

# このす 認知症あんしん ガイドブック

(認知症ケアパス)



鴻巣市

## 当事者の方の声

メモ魔になっています。順序だてて書いて、やったものから消して  
いってやり残しがないようにしています。一人暮らしで自分でやる  
しかないので、薬を飲んで「大丈夫だ」と自分で思っています。同じ  
ような病気の人と話すことは貴重で自分だけではないと励みにな  
るので集まりには出たいと思っています。認知症と共に生きるとい  
う感じでしょうか。 (Nさん)

発症当初は失敗をする度に落ち込む毎日でした。認知症の先輩  
方に出会い、前向きな姿勢を見せてもらうことで失敗しても講演会  
で使えるネタが増えたと言前向きに思えるようになりました。立ち直  
れたのは、例えどんなに惨めな思いをしても、どんなに無様な思い  
をしても、いつかつかむ光を信じ、ただ前へ…歩き続けて来れたか  
らです。 (Wさん)

「今日の天気はどうなの」と妻に尋ねました。「また、同じ事を聞く。  
さっきも聞いたわよ」朝からパンチを一発もらいました。  
医師で作家である上田諭さんは「不幸な認知症、幸せな認知症」と  
いう本の中で、認知症の人と対応する際の三つの鉄則を述べてい  
ます。  
指摘しない。議論しない。怒らない。  
認知症の人、まわりの人、みんな大変なのです。 (Hさん)

### 《 も く じ 》

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1.どこに相談すればいいの？……………                    | 1   | ページ |
| 2.認知症の進行に合わせて受けられる<br>介護保険サービスや支援…………… | 2~3 | ページ |
| 3.鴻巣市の認知症に関する事業……………                   | 4   | ページ |
| 4.認知症はどんな病気？……………                      | 5   | ページ |
| 5.認知症の症状は？……………                        | 6   | ページ |
| 6.認知症の人への接し方……………                      | 7   | ページ |
| 7.早期の発見が大切です……………                      | 8   | ページ |
| 8.若年性認知症とは……………                        | 9   | ページ |

# 1.どこに相談すればいいの？

認知症に関することは

「**鴻巣市認知症地域支援推進員**」にご相談ください。  
認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう様々なサポートをしています。

**☎048-596-2283**

(地域包括支援センターこうのとりのり内)



## こうのすオレンジダイヤル

(認知症なんでも電話相談)

**☎048-596-2283**

毎週月・水(祝日を除く) 9:00~16:00


## 《認知症疾患医療センター》

認知症に関する診断や急性期治療、電話等による専門医療相談などを行っています。

\* 下記のいずれの認知症疾患医療センターでも、相談・受診が可能です。

病院名	住所	電話番号
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東6-11-1	048-857-6811
つむぎ診療所	秩父市寺尾1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大增新田9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38番地	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南3丁目4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町28番3号	048-464-6655
あさひ病院	狭山市大字水野592番地	04-2957-1202
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300

## 2. 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支援

	気づき～軽度認知障害(MCI)	見守りが必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れの自覚がある</li> <li>●「あれ」「それ」が多くなる</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>●同じことをくり返し聞く</li> <li>●通帳や印鑑などの置き場所が分からなくなる</li> <li>●約束を忘れる</li> <li>●外出をおっくうがる</li> <li>●イライラして怒りっぽくなる</li> <li>●不安が強くなる</li> </ul>
相談	地域包括支援センター・ケアマネジャー	
	こうのすオレンジダイヤル(認知症なんでも電話相談)	
	認知症初期集中支援チーム	
医療	かかりつけ医(診療所・クリニック・病院など)・もの忘れ外来・認知症疾患医療センター	
通いの場	わがまちサロン・すこやかシニア体操・はつらつ健康スタジオ	
	自主的に開催しているサロンやお茶飲み会・のすっこ体操	
	オレンジカフェこうのす	
生活支援	家事援助サービス(地域支え合い事業・シルバー人材センター)	
	民間の配食サービス	
	在宅高齢者等配食サービス・ふれあい収集(市のサービス)	
介護	訪問型サービス(ホームヘルプサービス)	訪問介護・訪問リハ
	通所型サービス(デイサービス)	通所介護(デイサー
		ショートステイ・定期
権利	あんしんサポートねっと	
家族支援	オレンジカフェこうのす	
	介護者交流会・介護者教室・認知症の人と家族の会	
住まい	ケアハウス・サービス付き高齢者向け住宅・介護付き有料老人ホーム	
		グループホーム(認知症対応型共同生活介
見守り	民生委員・福祉見守り員・認知症サポーター・ご近所みまもり隊・緊急時通報システム	
		徘徊高齢者等探索サービス・ひとり歩き高
お金	地域包括支援センター・ケアマネジャー・認知症地域支援推進員・病院	

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。代表的なアルツハイマー型認知症の例を紹介します。必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、今後を見通す参考としてください。

### 日常生活に手助けが必要

### 常に介護が必要



- 着替え、入浴、食事、排せつ等に手助けが必要
- 日にちや場所、季節が分からなくなる
- 料理がうまくできない
- 季節に合った服が選べない
- 道に迷うことがある
- 薬やお金の管理ができない

