

知って安心 認知症 ガイド

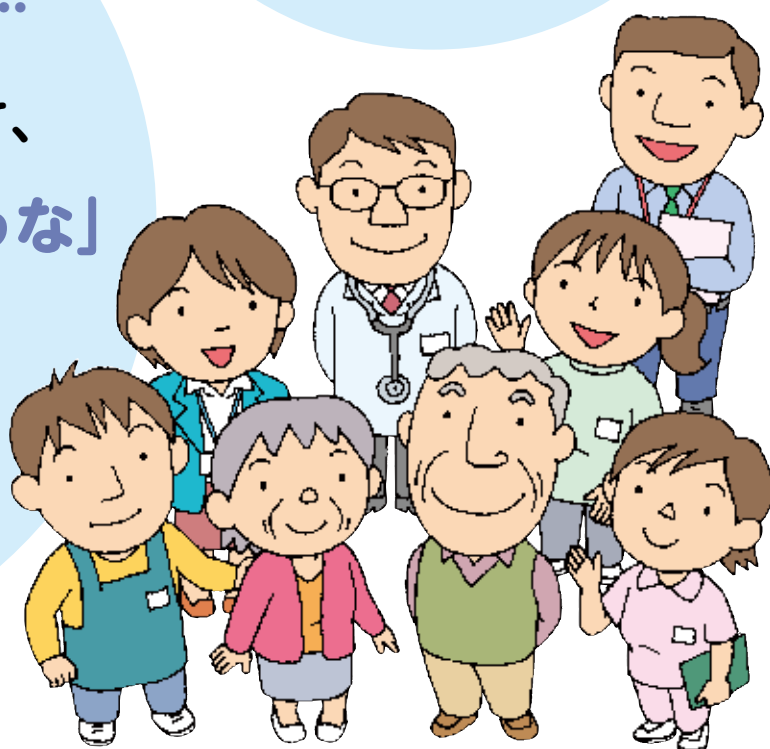
認知症と
ともに生きる
たけはらを
めざして

「認知症ガイド」とは…

認知症の進行状況に合わせて、

「いつ、どこで、どのような」

医療や介護サービスなどが
利用できるかを示した
ガイドブックです。



竹 原 市

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気と同様に、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

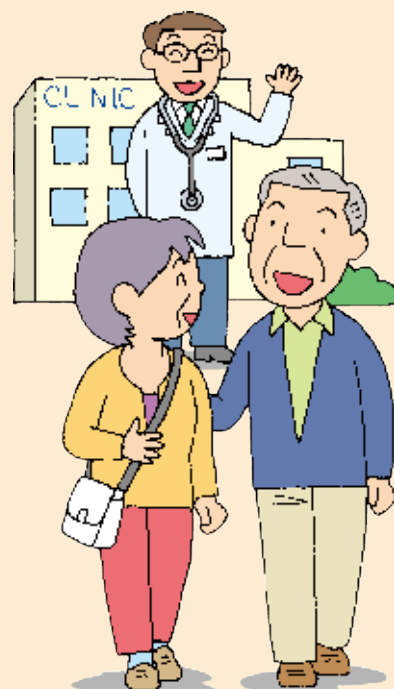
原因となる病気はさまざまですが、早期に発見し、治療を始めることで改善が期待できる認知症、また、治療すれば治る病気やうつ病など「見せかけの認知症」が見つかることもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを行うことによって、進行スピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族、関係者などが話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むときは

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まずかかりつけ医を受診したり、家族だけで地域包括支援センターに相談してみる方法もあります。

「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処は重要です!!

