

認知症の人を支える ガイドブック



荒尾市



認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。この「認知症の人を支えるガイドブック」は、認知症の人を地域で支えていくため、認知症の発症から症状が進行していくなかで、いつ、どこで、どのようなサービスや制度が利用できるのかを示したものです。

本冊子を通して、認知症の基礎知識、相談窓口、各種サービスを紹介し、認知症やその家族、またサポートする住民の方々にも活用していただけるようお願いいたします。

荒尾市は、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

本冊子の内容は、平成31年4月時点の情報です





も く じ

1 認知症について

- ①認知症とは 4
- ②認知症の症状 5
- ③認知症の種類（若年性認知症） 6

2 認知症の状態に合わせた対応について

- ①認知症チェックシート 7
- ②認知症の進行について 8～9
- ③認知症の人への接し方 10～11

3 認知症の予防について

- ①認知症になりにくい生活習慣 12

4 認知症の方への支援

- ①相談窓口 13～14
- ②認知症医療に関する相談 15
- ③認知症への市の取組み 16～17

5 荒尾市相談マップ 18～19



1

認知症について

①認知症とは

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症は、様々な原因で脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常に加齢による「もの忘れ」とは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたのか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」かもしれませんが、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」の可能性があります。



加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢による「もの忘れ」

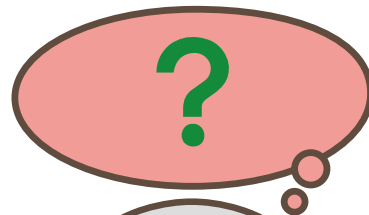
- 体験したことの一部を忘れる
- 物をどこに置いたのか思い出せない
- 人の名前が思い出せない



朝ごはんは何を食べたのか分からない

認知症による「もの忘れ」

- 体験したこと全部を忘れる
- 物の置き忘れや紛失が多くなる
- その人を見ても誰なのかわからない



朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう



②認知症の症状

認知症の2つの症状

認知症の症状は、『中核症状』と『行動・心理症状 (BPSD)』の大きく2つに分けられます。

■中核症状

脳の細胞が死んでしまい起こる症状
(すべての認知症の人にみられる症状)

進行を遅らせる
薬による治療

たとえばこんなことが

◎記憶障害

新しいことが覚えられない
前のことが思い出せない

◎見当識障害

時間・場所・人がわからなくなる

◎実行機能障害

計画を立てる、段取りすることができない

◎理解・判断力の低下

2つ以上のことが重なると理解できなくなる
しくみが見えない道具や新しい機械を使えない



■行動・心理症状 (BPSD)

心の状態や性格、環境によって出る症状
(すべての認知症の人にみられない症状)

介護の工夫で改善
の可能性がある
必要に応じ、薬の
治療

たとえばこんなことが

◎徘徊

歩き回る

◎妄想

財布や物を盗まれたと言う

◎幻覚

実際にはないものが、見えたり聞こえたりする

◎うつ状態・意欲低下

自信を失い、やる気がでない

◎暴言・暴力

ささいなことで、声を荒げたり手を挙げたりする

◎介護への抵抗

入浴や着替えを嫌がる





③認知症の種類（若年性認知症）

アルツハイマー型認知症

認知症で最も多いタイプ。脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮することによって引き起こされる病気です。

主な症状

- 最近のことを忘れる
- ゆっくりと進行していく
- 計画を立てて行動することができなくなる

血管性認知症

脳の血管が詰まる脳梗塞や、脳の血管が破裂する脳出血などにより、脳に十分な血液が送れなくなり、神経細胞が障害されることによって起こります。

主な症状

- 障害されていない部分の機能は保たれるため、できることとできないことに差が大きい
- しびれや麻痺、言語障害などの身体機能障害を伴う

レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳の神経細胞内に蓄積することによって起こります。

主な症状

- 実際には存在しないものが見える幻視が出現する
- 歩行が小刻みで転倒しやすい

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉（前の部分）から側頭葉（横の部分）にかけて部位が萎縮することによって起こります。

