市あきほ町30

☎0234-26-2001 受付時間 8:30~15:00

◆◆ 鶴岡市内のもの忘れ相談医 ◆◆

《鶴岡地域》

令和4年4月1日現在

| 医師名 | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 (0235) |
|--------|-------------------|------------|----------------|
| 石黒 慎 | こころの花クリニック | 西茅原町13-24 | 29-4187 |
| 伊藤 俊 | なごみクリニック | 桜新町13-3 | 29-3753 |
| 岡田 恒人 | 岡田 医 院 | 日吉町11-14 | 22-1442 |
| 乙黒 弘樹 | 乙 黒 医 院 | 桜新町3-22 | 26-1011 |
| 菊地 直人 | 菊地内科クリニック | 東原町25-51 | 29-0707 |
| 齋藤 慎 | 齋藤 医 院 | 加茂字加茂177 | 33-3030 |
| 佐久間 豊明 | さくまクリニック | 湯田川字中田8-3 | 35-4455 |
| 佐藤 満雄 | 鶴岡協立病院 附属クリニック | 文園町11-3 | 28-1830 |
| 高橋 牧郎 | | | |
| 菅原 真樹 | 茅原クリニック | 茅原町26-23 | 22-8777 |
| 須田 克幸 | 須田内科クリニック | 宝田一丁目9-86 | 26-7555 |
| 中目 哲平 | 中目内科胃腸科医院 | 昭和町10-5 | 25-2011 |
| 中村 秀幸 | 中村内科胃腸科医院 | 新海町14-20 | 25-7800 |
| 堀内 隆三 | 鶴岡協立病院 | 文園町9-34 | 23-6060 |
| 真島 英太 | 真 島 医 院 | 山王町3-29 | 25-6666 |
| 渡邊 清 | 池田内科医院 | 本町三丁目17-17 | 23-6166 |

《藤島地域》

| 医師名 | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 (0235) |
|--------|-----------|---------------|----------------|
| 石橋 学 | 石橋内科胃腸科医院 | 藤島字笹花48-15 | 64-2000 |
| 《羽黒地域》 | | | |
| 植村 哲也 | いでは診療所 | 羽黒町荒川字谷地堰42-4 | 62-3789 |
| 佐藤 邦彦 | 佐藤 医院 | 羽黒町野荒町字街道上6-2 | 62-2130 |
| 《櫛引地域》 | | | |
| 遠藤 睦美 | 遠藤 医院 | 板井川字片莖80 | 57-2126 |
| 佐久間 和弘 | 桂 医院 | 桂荒俣字下桂105-2 | 57-3303 |
| 佐久間 正幸 | 佐久間 医院 | 西荒屋字川原田98 | 57-2123 |
| 土田 兼史 | 土田 内科 医院 | 板井川字片莖75 | 57-5100 |
| 真柄 博志 | 丸岡 真柄 医院 | 丸岡字町の内291-40 | 57-5110 |
| 《温海地域》 | | | |
| 佐藤 純子 | 佐藤 医院 | 鼠ヶ関乙49 | 44-2125 |
| 佐藤 洋司 | 佐藤 診療所 | 湯温海甲127 | 43-2037 |
| 真島 靖子 | 阿部 医院 | 湯温海甲122-1 | 43-2041 |

◆受診するときは…

☆受診時に伝えたいことをメモしていきましょう。(9ページ参照)

- ① いつ頃から異変を感じたか、気づくきっかけはどのようなことだったか
- ② 以前と比べて変わったこと、できなくなったことはどんなことか
- ③ 日常生活で困っていることはなにか
- ④ 以前かかった病気や現在治療中の病気、現在飲んでいるお薬

(お薬手帳があれば必ず持参する)

