

～住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるまち～

はやしま 認知症 サポートブック



早島町

1

認知症をもっと知ろう



「認知症」とは、何らかの原因で脳の働きが低下したり、脳の細胞が死滅することによって、認知機能やさまざまな状況に対する判断に不具合が生じ、生活する上で日常生活に様々な支障が出てくる状態(およそ6カ月以上継続)をいいます。年齢を重ねるにつれ昔のことは思い出せるのに、最近のことは思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、これは「加齢によるもの忘れ」で「認知症」とは違います。もの忘れの自覚がなく、体験自体を忘れてしまうという症状がよく見られるようになると認知症の可能性があります。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(例)

加齢によるもの忘れ

体験の「**一部**」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

目の前の「**人の名前**」が思い出せない

「**ヒントがある**」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「**全部**」を忘れる

「**食べたこと自体**」を忘れる

目の前の人「**誰なのか**」分からない

「**ヒントがあっても**」思い出せない

※これらはあくまでも目安です。

認知症の始まりは家族や周囲の気付きが大切！！

認知症の始まりは、本人よりも家族や周囲の気付きが少なくありません。ポイントは下記の症状が以前に比べて頻度が多くなっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。もしかして認知症のはじまり?と思ったらかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。



電話を切ったばかりなのに相手や内容を忘れる



テレビのリモコン等簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う



身だしなみを構わなくなった

認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「周辺症状」の2種類に大きく分けられます。「中核症状」は**記憶や判断力、時間や場所の認識**などの認知機能が損なわれる認知症の症状です。「周辺症状」は中核症状をもとに**本人の性格や周囲との関わり方、環境**などが関係して引き起こされる症状です。

周辺症状

改善することができる

妄想・幻覚・暴力行為・せん妄・不潔行為・徘徊・過食など食行動の混乱 など

中核症状

治すことが難しい

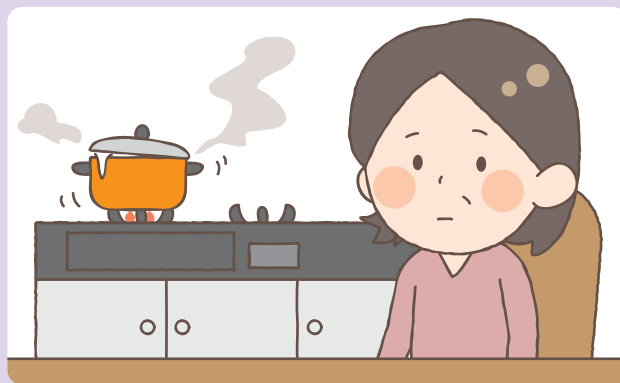
■ 記憶障害

物事を覚えられなくなったり、覚えていたことを思い出せなくなる。



■ 実行機能障害

料理や旅行など手順や計画を考え、それにそって実行することが難しくなる。



■ 見当識障害

時間、日付、季節、場所、人間関係などが分からなくなる。



■ 理解・判断力障害

2つ以上のことを同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が難しくなる。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応が影響し、周辺症状が現れます。

2

認知症の人と家族を支える



どこに相談したらいいの？

早島町地域包括支援センター TEL：482-2432

もの忘れや認知症のことを気軽に相談できる専門職がいます。日常生活の中で、困っていることや心配なことなどさまざまな相談に対応しています。また、介護保険制度の相談や介護認定の申請・相談も受けています。



かかりつけ医

認知症になる以前からの本人の健康状態や持病を把握してくれているので相談がスムーズに行えます。また、介護保険を利用したくなったときは、要介護認定を申請するときに必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

もの忘れ外来や認知症疾患医療センター

認知症の専門医がいる医療機関です。

【もの忘れ外来】

・国立病院機構 南岡山医療センター 神経内科 TEL:482-1121

【近隣の認知症疾患医療センター】

・川崎医科大学附属病院 TEL:086-464-0661

・倉敷平成病院 TEL:086-427-3535

緊急対応が必要な方(異常行動・心理症状等)への支援体制を病院と結んでいます。

可能な限りの外来または入院治療等を行えるよう早島町と協定を結んでいます。

【認知症疾患医療センター】

・慈圭病院 TEL：086-262-1191

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職で認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、アセスメント、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的(概ね6ヶ月)に行い、自立生活のサポートを行います。相談窓口は早島町地域包括支援センターです。

