

認知症あんしん相談 ガイドブック

(認知症ケアパス)



～認知症になっても住み慣れた地域の中で暮らしていくために～

「認知症になったら、入院や施設を利用せざるを得ない」と思われがちですが、家族や地域の支えがあれば住み慣れた地域で「その人らしい生活」を続けることができます。

この認知症ケアパスは、認知症の人を地域全体で支えていくため、認知症の発症から様々な生活上の障害が進行していく状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護・福祉サービスなどを受けることができるかを示したものです。

1 「認知症」早期発見の目安

日常の暮らしの中で、いくつか思い当たることがあれば、認知症に関する相談機関に相談してみましょう。(9ページ参照)

● もの忘れがひどい

- ☐ 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

● 判断・理解力が衰える

- ☐ 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6 新しいことが覚えられない
- ☐ 7 話のつじつまが合わない
- ☐ 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

● 時間・場所がわからない

- ☐ 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10 慣れた道でも迷うことがある

● 人柄が変わる

- ☐ 11 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- ☐ 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17 「頭が変になった」と本人が訴える

● 意欲がなくなる

- ☐ 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20 ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる



(出典:認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」)

2 認知症かな?と思ったら

わが国の認知症高齢者の数は、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。

今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

● 早期受診、早期治療が大切なわけ ●

「老化によるもの忘れかも…」、「本人が認知症であることを認めたがらない」、「人に知られたくない…」など、様々な理由により病院を受診しなかったり、遅れたりすることがありますが、認知症についても早期受診や早期治療は非常に重要です。

● 治る病気や一時的な症状の場合があります ●

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もありますが長期間放置すると、回復することが難しくなります。

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫 … 手術などの処置で劇的によくなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常 … 内科的な治療でよくなる場合もあります。

