

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：遠藤 英俊 えんどう ひでとし 国立長寿医療研究センター
内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とその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。

防府市

認知症を正しく理解しましょう

【知識編】

認知症って
どんな
病気？

認知症は、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により、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

もの忘れの自覚がない



認知症

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

ど、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？

おじいちゃん！
ばくだよ！！



もの忘れの自覚はある



老化によるもの忘れ

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（BPSD）」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される症状で、認知症の症状として知られる「外出して戻れなくなる」や「ものとられ妄想」などは「行動・心理症状」です。

中核症状

- ・ものごとを思い出せない。覚えられない。
「記憶障害」
- ・時間や場所がわからなくなる。「見当識障害」
- ・判断力、理解力、思考力などが低下 等

行動・心理症状

- ・外出して戻れなくなる
- ・妄想
- ・不安
- ・幻覚 等

行動・心理症状はこのようにあらわれます

財布をしまった場所が思い出せない
「記憶障害」（中核症状）



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）



認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療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急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
 - 置き忘れ・紛失が多くなった
 - ものの名前が出てこなくなった
 - 季節に合わない服装をしている
 - 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つた
 - 調理などを順序立てて行うことができなくなった
 - 日課をしなくなった
 - ささいなことで怒りっぽくなつた

など



どんな病院にかかればいいの？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的は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きましょう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

【知識編】

認知症を 予防する ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人の交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことでも、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりして、健康的な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



【対応編】
認知症の方への
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れててもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



まずは「そうですね」と一度受け入れることからはじめましょう。

ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことと言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日うまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

認知症の症状の変化と対応～認知

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

認知症の症状の変化

もの忘れはあるが生活は自立

そろそろ誰かの見守りが必要

本人の様子	<ul style="list-style-type: none">●もの忘れが多くなる●会話に「あれ」「それ」などが多くなる●同じことをくりかえし聞く●片付けが苦手になる●物がなくなる●外出がおっくうになる <p>なんかおかしい (不安)</p> <p>そんなはずはない (否定)</p> 	<ul style="list-style-type: none">●小銭で払うのが苦手になる●金銭の管理や支払いが難しくなる●探しものをする時間が増える●食事の支度が1人では難しい●火の消し忘れ 
家族の気持ちの変化 対応	<p>とまどい・否定</p> <p>以前の本人からは考えられないような言葉や行動などに戸惑い、「こんなはずではない」と否定の気持ちが生じる。 周りに打ち明けられず悩みがちになる。</p> <p>年齢のせいだろう…。</p> <p>今後どうなるのだろう…。</p> <p>言えばできるはず。</p> <p>一人で抱え込まずに相談することが大事です。</p> <p>その人にあった環境調整をすることや家族の理解が今後の症状の変化に影響します。また、相談することで家族自身の気持ちも落ち着きます。</p>	<p>混</p> <p>さまざまな症状を示すず混乱したり、他人のには症状が強くなるな「顔も見たくない」と疲れ、不安、苦しみがやすい時期。</p> <p>認知症や症状気持ちが楽に家族の混乱や怒介護サービスな</p>
本人や周りの人があ やっておきたいこと 決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none">●地域行事など友人や地域とのつながりを大切にし、趣味や運動なども続けましょう。●地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。●介護が必要になったときに備えて本人の意向を確認しておきましょう。●運転免許証の返納時期についてかかりつけ医に相談しましょう。	<ul style="list-style-type: none">●一日の計画を立てて行動してみましょう。●外出の機会を持ちましょう。●家族で介護について話し合っておきましょう。●認知症家族会や認知症カフェ等に参加し、先輩介護者の意見を参考にしてみましょう。
介護保険	<p>申請の相談</p>	

認知症の方や家族の支援体制

元気な体を維持したい

- 住民主体の介護予防教室
- 短期集中予防型デイサービス
- 元気アップくらぶなど



集いの場

- 認知症カフェ
- 家族会（あじさいの会）
- ふれあい・いきいきサロン
- 老人クラブなど

認知症カフェ



医療

- かかりつけ医
- かかりつけ歯科医
- かかりつけ薬局
- 認知症疾患医療センター
- オレンジドクター
- 認知症専門医
- 訪問診療
- 訪問歯科診療
- 薬剤師訪問
- 訪問看護など



オレンジ
ドクター

相談

- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 介護支援専門員（ケアマネジャー）
- 若年性認知症支援相談窓口
- 認知症地域支援推進員
- 地域密着型サービス事業所など

