

認知症みんなの笑顔で支えよう！

認知症相談ガイドブック

あなた自身やあなたの家族など、大切な人が認知症について気になった時に、このガイドブックをご活用ください。



認知症相談ガイドブック

作成年月：令和2年3月

発行：高島市地域包括支援センター
〒520-1592
滋賀県高島市新旭町北畑 565 番地
連絡先 ☎ 0740-25-8150

認知症を知ろう	1-2ページ
認知症の方の気持ち・対応のポイント	3ページ
認知症は早期発見が大切です	4ページ
認知症セルフチェック・認知症の相談先	5ページ
認知症の相談ができる医療機関	6ページ
認知症ケアパス一覧表	7-8ページ
一人歩き（徘徊）に対する協力体制を整えています	9-10ページ
認知症の方とその家族を支える取り組み	11-12ページ
認知症予防の考え方	13ページ
わたしの連絡相談先メモ	14ページ



高島市

認知症を知ろう



認知症とは

認知症は病名ではありません！

認知症とは、一度正常に発達した脳が何らかの原因で、記憶力や判断力などに障害が起き、**日常生活がうまく行えなくなる状態**を言います。

認知症を引き起こす主な疾患

認知症は原因となる病気により特徴があります。代表的な4つの認知症。

種類	原因・状態	症状・特徴
アルツハイマー型 認知症	脳の細胞が委縮して働かなくなり、ゆっくりと進行していきます。	<ul style="list-style-type: none"> 最近の出来事を忘れてしまう。 時間や場所がわからなくなる。 比較的社会性が保たれているため周囲が気が付きにくい。
脳血管性 認知症	脳梗塞や脳出血などの病気が原因で発症し、進行は急激な場合と緩やかな場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> 障害を受けた部位によってできることとできないことが入り混じる。 動作や思考が遅くなるため実際以上に能力が落ちているように見える。 やる気や活気がなくなりやすい。
レビー小体型 認知症	レビー小体という物質が脳に多くたまることで認知症の症状やパーキンソン症状があらわれます。	<ul style="list-style-type: none"> 症状の良い時と悪い時の変化が大きい。 幻視（存在しないものが見える） 手足の震えや筋肉のこわばり、動きの鈍さ、小刻み歩行。
前頭側頭型 認知症	脳の前の部分（前頭葉）と横の部分（側頭葉）の萎縮が大きく、初期には記憶障害が目立ちません。	<ul style="list-style-type: none"> 同じものを食べるなど、同じ行動を繰り返し、制止しようとするとうるさくなる。 周囲の状況に無頓着に行動する。 性格の変化が出やすい。

ポイント

「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違いの具体例

認知症の主な症状として物忘れがあります。初期においては加齢による物忘れと区別が付きにくい病気です。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
経験したことが 部分的 に思い出せない	経験した 全部 を忘れる
目の前の人の 名前 が思い出せない	目の前の人が 誰なのか わからない
何を食べたか 思い出せない	食べたこと自体を 覚えていない

日常生活に支障がない

日常生活に大きな支障をきたす

認知症の症状

記憶力、判断力などの衰え（中核症状）と、それに伴い関わり方や環境が原因で生じる症状（行動・心理症状）があります。

中核症状

記憶障害

- 同じことを何度も言う、聞く。
- さっきの出来事を思い出せない。
- しまい忘れ、置忘れが目立つ。
- 新しいことを覚えにくい。

ご飯まだ？



理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる。
- 些細なことで混乱する。
- お札ばかり使い小銭が増える。
- 目に見えない仕組みが理解できない。



実行機能障害

- 計画を立て物事を進めにくい。
- 料理の手順がわからない。
- ぼんやりすることが増える。
(その日をどのように過ごすかわからない)

どうやって作るのかな？



見当識障害

- 日にちを忘れる。
- 朝、昼、夜を間違える。
- 道順がわからなくなる。
- 人物を正しく認識できなくなる。



今日は何日？

行動・心理症状 (BPSD)

行動・心理症状は、攻撃性、情緒不安定など様々ですが、全ての人にみられるものではありません。本人の「できること」に目を向け、適切な治療や周囲のサポートにより予防や緩和が可能です。



