

防府市

# 認知症 ガイドブック





「認知症になっても自分らしく暮らしたい」これは誰もが望むことです。  
防府市では、認知症になっても住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるよう、地域づくりを行っています。  
本冊子を、ぜひ皆様の暮らしにお役立てください。

## も く じ

1. 認知症ってどんな病気？	1
2. 認知症の原因と症状	2
3. 認知症の「あれっ？」と思うサイン	4
4. 認知症の診断・治療	5
5. 認知症の予防	6
6. 認知症の人へのかかわり方	7
7. 認知症に関する相談機関	8
8. 認知症サポーター	9
9. 防府市認知症を支える家族の会（あじさいの会）	10
10. 防府市みまもりSOSネットワーク	11
11. 金銭管理や消費者被害等の支援	12
12. ケアパス～認知症の人と家族を支えるしくみ～	13

※介護サービス事業所については、「介護保険サービス事業所一覧表」  
（防府市役所高齢福祉課窓口にて配布）をご参照ください。

# 1. 認知症ってどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなったために、記憶力や判断力が低下し、日常生活にまで支障がでる状態で、通常の老化による衰えとは違います。

たとえば、「人の名前が思い出せない」のは脳の自然な老化現象ですが、認知症の場合は、家族と自分の関係そのものが分からなくなるなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えていくのが特徴です。

比べてみよう！

## 加齢による物忘れと認知症の記憶障害の違い

### 加齢による物忘れ

経験したことが部分的に思い出せない

物の置き場所を思い出せないことがある

何を食べたか思い出せない

物覚えがわるくなったように感じる

曜日や日付を間違えることがある

目の前の人の名前が思い出せない

### 認知症の記憶障害

経験したこと全体を忘れていく

置き忘れ・紛失が頻繁にある

食べたこと自体を忘れていく

数分前の記憶が残らない

月や季節を間違えることがある

目の前の人や誰なのか分からない



体験の一部を忘れる。  
自覚している。



記憶が抜け落ちる。  
体験全体を忘れる。



## 2. 認知症の原因と症状

認知症の原因にはさまざまなものがありますが、主な原因として次の4つの病気が挙げられます。原因により症状のあらわれ方などに特徴があります。

### アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症。脳内に異常なたんぱく質が蓄積し、脳の機能が全般的に低下していく。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状がでる何年も前から起きているといわれ、徐々に進行する。

#### 症状や傾向

- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 物忘れの自覚がなくなる
- 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

脳梗塞や脳出血により、血液が届かなくなった部分の脳神経細胞の働きが低下したり、死滅したことにより発症する。損傷を受けた部位により、片麻痺、嚥下障害、言語障害などの身体症状をともなう。

#### 症状や傾向

- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はみだらに起こる
- 初期には物忘れの自覚がある
- 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し、神経細胞が損傷を受けて発症する。パーキンソン症状(小刻み歩行や手足のふるえ、筋肉の硬直)や、生々しい幻視があらわれる。

#### 症状や傾向

- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期には物忘れの自覚がある
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

### 前頭側頭葉型認知症

前頭葉と側頭葉に限って脳細胞の働きが障害され、人格変化や行動障害などの症状が出現する。物忘れは目立たないが、本人は悪いことをしても自覚がなく、反社会的な行動が特徴。

#### 症状や傾向

- 50代くらいから発症することがある
- 行動に抑制が利かなくなる
- 万引きなど反社会的な行動をとることがある
- 記憶力は比較的保たれる

## 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症状を「中核症状」、本人の性格や環境、周りの人の接し方等によって出る症状を「行動・心理症状(BPSD)」といいます。

脳の細胞が壊れる



### 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に困難になる。

**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。

**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。

**理解・判断力の障害** …… 2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。

本人の性格や資質

ストレスの多い環境や  
人間関係など

### 行動・心理症状(BPSD)

行動症状:徘徊、不潔行為、拒否、暴言・暴力、活動量の低下など

心理症状:抑うつ、不安、焦燥感、睡眠障害、興奮、妄想など



## 若年性認知症

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。働き盛りの世代のため、本人はもとより、勤務先や家族への影響がより深刻となります。

#### 高齢者の認知症とのちがい

- 発症年齢が若く、平均発症年齢は51歳くらい。
- いままでと違う変化に気がつくが、受診が遅れる。
- 経済的な問題が大きい。
- 介護の負担が配偶者に集中する。
- 夫婦間・子供の教育など、家庭内での課題が多い。

#### 診断後の生活を支える社会制度

- 介護保険(40歳以上)
- 自立支援医療
- 精神障害者保健福祉手帳
- 傷病手当など

### 3. 認知症の「あれっ?」と思うサイン



認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化にあらわれることが多いものです。周囲の人が気づいたときには、病状が思った以上に進行している事が少なくありません。

「ちょっと変だな」というサインを見逃さず、以下のような行動がみられたら認知症を疑いましょう。



チェックしてみよう!