- 「MCI」は認知症の前段階にあたり、健康な状態と認知症の中間ともいえる状態のことです。記憶障害などの軽度の認知機能の障害があっても、日常生活への影響はほとんどなく、そのため、認知症とは診断されない状態です。
- MCIと診断された人の約半数は5年以内、年間で10～15%が認知症に移行するといわれており、認知症への進行抑制には、MCIの早期発見と適切な対処が特に重要です。わずかな異変・サインを見逃さず早期受診、診断されると一定条件下で近年開発の新薬使用対象者として認められ、発症の先送りや症状の改善、緩和が可能となっています。
- 予防では「喫煙率の低下、中年～高齢早期の高血圧や糖尿病、脂質異常など生活習慣病管理・改善、健康に関する情報や教育の普及による健康意識の変化等で認知機能低下が進行抑制される」と2023年研究報告があります。

● 「認知症かも？」チェックリスト

「ひょっとして認知症かも？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づく場合が多くありますので、身近な家族がチェックしてみましょう。身体機能の低下や薬の服用などが影響していることもあります。

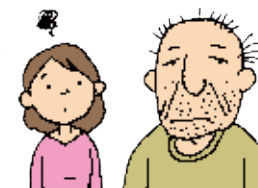
1

直前にしたこと
や話したことを忘
れてしまうよう
になった。



7

おしゃれや清潔
感など身だしな
みに気を使わな
くなった。



2

話がくどく、同
じことを何度も繰
り返すようにな
った。



8

今まで好きだっ
た趣味などへの興
味や関心がなくな
った。



3

置き忘れやしま
い忘れが増えて、
いつも探しものを
している。



9

外出したり、人
と会ったりするの
をおっくうがり、嫌
がるようになった。



4

知っているはず
の人やものの名前
が出てこなくな
った。



10

今までできてい
た家事、計算、運
転などのミスが多
くなった。



5

会話中に「あれ」
「それ」等の代名詞
をよく使うよう
になった。



11

日付や時間を間
違えたり、慣れた
道で迷ったりする
ようになった。



6

以前に比べ、
ささいなことで怒
りっぽくなった。



12

外出時など持ち
物を何度も確かめ
るようになった。



若年性認知症について

65歳未満の若い世代でも認知症になることもあり、若年性認知症と呼ばれています。働き盛りの世代で発症するため、就労継続や子供の養育など高齢者の認知症とは異なる様々な課題があります。

日常生活や仕事場面、体調面などで「いつもと違う？」というサインを見逃さず、早期に受診して診断を受けることが大切です。若年性認知症になっても公的支援を含む適切な支援を受けることで、安心して日常生活を送ることができます。

若年性認知症相談窓口 月～金曜日 9:00～17:00(祝日、年末年始は除く)



● 広島県若年性認知症サポートルーム (若年性認知症相談窓口)