不安・焦燥

- 例 日々わからないことの繰り返しにより、不安や焦り、イライラが生じる。

しまった！どうしよう…



妄想・幻覚

- 例 大事な物なので自分でしっかり片付けたが、誰かが盗んだと思いこむ。



一人歩き (徘徊)

- 例 自分の家にも、自分がいる場所が自分の家と認識できず家に帰ろうとする。

家に帰ろう



暴言・暴力

- 例 言われていることが理解できない、自分の失敗を他人から指摘され腹を立てる。



認知症の方の気持ち・対応のポイント

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違いです。物忘れによる失敗や今までできていた仕事や家事が上手くできなくなり、「おかしい」と最初に気づき、不安を抱えているのは何よりも本人自身です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。



認知症の方への対応の心得「3つのない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な7つの対応ポイント

1. まずは見守る。
2. 余裕をもって対応する。
3. 声をかけるときは一人で行う。
4. 後ろから声をかけない。
5. 相手の目線に合わせて優しい口調で対応する。
6. おだやかにはっきりと話しかける。
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。



例 食べたのに「ご飯まだ？」と何度も言う。

⇒ご飯を食べた記憶が本人の中に残っていないため説得しても納得できません。相手の話に合わせて話題を変えるなどの対応をしましょう。



ご飯まだか？

今から作りますね。お茶でも飲んで少し待っていてください。



例 財布をなくして「盗まれた！」と言う。

⇒自分が片付けたと思っている場所に財布がないため「盗まれた」と思っています。否定せず困っている本人の立場になって声をかけましょう。また周囲の方が発見しても、本人自身に財布を見つけてもらうようにしましょう。



財布盗まれたみたい・・・

困ったね。一緒に探そう。お母さんはこの辺さがしてみて。



認知症は早期発見が大切です

若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を言います。高齢者の認知症に比べると一般的に進行が早いのが特徴です。

本人、家族、医療関係者であっても、若年性認知症の理解が乏しく、初期症状がわかりにくいため、他の病気として診断されることもあります。

気になることがある場合は、専門機関を受診することが大切です。



軽度認知障害（MCI）について

正常な状態と認知症の間の段階を言います。軽い記憶障害があっても日常生活に支障がなく生活できる状態です。放置した場合、年間10～15%の方が認知症に進行するとされています。

認知症は、進行を遅らせることは可能でも完治は難しいことから、MCIの段階での早期発見や予防がとても重要です。ちょっとした変化を見逃さないようにしましょう。

認知症の症状を示す疾患について

直接的に脳が障害を受けていなくても、病気や薬などの影響により認知症の症状を呈する場合があります。適切な治療により改善できます。

【治療可能な疾患】

正常圧水頭症、脳腫瘍、硬膜下血腫、老人性うつ病、甲状腺機能低下、てんかんなど。

気になることがあれば早めに受診しましょう！

本人が受診を拒否した場合は？

家族や周囲が受診をすすめても、ご本人が受診を拒否する場合、家族だけで医療機関（P6）や相談窓口（P5）を訪れ、アドバイスを受けることもできます。



状況により「**認知症初期集中支援チーム**」が対応します！

初期集中支援チームとは、医療・福祉・介護の専門職で構成されたチームで、認知症の方を早期受診・適切なケアにつなげるために集中的に支援します。



認知症セルフチェック表

- 1. 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2. 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3. 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4. 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5. ものの名前がでてこないことがある
- 6. 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7. 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8. ささいなことで怒りっぽくなった
- 9. ガスや火の始末ができなくなった
- 10. 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどをつかいこなせなくなった
- 11. 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12. 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 13. 会話の途中で言いたいことを忘れる
- 14. だらしなくなった
- 15. 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

*NHK 厚生文化事業団発行 / 小坂憲司監修

「もの忘れが気になるあなたへ・・・～認知症の正しい知識～」から

【6項目以上に心当たりがある方】

このチェック表だけで認知症かどうか診断することはできませんが、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談することをおすすめします。



認知症の相談先

高齢者に関する様々な相談や支援をしています。

名称	内容	電話番号
高島市 地域包括支援センター	保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが高齢者に関する様々な相談に応じます。	25-8150
認知症初期集中支援チーム (高島市地域包括支援センター内)	医療・介護の専門職がチームで動き、適切な医療やケアにつなげるために集中的に支援します。	25-8150

