

認知症 安心ガイドブック



認知症になっても笑顔で過ごせるまち 角田市



この安心ガイドブックは「認知症かな？」と心配になったときに、どこに相談したらいいか、どのような医療や介護サービスを受けられるかが分かる手引書です。

認知症についての相談は地域包括支援センターへ

角田市地域包括支援センター

角田市角田字柳町35-1 角田市総合保健福祉センター(ウエルパーク)内
TEL (0224)61-1288 FAX (0224)63-3975

令和3年1月(改訂) 角田市

認知症は脳の病気です。

さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断能力が低下し、少しずつ日常生活がむずかしくなっていく状態で、老化による衰えとは違います。誰にでも起こりえる病気です。

◎『老化によるもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』の違い

老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れてしまう	体験のすべてを忘れてしまう
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
親しい人やよく行く場所は忘れない	親しい人やよく行く場所が分からなくなる
性格は変わらない	性格に変化がある
自分が今いる場所や時間が分かる	自分が今いる場所や時間が分からなくなる

◎認知症の種類 (主に4つのタイプがあります)

アルツハイマー型	脳血管性
<p>最も多いタイプで、もの忘れから始まる場合が多い。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少し前の出来事を忘れる ・同じことを何度も言う ・帰り道が分からなくなる ・同じものを何度も買って来る など 	<p>脳腫瘍や脳出血などが原因で起きる。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが多い ・意欲が低下する ・急に泣いたり怒ったりする ・転びやすい ・手足がしびれる など
前頭側頭型(ピック病)	レビー小体型
<p>性格の変化と社交性の欠如が現れやすい。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暴力的になる ・会話中に突然立ち去る ・同じことを同じ時間にくりかえす ・万引きをする など 	<p>現実には見えないものが見えたり、パーキンソン症状を伴う。</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもや虫が見えたりする(幻視) ・手足の動きが鈍くなる ・手足のふるえ、筋肉のこわばり など

※実際には、複数のタイプの症状が混在している場合があります。

この機会にチェックしてみよう

認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも早期治療で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック⑦ 一人で買い物に行けますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典／東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心 認知症」(平成30年12月発行)

禁無断転載

～認知症の方を見守るために～ 「SOSネットワークシステム」

認知症の一つに「今いる場所や時間が分からなくなる」という見当識障害があり、道に迷ってしまうことがあります。「SOSネットワークシステム」はその様な時に、関係機関が連携し、情報交換をしながら早期発見・保護に努めるためのサービスです。

いなくなった時には、早めに警察署に電話しましょう。

角田警察署 ☎63-2211



認知症高齢者等見守りQRコード活用事業とは?

認知症高齢者等が外出して、地域の皆さんや警察などに保護された場合に、身元が早期に特定できるよう専用のQRコードシールを活用し、親族や支援者等に連絡できるシステムです。

対象 おおむね65歳以上の認知症状などを有する方

費用(自己負担) 年間登録料1,100円

利用登録方法 角田市地域包括支援センター(ウエルパーク内)で指定の申請書に住所、氏名、緊急連絡先、医療情報などを記入し、登録となります。

身元確認の方法

《身元確認の流れ》

- ①対象者の身に付けているものに添付されたシールのQRコードを読み取る。
- ②表示された受信センターに連絡する。
- ③受信センターから警察署や家族などに身元確認の連絡を行う。

《QRコードの使い方が分からない場合》

- ①シールに印字された角田警察署(☎0224-63-2211)に連絡する。
- ②角田警察署で保護の上、QRコードを読み取り、受信センターと連絡を取り、身元確認を行う。



おしゃべりカフェ

おしゃべりによる脳活性効果を活用し、若い頃の懐かしい話を楽しみながら、思い思いにリラックスした時間を過ごします。

日時 毎週月曜日(祝日休み)午後1時15分～午後3時まで

場所 ウエルパーク内(椿の湯)



認知症初期集中支援事業

認知症の疑われる人やご家族に対し、認知症サポート医と保健師・社会福祉士等がチームで訪問・面接等を行い、初期の段階で集中的(概ね6か月)に関わり、自立に向けてサポートしていきます。

対象者 40歳以上で①・②のいずれかに該当する場合

- ①医療・介護サービスを受けていない方や中断している方
- ②医療・介護サービスを受けているが、認知症状により、対応に困っている方

角田市内・近隣市町の認知症に関する検査ができる主な医療機関

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。また、下記のとおり認知症に関する検査のできる医療機関や認知症疾患医療センターがあります。かかりつけ医の紹介状が必要なことがありますので、事前に連絡の上、受診しましょう。

所在地	医療機関名	住所	電話番号
角田市	仙南病院	角田市角田字牛館16	0224-63-2003
	金上病院	角田市角田字田町123	0224-63-1032
	名取医院	角田市角田字南61-1	0224-63-2347
大河原町	みやぎ県南中核病院	大河原町字西38-1	0224-51-5500
川崎町	川崎こころ病院(もの忘れ外来)	川崎町大字川内字北川原72	0224-85-2333
柴田町	仙南中央病院	柴田町北船岡1丁目2-1	0224-54-1210
白石市	公立刈田総合病院	白石市福岡蔵本字下原沖36	0224-25-2145
	仙南サナトリウム+(認知症疾患医療センター)	白石市大鷹沢三沢字中山74-10	0224-26-3101 (直通 0224-22-0266)
山元町	宮城病院	山元町高瀬字合戦原100	0223-37-1131
岩沼市	南浜中央病院(認知症疾患医療センター)	岩沼市寺島字北新田111	0223-24-1861 (直通 0223-24-4101)
	総合南東北病院	岩沼市里の杜1-2-5	0223-23-3151

