

認知症になっても

戸沢村で安心・安全に暮らしていくために

認知症安心ガイドブック

認知症ケアパス



戸沢村地域包括支援センター
☎32-0661

はじめに…

認知症は、誰しもがなり得る可能性があります。発症したご本人は、忘れていくことへの戸惑いや不安があり、そのご家族様も同じように感じることもあるかと思われまます。また、認知症を発症しても、できることはたくさんあります。そして、ご家族の方にとって“大切な人”であることに変わりありません。

認知症安心ガイドブックとは、認知症の発症からその進行過程で、どのような支援や制度があるのかをまとめたものです。発症されたご本人、またその介護をされている方々が、住み慣れた戸沢村で、笑顔で自分らしく過ごせることを願い作成しましたので、日々の介護に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

認知症はどうして起こるの？

障害される脳の部位によって症状が違ってきます

脳に異変が起きる
(ゴミたんぱくが溜まる)

脳がきちんと
機能できなくなる

認知症 発症

そもそも、認知症とは病名ではなく、脳の細胞が壊れて情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする認知機能が低下したために、生活が困難になった状態を表します。脳は私たちの意識をつかさどり、五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）を感じ、手足など体を動かす中心的な器官です。脳細胞の性質が変わったり、血管が詰まるなどして脳細胞が大量に減少したり、正常に動かなくなると、記憶や計算、判断などができなくなってしまいます。部位によって担当する機能が違うため、脳のどこがどのように侵されているかによって症状も変わります。

認知症と普通の物忘れはどう違うの？

普通のもの忘れ

- 物の忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある

老化による
脳の機能の低下

認知症のもの忘れ

- 物の忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる

脳細胞の減少など
脳の病気

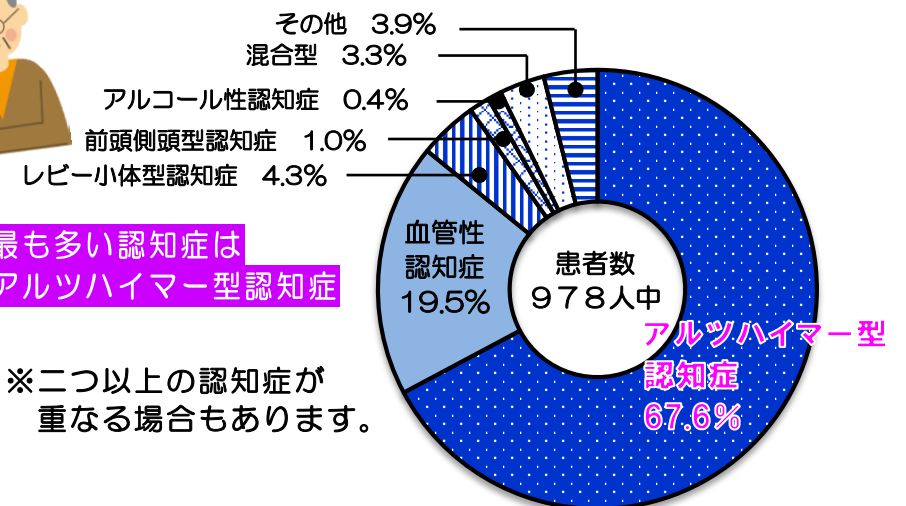
日常生活に
大きな支障は出ない

日常生活に支障が出る



最も多い認知症は
アルツハイマー型認知症

※二つ以上の認知症が
重なる場合もあります。



認知症になると、どんな症状がでるの？

↓
大脳の機能の低下

認知症状（中核症状）

- 記憶障害** ついさっきのことを忘れる、思い出せない・覚えられない、情報を保存できなくなる
- 見当識障害** 日時や場所、人などがわからなくなる
- 失行** 目的にかなった一連の動作（自分で服を着る・歯磨きするなど）ができなくなる
- 失語** 意味のある言葉を発しにくい・聞いた言葉を理解しにくいなど、うまくしゃべれなくなる
- 実行機能障害** 計画や準備が順序を立ててできなくなる、いつも作っていた料理を出せなくなるなど
- 判断力障害** 難しい話がわからなくなる、考えるスピードが遅くなったり、明確な判断ができなくなる
- 失認** 見ているものが何であるか認識できない

行動・心理症状（周辺症状）

- 行動症状** 徘徊／暴言・暴力／抵抗
／活動量の低下／不潔行為 など
 - 心理症状** 不安／あせり／うつ状態／睡眠障害
／興奮／依存／妄想 など
- 認知症状の進行と、周囲の関わり合いによってもたらされる症状です。