主な症状

- 柔軟な対応ができず、自由に行動するようになる
- 万引きや交通違反など反社会的な行動を取り、周囲を困らせる

若年性認知症

65歳未満で発症した認知症のことをいいます。若くして認知症を発症することで今までのように仕事ができず、経済的な問題を抱えたり、高齢者と比べて進行が早いなど、様々な問題が起こり、日常生活が困難になります。



①認知症チェックシート

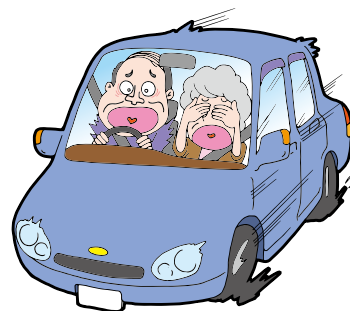
日常生活の中で、認知症ではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

家族の会がつくった認知症の早期発見のめやす

公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

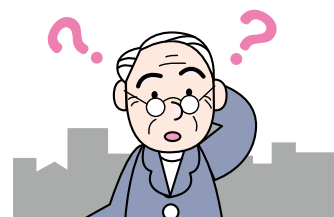
①もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- ☐ 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う



②判断力・理解力が衰える

- ☐ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビの番組の理解が出来なくなった

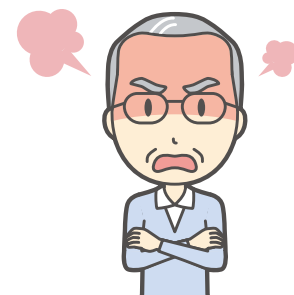


③時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- ☐ 些細なことで、怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



⑤不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時に持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

⑥意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

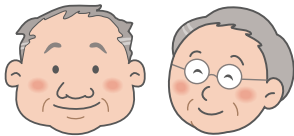




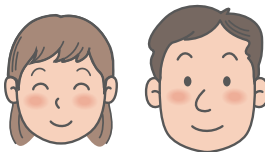
②認知症の進行について

認知症の 進行

本人の様子や 認知症の症状



家族への アドバイス



1 軽度認知障害(MCI)

認知症になる前の段階

- もの忘れはあるが、自立した日常生活を送れる

- 認知症の正しい知識や接し方を学びましょう
- 「物忘れや探し物が増えた」など、変化に気づいたら、地域包括支援センターへ相談しましょう

2 初 期

日常生活に支障はあるが概ね、自立

- 新しいことが覚えられない
- 曜日や時間が分からなくなる
- 不安感が強くなる
- 薬を飲んだことを忘れる
- 手続きや金銭管理などにミスが目立つ

- 家族間で今後の介護について話し合っておきましょう
- 専門医療機関の受診や介護サービスについて地域包括支援センターへ相談しましょう
- 本人の不安を和らげるようにサポートしましょう

認知症の人や家族を支える制度

予 防

運動教室 いきいきサロン 地域活動 認知症カフェ

相 談

地域包括支援センター 認知症疾患医療センター

医 療

かかりつけ医 認知症サポート医

介 護

介護保険サービス 訪問介護

生活支援 見守り

配食サービス 安否確認

地域(民生委員・福祉委員) 認知症サポーター

地域包括支援センター(認知症初期集中支援チーム、



認知症

3 中期

日常生活に介護が必要

- 道に迷うようになる
- 興奮しやすくなる
- 着替えや食事、入浴などが今までのように出来なくなる

4 後期

常に介護が必要

- 家族や友人の顔が分からなくなる
- 昔の記憶も忘れてしまう
- 排泄の失敗が増える
- 話の内容が理解できない

- 介護負担が増えるため、担当ケアマネジャーと相談しながら、介護サービスを利用しましょう
- 民生委員や地域住民など、見守ってくれる協力者を増やしましょう

- 日常生活で出来なくなったことを確認しておきましょう
- 緊急時の対応について確認しておきましょう
- 終末期に備え、看取りも方法について家族で話し合っておきましょう