電話による相談です。匿名での相談も可能です。

名称	内容	電話番号
もの忘れ介護相談室 (認知症の人と家族の会)	認知症介護経験者が親身になって相談に応じています。	0120-294-473
滋賀県若年性認知症 コールセンター	若年性認知症について専門知識のある者が当事者、家族などからの相談に応じています。	090-7347-7853
もの忘れ サポートセンター・しが	認知症について専門知識のある者が、生活に支障はないが物忘れが気になる方の相談に応じています。	077-582-6032

認知症の相談ができる医療機関

かかりつけ医

まず身近なかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は、病歴や生活環境を踏まえた上で診療、相談、治療を行います。必要に応じ認知症の専門医療機関を紹介してもらうことができます。

認知症相談医

認知症相談医は、認知症専門医療機関や地域包括支援センターなどと連携し認知症の人と家族を支援します。かかりつけ医がいない場合など気軽に相談することができます。

高島市内には 12 名の認知症相談医がいます。詳しくは、地域包括支援センターへお問合せいただくか、滋賀県ホームページをご覧ください。

◎高島市内で認知症の診療を行う病院

医療機関名	診療日	電話番号
マキノ病院	神経内科：木曜日（午前）	27-0099
今津病院	神経内科：各週水曜日（午前）	22-2238
高島市民病院	神経科・精神科：月～金（午前）	36-0220

*受けられる検査などに違いがありますので、詳細は直接医療機関におたずねください。

◎県内の認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断や専門医療相談を担う専門医療機関です。



医療機関名	住所	電話番号
藤本クリニック	守山市梅田町 2-1-303	077-582-6032
琵琶湖病院	大津市坂本 1 丁目 8-5	077-578-1943
瀬田川病院	大津市玉野浦 4-21	077-543-1441
水口病院	甲賀市水口町本町 2 丁目 2-43	0748-63-5430
セフィロト病院	長浜市寺田町 257	0749-68-5716
豊郷病院	犬上郡豊郷町八目 12	0749-35-3001
近江温泉病院	東近江市北坂町 966	0749-46-0010
滋賀八幡病院	近江八幡市鷹飼町 744	0748-33-7106

*引用：滋賀県ホームページ。詳細は直接医療機関におたずねください。

認知症ケアパス一覧表

認知症の進行に応じて利用できるサービス

介護保険サービス、公的サービス

詳しくは介護保険サービス利用ガイドを参照。

その他、介護保険外のサービス

地域の見守り等、様々な支援方法があります。

認知症の進行	気づき	軽度	中等度	重度		
	認知症の疑い (MCI)	認知症を有す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	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要	
見られる症状や行動の例	物忘れはあるが、買い物やお金の管理等、日常生活は自立している。	買い物やお金の管理等にミスが見られるが、日常生活は自立している。	お菓子の管理や電話・来客の対応等が一人では難しい。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。	言葉でのコミュニケーションをとることが難しい。	
本人へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> 家庭内の役割を継続する。 趣味の活動を続ける。 体操など体を動かすなど、生活習慣の改善を心がける。 いつもと違う様子があれば早めにかかりつけ医や地域包括支援課に相談する。 地域の方にもカミングアウトしておく。 		<ul style="list-style-type: none"> 状況に応じて、必要な介護サービスを利用する。 			
家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> 家庭内の役割を続けてもらい、失敗しても責めない。 本人を見守り、不安にさせない対応を行う。 本人や家族と今後の生活や金銭管理など、将来のことを話し合っておく。 		<ul style="list-style-type: none"> 苦手なことが増えるので、できにくいことを無理強いしない。 状況に応じて、必要な介護サービスを利用する。 周囲が本人の体調の変化に気を付ける。 介護者が認知症の方の接し方などを学ぶ。 周囲の者が、本人が安心できる環境をこころがける。 	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて施設等の情報収集を行う。 終末期をどう迎えるか家族で話し合い、かかりつけ医や関係者に伝える。 		
医療	かかりつけ医 (P6)		認知症相談医 (P6)	認知症専門医 (P6)	認知症疾患医療センター (P6)	
相談	認知症カフェ (P11)	民生委員	地域包括支援センター (P5)	初期集中支援チーム (P5)	介護支援専門員	医療機関 (P6)
介護予防	介護予防教室		高島あしたの体操 (P13)			
社会参加・仲間づくり	地域のサロン	老人クラブ	見守りカフェ (P11)	趣味の教室		
仕事・役割	シルバー人材センター	ボランティア	仕事の場 (おげんきさん)			
介護支援	訪問介護		通所系介護	短期入所介護	小規模多機能型施設	
見守り・一人歩き (徘徊) 支援	民生委員		福祉推進委員	認知症サポーターのみまもり (P12)		
	弁当の宅配サービス					
	地域の見守りネットワーク活動 (P11)		高島市見守りネットワーク事業 (P12)			
	事前登録 (P9)		一人歩き (徘徊) に対する協力体制 (P9)	位置探索システム (GPS) の利用 (P9)		
住まい	高齢者向け住宅 (有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅・ケアハウスなど)					
			グループホーム			
			介護老人保健施設	介護老人福祉施設		
家族支援	介護家族の会 (P11)		認知症カフェ (P11)	家族介護教室 (P11)		
権利を守る	地域福祉権利擁護事業 (日常生活自立支援事業) (P11)				成年後見制度 (P11)	

