

# 近江八幡市

認

知

症

## サポートガイド

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気で、85歳以上では**4人に1人**にその症状があると言われています。

認知症は、**進行とともに状態が変化する病気**です。この冊子では、認知症の状態に応じて利用できるサービスや地域の相談先などを紹介しています。

認知症についての理解を深め、認知症の人や家族が、必要な支援を利用して住み慣れた地域で暮らしていけるように、この冊子をご活用ください。



- ・「最近忘れっぽい」「認知症のことが気になる」「介護保険を申請した方がいいのかな…」
- ・「介護に疲れたな」「何か他に介護の方法はないかな」
- ・仕事と介護の両立について知りたい

**【相談窓口】** このようなことがあれば、下記にご相談ください。

お住まいの学区	機関名	住所	電話番号
八幡・岡山・島・沖島	中北部地域包括支援センター	北之庄町912	31-1970
桐原・桐原東・北里	西部地域包括支援センター	江頭町417-2	36-2205
金田・馬淵・武佐	東部地域包括支援センター	友定町305	43-0602
安土・老蘇	安土地域包括支援センター	安土町上出908-1	46-4134

※開所時間 平日8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

# 認知症とは



## ● 認知症は脳の病気です。

認知症は、脳の病気など様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなるため、認知機能（記憶、理解、判断力や状況の認識などの機能）が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。しかし、認知症になったからといって、何もわからなくなるわけではありません。

認知症の人は、新しい出来事などを記憶にとどめておくことが難しくなるため、日常生活では手助けが必要ですが、“楽しい”や“悲しい”など感じた気持ちは長く維持されます。

### 認知症の種類

\*認知症の原因となる疾患は多くありますが、代表的な疾患は4つあります。

#### ① アルツハイマー型認知症

・脳にβアミロイドというたんぱく質が長い期間をかけて溜まり、脳の細胞の働きが少しずつ失われることにより起こります。記憶障害が目立ち、日付や場所がわからなくなる、不安、うつ、妄想が出やすくなります。

#### ② レビー小体型認知症

・レビー小体という物質が脳に溜まることで、脳の細胞が損傷を受けて起こります。記憶障害や実際にはないものが見える幻視、パーキンソン症状などが見られます。

#### ③ 脳血管性認知症

・脳梗塞、脳出血などの後に起こります。損傷を受けた脳の部分によって症状が異なります。損傷を受けていない脳の部分の機能は保たれるため、しっかりできることとできないことの差がみられます。記憶障害に加え、感情が不安定になったり、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなります。

#### ④ 前頭側頭型認知症

・脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こります。人やものに対して無関心になったり、同じ行動を繰り返したり、また、自分の感情を抑えられなかったりする症状がみられます。

## ● 症状に気づいたら早めに相談しましょう。

普段の生活のなかで、ちょっとした変化に気づいたり、「おかしいな」と思ったときには、早めに相談しましょう。相談先は裏表紙をご覧ください。

## ● 早期受診・早期対応のメリット

### ① 進行を遅らすことができます。

初期のアルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができる場合があります。早い時期から治療を受けると自立した生活を長く続けることができます。