認知症の人と家族の集い 認知症カフェ

認知症疾患医療センター

(ヘルパー)・通所介護(デイサービス)・短期入所生活介護(ショートステイ)などの介護サービス

地域福祉権利擁護事業 成年後見制度

買物支援 徘徊高齢者登録票

生活支援ボランティア 老人クラブ

認知症高齢者安心見守り連絡票) 警察



③認知症の人への接し方

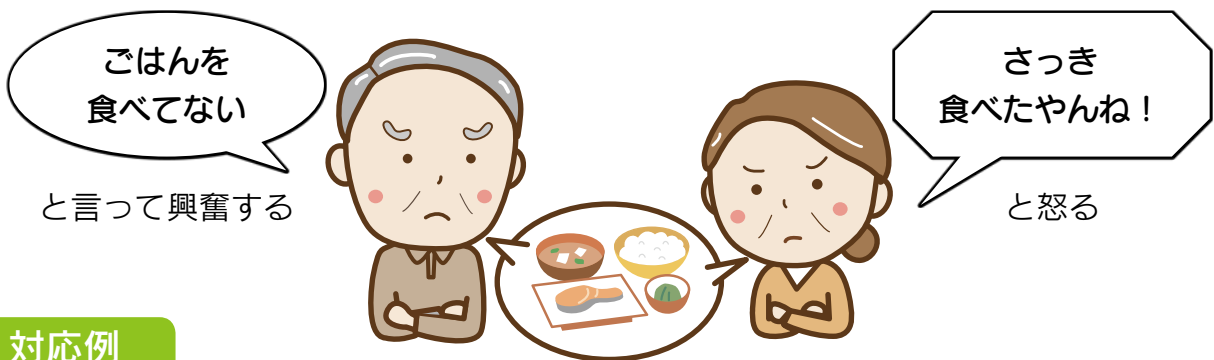
■認知症の症状はまわりの人のかかわり方も影響します

認知症の2つの症状のうち、妄想・暴言・介護への抵抗などの行動・心理症状（BPSD）は、かかわり方や環境を整えることで、軽減することもあります。

認知症の人がこんな行動をされたら？

例1 ごはんを食べたのに…

×こんな対応はダメ！

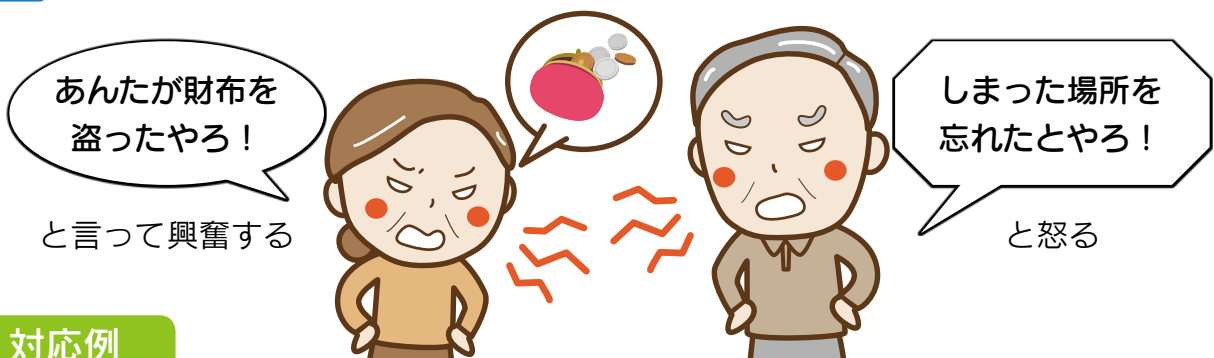


対応例

認知症の人にとっては、抜け落ちた記憶はなかったことと同じです。その気持ちを理解し、「今、ごはんをつくっているところだから、もうしばらく待ってください。」などと言って、空腹感をやわらげるために、少しお菓子を食べてもらうなどすると落ち着く場合もあります。