- 表情が乏しくなる
- 会話でのコミュニケーションが難しい
- 自分で食事ができなくなる
- 歩行が困難になる

ビリテーション・訪問入浴介護・居宅療養管理指導・訪問看護

ビス)・通所リハビリテーション(デイケア)

巡回随時対応型訪問介護看護・小規模多機能型居宅介護

成年後見制度

護)

介護老人保健施設・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

・在宅高齢者等配食サービス

高齢者みまもりグッズ

### 3.鴻巣市の認知症に関する事業

## 認知症初期集中支援チーム

鴻巣市では医療、介護の専門家が認知症の方（認知症の疑いがある方）やそのご家族を訪問し、認知症に関する受診や介護保険サービス利用の相談、また認知症への対応についてサポートを行います。

《対象となる方》

- ・鴻巣市に居住する概ね40歳以上で認知症の症状などでお困りの方
- ・認知症の診断を受けたいが、本人が受診を拒否する
- ・介護サービスを利用したいが、本人が拒否する
- ・認知症の症状が強くて対応に困っている など

気付いたら、まず相談！！

**☎048-596-2283**

## オレンジカフェこうのす

認知症が心配な方、認知症のご本人、介護している方、誰でも気軽に立ち寄って、つながることができる場です。認知症や介護について専門職に相談することができます。

こんなことができます。

- ・認知症への理解を深めることで早期発見にもつながる
- ・好きな時間に来て、好きな時間に帰れる
- ・ご本人、ご家族で一緒に参加できる
- ・日ごろの介護疲れや不安などを話せる など

気になった方は鴻巣市認知症地域支援推進員  
にお問い合わせください。



# 4. 認知症はどんな病気？



認知症とは、いろいろな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下し日常生活に支障が出る状態です。

## アルツハイマー型認知症

- ・もの忘れから始まり徐々に進行していく
  - ・同じ話を何度もする
  - ・時間や場所が分からなくなる
  - ・置き忘れやしまい忘れが増える
  - ・物事の段取りが悪くなる
- など

## 脳血管性認知症

- ・脳血管障害を起こすたびに、進行する
  - ・気分が落ち込みやすい
  - ・もの忘れがあるわりには、しっかりしている  
(まだら認知症)
- など

## レビー小体型認知症

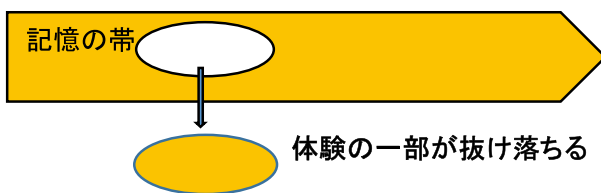
- ・実際にはない人や物が見えることがある(幻視)
  - ・時間や日によって症状の変動が大きい
  - ・歩行が小刻みで、転びやすくなることもある  
(パーキンソン症状)
- など

## 前頭側頭型認知症

- ・周囲のことを考えない自己中心的な行動が見られることがある
  - ・同じ時間に同じ行動を取る
  - ・初期にはもの忘れがあまり目立たないことがある
- など

## 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

### 加齢によるもの忘れ



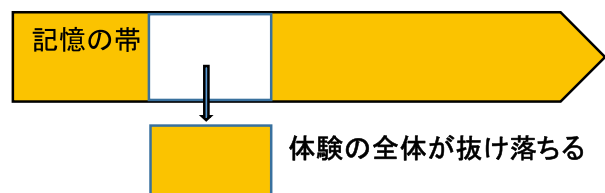
- ・ヒントがあれば思い出せる
- ・もの忘れを自覚している
- ・判断力は低下しない



日常生活に大きな支障はない



### 認知症によるもの忘れ



- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・もの忘れの自覚があまりない
- ・判断力が低下していく



日常生活に支障が出る

# 5.認知症の症状は？

認知症の症状はさまざまですが、中核症状と行動・心理症状(BPSD)の二種類に大きく分けられます。



## 中核症状

### 記憶障害

- ・新しいことが覚えられない
- ・何度も同じ話をする



### 見当識障害

- ・季節や日付、時間の感覚が薄れる
- ・今いる場所や住んでいる場所が分からなくなる



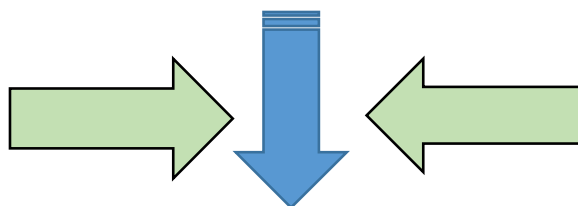
### 理解・判断力の障害

- ・文章の内容や難しい話が理解できなくなる
- ・道具の使い方などが分からなくなる

### 実行機能障害

- ・料理など段取りを立てて行動することができなくなる
- ・作業を順序よく行うことができなくなる

本人の  
性格など



環境  
・  
心理状態

## 行動・心理症状(BPSD)

「中核症状」により生活上の困難にうまく適応できない場合に、本人の性格、環境、身体状況が加わって起きる症状

- ・うつ状態
- ・不眠
- ・外出中に道に迷う

- ・被害妄想
- ・介護抵抗

- ・暴言・暴力
- ・怒りっぽい

など



## 6.認知症の人への接し方

認知症の人は何も分からないのではありません。  
今までできていたことがうまくできなくなり何となくおかしいと不安を感じています。周囲の人はこれらのことを理解して接するようにしましょう。



