

認知症に関する相談先・問い合わせ先

瑞穂市地域包括支援センター

〒 501-0222 瑞穂市別府 1283 ☎ 058-327-4118

瑞穂市地域福祉高齢課

〒 501-0222 瑞穂市別府 1283 ☎ 058-327-4126

かかりつけ医

※あなたのことを一番知っているお医者様を教えてください

病・医院名	先生の名前		
所在地	☎	()	-

担当のケアマネジャー

事業所名	ケアマネジャーの名前		
所在地	☎	()	-

岐阜県の認知症疾患医療センター

専門の相談員が、認知症に関するさまざまな相談に応じます。認知症かその他の病気ではないか必要な検査を行い、総合的に判断をします。診断に基づき家族や関係機関を交えて個々に応じた治療などの方針を検討します。

	医療機関名	電話番号	所在地
岐阜地区	公益社団法人 岐阜病院	058-247-2118	岐阜市日野東 3-13-6
	医療法人香風会 黒野病院	058-234-7038	岐阜市洞 1020
	岐阜市民病院	058-251-1101	岐阜市鹿島町 7-1
その他の地区	医療法人静風会 大垣病院	0584-75-5031	大垣市中野町 1-307
	医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル	0574-27-7833	美濃加茂市蜂屋町 上蜂屋 3555
	医療法人春陽会 慈恵中央病院	0575-79-3038	郡上市美並町大原 1
	医療法人仁誠会 大湫病院	0572-63-2397	瑞浪市大湫町 121
	医療法人生仁会 須田病院	0577-72-2213	高山市国府町村山 235-5

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

瑞穂市地域福祉高齢課
瑞穂市地域包括支援センター

認知症って どんな 病気？

認知症は、「加齢によるもの忘れがひどくなった状態」や「心の病気」と混同されがちですが、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、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「**脳の病気**」なのです。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下する と、どうしようっ!	時間や場所、人との関係が分からなくなる どちらさんかね?
	もの忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない 大変! 消し忘れていたわ!	時間や場所、人との関係などは分かる あなた確かお隣の... えーと