例2 自分でしまったのに…

×こんな対応はダメ！



対応例

妄想などの症状は、身近な人に対して強く出ます。介護している人は不愉快に感じることもあるでしょうが、これは強い信頼感の裏返しと考えられます。認知症の人のこのような傾向を理解し、相手の言葉を否定したり、怒ったりせずに、「それは困ったね。」など相手の不安な気持ちに共感する言葉をかけて、一緒に探してあげましょう。



例3 自分の家なのに…

×こんな対応はダメ！



対応例

認知症の人にとっては、若い頃に住んでいた家が自分にとっての家であったりします。その気持ちを理解し、『今日は泊まっていてください』などと言ってうまく引き止めてください。

また、徘徊して道に迷った時に助けてもらえるよう、事前に警察に相談したり、近所の人に事情を説明しておく、いろいろな協力が得られます。

地域でできることは？

○良い対応の例

たとえば・・・

- ・場所がわからずに困っている方、
- ・ゴミの出し方がわからずに困っている方、
- ・お金の払い方がわからずに困っている方などをみかけたら、一声かけてください。

また、急がせると、できることもできなくなってしまう。認知症の人のペースにあわせ、自分でやろうとしている時は見守りましょう。

介護家族には「近所に迷惑をかけているのでは」という思いがあることがあります。ねぎらいの言葉をかけることで、家族の気持ちはぐっと楽になります。





3

認知症の予防について

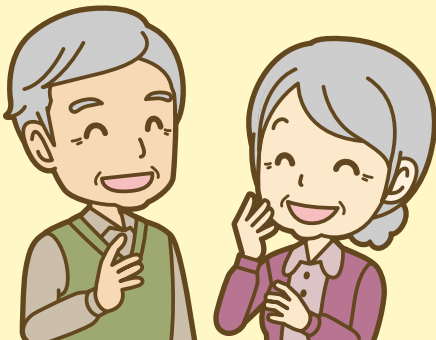
①認知症になりにくい生活習慣

生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病、肥満など）を予防することは、アルツハイマー型認知症や、脳血管性認知症の予防につながることが分かってきています。また、活動的な生活を行い、脳に刺激を与えることも大切です。



人との交流を行いましょう

地域の活動に参加して、家族以外の人とコミュニケーションをとるなど、外出する機会を多くし、人との交流を増やしましょう。



運動など、積極的に体を動かしましょう

体を動かすことで、脳血流が良くなり、脳細胞の活性化につながると言われています。



脳を活発に使う生活をしましょう

読書をする、日記や家計簿をつける、新しく習い事をするなど、頭を使って脳に刺激を与える生活をこころがけましょう。



食生活に気をつけましょう

塩分や脂質を控えめに、魚や野菜、果物などバランスのとれた食事を心がけましょう。





①相談窓口

●地域包括支援センター

所在地は、P18～19の地図をご覧ください。

地域で暮らす高齢者の皆さんを、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けられました。お気軽にご相談ください。

荒尾市地域包括支援センター ☎ (0968) 63 - 1177
(住所) 荒尾市宮内出目390番地

地域包括支援センター 業務内容

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師が中心となり、お互いに連携をとりながら、『チーム』で高齢者の皆さんを支えます。

介護予防

要支援1・2と認定された人、介護が必要になる可能性がある人を対象に介護予防ケアプランの作成やサービス利用後の効果を評価します。



総合相談

介護に関する悩みや問題、その他健康や福祉、医療や生活に関することなど、さまざまな相談に対応します。

権利擁護

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売などによる消費者被害の防止、成年後見制度の活用などにより高齢者の権利を守ります。

包括的・継続的ケア マネジメント

高齢者の皆さんにとって、より暮らしやすい地域にするため、医療機関をはじめ関係機関との連絡調整を行います。



認知症対策

認知症になっても住み慣れた地域で生活できるよう、認知症地域支援推進員を中心に、医療・介護・地域の連携を強化し、認知症の人を支えます。

●老人介護支援センター

荒尾市からの委託により、24時間体制で在宅介護・高齢者に関するご相談をお受けしています。必要なサービスが利用できるよう、市・関係機関との連絡調整を行うなど、解決に向けて支援します。