何度も同じ事を聞いたり言ったりする	
置き忘れ・紛失が多くなり、いつも探し物をしている	
買物に行くたびに同じ物を買う	
調理などを順序立てて行うことができなくなった	
約束(日付・時間など)を間違えるようになった	
着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった	
好きだったことに興味関心がなくなった	
以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった	

#### 軽度認知障害(MCI)とは?

認知症になる前段階の状態を、軽度認知障害(MCI)といいます。この時期は物忘れだけが目立ち、通常の生活ができるといわれています。

年に1割ほど、5年間で約半数ほどが認知症に移行するとされる為、認知症予備軍に位置づけられています。この状態のときから治療を始めたり、認知症を遠ざける生活習慣をとることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。

## 4. 認知症の診断・治療

早期発見・早期受診・早期治療が大切!

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化をある程度防ぐことができる病気です。早期発見・早期治療の大切さは認知症も他の病気と同様です。

### 治療可能な疾患

本当に認知症?  
治療により認知症状が治る場合もあります!

慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、  
脳腫瘍、甲状腺疾患など



「認知症かもしれない」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう

早めに医療機関を受診する

受診に抵抗があるときは

### 認知症の相談機関

- 地域包括支援センター
- 健康福祉センター
- 認知症疾患医療センター
- 高齢福祉課
- 保健センター

P8参照

かかりつけ医

専門医療機関

神経科、神経内科、精神科、物忘れ外来  
認知症疾患医療センター など

地域の医療・保健・福祉サービスの利用へ



## 5. 認知症の予防

こんな人は認知症になりやすいといわれています！

- 生活習慣病のある人
- 脂っぼい食事が好きな人
- アルコールを飲みすぎる人
- タバコを吸っている人
- 社会的接触が少ない人

認知機能低下の予防のカギは  
“体と頭を使うこと” “生活習慣の改善”！

### 認知症を予防するポイント

少しでも認知症の予防や発症・進行を遅くするために、認知症予防を生活で実践しましょう！

#### ① 体を動かし、活発な日常生活を送ろう

適度な運動は、脳の血流が高まり、脳の働きがよくなります。また、体を動かす事で筋力低下も予防でき、寝たきりを招く転倒・骨折を防ぐこともできます。



#### ② 栄養バランスのよい食事を心がけよう

野菜や果物、青魚を積極的にとる、食塩を取り過ぎない、水分をこまめにとるなど、毎日の食事に気を配りましょう。



#### ③ 生活習慣病を放置しない・健診を受けよう

脳血管性認知症は、血圧やコレステロール値を正常に保つことで予防ができます。異常が見つかったら早めに治療しましょう。健診を定期的に受けましょう。



#### ④ 脳を使う生活をしよう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、頭を働かせる趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。脳と体を同時に使うことは認知症の予防効果があります。



## 6. 認知症の人へのかかわり方

認知症の人は「何もわかっていない」と思われがちですが、それは間違いです。物忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。



このようなかかわり方が大切です

認知症が進行しても、その人の感情や、その人らしさは最後まで残っています。その時の周囲のかかわり方によって、症状が軽減されることがあります。

- ①よく話を聞く
- ②やさしく接する
- ③できることをみつけしてもらう
- ④怒らない、否定しない
- ⑤さびしくさせない
- ⑥急がせない
- ⑦スキンシップを心がける
- ⑧笑顔でうなづく



認知症の人と接する時に心がけたい**“3つの「ない」”**

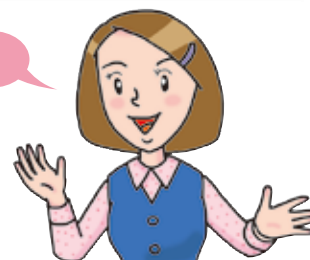
- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③傷つけない



## 7. 認知症に関する相談機関

### 地域包括支援センター

お気軽に相談ください!