症状の現れ方には個人差があります。

認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。

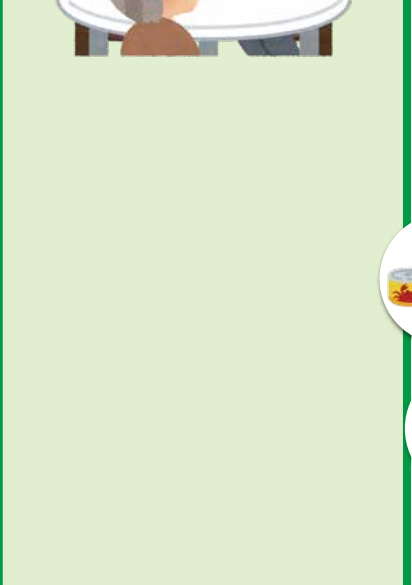
家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



認知症の進行

本人の様子

本人・家族の心構え



- 物の置き忘れが増えたら早めに相談する。
- 今までの家庭内の役割を続ける。
- 本人が地域行事やボランティアなどに参加する気持ちになるように、働きかける。
- いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら早めに地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する。

家族の「気づき」がとても大事

5年前後で約半数が認知症に！

●もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等、日常生活はほぼ自立している。



初期

認知症を有するが日常生活は自立

認知症の疑い

- 買い物や事務、金銭管理等にミスが見られるが日常生活はほぼ自立している
- 頭の中に霧がかかったようだ
- 約束が思い出せない
- 物事が覚えにくい
- やる気がでない
- 不安が強い
- 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- 失敗を指摘すると怒り出すこともある

- 接し方の基本やコツなど理解する。
- 家族間で介護のことについて話し合う。
- 介護で困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。

中期

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

- 電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい
- 服薬管理ができない
- 徘徊が多くなる
- 妄想が多くなる
- すぐに興奮する
- 着替えや食事、トイレがうまくいなくなる
- ついさっきのことも忘れる
- 使い慣れた道具の使い方が分からなくなる
- 季節にあった服が着られない
- 時間や場所が分からない など

- 介護者自身が健康管理を行う。
- 介護サービスを上手に活用する。
- 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、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。

後期

常に介護が必要

- 表情が乏しい
- 尿や便の失禁が増える
- ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい
- 日常生活全般にいつも介護が必要
- 家族の顔や使い慣れた道具が分からない など

- 日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する。
- どのような終末を迎えるか家族間でよく話し合っておく。



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

ピンク 介護保険サービス・公的サービス
水色 その他のサービス・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活用しましょう。

主な支援サービスの例

認知症の疑い

認知症を有するが
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

相 談 ・ 学 び	困りごと相談	地域包括支援センター
	介護サービス利用相談	介護支援専門員（ケアマネジャー）
	認知症について学ぶ	認知症サポーター養成講座 認知症カフェ（おしゃべりカフェ：本人、家族等）
介護予防・悪化予防	予 防 活 動	生きがいデイサービス 訪問型サービス 通所型サービス 介護保険：通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション
	社会参加・交流	老人クラブ 高齢者サロン サークル活動 今までの家庭での仕事や役割 おしゃべりカフェ
安否確認・見守り	日常の見守り	高齢者福祉サービス（配食サービス業、ひとり暮らし老人等緊急通報システム事業） 民生委員 見守り協定事業者（みやぎ生協・角田郵便局・河北新報・読売新聞・ジェイエイ仙南サービス） 地域住民（認知症サポーター 近所の皆さん 商店街の皆さん 等）
	行方不明時	SOSネットワーク 認知症高齢者等見守りQRコード活用事業
生 活 の 支 援	食 事 支 援	弁当の宅配 家事代行サービス
	高齢者福祉サービス (1人暮らし高齢者のために)	軽度生活援助 訪問理美容サービス 寝具乾燥巡回サービス 緊急医療情報キット支給事業
	介護予防・日常生活支援総合事業	訪問型サービス 通所型サービス
	介護保険サービス	在宅サービス 施設（入所）サービス
	住 ま い	自 宅 住宅改修 認知症高齢者グループホーム 特別養護老人ホーム ケアハウス 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅
医 療	か かり つ け	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師等による相談・治療 訪問診療・訪問看護・訪問薬剤管理指導
	認 知 症 専 門	物忘れ・認知症外来 精神科 認知症疾患医療センター等による専門的な支援
権 利 を 守 る	福祉サービス利用援助	福祉サービス利用援助（まもり一歩）
	成年後見制度	補佐人 補助人 後見人
家 族 支 援		地域包括支援センター おしゃべりカフェ 認知症サポーター養成講座 ケアマネジャー
		地 域 住 民