老人介護支援センター名	電話番号	担当地区
オレンジヒル小岱	68 - 8300	府本・平井・八幡
慈眼苑	62 - 6406	荒尾・有明
白寿園	68 - 5322	中央・緑ヶ丘
ふじ（伊藤医院内）	62 - 1526	万田・万田中央
ドリーム（平成ドリーム館内）	68 - 7771	井手川・清里・桜山



●認知症の人と家族の会

1980年結成。全国46都道府県に支部を持つ、認知症にかかわる唯一の当事者団体です。

熊本県支部 ☎ (096) 223 - 5164 (毎週水曜日定休)
(住所) 熊本市中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階

荒尾・玉名地区で、家族の会の「つどい」が行われています。

認知症の人の家族、医療・介護職などで認知症を支援する人が集まり、対応の仕方、介護の仕方など認知症についてのさまざまな意見交換を行います。

- **日 時** 4月・8月・12月の第3土曜日 午後1時30分～3時30分
- **場 所** 荒尾総合文化センター
- **問い合わせ** 認知症の人と家族の会 ☎096 - 355 - 1755



●認知症ほっとコール（熊本県認知症コールセンター）

認知症の介護に悩む家族からの相談に対応し、必要な助言や専門機関の紹介などを行うために、2009年7月に設置されました。熊本県より受託し、家族の会熊本県支部が実施しています。

相談受付電話 ☎ (096) 355 - 1755

相談受付日 水曜日以外の毎日
(土・日・祝日も開設)

相談受付時間 午前9時～午後6時





②認知症医療に関する相談

まずは、かかりつけ医に相談しましょう

必要に応じて、認知症サポート医や、より専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



●認知症サポート医

認知症サポート医とは、認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等への連携の推進となる医師のことです。

平成30年8月31日現在

荒尾クリニック	山田 邦夫	☎63 - 1166
荒尾こころの郷病院	王丸 道夫	☎62 - 0657
	宮尾 昌幸	
	露口 敦子	
	松山 万里子	
	西 良文	
伊藤医院	伊藤 隆康	☎62 - 0405
有働病院	松井 真一	☎62 - 1138
	江上 昌三	
新生翠病院	鴻江 和洋	☎62 - 0525
西原クリニック	中村 光成	☎62 - 0622
ふじさわクリニック	藤澤 和久	☎64 - 2238
荒尾市民病院	大嶋 俊範	☎63 - 1115

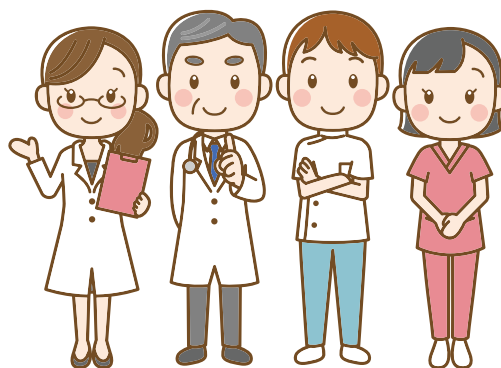
●認知症疾患医療センター

認知症の早期発見・診療体制の充実、医療と介護の連携強化、専門医療相談の充実を図ることを目的に県から指定を受けた医療機関です。

熊本県地域拠点型認知症疾患医療センター

荒尾こころの郷病院

☎62 - 0838





③認知症への市の取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族を支える認知症サポーターを養成する講座です。60分～90分の講座で、事業者、地域団体、小、中、高校など幅広い分野で10人以上の受講者が集まれば開催できます。受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布しています。

認知症サポーター養成講座の様子



地域団体の皆さん



小学校の児童

声かけ見守り訓練（認知症徘徊模擬訓練）

認知症の人が徘徊し、行方不明になったことを想定し、地域が主体となって行う訓練です。認知症役の人に対する声かけなども行い、地域住民の認知症の理解を深め、訓練後に地域で交流会を開催することで認知症の人を支える地域づくりにつなげていきます。