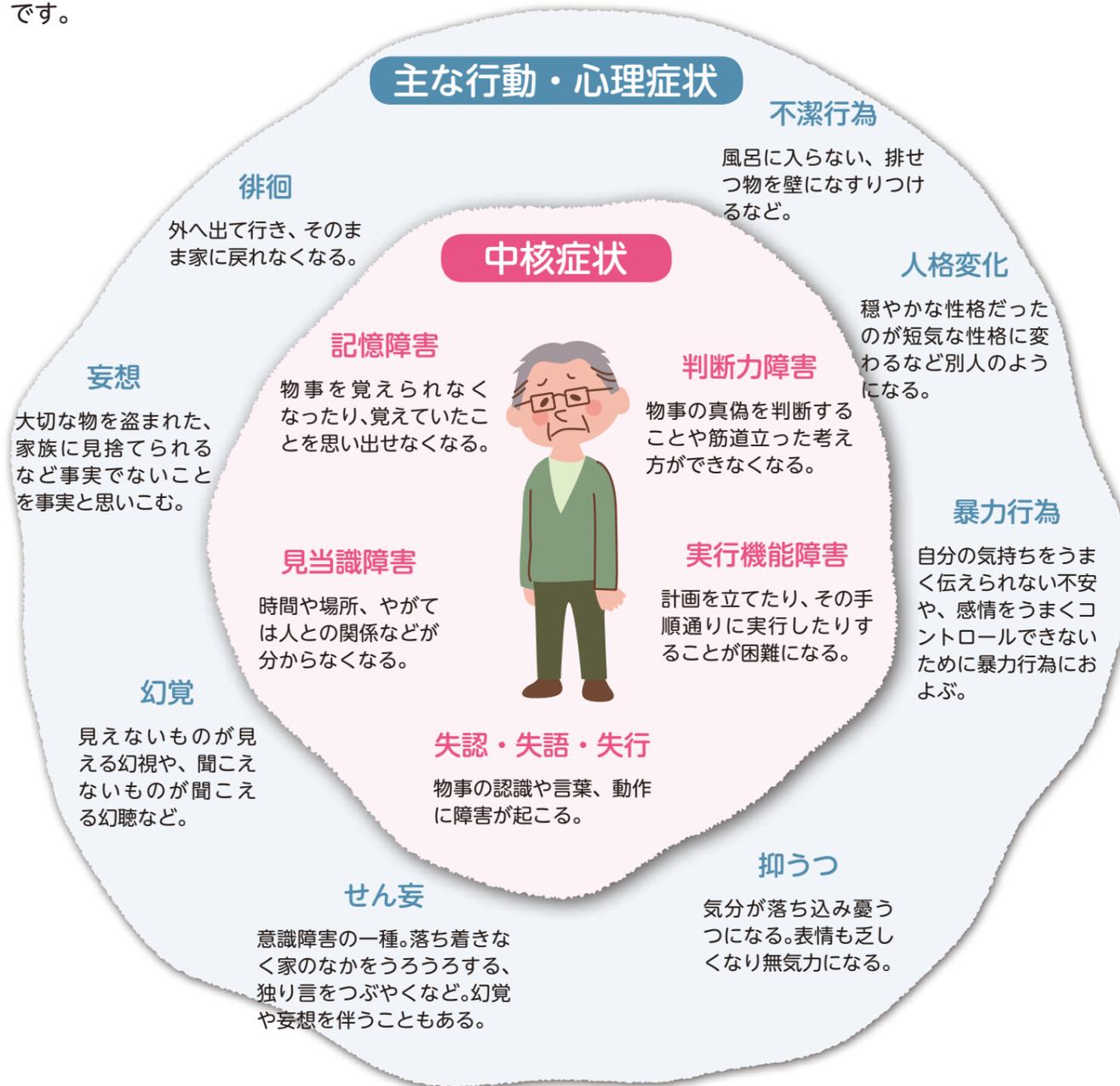
認知症の原因は？

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。	脳の血管が詰まったり（脳こうそく梗塞）、破れたり（脳出血）することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
【症状と特徴】 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	【症状と特徴】 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体にマヒを生じることもあります。	【症状と特徴】 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。一時的に改善しながら少しずつ進行します。

▼認知症の症状

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**」の2種類に大きく分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。「行動・心理症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとり妄想」などは「行動・心理症状」です。



行動・心理症状はどのようにあらわれます……

財布をしまった場所が覚えられない（「**記憶障害**」）

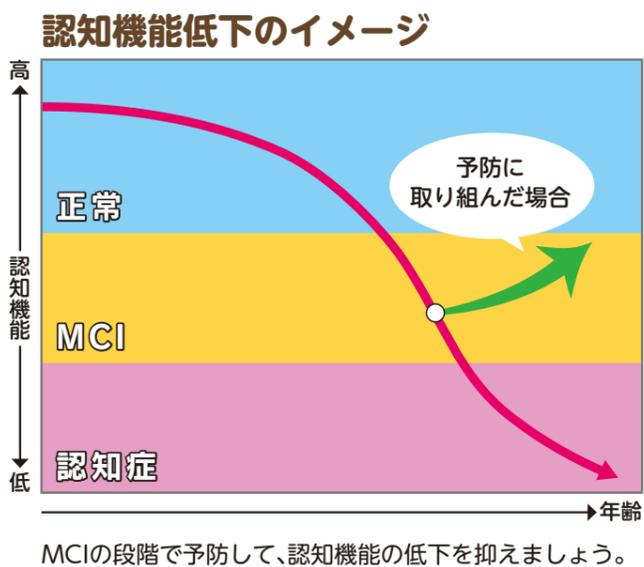
私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。

娘が盗んだと思い込む（「**妄想**」）

「**行動・心理症状**」は周囲の良くない接し方や環境によって引き起こされる症状です。

MCIって、なに？

認知症になる一歩手前に、「軽度認知障害 (MCI)」という認知症予備群の段階があります。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が、この段階で生活習慣の改善など予防に取り組むと認知機能の低下にブレーキがかかり、認知症への進行をくい止めることが可能です。



認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によっては、早期発見して適切な対応を取ることによって治療することや進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早期にかかりつけ医を受診しましょう。

