

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。

平成29年3月 角田市

※このガイドブックは、角田市認知症ガイドブック（ケアパス）作成部会の皆様と検討の上、作成したものです。

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）

<h4>アルツハイマー型</h4> <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くる など 	<h4>脳血管性</h4> <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
<h4>前頭側頭型(ピック病)</h4> <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 	<h4>レビー小体型</h4> <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。

「家族の会」がつくった「認知症」の早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症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。(公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成)

早めに気づいて
早めに対応することで
進行を抑えることも
できます。



心配な方は
地域包括支援センターや
かかりつけ医に相談
してみましょう。



1 もの忘れがひどい

- ・今切ったばかりなのに、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、いつも探している
- ・財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

2 判断・理解力が衰える

- ・料理・片付け・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

3 時間・場所が分からない

- ・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

4 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

5 不安感が強い

- ・ひとり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

6 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いやがる

※「おかしいな」と思ったら早めに受診しましょう。

予防法は？

認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管疾患を防ぐためには、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）の予防と治療が重要です。

① バランスのよい食事をしましょう



② 脳を活発に使う生活をしましょう



③ 体を動かす習慣をつけましょう



④ 休養も大切です



⑤ 禁煙を心がけましょう



⑥ 歯みがき・口の中のケアも大切です



⑦ 寝たきり予防のため転倒に気をつけましょう



⑧ 趣味をもったり、仲間と集いましょう

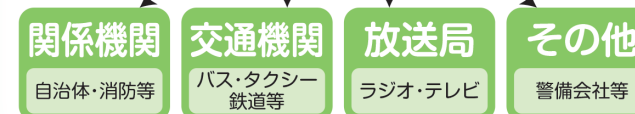


～認知症の方を見守るために～ 「SOSネットワークシステム」

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



認知症家族会「なごみの会」

介護の悩みを一人で抱え込まずに語り合い、一緒に考えましょう。

お気軽にご連絡ください！



定例会 毎月第3金曜日

時間 午後1時30分～午後3時30分まで

場所 総合保健福祉センター(ウエルパーク) 2階 高齢者健康づくり推進室

連絡先 代表 太田 秀雄
電話：63-1098
携帯電話：090-9533-1904

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

認知症についての相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは高齢者に関する相談窓口です。認知症がご心配な方の相談をはじめ、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、介護保険サービスや高齢者福祉サービスを利用する方法などの相談に応じています。心配なことや、分からないことがありましたら、できるだけ早めにご相談ください。

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



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



5年前後で約半数が認知症に！

発症

●物の忘れはあるが、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。



- 物の置き忘れが増えたと思っ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**

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

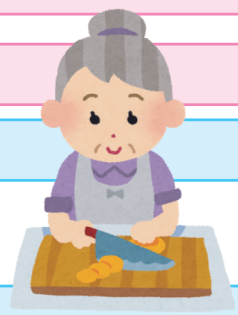
ピンク 介護保険サービス・公的サービス
水色 その他のサービス・支援



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。

- 相 談
- 介護予防・悪化予防
- 安 否 確 認
見 守 り
- 生 活 支 援
- 介護保険サービス
- 仕 事・役 割 支 援
- 医 療
- 権 利 を 守 る
- 家 族 支 援
- 住 ま い

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
	地域包括支援センター	ケアマネジャー		
	脳いきいき健康楽習教室	生きがい健康クラブ	認知症カフェ(おしゃべりカフェ)	通所介護(デイサービス) 通所リハビリテーション
	高齢者サロン	サークル活動	老人クラブ	
	配食サービス	民生委員	見守り協定(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)	緊急通報システム SOSネットワーク
	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)			
	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	高齢者紙オムツ等支給
	弁当の宅配(自費)		家事代行サービス(自費)	
	訪問介護(ホームヘルパー)	訪問入浴介護	訪問看護	訪問リハビリテーション 通所介護(デイサービス) 通所リハビリテーション
	短期入所介護(ショートステイ)	福祉用具貸与	ほか	
	シルバー人材センター			
	老人クラブ		ボランティア活動	今までの家庭での仕事や役割
	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	もの忘れ・認知症外来
	精神科医	認知症疾患医療センター	訪問看護	訪問診療
	福祉サービス利用援助(まもり〜ぶ)		成年後見制度	
	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
	認知症家族会「なごみの会」		地域住民	
	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	
	自 宅			
	ケアハウス(軽費有料老人ホーム)	有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅	



☆詳しいサービス内容や事業所の連絡先などについては、地域包括支援センターまでお問い合わせください。