認知症初期集中支援事業

認知症の人や認知症の疑いのある人に、自立した生活のサポートを行う専門のチーム員が訪問を行い、必要な医療・介護サービスの検討や調整を行います。ご家族には認知症の症状に応じた対応や日常生活についてのアドバイスを行います。

- **支援期間** 最長6カ月間
- **設置先** ①熊本県地域拠点型認知症疾患医療センター（荒尾こころの郷病院）
②社会福祉法人 杏風会 特別養護老人ホーム 白寿園



認知症（おれんじ）カフェ

認知症の人、そのご家族、地域に住む高齢者や子どもなど誰でも、安心して集える認知症カフェが市内に3カ所あります。

① おれんちのカフェ

- 開催日 毎週月曜・木曜日 10時～13時
- 場所 白寿の家
(荒尾市増永2687-17)
- 参加費 150円
- 問い合わせ 特別養護老人ホーム白寿園
☎0968 - 68 - 5322



② Caféあおば

- 開催日 毎週水曜日 10時～12時
- 場所 地域交流拠点あおば
(荒尾市荒尾1074)
- 参加費 200円
- 問い合わせ 地域交流拠点あおば
☎0968 - 62 - 5500



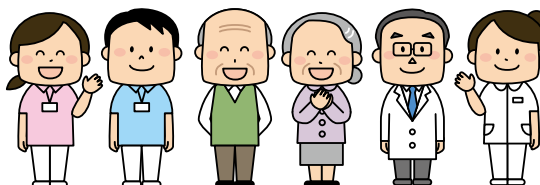
③ あんず

- 開催日 毎週水曜日 10時～12時
- 場所 伊藤医院裏
(荒尾市四ツ山町3丁目5-2)
- 参加費 200円
- 問い合わせ 伊藤医院
☎0968 - 57 - 7545

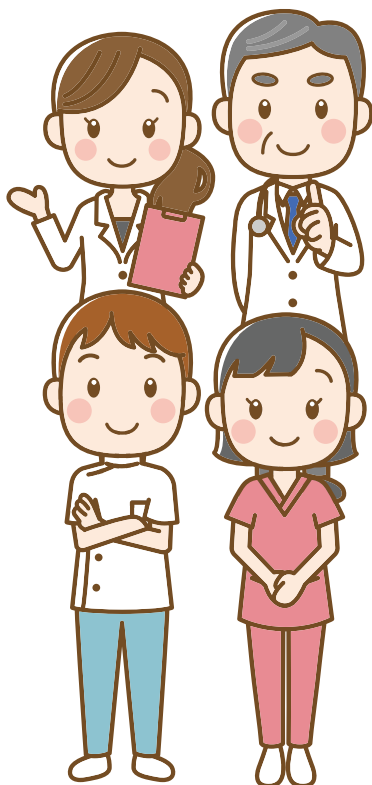


認知症徘徊高齢者登録票

認知症で徘徊行動がある人の氏名、住所、認知症の症状などを書面で地域包括支援センターに提出してもらい、登録を行います。登録した情報は、荒尾警察署に提供し、行方不明になったときも早急に発見ができるように連携を行います。



5 荒尾市 相談マップ



●は、もの忘れ相談医がいる
医療機関。

(専門医療機関、認知症サ
ポート医がいる医療機関)

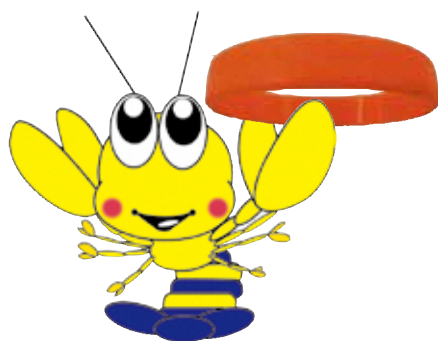
※P15をご参照ください。



大牟田市



認知症の人を支える ガイドブック



荒尾市
地域包括支援センター

電話 63 - 1177

FAX 63 - 1210