

# もばら認知症あんしんガイド

認知症ケアパス

## 認知症の相談窓口

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

かかりつけ医

市内地域包括支援センター

連携

連携

### ● 認知症疾患医療センター

浅井病院

☎0475-58-1411

### ● 専門医療機関

● もの忘れ外来

ポプラクリニック

☎0475-23-3111

● 精神科、神経科

茂原神経科病院

☎0475-23-6222

### ● 認知症サポート医



連携

### ● 認知症初期集中支援チーム（茂原市役所地域包括支援室）

医療・介護の専門職が家族の相談等により、認知症が疑われる人や認知症の人、その家族に対して、必要な医療や介護保険サービス導入などの初期支援を行います。

### ● 認知症地域支援推進員（市内地域包括支援センター）

市の認知症施策や認知症に関する医療・介護等の連携を推進します。

### ● 市内地域包括支援センター

（地域：新治地区・本納地区・豊岡地区）

茂原市ほんのう地域包括支援センター

☎0475 (36) 2123

（地域：二宮地区・豊田地区・東郷地区）

茂原市ちゅうおう地域包括支援センター

☎0475 (26) 7525

（地域：茂原地区）

茂原市もばら地域包括支援センター

☎0475 (22) 3007

（地域：五郷地区・鶴枝地区）

茂原市みなみ地域包括支援センター

☎0475 (20) 2626



茂原市



# 認知症を知ろう

## 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。

### 中核症状

#### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



#### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



#### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



#### 理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

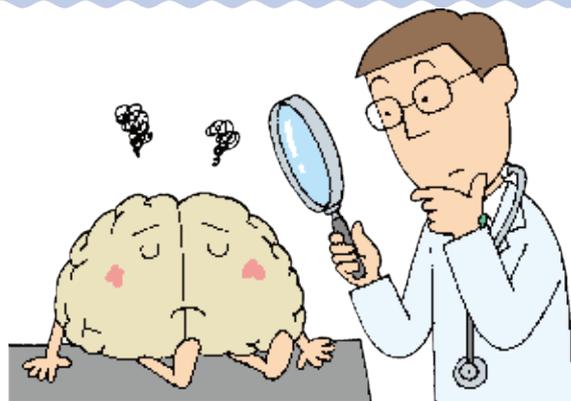
### 行動・心理症状

行動・心理症状 (BPSD) は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚
- 攻撃的な言動 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

# 認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



## アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

### 症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

## 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、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

### 症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただちに起こる
- 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
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

## レビー小体型認知症

脳内に「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する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