相談する前に、分かる範囲で調べておきましょう

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、医師の前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておくことで、受診した時に医師に相談がしやすくなります。



こんなサインありませんか？

年のせいだけじゃない？

日常生活にはそれほど大きな支障はきたしてなくても、次のような気になることはありませんか？ チェックの多い人は軽度認知障害(MCI)の可能性がります。

- 他の同年代の人に比べて、もの忘れの程度が強い
- もの忘れが多いという自覚がある
- もの忘れがなくても、認知機能の障害が1つある

※参考: みんなのメンタルヘルス(厚生労働省)

認知機能の障害とは、言葉が出てこない、人の顔や物の大きさなどを正しく認識できない、けがなどが無いのにこれまでできていた行動ができない、計画を立てて実行することができないなど。

		記入日	年	月	日
・気になる症状 (いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか)	[]				
・困っていること	[]				
・略歴: ※出身地 / 職歴 / 現在の家族構成 / 主介護者など	[]				
・性格	[]				
・既往歴:	高血圧	なし	・	あり (治療開始年齢	歳ころ)
	糖尿病	なし	・	あり (治療開始年齢	歳ころ)
	その他の疾患 ()	(治療開始年齢	歳ころ)
・お薬手帳 :	なし	・	あり (※ありの場合は持参してください)		
・お酒 :	飲まない	・	飲む (一日		程度)
・たばこ :	吸わない	・	吸う (一日		本)
・運動 :	していない	・	している (何を		何分程)
・介護申請 :	していない	・	している (介護度)

かかりつけ医の紹介により専門医を受診しましょう。

かかりつけ医により認知症の疑いがあると判断された場合には、必要に応じてもの忘れ外来のある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科などの専門医を紹介してもらいましょう。本人が受診を拒否する場合は、まず家族の方だけでも受診が可能です。

DO YOU KNOW(脳)? 瑞穂市あたまの健康チェック

●あたまの健康チェックとは

1人10分程度でおこなう認知機能テストです。

【質問内容】

- ① 10個の単語をできるだけ多く覚えてもらう。⇒
- ② アニマルテスト: 3つの動物の中で、異なる動物を1つ選ぶ。⇒
- ③ 最初に覚えた10個の単語をできるだけ多く思い出してもらう。

実施日 毎週水曜日 (要予約)

申込方法 瑞穂市地域福祉高齢課の窓口か電話

認知症の人と接するときの心がまえ

認知症の方の思いや気持ちに耳を傾け、寄り添うことが大切です。本当の気持ちが言えるかどうかは、家族や周囲の人にどれだけ心を許せるかにかかっています。



「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い
認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

【きっかけ】もの忘れによる失敗、仕事がうまくいかなくなるといったことが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人が何かが起こっていると不安を感じ始めます。

認知症の人は何もわからないのではありません。
誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

座布団を返すように

記憶が消えます。
猫の目のようにと言いますが
まるで座布団をひっくり返すように・・・
パツと、真っ白になります。

目をつむって静かにしている
それから ゆっくりと何かが浮かんでくるのをまつ・・・

あ～なんだったかな、とか
これは〇〇だわ、とか
・・・この頃、身につけた方法。

今はこれで何とかなっています
一日に何度も来るとほとんど疲れてしまいます。

今日はそういう日だった。



引用:あやちゃん「ブログ もの忘れネットカフェ2号店」2007.10.02

「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

認知症になったとき、多くの人が「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。

【理由】「私が認知症だなんて!!」というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応といえます。

周囲の人が「認知症という病気になった人」の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は大切なことです。

認知症の人への支援とは

認知症になっても、周囲の人の支えがあれば乗り越えることができます。また、支えを早期に手にすることで、前向きに歩む可能性が広がります。

心のバリアフリーと「人間杖」が必要です

認知症の人は、自分の障害を補う「杖」の使い方を覚えることができません。「杖」のつもりでメモを書いてもうまく思い出せず、何のことかわからなくなることもあります。認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。交通機関や店など、まちのあらゆる場所に、温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でやれることもずいぶん増えるでしょう。心のバリアフリー社会を作ることが認知症サポーターの役割です。