詳細は「介護保険サービス利用ガイド」、「たかしまお役立ち情報」をご覧ください。

認知症になっても安心して暮らせるために！

一人歩き（徘徊）に対する協力体制を整えています！

認知症などにより、外出したまま家に戻れなくなるなど、いざという時に迅速に対応するため、一人歩き（徘徊）で行方不明になる可能性のある方を事前に登録する方法があります。事前に様子を聞かせていただくことで日頃の見守りにつなげるとともに、行方不明になられたときに、家族の了解のもと、早急に情報を発信できるようにするためのものです。是非ご活用ください。

まずは・・・

事前登録を活用してください！

いざという時にあわてず、迅速に対応するため、一人歩き（徘徊）で行方不明になる可能性のある方をあらかじめお知らせいただき事前登録する方法があります。事前に様子を聞かせていただくことで日頃の見守りにつなげるとともに、行方不明になられたときに早急に情報を発信できるようにするためのものです。是非ご活用ください。

いない！

と気づいたら早めに相談することが大切です

※早く対応することにより、発見する確率も高くなります。

検索時に必要な情報

- ・氏名、住所、年齢、性別
- ・行方不明になった時間・状況
- ・本人の特徴
(身長、体格、メガネの有無、顔、髪型、身体的な特徴)
- ・服装（持ち物）
- ・移動手段（徒歩、杖の有無、車（ナンバー、車名、色）等）
- ・本人の写真