認知症の症状には「認知（中核）症状」と、「BPSD」と呼ばれる「行動・心理（周辺）症状」があります。

認知症状はほぼ共通しますが、**行動・心理症状は本人の性格や周囲の環境、接し方などが影響して生じるため、人により症状が違ってきます。**

↓
こまごま

行動・心理症状は、
**治療や周囲の対処の仕方、
環境の整え方で
改善が期待できます。**

行動・心理症状が悪化すると、本人も周囲の人もつらい思いをすることが多いですが、認知症の人の特徴や接し方を知らず、認知症の人の心を傷つけるなどから、行動・心理症状を悪化させてしまうことがよくあります。

できないことを責めるのではなく、できたことをほめたり、一緒に喜んだりすることが大切です。
認知症であってもプライドを持った人間として、尊厳を大切にすることがよい関係を保ちます。

認知症の人との接し方

本人中心の接し方が大切！

◆本人の生き立ちや価値観、性格をよく理解して

認知症の病状や問題点に焦点をあててケアするというよりも、その人を一人の人間として尊重することが最優先。生き立ちやライフスタイル・家族関係・性格・趣味・嗜好など、その人のこれまでの人生や人格・価値観を理解してあげることが、認知症ケアで最も大事なことです。



◆本人に合った「接し方」や「ケアの方法」で

たとえ認知機能に衰えが出始めていても、能力をはじめ、希望や好み・不安・焦燥などはそれぞれに異なります。「認知症だから」とひとくくりにするのではなく、その人らしく過ごせるようにするためには、今、本人にどんなケア・支援があればいいのかを、個別に考えることが大切です。



◆理解して接してくれる人を頼りにしています

楽しいときや嬉しいときだけでなく、悲しみや怒り、憤り、絶望といったマイナスの感情も受け止めるようにしましょう。特に高齢者は、家族や友人を失っていたり、健康・仕事などによる喪失感が大きかったりするもの。これらの感情に寄り添うことが、安心感と信頼感を築き、結果として認知症の進行をくい止めます。



認知症の人を中心としたケアの7か条

①安心感を与える

よいケアの基本は認知症の人が安心して暮らせるよい環境をつくること。もの忘れには、さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。

②普通の人と同じように接し、人間として尊重する

「困った病気にかかった人」としてではなく、普通の人として接してください。認知症の人は、記憶力は低下しても、不安や悲しみを感じる心が鈍くなったわけではありません。

③プライドを傷つけない

認知症だからわからないだろうと、経験を否定したり誇りを傷つけるような言動は厳禁です。プライドを傷つけられると怒ったり暴力行為に及ぶことがあります。

④失敗を責めない

責めるのではなく、「大丈夫だよ」「心配いらないよ」と安心させてあげることが大事。



⑤教えようとしな

教えられたことも記憶からこぼれ落ちてしまうので、学習効果は期待できません。ただし、感情を記憶しておく場所は別にあり、「嫌な経験」はいつまでも心に残ります。

⑥訴えを頭ごなしに否定しない

幻想や妄想だと思っても、その訴えをしっかりと聞くことで、認知症の人は安心してくれます。しかし、間違ったことを言っているときは、肯定はせず、優しく伝えましょう。

⑦短く簡潔な言い方をする

例えば、「雨が降りそうだから傘を持って車で行きましょう」ではなく、「雨が降りそうです」「傘を持って行きましょう」「車で行きましょう」など、一つずつ。一度に多くを話すと混乱してしまいます。



本人の気持ちに寄り添い、接することで認知症の進行が抑えられ、介護者の負担も緩和されます。理想は、認知症の人にも介護する人も、ストレスを減らして気持ちよくなれること。