若年性認知症の人がかかえる問題

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。本人や周囲の人がもの忘れなどに気づいても、「うつ」とまちがわれたり、まだ若いからという思いから認知症と気づかれないこともあります。

若年性認知症の人は、働き盛りで、就学期の子供がいる場合も多くあります。そのため、仕事を辞めなければならないと、経済的困窮に陥ってしまいます。また、高齢の人の場合に比べ、周囲の人、その家族も病気を理解し受け入れるのに往々にして時間がかかります。現役途中で認知症になった人への職場や地域での手助けが求められています。



引用:全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症サポーター養成講座標準教材」

岐阜県若年性認知症支援センター

☎0584-78-7182

住所 大垣市中野町1-307(大垣病院内)

受付時間 9時から15時まで(土日祝日を除く)

若年性認知症支援コーディネーターが在籍する相談窓口です。医療・経済・生活・就労などについて、様々な情報提供やアドバイスを受けることができます。





認知症は多くの方が耳にすることばになりましたが、認知症であることを伝えるのは、容易なことではありません。誰にどこまで伝えるかは、あなた自身が決めて良いことです。また、伝えない自由もあります。その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出せば良いのです。

認知症であることを周りの人に伝えるメリットは何ですか？

認知症であることを周囲に伝えるには、大きな不安を感じることでしょう。

しかし、実際に打ち明けた方の話によると、想像に反して周囲の反応は温かく、それまでと変わらずに辛いときも楽しいときも一緒に過ごせるパートナーになれたと言います。あなたに打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。早い段階で打ち明けることにより、周囲の人を受け止める準備ができ、あなたが困った時に、きっと心強い味方になってくれます。

認知症であることを家族や会社、友人に伝えた方が良いでしょうか？

信頼できる人に伝えることで、あなたは大きな安心に包まれるでしょう。話して理解をしてもらうことができれば、あなたが生活をしやすくなる面もあるでしょう。



家族が認知症になりました。ご近所や遠くの親族に伝えた方が良いでしょうか？

迷いがある時には、急いで結論を出す必要はありません。あなたの気持ちが定まってから伝えることで相談相手となってくれる場合も沢山あります。

友人が認知症かもしれません。本人や家族に伝えた方が良いでしょうか？

周囲から当事者や介護家族へ伝えることは、容易ではありませんし、伝え方にも相当な配慮が必要で、現実には難しいことです。ひとりで抱え込まず、相談窓口にご相談してみましょう。



声

認知症のことをご近所の人に話すかどうか悩みました。ちょっとした時に出て行ってしまふ、ひとりの時間はどうしているのか、とても心配でした。思い切って、近所の人に事情を話してみました。気持ちがホッとしました。近所の方が気にかけて外で見かけた際に声をかけてくれます。

(介護家族)

誰にでも言わなくていいし、最初は一人でもいいと思います。勇気を出して一人に病気のことを伝えたら、もう一人もう一人と伝えることができるようになりました。周りの人は助けたいと思っていても、何をしたら良いのかわからないでいたみたいです。わたしも最初は病気のことを話したら、周りとの縁が切れてしまうのではないかと考えていました。でも、偏見を持つ人はいなかったし、助けてもらいながら、さらに絆が強くなった気がします。病気をオープンにして良かったなあ。(当事者)

引用：仙台市認知症ケアパス～みんなの安心、分かる・見える・つながるを大切に～

自動車運転について

認知症の方の運転で深刻な問題は、運転に心配がある状況を本人が自覚していないことです。気づいた周囲の方が、できるだけ早めに本人や家族と相談し、免許を返納することをお勧めします。

以下のチェック項目に1つでも該当したら要注意です。

チェックしてみよう！



- 以前はできていた駐車や幅寄せがうまくいかない
- 信号の色を間違える
- 路側帯に乗り上げる
- センターラインを越えて走る
- 進行方向を逆走する
- 知らないうちに車を傷つけている
- ブレーキとアクセルを間違える
- 話しかけると、運転に集中できなくなる
- 運転中に行き先を忘れたり、知っている場所でもたどり着けない