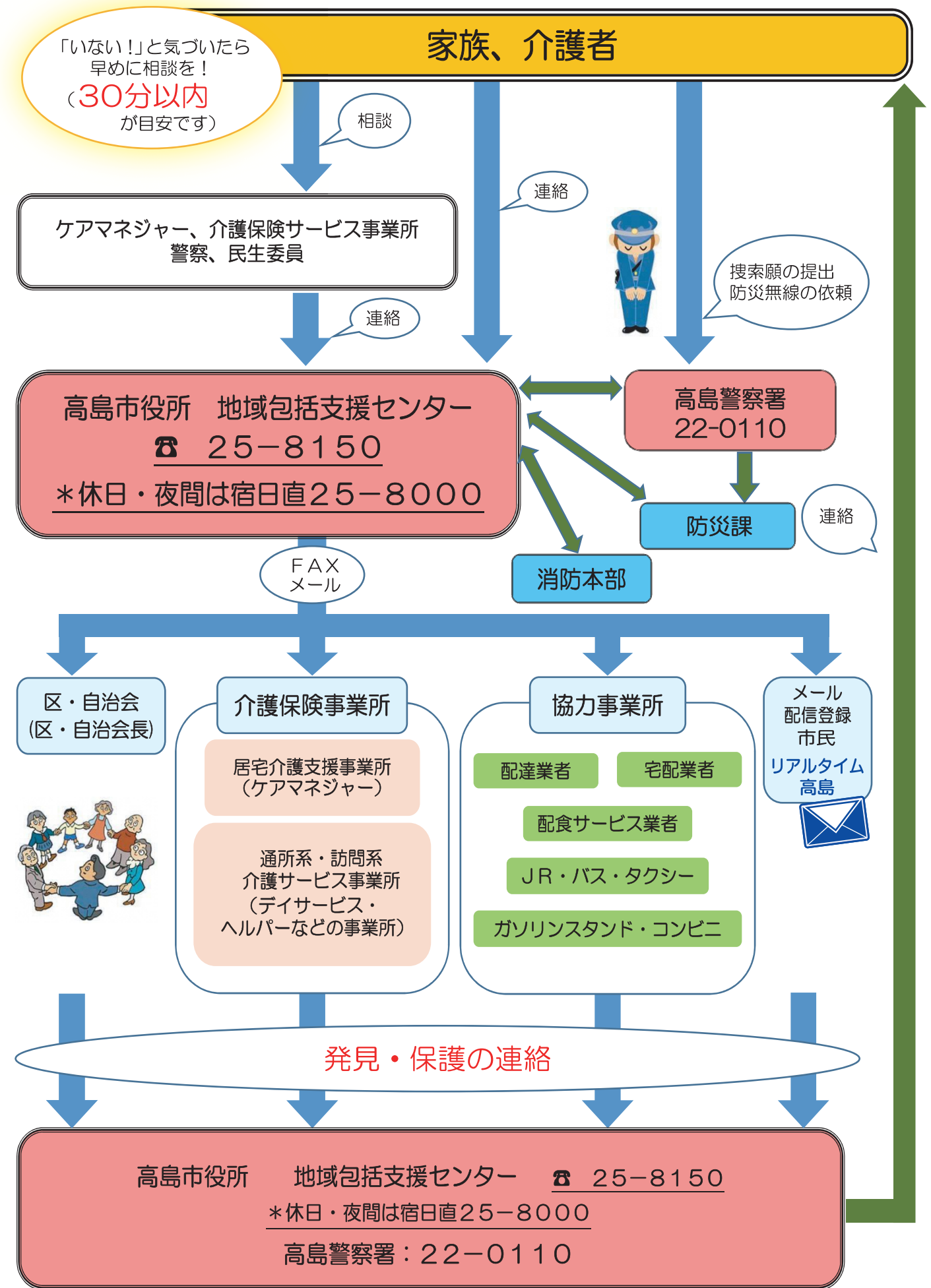


位置探索システム（GPS）の利用助成をしています！

事前登録をした方が位置探索システム（GPS）を利用される場合の初期導入費用を助成しています。（助成には一定の条件があります。）また、ご本人が位置探索システム（GPS）を持って外出していただける工夫などについても相談に応じています。

お問い合わせ先：担当ケアマネジャー
高島市地域包括支援課（地域包括支援センター）
☎ 25-8150

高島市認知症の方の一人歩き（徘徊）に対する協力体制



認知症の方とその家族を支える取り組み

権利を守る

【地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）】

判断能力が不十分な人に対して、手続き等の手伝いや日常的な金銭管理、証書や通帳を預かるなどの支援をします。

☎ 問い合わせ先：高島市社会福祉協議会 ☎ 36-8230

【消費生活相談】

事業者との契約に関するトラブルや、消費生活に関する相談に応じています。

☎ 問い合わせ先：高島市消費生活センター ☎ 25-8106

【成年後見制度】

福祉サービスの契約や預貯金の管理などが困難な方の権利や財産を保護し支えるための制度です。

☎ 問い合わせ先：高島市社会福祉協議会 ☎ 36-8230
高島市地域包括支援センター ☎ 25-8150



介護のことで困ったら

【介護家族の会・カフェ】

介護家族者や介護経験者が集う場所があります。無理のない介護を続けるには、仲間と支え合うことが大きな力になります

【家族介護教室】

高齢者を介護されている方や関心のある方を対象に、介護知識・技術の習得情報 提供、情報交換などをする教室です

【認知症カフェ】

認知症の方、介護者、専門職、地域の方がつどい気軽に認知症について相談ができるカフェです。

☎ 問い合わせ先：高島市地域包括支援センター ☎ 25-8150

介護者の集い	・紅葉(もみじ)の会	【今津】
	・ひまわりの会	【朽木】
	・みのり会	【安曇川】
	・ケアメンカフェの仲間たち	【新旭】
認知症カフェ	・はびねすカフェ	【マキノ】
	・さくらカフェ	【新旭】
	・出張さくらカフェ	【新旭】
	・安にんカフェ (あんにん)	【安曇川】