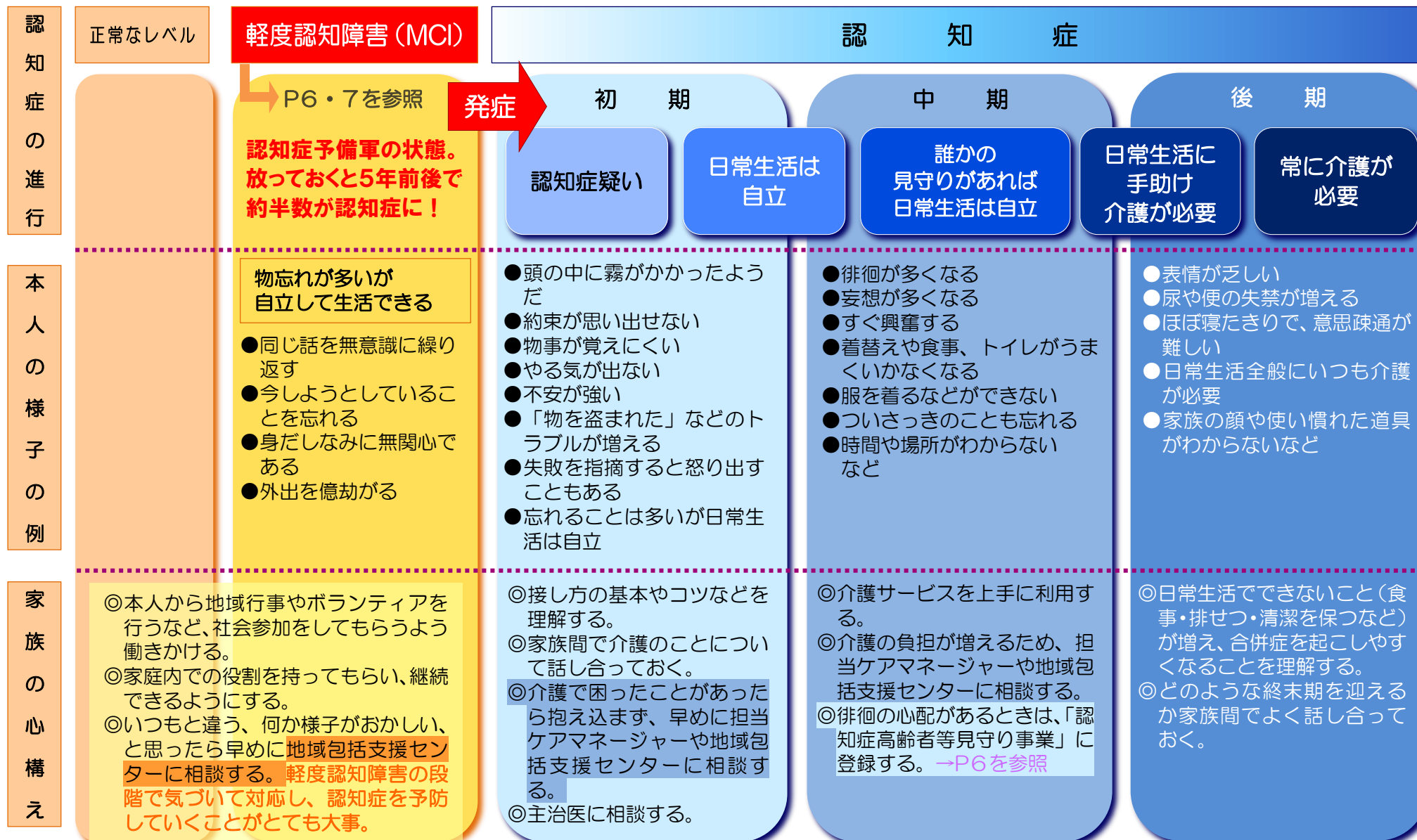


認知症の進行と主な症状の例

※症状の現れ方には個人差があります。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）

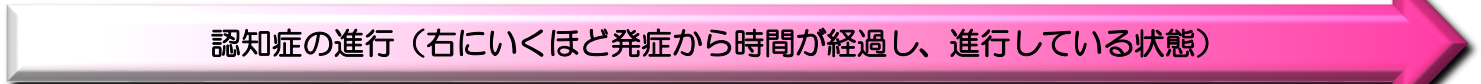


認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症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」を受ければよいのかを示したものです。