電話相談 ☎(082) 298-1034 ※面接相談も行っています。まずはお電話ください。

認知症の進行と対応、受けられる サービス



認知症の段階 ～認知症の経過に伴い利用できる支援が変わってきます～

		【健康】 認知症になる前	【SCI】 MCI前の長い自覚的(主観的) 認知障がい	【MCI】 認知症の疑い:軽度認知障がい	【初期】 ひとりで生活で きる	何とかひとりで生活できるが 誰かの見守りが必要	【中期】 手助けや介護が必要	【後期】 常に介護が必要
本人の様子 (症状や行動)		● 認知症を発症していない ● とっさに人の名前を思い出せないこともあるけれど大丈夫 ※ 将来に備えて希望や不安をご家族と話しあいましょう	● 本人が「何か、変?」と不安を感じる ● ATMなどの操作がが苦手になる ● 物の置き場所をなかなか思い出せない	● 新しいことが覚えられなくなる ● 同じことをくりかえし聞く ● 片づけが苦手になる ● 人づき合いや外出など億劫になる	● しまい忘れや置忘れ が目立ち、増える ● 探し物をする時間が が 苦 手 に なる ● 食事・調理の段取り 算、内服の 管理にミスが見ら れるよう になる ● 買い物やお金の計	● 薬の飲み忘れが多くなる ● 書類の手続きなどが困難になる ● 電話の応対や来訪者の対応が苦手になる ● 慣れた道でも迷うことがある	● 季節に合った服を選ぶことができない ● 日付がわからなくなる ● 食事やトイレが上手くない ● お風呂に入ることを時々忘れる ● 家の近所以外では迷子になる	● 家族の顔、名前がわからなくなる ● 意思の疎通が困難になる ● 歩く、食べる、服の着脱、排せつが一人で困難になる ● 表情が乏しく、コミュニケーションが難しくなる ● 肺炎など合併症も起こしやすい状態になる
家族の気持ちと 対応		まだまだ元気だから大丈夫 ▼ でも誰にでも起こる可能性のある 脳の病気だから、 みんな一緒に考えましょう	認知機能低下はグラデーション状に進むため、徐々にできないことが増え、 悩みを打ち明けられず一人で抱え込みがち! ▼ 一喜一憂しないで、認知症について正しく知り、 誰かに心の内を話したり、ホッとする誰かの傍にいたりすることが大事! 家族の病気への理解が今後の病状の進み具合に影響することがあります。 理解者や協力者を作りましょう!			本人に失敗が増え、家族が介護疲れを感じるようになります ▼ 介護保険のサービスなどを利用し、介護する人、家族がホッとできる時間を作りましょう ※ 家族で行うこと、家族間での役割分担を決めて対応していきましょう その人がより良く過ごすための支援(エンド・オブ・ライフケア)について話し 合いましょう		最後の時を互いにどう迎えるか不安! ▼ 医療や介護など、 多くの人の支援を遠慮せずに 活用しましょう
本人や家族が やっておきたいこと、 決めておきたいこと		◆ 普段から相談できる、かかりつけ 医を持ちましょう ◆ 介護保険や福祉制度など、知って おきましょう ◆ 趣味活動や地域活動に積極的に参 加しましょう ◆ 地域での見守り・助け合いに参加 しましょう ◆ 市が実施している見守りの制度に 登録しましょう 定期的に連絡を取るなどして、普段の 様子を知らせておくとういでしょう	◆ 時々・たまに、自分の 「暮らしスタイル」を見 直して、意識・イメージ しながら生活動作を行う ようにしましょう	◆ かかりつけ医に相談しましょう 受診のポイント！ 症状の現れ方には個人差 があります。ありのままの姿・ 様子を伝えるために、日ごろ からどのような症状があるの かメモしておきましょう ◆ 地域包括支援センターやブ ランチなどに相談しまし ょう	◆ 一人で行うことが 難しいこ とは周りの人に手 伝って もらいましょう ◆ 介護保険の認定申 請につい て相談しまし ょう 	◆ 今後どう過ごしていきたいのかを本 人、家族で話し合いましょう ◆ 本人の「できること」や「特技」を 活かし、本人らしい生活をいかにし て送れるかを考えていきましょう ◆ 介護サービスなどを利用して、お互 いリラックスできる時間を持ちま しょう ◆ 今まで通り、外出したり人に会う機 会を持ちましょう	◆ 施設などで生活を希望する場合には、 いくつかの施設を見学しておきましょ う 	◆ 言葉によるコミュニケーションが難し くなり、表情も乏しくなりますが、気 持ちは良く、楽しく過ごせるように心 がけましょう ◆ 体が弱り、病気やケガをしやすくなり ます。こういった対応が必要になるか 医師や看護師に相談しておきましょう
ケアのポイント		気づき 高齢になると、思わぬ転倒や新たな 病気などで状態変化が起こるリスク が高くなります	相談 広報などの情報から、認知 症への理解が深まるように 心がけておきましょう		介護保険の申請 など 安心して生活ができ る環 境を 整えるために、地域包 括支 援 セ ンターやケアマネ ージャー、か かりつけ医などに相談 保険などを利用するた びをしましょう	日常的な支援 本人が穏やかに過ごしていけるよう、 ケ アマネージャーなどと相談しながら介護保 険サービスを活用しまし ょう 将来に備えて成年後見制度などの利用に ついて考えましょ	行動心理症状や身体合併症への対応 対応に苦慮する症状や合併症の治療など は、専門医療機関を受診して対処しまし ょう 日ごろから介護やケア者自身のことなど 気軽に話せる人がいると安心です	重度・エンド・オブ・ライフケア 本人ができるだけ穏やかに過ごせるよう、 医療と介護福祉サービスを活用し、家族も 体と心の癒しに気を配りましょ
支援の内容	社会参加 予防	健康診査、出前講座 いきいきはつらつ教室、自主グループ、脳ライフ教室、老人クラブ、ふれあい・いきいきサロン、自治会活動、地域交流センター 訪問型、通所型サービス(介護予防・日常生活支援総合事業)						
	相談	竹原市地域支えあい推進課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター(プランチ)、まちの保健室、広島県若年性認知症支援 コーディネーター、若年性認知症コールセンター 認知症カフェ 認知症初期集中支援チーム 認知症の人と家族の会広島県支部、認知症の人と家族の会竹原地区						
	医療	かかりつけ医(オレンジドクター)、認知症サポート医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局 物忘れ外来、認知症疾患医療センター 訪問診療、訪問看護						
	介護	竹原市地域支えあい推進課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター(プランチ)、オレンジアドバイザー ケアマネージャー、介護 保険サービス(訪問介護、訪問入浴、通所介護、通所リハ、短期入所、住宅改修、福祉用具貸与・販売など)						
	見守り 生活支援	地域での見守りや助け合い(隣近所、自治会活動、民生委員、警察、消費生活センター、認知症サポーター)、シルバー人材セ ンター、元気たけはら、認知症サポーター養成講座、安心ホルダー登録システム、見守りシール事業、緊急通報システム事業、配食サービス お金の管理や財産の事、契約の支援(日常生活自立支援 事業) 成年後見制度 家族介護用品の支給(紙おむつ・尿取パットなど)						
	住まい	見守り付き住宅(軽費老人ホーム、ケアハウス)、サービス付き高齢者向け住宅 介護を受けられる住宅(グループホーム・特別養護老人ホームなど)						