◆受診のすすめ方

- かかりつけ医など、本人が信頼している人が「行ってみた方がよいと言っていたよ」等と誘ってみる。
- 「この年齢の人は皆受けているよ」「高齢になったら皆が受ける必要があるようだよ」などと声をかけてみたり、健康診断と言って受診に誘ってみる。
- ※ ご本人の性格や信頼しているものによって声掛けの内容を工夫してみるのも良いかもしれません。
- ※ うまく先生に伝えられない時は、地域包括支援センターや市役所健康課の保健師に相談してください。
ご家族の代わりにご本人の状態を先生に伝えることができます。

○どうしても本人が嫌がる時は

本人が病気だという意識がないことが多いので、受診を勧めても嫌がるのが良くあります。

むりやり連れて行くと本人との信頼関係が築けないため、薬を飲まないなど治療につなげにくくなりますので、本人が納得できるような説明をして受診を促しましょう。

どうしても受診につなげられない場合は、先に家族だけで相談する方法や、鶴岡市認知症初期集中支援事業(つるおかオレンジチーム)による専門職の訪問支援もあります。

受診に向けてのメモ

※今現在の状況について書いてください。

記入日： 年 月 日

ご本人の氏名： 記入した方の氏名(続柄)： ()

①最近のご本人の状況について、当てはまるものにチェックしてください。

- 理由も分からず急に怒り出す事がある。
- イライラしたり、落ち着きがないなどが目立つようになった。
- 何をしようとしているのか分からない行動が目立つようになった。
- 眠りが浅く、独り言を言ったり家の中を動き回る事などがある。
- 道に迷うようになった。
- 言葉が出にくくなったり、つじつまの合わない会話が増えた。
- 着替えの順番、前後を間違えるようになった。
- 呼びかけても反応がなく、聞こえているのか分からない事が増えた。
- もの忘れが目立つようになった。
- 「物を盗まれた」「人が勝手に家に入ってきた」など、事実と違うことを言うようになった。
- 気持ちの落ち込みや周りの事に関心がなくなってきた。
- とても心配症になった、怖がりになった。

②ご本人について相談したいこと、変わった様子などを具体的に(どんな時に、どのようなきっかけで、普段とどう違うのかなど)書いてください。

日課(起床・就寝時間、散歩など)や家事(調理、掃除、洗濯など)のこと

身の回り(着替え、洗顔、入れ歯の手入れ、排泄など)のこと

気持ちや感情(急な落ち込み、イライラ、急に泣き出す、急に怒り出すなど)のこと

③上記の事以外で先生に相談したいこと、ご本人を目の前にして先生に相談しづらいことなどがあったら書いてください。

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、本人やほか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す。

2. 余裕を持って対応する

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。

3. 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

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。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で

体を低くして目線を同じ高さにして対応します。



6. おだやかに、はっきりした滑舌で

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す。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その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

認知症の人は急かされたり同時に複数の問いに答えたりすることがとても苦手です。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・確認していきます。

なお、認知症サポーター養成講座受講ご希望、お問い合わせはお近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症の人への接し方

○ 「何もわかっていない」は間違いです

もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなる変化に、誰より本人が驚き、混乱しています。認知症の症状が進行しても、誇りや喜怒哀楽の感情は保たれています。

例えば...

孫の顔を見ても分からなくなってきた、さっき言ったことと今言っていることが違う、急に怒ったり泣いたりすることがあります。自分の考えや思いをうまく伝えられなくなっているだけで、「かわいい」「かなしい」などの感情は分かっています。

こんな時は！

本人が言葉にできない気持ちを家族や周囲の人が感じながら対応することが大切です。「どうせ本人は何もわかっていないのだから」と、乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になりやすくなり、それが家族や周囲の人に対する攻撃的な言動へのきっかけになることがあります。

○ 本人の気持ちに寄り添って接しましょう

認知症の人が生活に不安を感じていることを理解して接することが大切です。

例えば...

