



# 明和町認知症ケアパス 認知症ガイドブック ー概要版ー

認知症になっても安心して暮らせる明和町をめざして



## め ざそう！ い っしょに！ わ たらしい生活！

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる明和町を目指し、認知症の正しい知識の普及や家族支援などの認知症施策をすすめています。

この「認知症ガイドブックー概要版ー」は、認知症の基礎知識や情報をまとめたものです。

**認知症は、誰しものが起こりうる可能性がある身近なこと**です。認知症を知っていただき、対応を知るきっかけとして、ぜひご一読、ご活用ください。

### 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる可能性があり、通常の老化による衰えとは違います。

### 認知症の種類

#### 1. アルツハイマー型認知症

脳の海馬を中心に委縮がみられます。記憶障害、見当識障害、不安、うつ、妄想がでやすくなります。

#### 2. 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまいます。意欲低下や複雑な作業ができなくなったりします。

#### 3. レビー小体型認知症

脳の後部に、レビー小体という特殊なものができることで、脳の委縮がみられます。症状は、パーキンソン症状やリアルに見える幻視が特徴的です。

#### 4. 前頭側頭型認知症（ピック病）

司令塔となる前頭前野と側頭葉に異常がみられます。がまんする、人を思いやる、ルールを守るなどの社会性を失い、「我が道を行く」行動が特徴です。

### 認知症と老化による物忘れの違い

認知症	物忘れの自覚がない 	ご飯を食べたことなど体験自体を忘れる 	判断力が低下する 	時間や場所、人との関係が分からなくなる 
物忘れ	物忘れの自覚がある 	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる 	判断力の低下はみられない 	時間や場所、人との関係など分かる 

### 軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害(MCI)は、「認知症まではいかないが、健常でない」かつ「数年後に認知症に移行する可能性がある状態のことです。認知機能に問題がある一方で、日常生活には支障がなく、身の回りのことは自分でできることが多いです。軽度認知障害(MCI)にあてはまる人の半数は、認知症に移行すると言われていますが、対応によって認知症を予防したり、発症を遅らせたりすることができます。**早期発見、早期対応、早期受診**が重要です！ **お早めにご相談ください。**

### 若年性認知症（65歳未満で発症する認知症の総称です。）

若年性認知症は、18歳から64歳以下の方が発症する認知症を総称して、「若年性認知症」と呼びます。診断手順などは老年期認知症と特に変わりません。認知症は、高齢者だけの症状ではありません。「あれ、ちょっと以前と違う」「もしかして・・・」と気付いたら、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口にご相談、専門医への受診を受けましょう。

### 認知症の人と接する時の心がまえ

#### 1. 「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです！

認知症の人は、「何もわかっていない」のではなく、物忘れが増えたり、今までできたことができなくなったりする変化に、誰よりも先に本人が驚き、混乱しているのです。認知症になったとき、多くの人は、「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り家族を困らせます。しかし、これは本人の「私が認知症だなんて」というやり場のない怒りや悲しみ、不安から、自分を守る自己防衛反応なのです。周囲の人が本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。

#### 2. その人らしさを大切に！

認知症の人も、個性や歴史があります。人は、「自分らしさ」が尊重されると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」として接するのではなく、「その人らしさ」を大切に接してください。

#### 3. 否定するよりも肯定の気持ちで接しましょう！

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。その中で、間違いや失敗があったときに、強く否定したり、説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。

### 認知症を予防する生活習慣 ～今からできる予防方法～

- ①睡眠時間をしっかりととりましょう。
  - ②運動習慣！有酸素運動が効果的！
  - ③人との交流が効果的！
  - ④趣味を生かすことが効果的！
  - ⑤病気を放置せず、早期受診、早期対応！
  - ⑥転倒予防、転倒防！
  - ⑦禁煙が効果的！
  - ⑧認知症を予防する食生活改善！
- 大豆製品、野菜、海藻を食べるように心がけましょう。  
 ※注意：納豆は、血液をサラサラにするお薬を飲んでいるときは、食べることができないこともありますので、主治医に相談してください。



### 「もしかしたら・・・」、「あれ、と気付いたら」ご相談ください

1. 明和町地域包括支援センター（保健福祉センター内）  
 ☆月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで。 TEL 52-7127  
 ※祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）を除きます。 FAX 52-7128
2. 役場 健康あゆみ課まるごと相談支援係  
 ☆月曜日から金曜日、日曜日の午前8時30分から午後5時15分まで。 TEL 52-7115  
 ※祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）を除きます。 FAX 52-7137  
 ☆ホームページ <http://www.town.meiwa.mie.jp/>