認知症の人との接し方は

「ケア（介護）」する視点は「本人主体」です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症ケアは本人主体が基本で、本人の気持ちや症状に合わせ、共にあるという姿勢が大切です。介護関係者などの支援を受け、心に余裕をもって接しましょう。



●認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や態度は控えましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「何でわかってくれないのか」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

接し方のポイント

●好ましい接し方

- ◆ できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ◆ なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- ◆ 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ◆ ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- ◆ 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- ◆ 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

●好ましくない接し方

- ◆ 叱りつける
- ◆ 命令する
- ◆ 強制する
- ◆ 子ども扱いする
- ◆ 急がせる
- ◆ 役割を取り上げる
- ◆ 何もさせない など



●このような場合どうする?

こんなとき 「同じことを何度も」話しかけてくる



どうする? 「今日は何曜日?」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に應對しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる



どうする? 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき 慣れた道で迷ってしまう



どうする? 本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。そうすることが続いたら、相談窓口やかかりつけ医に相談したり地域のサービスを利用しましょう。

あんしんホルダー登録システムについて

このシステムは、あんしんホルダーを身につけることで、緊急時などにできるだけ早く家族と連絡がとれて、ご本人の外出時の不安解消や遠方に住むご家族の安心につながります。

また緊急搬送時には、適切な医療につながるなど、高齢者と家族などをつなげるシステムです。

申し込み

- * 竹原市役所・支所で受け付けます。
- * 登録費用は、無料です。
- * 登録した情報に変更があった場合や、あんしんホルダーを紛失、破損した場合などは早めに市役所に届けてください。
- * 緊急時の連絡先の登録にあたっては、連絡を受けることとなる方の同意を必ず得ておいてください。



お願い

困っている人がいた場合は、あんしんホルダーを携帯しているか確認してください。
あんしんホルダーを携帯している方で、家族などの連絡先が分からない場合は、あんしんホルダーに記載している連絡先に電話してください。