ご飯を食べたのに「食べていない」「ご飯はまだか」と何度も言ってきたり、外出する予定時間よりだいぶ前から何度も「今日はどこかに出かけるのか」「何時に出かけるのか」と聞いてくるのは、記憶障害がもとで生じる不安を無意識に和らげようとしているからかもしれません。

こんな時は！

「何度も同じことを言わないで！」「何回も同じことを聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまうことになります。本人の不安な気持ちをくみ取りながら訴えをよく聞き、不安を和らげるような対応をすると良いでしょう。

○ 本人の考えを大切にし、できる事はなるべく本人に してもらえよう、サポートをして行きましょう

認知症になったからと言って何も考えられないわけでもなく、すべてのことができなくなるわけでもありません。本人の意向を大切にし、本人が自分で出来るようにさりげなくサポートすることが大切です。

例えば...

長年料理をしてきた人が、認知症になって段取りよく料理ができなくなった、料理の途中で別のことをしてしまい料理していることを忘れてしまう、火の不始末が増えてきたなどが見られることがあります。

こんな時は！

危ないからといって料理そのものをさせないのではなく、家族や周囲の人が見守りや声かけをしている中で料理をしてもらう、材料を切る、味付けをする、盛り付けをする等、本人ができる事をできるようにサポートしながら料理に参加してもらうようにすると良いでしょう。

○ 介護疲れが「虐待」に繋がる可能性もあります

認知症の人を介護する上で見逃せないのが、介護者や周囲の人による虐待です。虐待というと、殴る蹴るなどの暴力行為を思い浮かべる方も多いと思いますが、それだけではありません。

例えば...

「どうせ分からないだろう」と金銭を無断でもらっていく、ちょっとしたことでひどく罵ったり怒鳴ったりする、食事を与えないなど生きる上で必要な面倒をみない、部屋に閉じこもりにするなど。当たり前のように生活していることでもあるため、家族や周囲の人だけでなく、認知症である本人も「家族に迷惑をかけている自分が悪い」と気づいていないことが多くあります。

こんな時は！

自覚がないままに「虐待者」になってしまわないよう、一人で抱え込まず、相談できる知人や友人に話をする、介護に対して家族で話し合いを行い一人で介護をしないようにする、行政の保健師や地域包括支援センター等に相談をする、適切にサービスを利用する等、少しでも気持ちに余裕をもって接することができるようにしましょう。

認知症のケア

家族だからこそできるサポート

日常生活で「できることが減っていくこと」への気づき
～できないことをさりげなくサポート～

前日に何をしたか
思い出せない



- わからなくなっていることを補う言葉をかける
- 毎日変わらないリズムで生活できるようにする



いつも物を探している



- 声をかける。見つからないときは「あとで探しておくからね」「一緒に探しましょう」と声をかけて安心してもらう



暑いのにセーターを着るなど、
季節に合わない服を着る



- さりげなく暑さ寒さを伝える
- 頭ごなしに否定しない
- 「今日は半そで（長袖）が気持ち良いよ」と適切な服装をすすめる



食事をしたことを忘れてさら
に食べようとする



- 関心を他にそらす
- 「ご飯はもうすぐですよ」と伝え、本人の好きなことに誘う
- 「さっき食べたじゃない」と説得しない



「ものを盗まれた」と
家族を犯人扱いする



- 本人の訴えを真摯に聞く
- 味方になって一緒に探す
- 頭ごなしに否定しない



入浴を拒否する



- 「湯加減がとてもいいですよ」等声をかける
- 「入浴してください」と書いた紙を部屋に貼る



「ないものが見える」
と訴える



- 具体的な内容を興味を持って引き出す
- 話を聞きながら否定せずに対応する

小人が
いる...