### 症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

# 認知症ケアパスの概要

## 予防から認知

※認知症ケアパスとは…認知症になっても安心して自分らしい生活ができるように認知症の進行状態に応じた

### 軽度認知障害(MCI)～初期

症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが多くなる</li> <li>●料理や片付け、計算などミスが目立つ</li> <li>●同じ物を買ってくる</li> <li>●重要な約束や予定を忘れる</li> </ul>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう</li> <li>●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう</li> <li>●家庭内での役割を見つけましょう</li> <li>●家族のみんなで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう</li> <li>●受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう</li> <li>●楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう</li> </ul>
予防・社会参加	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>介護予防（地域包括支援室）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★脳の元気度測定</li> <li>★フレイルチェック</li> <li>★訪問型介護予防事業（リハビリ・口腔・栄養）</li> <li>★介護予防講演会</li> <li>★もばら百歳体操活動</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>サロン（社会福祉協議会）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★長寿クラブ</li> <li>★いきいきサロン</li> </ul> </div> </div>
見守り・安否確認	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>地域での見守り・相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★民生委員（社会福祉課、社会福祉協議会）</li> <li>★茂原市ほっとみまもり隊（地域包括支援室）</li> <li>★茂原市高齢者見守りネットワーク（地域包括支援室）</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>見守り・安否確認サービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症高齢者等見守りシール交付事業（地域包括支援室）</li> <li>★見守り型食事サービス（社会福祉協議会）</li> <li>★あんしん電話貸与（地域包括支援室）</li> </ul> </div> </div>
生活支援・介護	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>総合事業のサービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★通所型・訪問型サービス（地域包括支援室）</li> <li>★生活支援サービス「ちょいサポ」（地域包括支援室）</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>介護（介護予防）サービス（地域包括支援センター）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★訪問介護、通所介護、通所リハビリテーションなど</li> </ul> </div> </div>
医療	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>★かかりつけ医</li> <li>★認知症サポート医 市内複数あり</li> <li>★もの忘れ外来 ポプラクリニック ☎0475-23-3111</li> <li>★精神科・神経科 茂原神経科病院 ☎0475-23-6222</li> <li>★認知症疾患医療センター 浅井病院 ☎0475-58-1411</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>認知症初期集中支援チーム（地域包括支援室）</b></p> </div> </div>
住まい	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>自宅で暮らす</b></p> <p>住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>自宅以外に住み替える・入所する</b></p> <p>サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え</p> </div> </div>
家族・介護者支援	<p><b>専門職に相談する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★地域包括支援センター</li> <li>★介護支援専門員「ケアマネジャー」</li> <li>★認知症の人と家族の会 千葉県支部 ☎043-204-8228（月・火・木曜日 13:00～16:00） 認知症の人と家族を支えるために活動をしている全国組織です 介護家族だけでなくどなたでも入会することができます</li> <li>★認知症家族の集まり「せせらぎ」（地域包括支援室）</li> </ul>
権利擁護	<p><b>日常生活自立支援事業「すまいる」（社会福祉協議会）</b></p> <p>福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます</p> <p><b>任意後見制度（公証役場）☎0475-22-5959</b></p> <p>判断力のあるうちに支援内容を契約し公正証書を作成します</p>

# 症の進行に合わせて対応しましょう

したサービスや支援の情報をまとめたものです

( ) は問い合わせ先です。

## 中 期

症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事したことを忘れる</li> <li>● 重要な約束や予定を忘れる</li> <li>● 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする</li> <li>● 外出すると道に迷ってしまう</li> <li>● 銀行などで機械操作が難しくなる</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずは本人と向き合いゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう</li> <li>● ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう</li> <li>● 一人で抱え込まずに、家族同士の交流会などに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう</li> </ul>
予防・社会参加	<p>家族や友人などの協力を得ながら 初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう</p>
見守り・安否確認	<p>左記同様に 地域での見守り・相談</p>
生活支援介護	<p><b>介護サービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★訪問介護〔ホームヘルプサービス〕</li> <li>★短期入所生活介護〔ショートステイ〕</li> <li>★訪問看護</li> <li>★通所介護〔デイサービス〕</li> <li>★訪問入浴 など</li> </ul> <p><b>居宅療養管理指導</b> 医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師等が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます <b>かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう</b></p>
医 療	<ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症初期集中支援チーム（地域包括支援室）</li> <li>★左記同様の医療機関に受診</li> </ul>
住 ま い	<p><b>自宅で暮らす</b> ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう</p> <p><b>自宅以外に住み替える・入所する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症対応型共同生活介護〔グループホーム〕 比較的安定した認知症の高齢者が少数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます</li> <li>★介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕</li> <li>★有料老人ホーム</li> </ul>
家族介護者支援	<p><b>専門職に相談する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★地域包括支援センター</li> <li>★ケアマネジャー</li> </ul> <p>★ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731 県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100 ※祝祭日、年末年始を除く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*電話相談日 月・火・木・土</li> <li>*面接相談日 金〔予約制〕</li> <li>*相談時間 10:00~16:00</li> </ul>
権 利 擁 護	<p><b>成年後見制度（地域包括支援センター）</b> 認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です</p>

