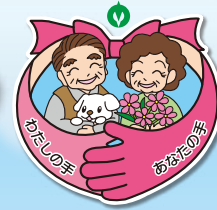


# 認知症 安心ガイドブック



## 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。

### こんなことで困ったり悩んだりしていませんか？

- もしかして認知症？どこに相談したらいいの？
- 自宅での介護の方法を教えてください！
- 介護保険サービスを利用したい。どうしたらいいの？
- お風呂場に手すりをつけてほしい！

#### 介護のこと

- 介護に疲れてしまった
- 離れて住む一人暮らしの親のことが心配…



#### 家族のこと

- お金の管理に自信がなくなってきた
- よくわからないまま必要なものを買わされそうになった



#### お金のこと

そんな時は…

## 角田市地域包括支援センターへ

# TEL (0224) 61-1288



#### 健康のこと

- 近頃足腰が弱ってきた。転ばないようにするには何をしたらいい？
- 最近物忘れがひどくなってきた
- 一人暮らしで持病もありもしもの時不安です



#### ご近所のこと

- 服やくつがチグハグな人をよく見かける
- 最近顔を見かけない高齢者がいて心配…
- 近所で怒鳴り声が聞こえる。もしかして虐待を受けているのかも？
- 一人暮らしのお年寄りが最近近所をうろろしている。帰り道がわからないみたい…



角田市健康長寿課

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) 62-1192 FAX (0224) 63-3975

令和5年12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)

<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><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・少し前の出来事を忘れる</li> <li>・同じことを何度も言う</li> <li>・帰り道が分からなくなる</li> <li>・同じものを何度も買って来る など</li> </ul>	<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><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・物忘れが多い</li> <li>・意欲が低下する</li> <li>・急に泣いたり怒ったりする</li> <li>・転びやすい</li> <li>・手足がしびれる など</li> </ul>
<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><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暴力的になる</li> <li>・会話中に突然立ち去る</li> <li>・同じことを同じ時間にくりかえす</li> <li>・万引きをする など</li> </ul>	<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><b>症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもや虫が見えたりする(幻視)</li> <li>・手足の動きが鈍くなる</li> <li>・手足のふるえ、筋肉のこわばり など</li> </ul>

※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。

# 認知症チェックリスト

このチェック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、ご自身やご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。このような症状がないかチェックしてみましょう。



<採点法>ほとんどない=0点 時々ある=1点 頻繁にある=2点

質問項目	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1 同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
2 知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
3 物のしまい場所を忘れる	0	1	2
4 漢字を忘れる	0	1	2
5 今しようとしていることを忘れる	0	1	2
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	0	1	2
7 理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
8 身だしなみに無関心である	0	1	2
9 外出をおっくうがる	0	1	2
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0	1	2
合計			点

## 0~8点<正常>

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違うときに再チェックをしてみてください。

## 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してみましょう。また、認知症予防対策を生活に取り入れてみましょう。

## 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、結果が同じなら医療機関や地域包括支援センターまでご相談下さい。

※大友式認知症予測テスト~認知症予防財団 HP より抜粋し引用。

## 認知症初期集中支援事業

認知症やその疑いのある方及びその家族に対し、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** 市内在住の40歳以上で、認知症やその疑いがあり、下記①・②のいずれかに該当する方

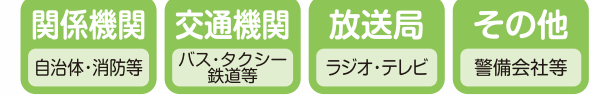
- ①医療・介護サービスを受けていない方や中断している方
- ②医療・介護サービスを受けているが、認知症状により、対応に困っている方

## ~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**



角田市ホームページ

## 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。

**対象者** 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** 角田市健康長寿課(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。年度末に、継続利用の確認を行います。

### 身元確認の方法

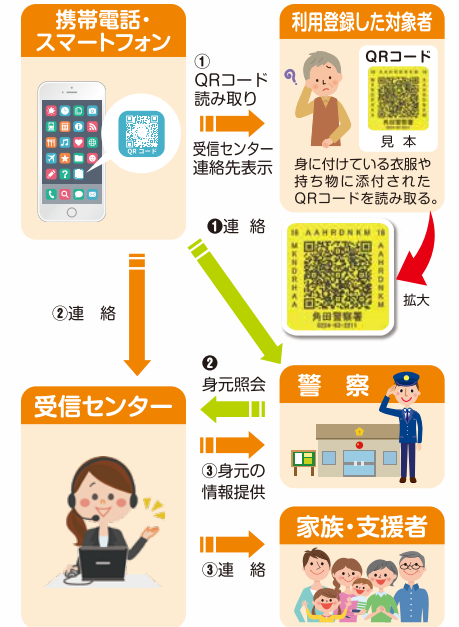
#### 《身元確認の流れ》

- 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。

※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です



## おしゃべりカフェ

認知症の人やその家族、地域住民やサポーターの交流や情報交換の場所です。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** ウエルパーク機能回復訓練室(椿の湯内)