地域密着型
サービス事業所



症の人と家族を支えるしくみ(認知症ケアパス)～

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。

日常生活に手助けが必要

介助なしでの生活が困難

常に手助けが必要

- 薬を間違えて飲む
- たびたび道に迷う
- 季節に合った服が選べない
- 家電の操作が難しくなる
- 生活リズムが乱れる



- トイレの場所がわからない
- 道に迷って帰ってこられない
- 日にちや季節がわからなくなる
- 洋服の着かたがわからない



- 食事の介助が必要になる
- 会話でのコミュニケーションが難しくなる
- 表情が乏しくなる
- 歩行が困難になる



乱・怒り・拒絶

割り切り・あきらめ

受容

本人にどう向き合ったらよいかわから
前ではしっかりしているのに身近な人
どにより、本人を責めたり
拒絶する気持ちが生じる。
増大し、絶望感におそれ

など、周囲に隠さず話すこと
なり、理解や協力も得られます。
りの気持ちなども相談しましょう。
ども上手に利用していきましょう。

症状を理解し対応がうまくなる。医療や
介護サービスを上手に利用すればなんとか
乗り切っていけそうというゆとりが生
まれ負担感は軽くなる。しかし、生活全
般に介護が必要になり、本人の失敗が増
えるため、介護疲れを感じやすい。

自分のリラックスできる時間も大切にしましょう。
介護者自身の健康管理にも気をつけましょう。

最期の過ごし方や
看取りが心配…。



- できることは続け、大変なことは周りの人に手伝ってもらいましょう。
- 周囲とのかかわりを持ち続けましょう。
- 施設での生活を希望する場合は早めに見学をしておきましょう。
- 将来に備えて成年後見制度等の利用を検討しましょう。
- 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きましょう。

- 最期の過ごし方や看取りについて、
家族や支援者と再確認をしておきま
しょう。

介護認定を受ける、介護サービスの利用

財産や権利を守る

- 地域福祉権利擁護事業
- 成年後見制度
- 消費生活センター など

介護

- 訪問介護 ●デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護
- ショートステイ など



見守り・安否確認

- みまもり SOS ネットワーク
- みまもりステッカー
- 緊急通報装置
- 救急おたすけっと
- 認知症サポーター など

生活支援

- 配食サービス
- 移動販売車
- 住民ボランティア
- バス・タクシー助成 など



住まい

- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム
- 認知症グループホーム
- 特別養護老人ホーム など



認知症サポーター

認知症についての正しい
知識を持ち、地域で認知
症の人や家族を温かく見
守る応援者です。認知症
サポーター養成講座を受
講すれば、誰でもなるこ
とができます。



認知症
サポーター

認知症に関する相談窓口

【高齢者の総合相談窓口】

●地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者やそのご家族を、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の相談窓口」です。

【業務時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時15分～17時00分

（※緊急時の電話相談は24時間受け付けます）



地域包括支援センター

相談先	担当地区	所在地	電話番号
防府東 地域包括支援センター	牟礼・松崎・富海	岸津二丁目24番20号（岸津苑内）	(0835) 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）	(0835) 32-3310
防府南 地域包括支援センター	勝間・華浦・新田・向島	大字新田1629番地の1 (横入川交差点西側)	(0835) 28-7002
防府北 地域包括支援センター	佐波・右田・玉祖・小野	大字高井544番地（宇佐川ビル1階）	(0835) 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)	(0835) 25-2964

【認知症初期集中支援チーム】

認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族に対して、認知症の専門医や保健師、社会福祉士、介護福祉士等の複数の専門職で構成されたチームが包括的・集中的に支援を行い、自立生活のサポートを行うものです。

※お住いの担当の地域包括支援センターにご相談ください。

【認知症に関する専門医療相談】

●認知症疾患医療センター（山口県立総合医療センター内）☎ (0835) 28-7856

認知症専門医や相談員を配置しており、「認知症に関する専門医療相談」「鑑別診断と初期対応」等を行っています。

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時30分～17時15分 ※要予約

●オレンジドクター

もの忘れや認知症に関する相談支援を行う医師です。

山口県のホームページにオレンジドクターの名簿が掲載されています。



オレンジドクター

【金銭管理や成年後見制度の相談】

●防府市成年後見センター（防府市社会福祉協議会内）☎ (0835) 28-7768

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時15分～17時00分

●地域包括支援センター（上記参照）

【悪質商法や消費者被害についての相談】

●防府市消費生活センター（防府市役所内）☎ (0835) 25-2129

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）8時15分～17時00分

【若年性認知症に関する相談】

●若年性認知症支援相談窓口（山口県立こころの医療センター内）☎ 0836-58-2212

若年性認知症支援コーディネーターが配置されており、若年性認知症に関する相談や情報提供を行っています。

【相談時間】月～金曜日（年末年始・祝日を除く）9時00分～17時00分

●若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707（通話無料）

【相談時間】月～土曜日（年末年始・祝日除く）10時00分～15時00分



この冊子は環境に配慮し
植物油インキを使用しています。



令和4年3月発行

©(株)現代けんこう出版 無断転載・複製禁止