おかやま認知症コールセンター TEL：086-801-4165

自分が認知症かどうか不安な方や、認知症の方を支える中での接し方や介護の悩み、不安を抱える方など、様々な相談を受けます。

認知症の人と家族の会（岡山支部） TEL:086-232-6627

認知症の人を、介護をしている家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが会員となって、電話相談、介護セミナー、家族の集いなどを行っている全国的な団体です。同じ悩みをもつ仲間同士で情報交換を行うことができます。

ケアマネジャー

ご本人に必要な介護(予防)サービスを計画し、在宅生活を支援します。

地域の人への身近な相談役!

民生委員

ご本人やその家族から相談を受け、必要に応じて専門機関などの紹介やつなぎ役をしています。担当地区ごとに民生委員がいます。

福祉活動員

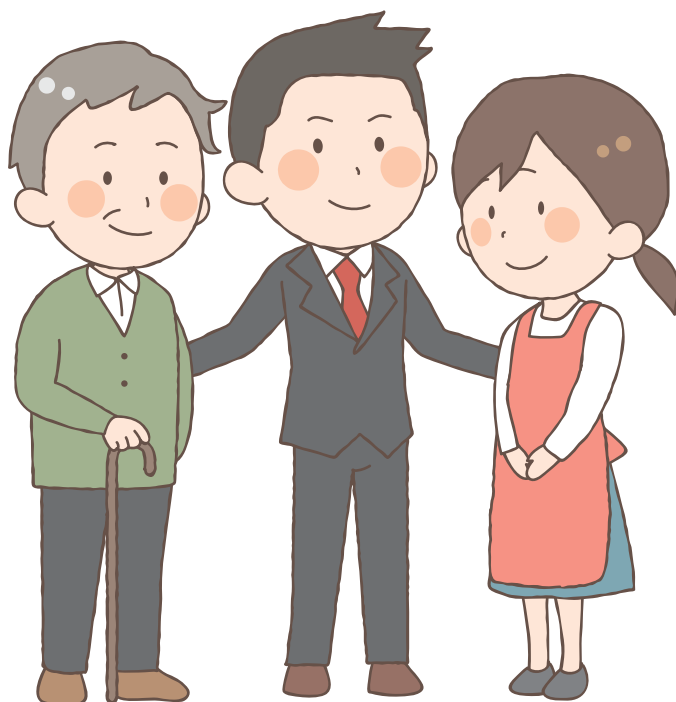
地区の見守り・訪問活動などを行っている住民主体の活動員です。サロン活動や友愛訪問を行っています。

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族を支援する相談業務や地域の支援機関の連携を図るための支援等を行います。

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です。



3 認知症の進行に合わせて利用できるサービス

「認知症ケアパス」は、認知症の症状に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを受ければよいかを示したものです。本人やご家族だけで悩まず、気になることや困ったことがあれば、気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の人も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指して