今はなくなっ
たみたいだね♪

一人で外出して、迷子
になってしまう



- 外出の理由を聞きだし、本人の意向に沿って対応する
- 服に名前と連絡先を入れておく
- 外出を無理やり引き止めない
- 徘徊が多い時は、地域や近所の人、警察等に状況を伝えておく

会社に行っ
てくる

そこまで用事があるから、
途中まで一緒に行こうよ♪

突然興奮して大声で叫んだり、暴力を振るう

- イライラなどが生まれる環境を改善する
- 穏やかに接する
- 説得しようとしな
- 力で暴力を抑え込まない
(暴力を抑え込むことは、興奮をあおって逆効果です)

何度も同じことを聞く、同じことを話す

- 何度も聞いた話や質問でも初めてのつもりで接する
- 「何度も同じ質問をしないで！」などと強く指摘しない
- 教えこもうとしない



夜中に家の中でゴソゴソ動いて困る

- 昼間に日光を浴び、生活リズムを整え、規則正しい生活をしてもらう
- 注意したり、叱ったりしない
- 説得してやめさせようとしな
- (夜中に家の中を歩き回ったり、ひとりでぼそぼそ話したりするのは眠れないからです)



トイレを失敗してしまう

- 嫌な顔をしたりとがめたりしない
- さりげなく片づける
- 頻繁にトイレに行く場合は、かかりつけ医に相談する



薬を飲むのを忘れる

- 声掛けをして、薬を飲むのを見届ける
- お薬カレンダーを利用する



認知症の疑いがあるのに、病院の受診を嫌がる

- 他の体調不良なところを理由に誘う
- 健康診断を受けましょうと誘う
- 認知症の専門医と連携をとる






ひとりで出来ることが少しずつ減っていくなかで、家族の見守りや声かけ、手助けが必要となってきます。

家族にできるサポートの第一歩は「できることが減っていくこと」に気づくことです。



認知症の進行に合わせて受けられる支援の例

| 認知症の 状態 支援内容 | 認知症の疑いはあるが 日常生活は自立している |
|------------------------|--|
| 相 談 | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 地域包括支援センター </div> |
| 保 健 介 護 予 防 | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> サロン、老人クラブ、サークル 認知症カフェ、認知症を理解する教室 </div> |
| 身 体 ケ ア | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 介護予防講座 いきいき百歳体操講座 </div>  |
| 医 療 | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> かかりつけ医 もの忘れ相談医 </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局 </div>  |
| 生 活 支 援 福 祉 サ ー ビ ス | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 弁当の宅配 認知症サポーター </div> |
| 家 族 支 援 | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 認知症を理解する教室 認知症カフェ </div> |
| 住 ま い | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 自 宅 </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> 高齢者向け住宅 (ケアハウス等) </div>  |

認知症の進行に合わせた介護保険サービスや公的サービスなどを上手に利用しましょう

| 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立している | 日常生活に手助け や介護が必要 | 常に介護が必要 |
|-----------------------------|---------------------|---------|
| 地域包括支援センター | 居宅介護支援センター（ケアマネジャー） | |
| サロン、老人クラブ、サークル 認知症カフェ | | |
| 訪問看護 | | |
| 訪問介護、通所サービス、短期入所介護、小規模多機能施設 | | |
| 訪問入浴介護 | | |
| かかりつけ医 | もの忘れ相談医 | |
| かかりつけ歯科医 | かかりつけ薬局 | |
| 認知症疾患医療センター（日本海総合病院） | | |
| | 短期集中入院（精神科病院） | |
| 弁当の宅配 | 認知症サポーター | |
| 福祉サービス利用援助事業 | 成年後見制度 | |
| 認知症高齢者見守りサービス | 認知症初期集中支援 | |
| 認知症を理解する教室 | 認知症カフェ | |
| 自 宅 | | |
| 高齢者向け住宅（サービス付高齢者住宅等） | | |
| グループホーム | 小規模多機能施設 | |
| 介護老人保健施設 介護老人福祉施設 | | |

介護保険サービスの例

介護保険サービス

○地域包括支援センター ○居宅介護支援事業所 (介護支援専門員：ケアマネジャー)