**料金** 100円(飲み物・お菓子付き)



## 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(もの忘れ外来)	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



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。

# 認知症の進行と主な症状の例

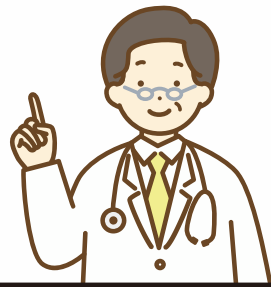
認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。




状態	日常生活は自立している		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になった	
	年相応の物忘れ	軽度の認知障害	(軽度) 認知症	(中等度) 認知症	(高度) 認知症
認知症の主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べたメニューを忘れる</li> <li>● 人の名前がすぐ出てこない</li> <li>● 何かヒントがあれば思い出せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが多くなる</li> <li>● 片付けが苦手になる</li> <li>● 探し物が多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 約束したことを忘れる</li> <li>● 物事が覚えにくい</li> <li>● 疑り深くなり怒りっぽくなる</li> <li>● 同じものを何度も買ってしまう</li> <li>● 金銭管理が難しくなる</li> <li>● 「物を盗まれた」などトラブルが増える</li> <li>● できないことを指摘されるとムキになり怒り出すことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ついさっきのことも忘れる</li> <li>● 季節に合った服が選べない</li> <li>● 着替えや入浴を嫌がる</li> <li>● 服薬管理ができなくなる</li> <li>● 道に迷ったり、帰ってこれなくなる</li> <li>● トイレの失敗が増える</li> <li>● 食べ物でないものを口に入れる</li> <li>● 妄想が多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情が乏しくなる</li> <li>● 家族の顔や人間関係が分からなくなる</li> <li>● 会話でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>● 歩行が困難になりほぼ寝たきりの状態になる</li> <li>● 常に介護が必要となる</li> </ul>
本人の気持ち・様子	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「何となくおかしい」と不安を感じる</li> <li>● 今までできていたことができなくなり戸惑うことが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭の中に霧がかかったように感じる</li> <li>● 日常生活で失敗することが増え自信を失いがちになる</li> <li>● やる気がでない</li> <li>● 不安が強くなる</li> <li>● 周囲から注意や行動を制限されるとストレスがたまり症状が悪化することがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● できないことが増えイライラしたりする</li> <li>● 「叱られた」「馬鹿にされた」などの嫌な感情が記憶に残りやすくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉での意思表示は難しくなるが「うれしい」「不快だ」などの感情を表情やしぐさで表現することができる</li> </ul>	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 物の置き忘れが増えたと思ったら早めに相談する</li> <li>● 今までの家庭内の役割を続ける</li> <li>● 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</li> <li>● 認知症サポーター養成講座を受講し、認知症や対応の仕方を知っておく</li> </ul> <p><b>家族の「気づき」がとても大事</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接し方の基本やコツなど理解する</li> <li>● 介護者が孤立したり一人で背負いこまないよう、家族や関係者で介護を分担する</li> <li>● 介護サービスを上手に活用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護者の休める時間も大事にする</li> <li>● 説得や否定はせず気持ちを受け止めるようにする</li> <li>● 火の不始末や道に迷うなどないよう安全対策を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 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</li> </ul>	

困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医やケアマネジャー、地域包括支援センター (0224)61-1288 へ

# 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

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。



	日常生活は自立している	認知症かもしれない	見守りがあれば日常生活は自立	常に介護が必要になった
相談したい	●地域包括支援センター ●かかりつけ医	●認知症カフェ（おしゃべりカフェ） ●認知症疾患医療センター（南浜中央病院・仙南サナトリウム+） ●警察署・安全運転相談窓口	●ケアマネジャー	
元気な体を維持したい	●生きがいデイサービス ●介護予防・日常生活支援総合事業	●各地区の通いの場（サロン） ●介護保険サービス（通所介護・通所リハビリ・訪問リハビリなど）		
交流や役割を持ちたい	●生きがいデイサービス ●シルバー人材センター ●今までの家庭での仕事や役割	●各地区の通いの場（サロン） ●サークル活動 ●老人クラブ	●認知症カフェ（おしゃべりカフェ）	
日常の手助けをしてほしい	●地域での見守りや助け合い（近所やサロンのみなさん、認知症サポーター、民生委員、消防団 など） ●弁当の宅配	●家事代行サービス ●SOSネットワーク ●ケアマネジャー	●認知症高齢者等見守りQRコード活用事業 ●訪問型サービス ●通所型サービス	●在宅サービス ●施設（入所）サービス 
医療について	●かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師などによる相談・治療 ●救急医療情報キット支給事業	●認知症初期集中支援チーム ●もの忘れ・認知症外来 ●精神科	●訪問診療・訪問看護・訪問薬剤管理指導	●認知症疾患医療センター（南浜中央病院・仙南サナトリウム+）
お金、権利擁護などのこと	 ●日常生活自立支援事業（まもり一ぶ）	●成年後見制度（補助人、保佐人、後見人）		
住まいや施設のこと	●ケアハウス ●有料老人ホーム	●自宅 ●サービス付き高齢者向け住宅	●住宅改修 ●認知症高齢者グループホーム	●老人保健施設 ●特別養護老人ホーム など