認知症の経過と地域の関わり（認知症ケアパス）

認知症になっても安心して暮らせる

「住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるまち」を目指しています。

認知度の進行		自 立		認知症（軽度）		認知症（中等度）	認知症（重度）	
		元 気	認知症の疑い（MCI）	認知症を有するが日常生活は自立	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	常に専門医療や介護が必要	
本人の様子		●地域とのつながり（社会参加）を大事にする。 ●健康づくりや介護予防に取り組む。 ●バランスの良い食事をとる。	●ものの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	●買い物や金銭管理見られるが日常生活している。 ●新しいことがなかなれない。 ●料理の準備や手順ど、状況判断が難しくなる。	等にミスが活はほぼ自なか覚えら を考えるな 要な行為が	●服薬管理ができない。 ●電話対応や訪問者の対応などが一人では難しい。 ●買い物など、今までできていたことにミスが目立つ。	●着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ●「ものを盗られた」などの発言をする。 ●家までの帰り道がわからなくなる。 ●時間・場所・季節がわからなくなる。	●食事、トイレ、風呂、移動などの日常生活に誰かの手助けがないと難しい。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●声かけや介護を拒む。 ●車椅子やベッド上での生活が長くなる。
利用できるサービスや支援	相 談	地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム 居宅介護支援センター 認知症のひと家族の会 おかやま認知症コールセンター おかやま若年性認知症支援センター もの忘れ相談会 認知症カフェ こころの健康相談						
	予防・社会参加	認知症診断費用助成						
		健康診断 健康相談 栄養相談 健康教室 公民館講座						
		介護予防教室（フレイル予防教室） 認知症予防教室 いきいき百歳体操「めざせ元気!!ころぼん塾」 元気アップ塾 認知症カフェ						
		地域のボランティア 自主グループ いきいき・ふれあいサロン ブロンズクラブ 老人クラブ 給食サービス						
	安否確認・見守り	地域包括支援センター 民生委員・児童委員 福祉活動員 愛育委員 認知症サポーター 認知症地域支援推進員 ケアマネジャー						
		緊急通報装置 配食サービス						
		位置情報探索サービス助成 緊急連絡カード 早島町認知症高齢者等見守りSOSネットワーク 早島町認知症事故救済制度						
	生活支援	配食サービス 給食サービス 高齢者等生活用具給付 老人日常生活用具給付 介護保険サービス（住宅改修） 寝具洗濯サービス						
		シルバー人材センター 生活支援サービス等 ボランティア団体						
コミュニティバス 乗り合いタクシー タクシー券				福祉タクシー 福祉有償運送 介護タクシー				
医療・介護	かかりつけ医・歯科・薬局 認知症サポート医 認知症疾患医療センター 往診 訪問診療 訪問看護 精神科病棟入院							
					介護保険サービス（通所介護・通所リハビリ・訪問介護・ショートステイ等）			
権利擁護	消費相談 消費者生活センター 成年後見制度							
	日常生活自立支援事業							
家族支援	地域包括支援センター ケアマネジャー 認知症のひと家族の会 若年性認知症のひと家族のつどい（ひまわりの会） 介護者のつどい 認知症カフェ							
					介護手当			
住まい	自宅 サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム 等							
					グループホーム 介護老人福祉施設			
家族の心得・対応のポイント		●本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践。	●年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めに専門医や各種窓口相談。	●同じことを聞かれても、怒らず対応。 ●本人ができることはサポートし、できないことは一緒に行う。 ●認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する。	●様々な症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りましょう。 ●通所系サービスのみでは困難。訪問系や泊まり系サービスなどの検討を。		●本人が安心できる環境づくりを心掛ける。 ●最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく。	

認知症の気付きチェック

4つ以上あてはまる人は要注意!早めに受診・相談しましょう。

☐ 同じ話を何度も繰り返す



☐ 知っている人の名前が思い出せない



☐ 物のしまい場所を忘れる



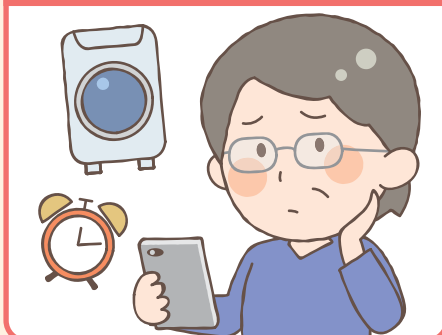
☐ 漢字を思い出せない



☐ 今しようとしていたことを忘れる



☐ 電化製品の使い方が分からない



☐ 怒りっぽくなった



☐ 身だしなみに無関心である



☐ 外出がおっくうになっている



☐ 物が見あたらないことを他人のせいにする



「はやしま認知症サポートブック」

発行日 令和6年3月

発行元 早島町地域包括支援センター

電話(086)482-2432

〒701-0303

早島町前潟360-1