不適切な薬の使用 …… 薬をやめたり調整することで回復します。

● 早い時期に受診することのメリット ●

○病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

○程度の軽いうちにあらかじめ後見人を決めておく(成年後見制度)などの準備をしておけば、認知症であっても自分が希望する生き方を送ることは可能です。

○アルツハイマー型認知症は、早期に治療を開始することで進行を遅らせることができます。

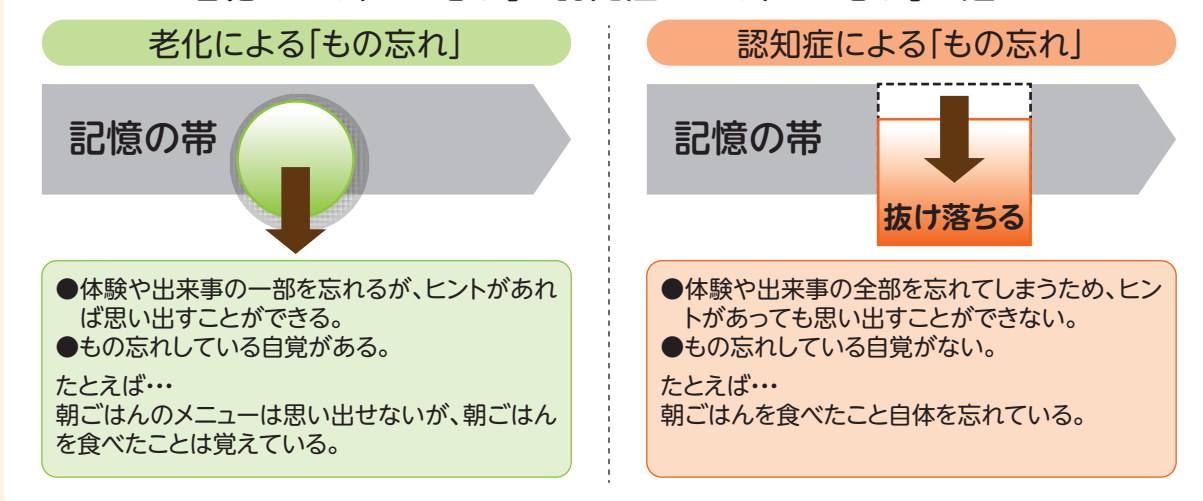


3 認知症を理解する

認知症とは？

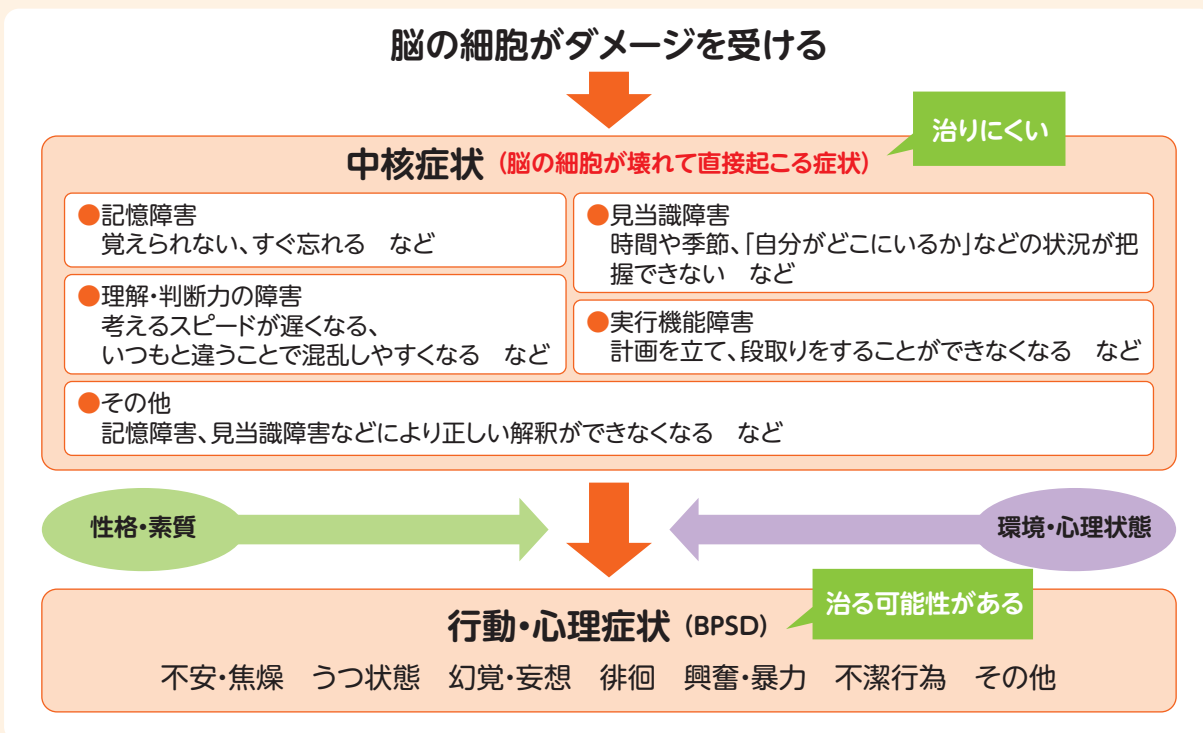
認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまうたりすることで様々な障害が起こり、生活上の支障が、およそ6カ月以上継続している状態を指します。

老化による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い



認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる**中核症状**と、本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる幻覚・妄想などの精神症状および日常生活への対応が困難になる行動障害の**行動・心理症状(BPSD)**があります。



主な認知症の種類と特徴

●アルツハイマー型認知症

脳の細胞の働きが少しずつ失われ死滅し、萎縮していくため、機能全般が低下していきます。

●主な症状、特徴

- 女性に多い
- 機能低下は全般的に進む
- 人格が変わることがある
- ゆっくりと進行していく
- もの忘れの自覚がなくなる

●レビー小体型認知症

「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。

●主な症状、特徴

- 男性に多い
- 歩行が小刻みで転倒しやすくなる
- 被害妄想が起こりやすい
- 生々しい幻視が現れる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 人格は比較的保たれる

●前頭側頭型認知症

脳の前頭葉(前の部分)や側頭葉(横の部分)で、神経細胞が減少し、脳が萎縮することで発症します。

●主な症状、特徴

- 初期には、もの忘れなどの「記憶障害」が現れにくい
- 遠慮がなくなったり、暴力的になるなど変化が見られる
- 万引きや交通違反など反社会的行動をすることもある
- 柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見える

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。

●主な症状、特徴

- 男性に多い
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 機能低下はただちに起こる
- 感情の制御がしにくくなる
- 人格は比較的保たれる

4 認知症の進行と主な症状の例

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。
 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重要です。