認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例

● …介護保険サービス、公的なサービス
 ■ …その他の支援



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、その他の支援を上手に利用しましょう。

	認知症疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け ・介護が必要	常に介護が必要
主 な サ イ ビ ス の 例	相 談	● 地域包括支援センター 健康福祉課福祉係	● 地域包括支援センター 健康福祉課福祉係 ケアマネージャー		
	介護予防・悪化予防	■ 自治会サロン活動 老人クラブ サークル活動			
	安否確認・見守り	● 介護予防教室 ぽんぽ館での介護予防事業 おまめさん事業	■ 民生委員 ふれあい弁当事業 高齢者見守り活動事業（ヤクルト配布） → 一人暮らし・高齢者世帯		
	生 活 支 援	● 認知症サポーター 緊急通報システム 認知症高齢者等見守り事業	● 訪問介護 通所系介護 短期入所介護等	● 施設介護…老人保健施設・特別養護老人ホーム等	
	身 体 介 護		■ 高齢者福祉交通事業（タクシー券の配布） 戸沢村介護者激励金等	● 訪問介護 通所系介護	● 訪問入浴介護
	医 療	● かかりつけ医・精神科専門医（状況に応じて）	● かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局	● 訪問看護	
	権 利 を 守 る	● 福祉サービス利用援助事業	● 成年後見制度		
	家 族 支 援	■ 介護者の集い	● 保健師・認知症地域支援推進員による、訪問・相談活動 紙おむつ支給事業		
	住 ま い	■ 自宅	● 有料老人ホーム・グループホーム	● 介護老人保健施設 介護老人福祉施設	

認知症は予防が大事！ 軽度認知障害とは

認知症になる前の段階のことを**軽度認知障害**と呼んでいます。正常ではないが認知症でもない中間段階にある状態であり、**数年後に認知症に移行する可能性のある状態**のことです。

加齢による物忘れとの違い

認知症では自分自身が物忘れをしていること自体を自覚していないことがほとんどです。これに対して、**軽度認知障害では本人自身が物忘れの自覚を持っています**。以前は、「物忘れを自覚しているうちは認知症でないから安全」とされていたのですが、現在では軽度認知障害の可能性があるため、注意が必要だとされています。

軽度認知障害から認知症になる確率は？

軽度認知障害の状態を放置しておくと、認知機能の低下が続き、5年間で**約50%の人は認知症へとステージが進行する**といわれています。認知症に移行する危険性が高い状態と言えますが、軽度認知障害の人すべてが認知症にかかるとは限りません。**軽度認知障害の段階で認知機能の低下に気づき、早期に予防対策を行うことが大切**です。

軽度認知障害の症状

具体的な例

- ◆知っている物や、身近な人物の名前が思い出せなくなる
 - ・「あれ」や「それ」などの代名詞を使って話すことが増える。
- ◆物を置き忘れたり、しまい忘れたりすることが多くなる
 - ・水道やガス栓を閉め忘れる。
 - ・財布や鍵を、どこに置いたか思い出せない。
- ◆同じ話を何度も繰り返す
 - ・同じ質問を何度もしたりする。
 - ・同じ相手に、同じ用件で何度も連絡する。

- ◆何をするにも億劫な気分になり、身だしなみにも構わなくなる
 - ・今まで好きだった物に対する興味関心がなくなる。
 - ・やる気がなくなり、趣味で通っていた習い事などにも行く気がなくなる。
- ◆会話についていけなくなる
 - ・相手の表情や感情を読み取ることができなくなる。
 - ・複数人で会話をしているときに、話の意味がわからなくなる。
- ◆予定を忘れる
 - ・手帳を見ないと予定がわからなくなり、予定を忘れたことに気づかない。
 - ・約束の時間に遅れたり、日にちを間違えたりする。
- ◆最近の出来事が思い出せない
 - ・数日前に家族で出かけたことを忘れる。
 - ・かかってきた電話に対応して切った直後に、電話がかかってきたことを忘れる。
- ◆道に迷う
 - ・よく知っている道のはずなのに、見知らぬ場所に思えて道順がわからなくなったり、歩いている途中で、どこに向かっていたのかを思い出せなくなる。

軽度認知障害の予防

軽度認知障害から認知症へと症状が進行しないように予防するためには、**認知機能を維持するための活動が有効**です。つまり、**日常的に頭を使うこと**です。

脳を働かせることで予防する



- ・体験したことを、意識的に思い出してみましょ。例えば、今日の出来事を2～3日後に思い出して日記をつけてみたりするとよいでしょう。
- ・複数の物事を同時に行いましょう。例えば、料理をするときに何品かを同時に作るようにする、複数人で雑談する、いくつかの家事や仕事を並行して行ったりするとよいです。目標時間までに作業を終わらせてみるような試みも効果的です。

認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、本人や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

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
器具の説明書を読むのを面倒がる	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
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計点数	点		



- 段取りを考えて、新しいことに取り組んでみましょう。例えば、買い物に出る前に必要な物や予算、買う場所、買い物を終えて帰ってくるまでの時間などをあらかじめ計画しておくとい良いでしょう。頭を使う囲碁や将棋などのゲームや、文章を書くことなども思考力を鍛えるのに役立ちます。