### ② 今後の生活の準備ができます。

早期診断によって、症状の軽いうちに本人や家族が話し合うことで、自分が望む今後の生活の方向性を決めることができます。

### ③ 違う病気が見つかることもあります。

認知症のような症状があっても、薬の副作用や他の病気が原因となっている場合があります。早期に受診して診断を受けることが大切です。

## ● 認知症を発症しやすくする要因

加齢、高血圧、糖尿病、喫煙、大量の飲酒、頭部外傷、難聴 などが 있습니다。

## ● 認知症の発症予防のために

認知症の発症予防には、適切な運動、バランスの良い食事、頭を使う余暇活動、趣味活動、人と交流できる社会参加、脳のトレーニングなどが有効です。

# 認知症の段階ごとの支援の内容

		気づきの時期 (軽度認知障害MCIレベル)	見守りや手助けがあれば日常生活は自立 (軽度)	日常生活に手助けや介護が必要 (中等度)	常に介護が必要 (重度)	常に介護が必要 (ターミナル期)	
日常生活でみられる症状		<input type="checkbox"/> 物の置き場所を忘れてよく探すようになる <input type="checkbox"/> 頼まれたことを忘れる <input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまう <input type="checkbox"/> 同時に複数の事をしようとする一つを忘れる <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」が多くなる <input type="checkbox"/> 予定をよく忘れる <input type="checkbox"/> もの忘れが増えてきたなと感じる <input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする <input type="checkbox"/> 気分が沈みがちになる <input type="checkbox"/> 考えるスピードが遅くなったと感じる	<input type="checkbox"/> 聞いたこと、しようとしていたことをすぐに忘れる <input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞いたり言ったりする <input type="checkbox"/> 今日の日や曜日を忘れる <input type="checkbox"/> 今までと同じことをしていても時間がかかる <input type="checkbox"/> 同じものを何度も買ってきしまう <input type="checkbox"/> 硬貨での支払いがスムーズにできない <input type="checkbox"/> 料理の品数が減ったり、味付けが変わる <input type="checkbox"/> 薬を飲み忘れる <input type="checkbox"/> 話を取り繕う <input type="checkbox"/> 火の消し忘れがある <input type="checkbox"/> 急なことに戸惑う	<input type="checkbox"/> 忘れることがより頻回になる <input type="checkbox"/> 排泄の失敗などがより頻回になる <input type="checkbox"/> 行き慣れた道がわからなくなる <input type="checkbox"/> 感情のコントロールがしにくくなる <input type="checkbox"/> イライラしたり怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 話にまとまりがなくなる <input type="checkbox"/> こだわりが強くなる <input type="checkbox"/> 攻撃的な言動が見られる	<input type="checkbox"/> 年月日、時間、場所がわからない <input type="checkbox"/> 季節にあった服を選べない <input type="checkbox"/> 外出して迷ってしまい自宅に帰れなくなる <input type="checkbox"/> 言葉が減る <input type="checkbox"/> 着替えや入浴を嫌がる <input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増える <input type="checkbox"/> 歩行が不安定になるなど身体機能の低下がみられる	<input type="checkbox"/> 言葉でのコミュニケーションが難しくなる。 <input type="checkbox"/> 家族の顔や続柄が分からなくなる <input type="checkbox"/> 食への関心がなくなり飲み込みが難しくなる。	
	本人・家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下記相談先に相談しましょう。</li> <li>● 安心して自分の気持ちを聞いてもらえるところを探しましょう。</li> <li>● 今までの地域のつながりや、趣味活動などを可能な限り続けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心配なことはその都度相談しましょう。</li> <li>● 「できないこと」に目が向きがちですが「できること」を意識しましょう。</li> <li>● 介護保険サービスの利用を検討しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護サービスを利用しましょう</li> <li>● 認知症になっていろいろな支援を受けることで、できる限り自宅での生活を継続できます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 先々のことについて家族と話し合しましょう(冊子:「わたしらしさ発見ノート」の活用)</li> </ul>		
相談先	本人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下記相談先に相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症の人への対応や介護について積極的に情報を得ましょう。</li> <li>● 今後の生活を見据え、事故が起こらないように生活環境を見直しましょう。</li> <li>● 就労している介護者の人は、仕事と介護が両立できるように、利用できる制度を調べたり、就労先に相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護が大変になってくるかもしれません。一人で抱え込まないようにしましょう。</li> <li>● 介護者の生活や健康も大切にしましょう。</li> <li>● 家族間で介護の役割分担について相談しましょう。</li> <li>● 家族以外の助けてくれる人、相談できる人をつくりましょう。</li> <li>● 認知症が進行した後の終末期医療について本人や他の家族と相談しましょう。</li> </ul>			
	家族						
仲間づくり	社会参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 経験や知識を活かした活躍ができる場 (就労、シルバー人材センター、ボランティア活動、地域の役員など)</li> <li>● 交流、趣味、ボランティア活動 (ふれあいサロン、老人クラブ、地域のサークル活動など)</li> <li>● 足腰を鍛える運動の場 (いきいき百歳体操、市の総合事業など)</li> <li>● 認知症カフェ (P.7参照)</li> </ul>					
	活への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご近所の見守り</li> <li>● 配食サービスや商品の配達</li> <li>● 緊急通報システムの利用</li> <li>● 地域権利擁護事業 成年後見制度利用の検討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症高齢者事前登録制度</li> <li>● 認知症高齢者等SOSネットワーク事業</li> </ul>				
医療	介護者支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症の人と家族の会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護者のつどい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護事業所の家族会など</li> </ul>			
	医療				<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ医</li> <li>● 認知症疾患医療センター</li> <li>● かかりつけ薬局</li> <li>● かかりつけ歯科医</li> </ul>		
介護		(介護サービス 在宅)通所介護/認知症対応型デイサービス 通所リハビリ 訪問看護 訪問リハビリ 小規模多機能型居宅介護 ショートステイ 等					
		(介護サービス 施設) 介護老人保健施設(要介護1以上) 特別擁護老人ホーム(要介護3以上) グループホーム 等					