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。高齢者が住みなれた地域で生活できるように、認知症を含むさまざまな相談をお受けしています。お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

施設名	担当地区	住所	TEL
防府東地域包括支援センター	松崎・牟礼・富海	岸津二丁目24-20 (岸津苑内)	27-0150
防府西地域包括支援センター	中関・華城・西浦・大道	大字台道1684番地 (防府あかり園内)	32-3310
防府南地域包括支援センター	華浦・勝間・新田・向島	大字新田1629-1 (横入川交差点西)	28-7002
防府北地域包括支援センター	佐波・右田・小野	大字高井544字佐川ビル1階 (右田中学校交差点付近)	28-7215
防府市地域包括支援センター	野島	寿町7番1号 防府市役所1号館1階(高齢福祉課内)	25-2964

### その他の相談機関

認知症地域支援推進員は認知症高齢者や家族の相談をお受けしたり、関係機関と連携し地域のサポートをします。認知症疾患医療センターは認知症の医療に関する相談をお受けしたり、関係機関との連携を図ります。

施設名	日時	相談にあたる人	所在地	TEL
防府市高齢福祉課	平日 (8時15分~17時)	認知症地域 支援推進員等	寿町7番1号	25-2523
認知症疾患医療センター	平日 (8時30分~17時15分)	相談員	大字大崎10077番地 (山口県立総合医療センター内)	28-7856
山口健康福祉センター 防府支所	予約制:毎月第4木曜 (14時~16時)	医師	駅南町13番40号 (山口県防府総合庁舎1階)	22-3740
	平日 (8時30分~17時15分)	保健師		
防府市保健センター	平日 (8時15分~17時)	保健師	鞠生町12番1号	24-2161
認知症コールセンター	月・金 (10時~16時) ※令和3年3月31日をもって閉所	介護経験者 保健師等	山口県 社会福祉会館内	(083) 924-2835
若年性認知症 コールセンター	月曜~土曜 (10時~15時)	相談員	フリーコール	0800- 100-2707

## 8. 認知症サポーター

### 認知症サポーターとは？

地域に認知症のよき理解者である認知症サポーターを増やして、認知症になっても住みよい地域づくりをしようという全国の取り組みが平成17年に始まりました。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守ってくれる「応援者」です。

### 認知症サポーターになるには？

市内のキャラバン・メイト(講師)が行う、「認知症サポーター養成講座」を受けていただきます。

- 講話内容** : 認知症とは?、症状、診断・治療、地域の支援、予防などの話
- 時間** : 1時間半程度
- 講師料** : 無料
- 講師** : 市内のキャラバン・メイト(介護事業所職員や市職員などがいます)
- 備考** : おおむね5人以上のグループでお申込みください。
- 依頼・問合せ** : 防府市キャラバン・メイト事務局  
防府市役所高齢福祉課 防府市地域包括支援センター  
〒747-8501 防府市寿町7番1号  
TEL:25-2964 FAX:23-2976

### 認知症サポーターになったら？

認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。まず、認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。毎日の暮らしの中で、あなたにもできるちょっとした取り組みを始めてみませんか？



### 防府市の認知症サポーターの現状

認知症サポーター数(キャラバン・メイト数を含む)

**6,137人**(令和3年1月末現在)

多くの団体や地域、小中学校、企業などで講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座を受講した防府市の企業一覧は、防府市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

**オレンジリング**

認知症の方へ  
応援者の証です!



## 9. 防府市認知症を支える家族の会(あじさいの会)

あじさいの会では、認知症の方を介護している人の経験をもとに、知恵を出し合い、苦勞を語り合い、勉強会をしてお互いに支え合い、心にゆとりを持って介護できることを目標としています。認知症の方を介護している人々の輪を広げましょう。

### 定例会の開催

- 日 時** : 毎月第2木曜日  
午後1時30分から3時30分まで
- 場 所** : 防府市文化福祉会館
- 年会費** : 1,000円
- 活動内容** : 懇談会、勉強会、レクリエーション 等

市広報毎月1日号に  
掲載しています



### 普及啓発活動

各種イベントに参加し、もっと多くの人に認知症に関する理解や知識をもってもらえるように活動しています。

**問 合 せ** : 防府市認知症を支える家族の会(あじさいの会)事務局  
防府市役所高齢福祉課 防府市地域包括支援センター  
〒747-8501 防府市寿町7番1号  
TEL:25-2964 FAX:23-2976

### 会員の皆さんの声



あじさいの会に来て、  
みんながんばっている！  
自分は1人ではない!と思えました。

介護する人が  
介護できる状態であることが大切。  
まずは自分の気持ちや  
身体を一番に考えて!