①笑顔で接する ②気持ちに寄りそう ③本人のペースに合わせる

### 何度も同じことを言う

ちょっと前の出来事を覚えられなくなり何度も同じことを尋ねます。状況が把握できず不安になっているので一方的に怒ったり否定されると不安や戸惑いが更に大きくなります。

→初めて聞かれたときと同じように接する  
お茶を出すなどして気分転換する

など



### 歩き回り、道に迷う

目的があって歩いている途中で当初の目的が分からなくなってしまうことがあります。無理に引きとめるのではなく、本人が安心できるように接しましょう。

→よく歩くルートを把握する

衣類などに名前や連絡先を記入する

携帯端末機などのGPSシステムを利用する

など

### 財布や通帳が見つからないと家族を疑う

現実には起きていないことを信じて疑わないことがあります。本人には信じる理由があります。

→怒ったり否定せずに耳を傾ける

一緒に探し、本人が見つげ出せるように導く

本人がしまい込みそうな場所を把握しておく

など



できないことよりもできることに目を向けましょう。  
自分だけでかかえずに相談しましょう。

## 7. 早期の発見が大切です

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。疑わしい症状が現れても「年だから仕方がない」「もともとの性格だから」と見逃しがちです。「もしかしたら認知症？」と思ったら早めにかかりつけ医や専門医療機関を受診しましょう。



### 早期発見のメリット

#### 早期治療で改善が期待できることがある

認知症を引き起こす病気は、早めに治療すれば改善可能なものがあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍など）。早めの受診で原因を突き止めることが大切です。

#### 進行を遅らせることが可能な場合がある

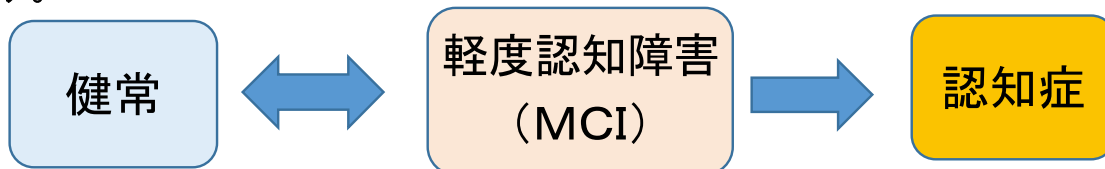
アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だと言われています。

#### 事前にさまざまな準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の生活に備えることができます。介護保険サービスを利用するなど環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことができます。

### 軽度認知障害（MCI）ってなに？

認知症になる一歩手前に、「軽度認知障害（MCI）」という認知症予備軍の状態があります。MCIの人の約半数が5年以内に認知症を発症すると言われています。



早い段階で、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。この段階で気づき、脳の活性化を図ることや運動習慣は非常に重要です。

## 8.若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。多くの方が現役で仕事や家事をしているので、就労が困難になり退職を余儀なくされたり、本人の介護の負担や子育てへの対応など本人だけでなく、家族の生活にも大きく影響します。仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、疲れや更年期症状等と思って判断が遅れることが多くあります。不安のある時は早めの相談が大切です。



### 鴻巣市若年性認知症なんでも電話相談

鴻巣市認知症地域支援推進員が電話相談を受けています

**☎048-596-2283**

毎月第2・4水(祝日を除く) 9:00~16:00

### 若年性認知症支援コーディネーターの電話相談

埼玉県・さいたま市の委託を受けて公益社団法人「認知症の人と家族の会」埼玉県支部が行っています。社会保障・医療・サービス受給・就労支援に関わることなどをコーディネートして支援します。

**☎048-814-1212**

毎週月~金(祝日を除く)9:00~16:00

若年性認知症本人のつどいを実施しています

若年性認知症本人つどいブルーメンの会

認知症が心配な方、認知症のご本人が集い、語らう場です。悩み、不安、希望も含め、仲間と一緒にいろいろな話ができます。

**☎048-596-2283**

◆作成

鴻巣市

鴻巣市認知症ケアパス作成検討委員会

◆作成協力

鴻巣市認知症地域支援推進員

認知症当事者

認知症介護経験者

埼玉県済生会鴻巣病院認知症疾患医療センター

公益社団法人 認知症の人と家族の会埼玉県支部

鴻巣地域包括支援センター川里苑

鴻巣地域包括支援センターこうのとり

鴻巣地域包括支援センター彩香らんど

鴻巣地域包括支援センターまむろ翔裕園

鴻巣地域包括支援センター吹上苑

平成27年12月 初版発行

令和 3年 4月 第2版改定



鴻巣市役所 健康福祉部 介護保険課  
電話 048-541-1321 (代表)  
FAX 048-541-1328