体を動かして予防する

- ウォーキングやサイクリング、ジョギング、エアロバイクなどの有酸素運動を1日30分程度、週に3～4回行えると良いでしょう。散歩したり、軽い体操をするだけでも効果があります。
- 運動をしながら簡単な計算やしりとりをしたりと、同時に頭を使うとさらに効果的です。計算は続けていると慣れてくるため、100から3を引き続ける、100から7を引き続ける、100から3と9を交互に引き続けるなど、さまざまなバリエーションを取り入れると良いでしょう。

趣味や人付き合いを楽しみながら予防する



・おしゃべりをしたり、笑ったりすることも脳への刺激となり、軽度認知障害の予防になると言われています。何となく時間が過ぎていくような過ごし方ではなく、活動的に過ごせるよう、周りの人たちの働きかけも重要です。地区のサロン活動にも参加してみましょう。

生活環境や生活リズム、食生活で予防する

- 生活しやすいように物の置き場所をわかりやすくしたり、寝具の片づけが楽になるようベッドを使用するなど、生活空間を見直してみましょう。
- 生活リズムを崩さないよう、起床・就寝時刻や食事の時刻もだいたい決めておくようにします。30分以内の昼寝も効果があるとされています。
- 食物では、ビタミン C、E、βカロチンなどを豊富に含む緑黄色野菜、DHA、EPA などの不飽和脂肪酸を多く含む魚、肉の場合はヒレ肉やもも肉、ささみなどの脂肪が少なくタンパク質が多い部位がよいとされます。

0～8点	正常	物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点に近い場合は、気分の違う時に再チェック。
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。認知症予防策を生活にとり入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出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、戸沢村地域包括支援センター（☎32-0661）へご相談ください。

徘徊の伴う認知症の方のために

戸沢村認知症高齢者等見守り事業



●事業の目的

この事業は、認知症の方が家に戻れなくなったり、行方不明となったりしたとき、早期に発見できるように、情報を事前に登録し、ご本人の安全とご家族への支援を図ることを目的としています。

●利用できる方

・認知症等のため帰宅できなくなるおそれのある高齢者等と、その家族・親族

●利用手続き

登録の申請

・戸沢村認知症高齢者等見守り事業登録申請書を、役場健康福祉課福祉係にお出してください。本人の顔写真、全体写真等が必要となります。

●行方がわからなくなったとき

・行方不明者の届出

新庄警察署、そして役場健康福祉課福祉係に、ためらわず行方不明者届を出しましょう（登録情報がすぐに活かされます）。

●無事が確認できたとき

・ご本人が自力で帰宅したり、ご家族や関係者が発見した場合は、すみやかに新庄警察署、そして役場健康福祉課福祉係に連絡してください。

[手続き・問い合わせ先]

戸沢村役場 健康福祉課 福祉係

電話：72-2364（内線 142）

戸沢村の認知症支援の取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守るサポーター養成講座を行っています。地域に出向いて開催しますので、お気軽にご相談ください。