### 3 もの忘れが心配な人・ 認知症の人とご家族へ

★認知症になられた当事者の方にお聞きしました。

→認知症と言われた時の気持ちは？

- ・イライラしたり家族に怒ったりしていました。
- ・これからどうなるか不安でした。
- ・病気の事、受け入れられない。悲しかった。

→今はどうですか？

- ・家族が良くしてくれるので感謝している。だから、自分なりに病気のことを解ろうとしている。
- ・集まりの場で皆さんと話ができることが楽しい。
- ・忘れることやわからないことがある。でも教えてくれる人がいるので安心している。

★ご本人を支える家族の方にお聞きしました。

→どのような対応を心がけておられますか？

- ・本人のペースに合わせて生活するようにしています。
- ・本人のしたいことは否定しないで見守っています。
- ・近所の人にも助けてもらっています。
- ・気分転換、一緒に出掛けています。(お互いにリフレッシュ)

→これから先、どのようにご本人に過ごしてもらいたいと思いますか？

- ・自分でできることを続けて欲しい。
- ・集まりの場に出かけて楽しく過ごして欲しい。
- ・笑っていてほしい。



## ●もの忘れが心配な時

- 地域包括支援センターに相談された場合は、簡単なもの忘れチェックや生活状況の聞き取りから適切な対応についてお話しさせていただきます。
- 主治医に直接ご相談されることもおすすめします。



## ●認知症の人の対応に困った時

- 担当のケアマネジャー、地域包括支援センターにご相談ください。
- 保健・医療・福祉の専門職が活動する「認知症初期集中支援チーム」が一定期間集中的に支援します。



## ●認知症について知りたい、仲間と交流したい

### ・認知症カフェ

主に認知症の人やその家族を対象に、認知症に関する学習会を開催したり、参加者同士の交流を通じて悩みや不安の軽減を図ります。

\*認知症カフェの情報は学区により異なりますので、詳しくは、お住まいの圏域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

## ●介護の悩みを話したり経験者の話を聞きたい

### ・介護者のつどい

介護の悩みを抱えている人達がつどい、同じ立場の仲間ならではの悩みや思いを語り合います。



## ●認知症になった際のお金の管理や契約が不安

成年後見制度や社会福祉協議会の地域福祉権利擁護事業の利用について紹介します。



## ●これからの生活のこと、介護が必要になった時のこと、終末期のことなどを家族と話し合っておきたい

- ・「わたしらしさ発見ノート」を活用しましょう。市のホームページからダウンロードできます。



## 相談先

- 「最近忘れっぽいな…」、「今までと何か違うな…」、「介護保険を申請したほうがいいのかな…」
  - ①地域包括支援センター 表紙に連絡先を記載
  - ②かかりつけ医
  
- 「認知症の専門医療相談を受けたい」、「鑑別診断を受けたい」、「認知症の人への対応を相談したい」
  - ①滋賀八幡病院 認知症疾患医療センターおうみ  
\*相談専用ダイヤル 電話番号 33-7106 (平日 9時～16時)  
\*診察は予約が必要です。
  
- 「介護保険の制度について知りたい」
  - ①地域包括支援センター
  - ②近江八幡市役所介護保険課 (総合福祉センターひまわり館1階)  
電話番号 33-3511
  
- 「行方不明にならないように事前登録制度を利用したい」
  - ①近江八幡市役所長寿福祉課 (総合福祉センターひまわり館2階)  
電話番号 31-3737
  
- 「消費者被害にあっているかも…」
  - ①近江八幡市消費生活センター …………… 電話番号 36-5566
  - ②近江八幡警察署 …………… 電話番号 32-0110
  
- 「介護に疲れたな」「ほかに何か方法はないのかな」
  - ①地域包括支援センター
  - ②「認知症の人と家族の会」滋賀県支部 無料電話相談  
電話番号 0120-294-456 (月～金 10時～15時)
  - ③介護事業所や担当ケアマネジャー
  
- 「仕事と介護の両立について知りたい」
  - ①仕事と介護の両立～介護離職を防ぐために～ 【厚生労働省ホームページ】