ストレスをひとりで抱え込まず、  
皆で共有しましょう!

# 10. 防府市みまもりSOSネットワーク

「防府市みまもりSOSネットワーク」は、認知症等により外出して家に戻れなくなるなど、行方不明になるおそれのある高齢者等の日常的な見守り体制を整備するとともに、行方不明になったときに早期発見・保護するためのしくみです。

## ネットワークのしくみ

平成30年7月から、みまもりステッカーの交付を開始しました

### ➤ 認知症高齢者等の事前登録・みまもりステッカーの交付

行方不明になるおそれのある認知症高齢者等の事前登録をします。登録申請書は市高齢福祉課・各地域包括支援センター及び防府警察署に備え付けています。申請書の提出先は市高齢福祉課です。

### ➤ 協力事業所・協力者の登録

警察の発見活動に協力する事業所、協力者の登録を行っています。登録事業所等届出書・個人用の届出書（市ホームページからダウンロード可）を市高齢福祉課へ提出するほか、「市メールサービス」の「防犯」に登録することにより、協力者として登録できます。

### ➤ 行方不明発生時、市メールサービスで捜索協力依頼

市メールサービス登録はこちらから ⇒



## ネットワーク協力事業所・協力者の皆さん

④行方不明高齢者についてのメールを受信したら、日常の業務や生活の中のできる範囲で早期発見のために協力をお願いします。

**発見したら、防府警察署へ連絡を！**  
☎ (0835) 25-0110



行方不明高齢者について防府市高齢福祉課(防府市みまもりSOSネットワーク)からお知らせします。  
●月●日●時頃、●歳の(性別)が行方不明になっています。体格は～、服装は～です。みまもりステッカー番号は●●●です。

保護されたお知らせもメール配信します

### わたしたち一人ひとりができること

#### ステッカーを貼っている方を見かけたら

- ・ご本人が困っている様子はないか、温かく見守りましょう。
- ・困っている様子がみられたら、「何かお困りですか？」などやさしく声をかけてみましょう。

#### こんな方を見かけたら、ひと声かけるご協力をお願いします！

- ・地域で普段見かけない高齢者が、ウロウロ迷ったように歩いている。
- ・道路の縁石などに長い時間座り込んでいる。
- ・季節や気温に合わない服装で歩いている。

# 11. 金銭管理や消費者被害等の支援

## 成年後見制度

認知症などの精神的な障害により判断能力が不十分になった時に、自分に代わって、自分の思いを大切にしながら決めてくれたり、アドバイスをしてくれたりする人(後見人等)を決め、財産管理等の支援をもらえる制度です。

相談機関	住所	電話
山口県弁護士会	山口市黄金町2-15	(083)922-0087
山口県司法書士会 社団法人成年後見センター・リーガルサポート山口支部	山口市駅通り2-9-15 山口県司法書士会館内	(083)924-5220
山口県社会福祉士会権利擁護センター ばあとなあ山口	山口市大手町9-6 山口県社会福祉会館内	(083)928-6644
山口県社会福祉協議会 生活支援班	山口市大手町9-6 山口県社会福祉会館内	(083)924-2845
山口家庭裁判所	山口市駅通り1-6-1	(083)922-9148
防府市社会福祉協議会	防府市緑町1-9-2	22-3907

## 任意後見制度

判断能力が十分なうちに、将来の判断能力の低下に備えて、公証役場であらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって、任意後見人に支援をもらえる制度です。

相談機関	住所	電話
山口公証役場	山口市黄金町3-5	(083)925-0035

## 地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

認知症や障がいのある方等、日常生活上の判断が十分できず日常生活に不安がある方々が、契約に基づき地域で安心して生活できるように支援する福祉サービスです。

相談機関	住所	電話
防府市社会福祉協議会	防府市緑町1-9-2	(0835)22-3907
山口県社会福祉協議会 生活支援班	山口市大手町9-6 山口県社会福祉会館内	(083)924-2845


## 消費者生活相談






契約トラブル、多重債務(借金)、製品事故、商品やサービスに関するトラブルなど消費生活上の相談が行えるものです。

相談機関	住所	電話
防府市消費生活センター	防府市寿町7-1 防府市役所内	(0835)25-2129
山口県消費生活センター	山口市滝町1-1 山口県庁内	(083)924-0999
消費者ホットライン		188

## 12. ケアパス～認知症の人と家族を支えるしくみ～

認知症の症状に応じた対応・支援体制をわかりやすく示したものを認知症ケアパスと言います。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。