### 日常生活を安心して過ごすために！！

#### ●千葉県消費者センター

振り込み詐欺や悪質商法の被害にあったとき、クーリング・オフの制度を利用したいときなど、さまざまな消費者トラブルの相談に応じます。

☎047-434-0999

月～金 9:00～16:30 土 9:00～16:00

#### ●法テラス

面談や電話により、法制度や手続き、関係機関の相談窓口をご案内します。また、法律相談が必要な方で経済的に困りの場合には、無料法律相談をご案内します。

☎0570-078374 日・祝日を除く

平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00

## 中期以降

症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活動作の中で、介護が必要になる</li> <li>●家族の顔や人間関係が分からなくなる</li> <li>●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる</li> <li>●今の気持ちを表現しにくくなる</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の思いをうまく伝えることが難しくなってきます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう</li> <li>●家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談し、地域のサービスも利用しましょう</li> </ul>
社会参加 予防	外出など、楽しみを続けていきましょう
安否確認 見守り	
生活支援 介護	引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護サービス等のサービスを利用しましょう
医療	訪問診療 認知症初期集中支援チーム
住まい	自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する：中期同様の施設 本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう
介護者支援 家族	中期からのサービスを続けて利用しましょう
権利擁護	

### 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

認知症の人を地域で見守るために、認知症サポーターになりませんか？

#### ●認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

市では、住民、企業、学校向けに認知症サポーター養成講座を開催しています。講座は講師(キャラバンメイト)が出向き、認知症について90分程度の内容で行います。

問い合わせ先

地域包括支援室 ☎0475-20-1583

### 若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

#### 若年性認知症についての相談先

- 千葉県若年性認知症相談窓口 ☎043-226-2601
  - 月・水・金〔祝日、年末年始除く〕 ●9:00~15:00
- ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731
  - 月・火・木・土〔祝日、年末年始除く〕
  - 10:00~16:00 ※面接相談予約制



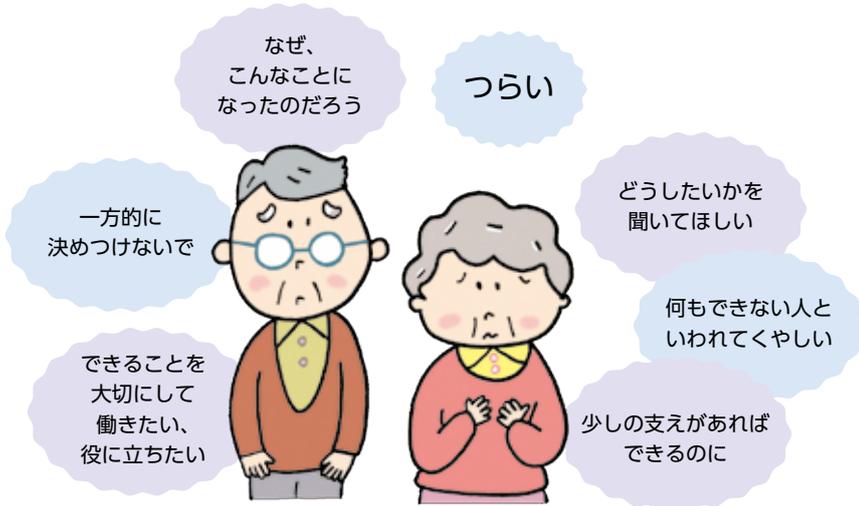
# 認知症の人への接し方



## 認知症の人が安心して暮らすために

周りの人が、認知症の人やその家族を理解し、適切に対応できれば、お互いに安心して暮らすことができます。

### 本人の声からはじまるまちづくり



本人に自覚がないというのは大きな誤解です。いま、認知症の人たちは自らの体験や感じていること、悩みなどを地域で発信しはじめています。本人の声に耳を傾けてまちづくりを進めることが大切です。

### 認知症の人への「良い接しかた」

まちで会ったら?

おだやかな表情で

視線を合わせてから、話しかける

一語ずつ、ゆっくり、はっきりと話す

せかさず ゆっくりと待つ 姿勢で



### 認知症の人への「悪い接しかた」

厳しい表情や 困った顔をする

後ろから 急に声をかける

数人で取り囲む

早口で次々に 質問する



# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、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

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### 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、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### 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。

## 認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

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。

同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

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。

知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

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。

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。

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。

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。

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。

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



### 「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。