介護が必要な方の状態に応じて、介護保険サービス等の利用を支援します

○通所介護（デイサービス） ○通所リハビリテーション（デイケア）

通所サービスに通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などが受けられます
閉じこもり予防や生きがい作りにもなります

○認知症対応型通所介護

認知症の方を対象にした食事や入浴、日常生活動作訓練などが受けられる日帰りのサービスです

○訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や排せつ介助などの生活を支援します
介護度により、通院介助や付き添いの支援も行います

○訪問入浴

移動入浴車で自宅を訪問し、居室内（ベッド脇）や茶の間・座敷等で入浴を行います

○福祉用具貸与（レンタル）

歩行器や手すり、車いす、ベッドなどの日常生活の自立を助ける用具を貸与できます
ベッド、車いすは要介護2から貸与可能です

○住宅改修

手すりの取り付けや段差解消等、小規模な住宅改修に改修費が支給されます

○小規模多機能型居宅介護

通いを中心に自宅で受けるサービスや泊まりのサービスを一体的に提供します

○認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

短期間施設に宿泊しながら、介護や機能訓練などを受けることができます

○短期入所生活介護 (ショートステイ)

短期間施設に宿泊しながら、介護や機能訓練などを受けることができます

○介護老人保健施設

病状が安定した方が入所してリハビリや介護を受ける施設です
病院と自宅の中間施設の役割があります

○介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

在宅生活が困難で常時介護が必要な要介護3以上の方が入所できます

他にも様々なサービスがありますので、各地区の地域包括支援センターへご相談ください。



公的サービスの例

鶴岡市の事業

○介護予防講座

介護予防の基礎知識について学ぶ健康づくり教室です
転倒予防、高齢者の栄養、口腔機能向上、認知症予防、うつ病予防などをテーマに開催します

○「いきいき百歳体操」講座

町内会や自治会、老人クラブ、サロン等に行き、「いきいき百歳体操」を中心とした介護予防活動の支援を行います
体操等の実技、体力測定や効果判定、栄養講話、口腔機能向上の講話などを行います

○認知症高齢者等見守りサービス

認知症の高齢者等のいる世帯を見守り支援員が訪問し、認知症特有の症状に対応した見守りや話し相手などを行い在宅生活の継続を支援します

○SOS見守りネットワーク 「ほっと安心」つるおか

認知症等で行方不明になったとき、あらかじめその心配のある方の検索に必要な情報を登録しておくことで、早期発見・早期保護につなげます

○認知症初期集中支援 (つるおかオレンジチーム)

在宅で生活をしている人が、認知症などで介護や対応に困っている（通院させたくても拒否が強く通院させられない等）場合、保健・福祉の専門職が自宅に訪問して相談支援を行います

○認知症を理解する教室

認知症かな？と心配になった方やその家族を対象に、認知症の病気の理解をするために、講演を聞いたり、サービス利用についてのアドバイスを受けることができます
※年4～6回程度、開催しています

○認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の人らがなごやかな雰囲気のもと、お茶を飲みながら認知症について学んだり、交流を楽しんだり気軽に相談できる場です

○認知症サポーター養成講座

広く市民の方から認知症の理解を深め認知症の人や家族を見守ってもらえるように、認知症サポーター養成講座を開催しています

お問い合わせ先

鶴岡市 長寿介護課
(高齢者支援担当)

☎ 0235-29-4180 (直通)

各庁舎内 市民福祉課 (直通)

藤島庁舎 ☎ 0235-64-5810

羽黒庁舎 ☎ 0235-26-8774

櫛引庁舎 ☎ 0235-57-2116

朝日庁舎 ☎ 0235-53-2115

温海庁舎 ☎ 0235-43-4613



その他のサービス等

○成年後見制度

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度です

山形家庭裁判所鶴岡支部 ☎ 23-6677

○福祉サービス利用援助事業

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安がある高齢者等が利用できます（判断能力が低下している場合は成年後見制度利用へ）