## 認知症の経過と対応

右に行くほど認知症発症から時間が経過しています。 ※あくまでも例であり、個人差があります。

該当するところに  
チェック  
してください

	軽度	中等度	重度	最重度
<p>認知症かも？</p>	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
<p>本人の様子</p> 	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く。 <input type="checkbox"/> 料理がうまくできない。 <input type="checkbox"/> 置き場所がわからず、探しまわる。 <input type="checkbox"/> 約束したことを忘れる。 <input type="checkbox"/> 買物の際、小銭が使えない。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に同じものがたくさん入っている。 <input type="checkbox"/> 話を取り繕って話す。 <input type="checkbox"/> 気持ちを言葉でうまく伝えられない。 <input type="checkbox"/> 不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失。 <input type="checkbox"/> 注意力が低下した。 <input type="checkbox"/> 考えるスピードが遅くなる、同時に複数の処理ができない。	<input type="checkbox"/> 季節に応じた服を選べない。 <input type="checkbox"/> 年齢を実際より若く言う。 <input type="checkbox"/> うろろしている。(屋内外問わず、昼夜問わず) <input type="checkbox"/> 外出先から家に戻れない。 <input type="checkbox"/> トイレの場所を間違えて排泄する。 <input type="checkbox"/> 夕方から夜間にかけて症状悪化の傾向がある。 <input type="checkbox"/> 食べ物をあるだけ食べてしまう。 	<input type="checkbox"/> 歩行が不安定になる。 <input type="checkbox"/> 着替えの動作ができない。 <input type="checkbox"/> 声かけや介護を拒む。 <input type="checkbox"/> 尿意や便意を感じにくくなる。 <input type="checkbox"/> 飲み込みが悪くなる。 <input type="checkbox"/> 食事に介助が必要になる。	<input type="checkbox"/> 言葉が減る。 <input type="checkbox"/> 日中うつらうつらする。 <input type="checkbox"/> 口から飲食物が入らない。
<p>記憶面</p>	<input type="checkbox"/> 最近のことを覚えられない。 <input type="checkbox"/> 体験したことを忘れる。 <input type="checkbox"/> 時間や日時がわからなくなる。	<input type="checkbox"/> いつ・どこで・なにをしたかなどを忘れる。 <input type="checkbox"/> 季節などがわからなくなる。	<input type="checkbox"/> 過去に獲得した記憶を失い、若いころの記憶の世界で生きる。 <input type="checkbox"/> 親しい人や家族が認識できなくなる。	
<p>対応のポイント</p>	<p>認知症予防の生活に こころがけましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①規則正しい生活をする。</li> <li>②よく噛んで食べる。</li> <li>③定期的に自分でできる運動をする。 (ウォーキング、ストレッチなど)</li> <li>④趣味を実践する。</li> <li>⑤家族や友人との会話や、地域との交流に参加する。</li> <li>⑥脳トレーニングを行う。</li> <li>⑦カラオケや声を出して読書をする。</li> <li>⑧バランスの良い食事をする。</li> <li>⑨手先を使うことを実践する。 (字を書く、日記、編み物、料理など)</li> <li>⑩おしゃべりなどを楽しむ。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①大事なことは、メモに書き留める。</li> <li>②ゆっくり、短い言葉で、1つずつ言う。</li> <li>③時間の見当がつく工夫をする。</li> <li>④不快な表情や態度をしない。 人のしぐさや表情を読む力は、むしろ敏感になります。</li> <li>⑤混乱させるようなことは聞かない。 日付けなどは、「今日は何日です」と最初から正しい答えを示すことがベストです。</li> <li>⑥できることもたくさん残っている。 生活の中で役割をもってもらう。長年の知恵や経験をもとにできることがまだまだある時期です。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①説得より、その場の納得。 理屈を理解できないので、理論での説得は難しいです。いったん、気持ちを受け止め、一緒に行動するなどしましょう。</li> <li>②昔の出来事や思い出に触れてみる。 趣味や仕事で培ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。</li> <li>③自然の風や光に適度にあたる。 自然の風景に心をリラックスさせ、安心にもつながります。</li> <li>④昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①身体管理を十分にいきましょう。 体調が変化しやすい時期です。身体管理に注意するようにしましょう。身体状況の悪化が症状の進行を早める原因になります。体調に変化があれば、早めに主治医に相談しましょう。</li> <li>②スキンシップを大切にしましょう。 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるにくくなります。また、声かけの理解も十分できないので、手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう。</li> <li>③言葉以外のサインを大切にしましょう。 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるにくくなります。表情や手のしぐさなどから気持ちを読み取るように意識しましょう。</li> </ol>
<p>相談</p>	<p>◎地域包括支援センター 電話 52-7127</p> <p>◎介護サービスを利用されている人は、ケアマネジャーや介護事業所に相談しましょう。</p> <p>◎物忘れと認知症の相談会(年4回 地域型認知症疾患医療センター:松阪厚生病院) 予約電話 52-7127(地域包括支援センター)</p> <p>◎電話相談 基幹型認知症疾患医療センター:三重大学医学部附属病院 電話 059-231-6029(月~金曜日 午前10時から12時30分、午後1時30分から3時30分)</p> <p>地域型認知症疾患医療センター:松阪厚生病院 電話 0598-29-4522</p> <p>三重県認知症コールセンター 電話 059-235-4165(月~土曜日 午前10時から午後6時 ※水曜日、祝日・年末年始除く)</p> <p>若年性認知症電話相談 電話 090-5459-0960(月~金曜日 午前10時から午後4時 ※年末年始、祝日・お盆除く)</p> <p>若年性認知症コールセンター 電話 0800-100-2707(月~土曜日 午前10時から午後3時 ※年末年始、祝日除く)</p> <p>◎消費生活相談 三重県消費生活センター 電話 059-228-2212(平日 午前9時から午後4時 12時から午後1時を除く) 消費者ホットライン 電話 188</p> <p>明和町消費生活相談窓口(人権生活環境課) 電話 52-7117</p> <p>◎行方不明等の相談 警察署 松阪警察署 電話 0598-53-0110</p>			
<p>医療</p>	<p>相談や認知症の診断 (かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医)</p> <p>医療専門職による相談や訪問 (訪問診療医、歯科医、薬剤師、看護師)、認知症初期集中支援チームによる訪問など</p>			

気になったら  
ぜひ！ご相談  
ください。