代表的なアルツハイマー

	正常なレベル	軽度認知障害 (MCI)	発症
認知症の進行		○軽度認知障害 (MCI) … 認知症ではないが、認知症になる前の段階。認知症の初期症状とは異なる。 ○5年前後で約半数が認知症に	初期 日常生活に支障はあるが、概ね
本人の様子		●もの忘れがあっても自立して生活できている	●約束が思い出せない ●物事が覚えにくい ●やる気がでない ●不安が強い ●「ものを盗まれた」などのトラブルが増える ●失敗を指摘すると怒り出すことがある
家族・周囲の心構え	○認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。 ○高齢者本人の「思い」や「趣味」を把握しておき、認知症になった時に「その人らしく」生活していくための準備をしておきましょう。 ○生活上の支障が大きくなる前に、家族や地域の人達に見守りや声掛けのお願いをしておきましょう。		○家族間で今後の介護の事などについて合っておきましょう。 ○専門医療機関の受診や介護保険サービス入について、早めに長寿あんしん相談センターなどに相談することが大事です。

認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護している家族などの気持ちを理解し、どんな応援をすればいいのかを考えてみる

第1ステップ とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への理解の不十分さから対応の仕方が分からず、混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする。
- ・精神的、身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感に陥りやすいもっとも辛い時期。



アルツハイマー型認知症の進行の例(発症から時間が経過し、進行している状態)

認知症		
	中期	後期
自立している	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
症状	●徘徊が多くなる ●妄想が多くなる ●すぐ興奮する ●着替えや食事、排せつがうまくいなくなる ●服を着ることができない ●ついさっきのことも忘れる ●時間や場所がわからない など	●表情が乏しい ●排せつの失敗が増える ●ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい ●日常生活全般にいつも介護が必要 ●家族の顔や使い慣れた道具がわからない など
ケア方法	○介護する家族自身の健康管理に気を付けましょう。 ○介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや長寿あんしん相談センターに相談し、各種サービスを利用しましょう。(サービスの例は7ページ参照)	○日常生活でできないこと(食事・排せつ・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しておきましょう。 ○どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。

ことは、認知症の人を支える活動の一環としてとても大切です。

第3ステップ 割り切り

- ・怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる時期。
- ・症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽くなる。



第4ステップ 受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるまでになる。
- ・認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期。



5 認知症の進行に合わせて受けられる各種サービスの例

認知症の進行(発症から時間が経過し、進行している状態)

		日常生活に支障はあるが、概ね自立している	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
サービスの種類	相談支援	行政窓口、長寿あんしん相談センター、ケアマネジャー		
	認知症・介護予防	介護予防事業、ふれあい会食 等 お達者クラブやよかよか元気クラブ 等		
	見守り・安否確認	認知症等見守りメイト、地域住民、民生委員等による見守り 心をつなぐ訪問給食事業		
	配食サービス 買い物支援 その他生活支援	弁当配達など民間の配食サービス 移動販売、配達など民間の買い物支援サービス ワンコインまごころサービス、自費ヘルパーなど民間の生活支援サービス		
	権利擁護	任意後見制度		法定後見制度
	家族支援	認知症の人と家族の会、認知症電話相談、認知症カフェ など		
	医療サービス	認知症疾患医療センター、認知症サポート医 もの忘れ相談ができる医師、かかりつけ医 など		
	介護保険サービス	各種介護予防サービス 各種介護サービス 施設・居住系サービス(特養、グループホームなど)		

- 認知症の進行に合わせた各種サービスを上手に利用することにより、進行を遅らせ、その後の介護を楽にすることができます。
- 上記のサービスの種類、利用できる範囲は例です。
- 各地域におけるサービスの提供状況や内容等については、お住まいの地区の長寿あんしん相談センターにご相談ください。(9ページ参照)

6 認知症の予防と地域の「支える力」

① 認知症の予防

認知症になりにくい生活習慣を身に付け、長く続けていくことで、認知症の予防や発症を遅らせることができる可能性があります。

認知症(アルツハイマー型)になりにくい生活習慣

- 運動や地域の行事に参加するなど、積極的に体を動かしましょう。
- 栄養バランスの取れた食事をよく噛んで食べるよう心掛けましょう。
- 食事や睡眠時間など規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。
- 趣味の活動を行うなど、脳を鍛える活動に取り組みましょう。
- 薬の飲み忘れに注意しましょう。

② 認知症を支える「地域の力」

鹿児島市には、認知症を支える様々なサービスがありますが、サービスだけで認知症の人やその家族を支えていくことは困難です。

認知症の人が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けていくためには、地域の「支える力」も重要です。そのため、家族だけでなく地域の方々も認知症の正しい知識を学び、認知症の人や家族を温かく見守っていくことが重要です。