●「認知症サポーター」をご存知ですか？

「認知症サポーター」とは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しく理解している人のことです。

オレンジリング



オレンジリングは認知症サポーターの証で、「認知症の人やその家族を応援します」という目印です。

困った時は力になってくれる人ですので、気軽にSOSを出しましょう。

オレンジステッカー



認知症サポーターがいるお店や企業、事務所などの目印です。

●役立つグッズを利用しよう

GPS 発信機、見守りカメラ、人感センサー、置き忘れ防止キーホルダー、家族の声で呼びかけるスピーカー、個人の情報を携帯できるブレスレットなど、さまざまなグッズがあります。

※一部、介護保険の対象となるものもあります。詳しくはケアマネジャーや地域包括支援センターへお尋ねください。



認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

ケアパス

認知症の進行(右に行くほど発症から時間が経過し進行している状態です)

認知症の段階	初期		中期		後期		
	健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	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
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 自立 物忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】正常と認知症の中間の状態 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成を始め日常生活は自立 約束や予定を忘れる 同じことを言う 物が失くなくなると言う 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成を始め日常生活は自立 約束や予定を忘れる 同じことを言う 物が失くなくなると言う 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ 服の着方がおかしい 服薬管理ができない 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい たばこや道に迷う 文字が上手に書けない 入浴を嫌がる もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物の時にお札でしか支払えない 同じ物を何度も買う 銀行のATMカードが使えない 身なりを気にしなくなる 趣味をやめてしまう 食事の支度ができない 消費者被害に遭いやすい 自分の失敗を人のせいにする 「無い、無い」と探し物をするようになった 物盗られ妄想 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレなどがうまくできない トイレ、入浴に介護が必要 遠くに住む子供や孫がわからなくなったり息子を夫だと間違えたりする 時間・場所・季節がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む 飲み込みが悪くなり食事介護が必要 トイレの失敗 歩行が不安定 言葉が出ない
家族の気持ち			年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。	混乱。怒り。他人の前ではしっかりだが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。拒絶。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。一番つらい時期。	生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。同じ認知症状でも、問題は軽くなる。	受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。	
やっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を予防するため規則正しい生活を心がけたり、地域の交流の場などへ出かける機会を増やしたりしましょう。 <input type="checkbox"/> 「わたしのこと」や「今後の生活設計」について家族に伝えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 介護保険について知る機会を得て、サービスを検討しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう ※お一人暮らしの方 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。		<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まないで、介護仲間を作りましょう。家族の会が、交流会や電話相談を行っているので情報を得る機会をつくりましょう。 <input type="checkbox"/> どのような医療や介護のサービスがあるのかを知って、早めに介護サービスを利用して、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人には伝えて理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などは早いうちに行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。		

認知症の方や家族を支援する体制	相談	地域包括支援センター、ケアマネジャー、認知症初期集中支援チーム、瑞穂市役所地域福祉高年齢課、認知症カフェ
	予防	自治会活動、老人クラブ、ふれあいいきいきサロン、くつろぎカフェ、瑞穂大学、文化協会 あたまの健康チェック、脳トレGO! 総合事業通所サービスの利用(あたま健康道場 忘れん脳教室)
	介護	介護保険サービスの利用
	家族支援	相談…地域包括支援センター、認知症カフェ、介護者家族の会
	医療	かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター、認知症専門医、歯科、薬局、訪問看護等
	地域	地域での見守りや助け合い(民生委員、警察、消費生活センター、高齢者見守り隊、認知症サポーター)、サポーター養成講座
	生活支援	ダイニングサポート、緊急通報システム、救急医療情報キット、徘徊感知の機器などの利用、その他のサービス等 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) 日常生活用品購入費助成事業(オムツ 尿パット費)
	住まい	見守り付き住宅(ケアハウス) サービス付き住宅(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等) 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等)

※医療・介護保険サービス情報については、もとす広域連合ホームページ「もとす地域医療・介護連携マップ」を参照してください。
 ※その他の福祉サービスの情報については瑞穂市社会福祉協議会ホームページ「シニアのための生活情報ガイド」を参照してください。

検索 もとす地域医療・介護連携マップ
 検索 シニアのための生活情報ガイド