鶴岡市社会福祉協議会 ☎ 24-0053

○公益社団法人 認知症と家族の会

認知症介護についてさまざまな情報交換などが行える場です。

山形支部 ☎ 023-687-0387

○鶴岡市消費生活センター

商品やサービスなど、消費生活全般に関する相談や問い合わせを受けています。

鶴岡市消費生活センター ☎ 25-2982

○若年性認知症コールセンター

65歳未満で認知症になられた方の様々な悩みの相談に応じます。

月～土 10:00～15:00
☎ 0800-100-2707（フリーコール）

○自治会サロン、老人クラブ サークル活動等

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。地域の行事に積極的に参加してみましょう。

○弁当宅配サービス

食事の支度が出来なくなった場合などは、民間事業所等の宅配サービスを利用することもできます。

※配達エリアが業者によって違います。

○高齢者向け住宅

有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、ケアハウスなどがあります。それぞれの住まいでサービスの提供の仕方や料金などに違いがありますのでよく把握してから選ぶようにしましょう。

○介護保険外ヘルプサービス

お部屋の掃除、買い物など生活全般のお手伝いを行ってくれます。おむつ交換や着替えなどの身体介護の対応をしている事業所もあります。

◇ 相談先 ◇

各地区の地域包括支援センターへ、お問い合わせください。



本人が一番わかっています

かつては、認知症になると自覚がないとか、
体験全体を忘れるなどと言われていました。
決してそんなことはありません。

何かがおかしい。
ということは本人が一番わかっています。



それが言えるか言えないかは、
家族や、周りの人にどれだけ心許せるか
ということにかかっています。

それを否定しない、怒らない、
とにかく聞いてみるという姿勢が大切です。

本人は病院に行くことが怖いのです。
決して拒否しているわけではありません。
一番わかっているのは、本人です。



出典：「もしも 気になるようでしたらお読みください」 30ページ

認知症

に関する相談は

お近くの地域包括支援センターへ

令和3年11月1日現在

| お住まいの地域 | 担当の地域包括支援センター | 電話番号 (0235) | 住所 |
|--|---|----------------|-------------------------|
| 第一学区 第四学区 | 健楽園地域包括支援センター | 25-0888 | 陽光町9-20 |
| 第二学区 斎地区 黄金地区 | 地域包括支援センターなえづ | 26-9260 | ほなみ町3-1 |
| 第三学区 湯田川地区 田川地区 | 地域包括支援センターつくし | 29-1256 | 馬場町1-34 |
| 第五学区 京田地区 栄地区 | 永寿荘地域包括支援センター | 29-2900 | 宝田二丁目7-29 |
| 第六学区 大泉地区 上郷地区 三瀬地区 由良地区 小堅地区 | 地域包括支援センターかたりあい *豊浦相談窓口 とようら居宅介護支援センター内 (三瀬字菅蒲田67-1) | 29-1626 | 西新斎町14-26 |
| 加茂地区 湯野浜地区 西郷地区 大山地区 | 鶴岡西地域包括支援センター *湯野浜相談窓口 しおん荘居宅介護支援事業所内 (湯野浜一丁目19-28) | 35-0300 | 馬町字枇杷川原23 |
| 藤島地区 | 地域包括支援センターふじしま | 78-2370 | 藤の花一丁目18-1 |
| 羽黒地区 | 地域包括支援センターはぐろ | 64-8281 | 羽黒町荒川字前田元89 (羽黒庁舎1階) |
| 櫛引地区 | 地域包括支援センターくしびき | 57-5003 | 三千刈字藤掛1 |
| 朝日地区 | 地域包括支援センターあさひ | 58-1068 | 下名川字落合1 (朝日庁舎2階) |
| 温海地区 | 地域包括支援センターあつみ | 43-3010 | 温海戊577-1 (温海庁舎2階) |