認知症サポーター、認知症等見守りメイトになりませんか？

鹿児島市では、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」や認知症と思われる高齢者などの見守りや家族への支援を行う「認知症等見守りメイト」を養成しています。

認知症のことを学び、地域で認知症の人や家族を支えていきましょう！



鹿児島市では、認知症サポーターが所属する事業所や団体に、「認知症サポーターステッカー」を交付しています。

7 認知症に関する相談機関

「相談する所ができて、自分自身、気が楽になった。」や、「認知症を理解し、やさしく接することができた。」等の声が寄せられています。相談機関にお気軽にご相談ください。（局番は全て099です）

認知症に関する行政サービス等

●長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）

相談日時：月曜日～金曜日 8時30分～19時（祝日、年末年始を除く）
※の相談時間は、8時30分～17時15分

中 央	城南町 32 番 11 号	219-4061
上 町	大竜町 3 番 17 号	219-4815
鴨 池 北	鴨池 2 丁目 25 番 1 - 11 号	812-8825
鴨 池 南	新栄町 1 番 11 号	813-0880
城 西	薬師 1 丁目 16 番 9 号	813-0130
武・田上	田上 3 丁目 13 番 2 号	284-0620
谷 山 北	自由ヶ丘 1 丁目 1 番 8 号	284-5320
星 ヶ 峯※	星ヶ峯 3 丁目 6 番 7 号	203-0400
谷山中央	谷山中央 3 丁目 383 番地 18	263-6260
谷 山 南	坂之上 2 丁目 17 番 1 号	297-5301
伊 敷 台	伊敷台 2 丁目 17 番 15 号	218-8760
西 伊 敷	西伊敷 3 丁目 16 番 18 号	295-4007
吉 野	吉野町 3046 番地	295-7301
緑 ヶ 丘※	緑ヶ丘町 35 番 11 号	295-9870
桜 島※	桜島藤野町 1456 番地 1（桜島地区保健センター内）	245-2525
吉 田※	本城町 1687 番地 2（吉田福祉センター 2 階）	293-7655
郡 山※	郡山町 141 番地（郡山地区保健センター 1 階）	245-6601
松 元※	上谷口町 2883 番地（松元支所 3 階）	278-7131
喜 入※	喜入町 7000 番地（喜入支所 2 階）	343-5131

●行政窓口

相談日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）

長寿あんしん課 地域包括ケア推進係	216-1186	桜島保健福祉課	293-2360
介護保険課 庶務係	216-1277	松元保健福祉課	278-5417
谷山福祉部福祉課 長寿福祉係	269-8472	郡山保健福祉課	298-2114
伊敷福祉課 福祉係	229-2113	喜入保健福祉課	345-3755
吉野福祉課 福祉係	244-7379	保健予防課 保健予防係	803-6927
吉田保健福祉課	294-1214		

認知症の医療に関する相談

●認知症疾患医療センター

保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断(症状にかかる原因等を究明するために実施する検査・専門医の診断)、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施するとともに、地域保健医療・介護関係者への研修等を行うことにより、地域において、認知症に対して進行予防から地域生活の維持まで必要となる医療を提供できる機能体制の構築を図ります。

公益財団法人慈愛会 谷山病院(小原町8-1) ☎269-4119

相談日時:月曜日～金曜日 9時～17時(祝日、お盆、年末年始を除く)

医療法人猪鹿倉会 パールランド病院(犬迫町2253) ☎238-0168

相談日時:月曜日～金曜日 9時～17時、土曜日 9時～12時(祝日、お盆、年末年始を除く)

●ものの忘れの相談ができる医師

適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を修了した、様々な診療科の医師(かかりつけ医)です。

●認知症サポート医

かかりつけ医の相談に対する助言や支援を行い、また、長寿あんしん相談センター等への支援協力や連携を推進する役割の医師です。

※「ものの忘れの相談ができる医師」、「認知症サポート医」については、鹿児島県のホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.pref.kagoshima.jp/>

認知症の人への接し方等

●認知症介護の電話相談(認知症の人と家族の会鹿児島県支部)

☎257-3887 相談日時:月曜日～金曜日 10時～16時(祝日、年末年始を除く)

●若年性認知症相談窓口(鹿児島県若年性認知症コーディネーター)

☎251-4010 相談日時:月曜日～金曜日 10時～16時(祝日、年末年始を除く)



鹿児島市

発行／鹿児島市長寿あんしん課 電話(直通) 099-216-1186