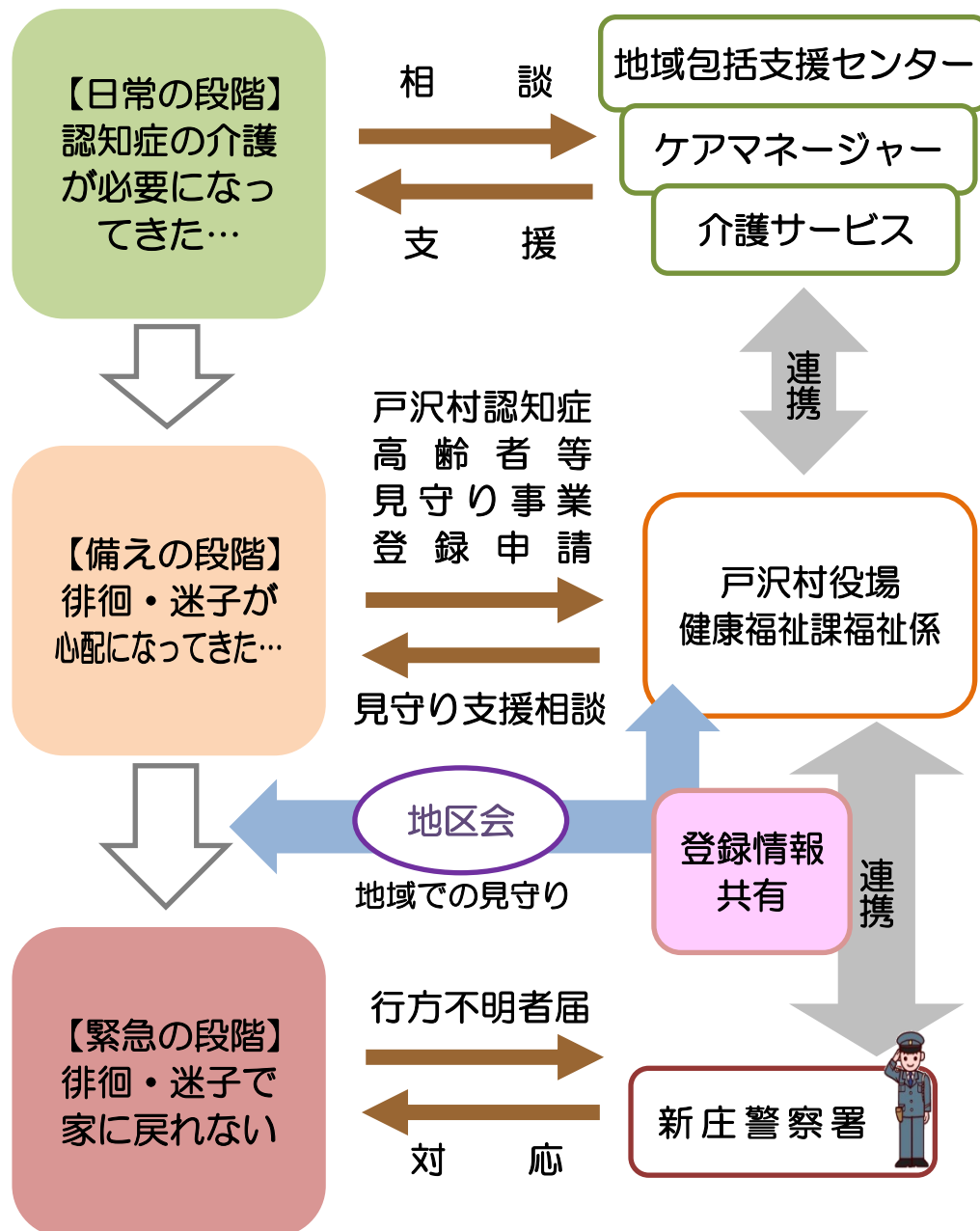
（包括支援センター ☎32-0661）

サポーターになって地域で認知症の方を支援していきましょう



戸沢村認知症高齢者等見守り事業 活用イメージ

認知症の方とご家族



認知症チェックリスト

対象者氏名 _____ 年齢 _____ 才 _____

以下の項目は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。家族から見て普段と違うと思われることがあれば、□にチェックを入れてください。当てはまる項目があれば、念のため専門家に相談してみるのがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 今聞いたばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 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

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

場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「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

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

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

*家族が作った「認知症」早期発見のめやす
(認知症の人と家族の会作成)



認知症の方を支える機関

認知症についての相談窓口

- 戸沢村地域包括支援センター ☎32-0661 平日8:30~17:00
【認知症地域支援推進員】
認知症の人やその家族の相談等を行い、適切な医療や介護サービスに結びつける支援をしています。包括支援センターの保健師が担当していますので、お気軽に相談してください。
- 認知症の人と家族の会山形県支部 ☎023-687-0387
月~金曜日(年末年始・祝日を除く)12:00~16:00
- 若年性認知症コールセンター
社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター
☎0800-100-2707 (通話料無料)
月~土曜日10:00~15:00(年末年始・祝日を除く)
※こちらは若年性認知症(64歳以下)専用の相談窓口です。



認知症は、早期受診が大変重要です。「年だから」「治らないから」と考えずに、「おかしい」と思ったらすぐに専門の医療機関を受診しましょう。

認知症疾患医療センター

- 篠田総合病院認知症疾患医療センター
山形市桜町2-68 医療法人篠田好生会 篠田総合病院
☎023-623-1711
- 佐藤病院認知症疾患医療センター
南陽市柵塚948-1 社会医療法人公徳会 佐藤病院
☎0238-40-3170
- 日本海総合病院認知症疾患医療センター
酒田市あきほ町30
地方独立行政法人 山形県・酒田市病院機構 日本海総合病院
☎0234-26-2001

※認知症疾患医療センターの受診を希望の際は、事前に電話で受診先に相談・予約をしてください。