認知症カフェに来てください！

認知症カフェは、決められたメニューのある教室やサロンと違い、好きな時間に行って、好きなように時間を過ごせます。認知症の方だけでなく、介護者、地域の方、専門職が参加されているため、気軽に認知症について相談ができます。ぜひお越しください。



地域で見守る

【見守りネットワーク活動】

住民同士が支え合う地域の見守りネットワークです。区や自治会でサロンやカフェ、見守り訪問などが実施されています。

☎ 問い合わせ先：高島市社会福祉協議会 ☎ 36-8230

【見守りネットワーク事業】

地域だけでなく、市内企業や事業者の協力を得て、地域の安全や安心のために、さりげない見守り活動を行っています。

☎ 問い合わせ先：高島市社会福祉課 ☎ 25-8120

【認知症サポーター】

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、そっと手助けしてくれる方です。高島市には多くのサポーターがいます。

オレンジリングは認知症サポーターの証です！



認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーター養成講座を受講することで、誰でも認知症サポーターになることができます！あなたも認知症サポーターになって「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」づくりを応援しませんか？



日 時：ご希望により調整します
対 象：学校・企業・地域などの団体
内 容：認知症の方への症状・接し方など（対象に合わせて話や寸劇を行います）
時 間：1時間～1時間半程度
講 師：認知症の講習を受けたキャラバンメイト
費 用：無料

☎ 問い合わせ先：高島市地域包括支援センター ☎ 25-8150

運転免許のことで困ったら

【運転適性相談窓口】

車の運転に不安を感じている高齢運転者や家族からの相談に応じています。

☎ 問い合わせ先：運転免許センター ☎ 077-585-1255

【自主返納制度】

65歳以上の方が運転免許を自主返納された場合、受けられるサービスがあります。

☎ 問い合わせ先：高島警察署 ☎ 22-0110



認知症予防の考え方

認知症の進行を遅らせるために出来ることがあります。
イキイキした生活が一番のポイントです。



楽しく体をうごかす

適度な運動は脳の血流を増し、認知症予防につながるといわれています。

◇ウォーキングがおすすめ！

週に3～5日、
1回に20～60分程度が目安。



楽しく継続することが大切です。
友人とおしゃべりを楽しむなど、
頭を使いながら散歩すると
より効果的です。

バランスの良い食事

バランスの良い食事を心がけることで、生活習慣病の予防、低栄養の予防を行うことが重要です。

例えば) 脳の血液循環を良くする食材
サバ・サンマなどの青魚
(DHA・EPA)



人とのつながり

- なじみの地域、なじみの仲間との繋がりを大切に！
- 仲間と「笑うこと」「楽しむこと」でも脳を活性化！

◇家事や趣味などを続けましょう。



できることを続けることで、
脳の活性化につながります。

【飲酒はほどほど】



【禁煙】



【服薬コントロール】



生活習慣病の予防は認知症予防につながります。治療中の方は悪化させないことが重要です。

積極的に頭をつかう

おすすめ！

高島あしたの体操で楽しく認知症予防！

『高島あしたの体操』とは、高島市オリジナルの介護予防体操です。
市内各自治会や公民館などで、取り組む自主グループが増えています。

認知症予防に、人との交流頻度が深く関わっていることが明らかになってきました。あしたの体操をみんなで楽しく行いながら、筋力アップと認知症予防に取り組みませんか？



わたしの連絡相談先メモ

お名前	
ご住所	
電話番号	
ご家族の連絡先	

かかりつけ医	医療機関名	
	担当医師名	
	連絡先	

ケアマネジャー	事業所名	
	担当者名	
	連絡先	

地域包括支援センター	担当者名	
	担当者名	
	連絡先	25-8150

【認知症で気になる症状や、
将来の医療や介護を受ける上での希望をメモしておきましょう】