認知症の進行に応じた変化	健康 → あれ？物忘れかな	→	そろそろ誰かの見守りが必要	→	日常生活に手助けが必要	→	常に手助けが必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れ</li> <li>●同じことをくりかえし聞く</li> <li>●片付けが苦手になる</li> <li>●物がなくなる</li> <li>●外出がおっくうになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小銭で払うのが苦手になる</li> <li>●探しものをする時間が増える</li> <li>●食事の支度が1人では難しい</li> <li>●火の消し忘れ</li> <li>●金銭の管理や支払いが難しくなる</li> <li>●薬を間違えて飲む</li> <li>●たびたび道に迷う</li> <li>●季節に合った服が選べない</li> <li>●家電の操作が難しくなる</li> <li>●生活リズムが乱れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの場所がわからない</li> <li>●道に迷って帰ってこられない</li> <li>●日にちや季節がわからなくなる</li> <li>●洋服の着かたがわからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分で食事ができなくなる</li> <li>●言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>●歩行が困難</li> <li>●起き上がるのに介助が必要</li> </ul>			
家族の気持ちと対応	 <p>年齢のせいだろう。言えはできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすぐ打ち明けられないで1人で悩む時期。</p>	<p>混乱、怒り、他の人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。</p>	<p>生活すべてに介護が必要。介護量が増。あきらめ、割り切る時期。</p>	<p>受容。自分自身に投影。最後を迎えるか考える時期。</p>			
本人やまわりの人がやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 地域行事やボランティアなどの社会参加 <input type="checkbox"/> 認知症サポーター養成講座を受講し、認知症についての理解を深める <input type="checkbox"/> 趣味や散歩など運動を続けるように働きかける	<input type="checkbox"/> 家族間で介護のことについて話し合っておく <input type="checkbox"/> 介護で困ったことはあったら抱え込まず、早めに相談を <input type="checkbox"/> 認知症家族会や認知症カフェに参加し、先輩介護者の意見を参考にする	<input type="checkbox"/> 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、早めに相談する。介護者自身の健康管理を行う <input type="checkbox"/> 介護サービスを上手に利用する <input type="checkbox"/> どのような終末期を迎えるか、家族間でよく話し合っておく				

介護保険	介護保険の検討	介護保険の認定申請	介護サービスの利用
相談する	<b>地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、市高齢福祉課、山口県山口健康福祉センター、認知症コールセンター、認知症初期集中支援チーム</b> <b>居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、地域密着型サービス事業所</b>		
医療的な相談や診断・治療	<b>かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医、認知症疾患医療センター、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局</b> <b>【自宅に来てもらう】訪問診療、訪問歯科診療、訪問看護</b>		
元気なからだを維持したい	<b>【体を動かす】住民主体の介護予防教室（やまぐち元気アップ教室）</b> <b>保健・医療の専門職による生活行為改善のための短期集中予防プログラム</b> <b>【交流や集いの場】ふれあいいいきサロン、老人クラブ、各サークル活動</b>		
生活支援 身体介護	<b>配食サービス・スーパー等による配達や移動販売など</b> <b>訪問型サービス（サービス事業所や民間企業による掃除、洗濯等の生活援助やボランティアなどによるゴミ出しや布団干しなどの住民主体の生活援助）、生活支援サービス</b>		
介護者同士の交流の場 家族がほっとできる場	<b>認知症を支える家族の会（あじさいの会）、認知症カフェ</b>		
安否確認や見守り	<b>【地域の見守り】民生委員、児童委員、地区福祉委員、防府市見守り協定事業所による見守り、キャラバンメイトによる認知症サポーター養成</b> <b>防府市みまもりSOSネットワークの登録、配食サービス</b>		
安全を守る	<b>緊急通報装置、認知症と自動車の運転、火災や災害への備え</b>		
お金の管理や契約、権利を守るための支援を受けたい	<b>地域福祉権利擁護事業、成年後見制度、高齢者虐待の対応、防府市消費生活支援センター</b>		 
住まいや施設のこと	<b>サービス付き高齢者向け住宅、介護付き有料老人ホーム</b> <b>認知症グループホーム</b>		

サービスの詳細については、市役所高齢福祉課に置いてある「介護保険 利用ガイド」をご覧ください。各地域包括支援センターにご相談ください。



# メモ

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

作成 平成28年3月

---

防府市高齢福祉課  
防府市地域包括支援センター  
TEL (0835) **25-2964**

一部修正：令和3年1月