竹原市見守りシールについて

ひとり歩きをしている認知症高齢者等が、道に迷って困っている場合、衣服などに貼ってある二次元コードをスマートフォンで読み取ることで、連絡窓口や対応が表示されます。また、事前に登録した家族等に、発見者の電話番号を知らせることなく SMS を通じてやり取りができます。



申し込み

- * 竹原市役所で受け付けます。
- * 登録費用と見守りシールは無料です。
- * 登録する際は、事前にかかりつけ医やケアマネジャーに相談してください。
- * 連絡先の登録にあたっては、連絡を受ける方の同意が必要です。

お願い

見守りシールを貼っていたら、「大丈夫ですよ」と安心できるような声掛けをしてから、二次元コードの読み取りや連絡をしてください。
二次元コードが読み取りにくい場合は、下の連絡先に電話して、見守りシールに記載してある番号を知らせてください。

連絡先

- 竹原市地域支えあい推進課高齢者支援係 (0846) 22-7743
- 竹原市地域包括支援センター (0846) 22-5494
- 竹原警察署 (0846) 22-0110

認知症に関する相談窓口

一人でなやまず気軽に相談を!!

相談の ポイント

- あれと思ったこと、気になることなど日々の様子を書きとめておきましょう。
- それはいつごろから起こったのか、何がきっかけだったのかも大切な情報です。
- 相談したいことがあれば書いておきましょう。



市の窓口

- **竹原市地域支えあい推進課高齢者支援係** ☎22-7743
高齢者の支援・介護保険申請・あんしんホルダー申請など
- **竹原市健康こども未来課健康増進係** ☎22-4699
高齢者の健康相談、がん検診など

地域包括支援センター ※ブランチとは「支店」を意味し、地域の身近な相談窓口です。

高齢者の総合相談窓口として介護サービスの紹介や手続き、介護予防や、権利擁護に関する相談対応を行っています。

● 竹原市地域包括支援センター ☎22-5494

ブランチ

- 在宅介護支援センター せとうち ☎22-9670
- 在宅介護支援センター むなこし ☎25-1966
- 在宅介護支援センター ゆさか ☎29-2201
- 在宅介護支援センター せいけい ☎26-0500

つどいの場 ～認知症カフェ～

地域の中で認知症の方やその家族が気軽に立ち寄ることができ、悩み事の相談や情報交換等を通じて孤立予防や介護負担感の軽減をはかることができます。

- **梅一輪 問い合わせ：☎22-0256** 楽生会居宅介護支援事業所
開催日：毎月第3火曜日13:30～14:30 場所：大井地域交流センター（竹原市下野町1525）
- **よってみんなさいカフェ 問い合わせ：☎22-0963** 竹原病院地域医療福祉連携室
開催日：毎月第2金曜日14:00～15:00
場所：多機能型事業所あさひサロンスペース（下野町字大応3356-1）
- **認知症の人と家族のつどい 問い合わせ：☎22-5131** 竹原市社会福祉協議会
開催日：毎月第2火曜日13:30～15:00 場所：ふくしの駅（中央3丁目13-5）

きんさい!まちの保健室

健康、介護、認知症のことなど、市民が気軽に立ち寄って健康相談ができる場です。

- **問い合わせ：☎22-7743** 竹原市地域支えあい推進課高齢者支援係
開催日：奇数月の第4火曜日 9:30～11:30 場所：竹原市役所2階相談ブース横(中央五丁目6番28号)

認知症初期集中支援チーム（竹原病院内）

認知症は早期発見・早期対応が大切です。認知症のかたや認知症の疑いをもつかたのご家庭を訪問して、困りごとなどをお伺いし、病院の受診やサービスの利用など、ご本人・ご家族に合わせたサポートを集中的(最長6か月)に行います。

- **相談先：竹原市地域支えあい推進課高齢者支援係
竹原市地域包括支援センター**