

住み慣れたこの町でいつまでも…

認知症

おたすけブック



美 浜 町



もくじ

- 1 認知症について P2
- 2 違和感・気づき P4
- 3 受診・治療 P6
- 4 相談したい・教えて欲しい P8
- 5 今までの生活を続ける P10
- 6 認知症の症状とその対処法・支援体制 P14

『認知症おたすけブック（認知症ケアパス）』とは

認知症の進行状況に応じて、いつ、どこで、どのような相談をしたらよいか、どのような医療・介護サービスなどの社会資源を利用すればよいかをまとめたものです。

認知症の人やその家族が、住み慣れた美浜町で安心して暮らしていくために、認知症おたすけブックをご活用ください。



「野間埼灯台」～認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップ～

1 認知症について

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を言います。

認知症の原因となる主な病気

●アルツハイマー型認知症 認知症の約半数を占める



主な症状

- ・もの忘れ
- ・日時や場所がわからない
- ・怒りっぽくなる

●脳血管性認知症 脳血管障害が原因



主な症状

- ・服の着方がわからないなど、日常生活上の実行機能の障害
- ・思考や行動が緩慢

●レビー小体型認知症



主な症状

- ・幻視 ・動作が遅くなる
- ・日によって、もの忘れなどの症状に変動がある

●前頭側頭型認知症



主な症状

- ・自分勝手な発言や行動が多い
- ・他人の迷惑を考えない行動をとる
- ・毎日決まった行動を繰り返す

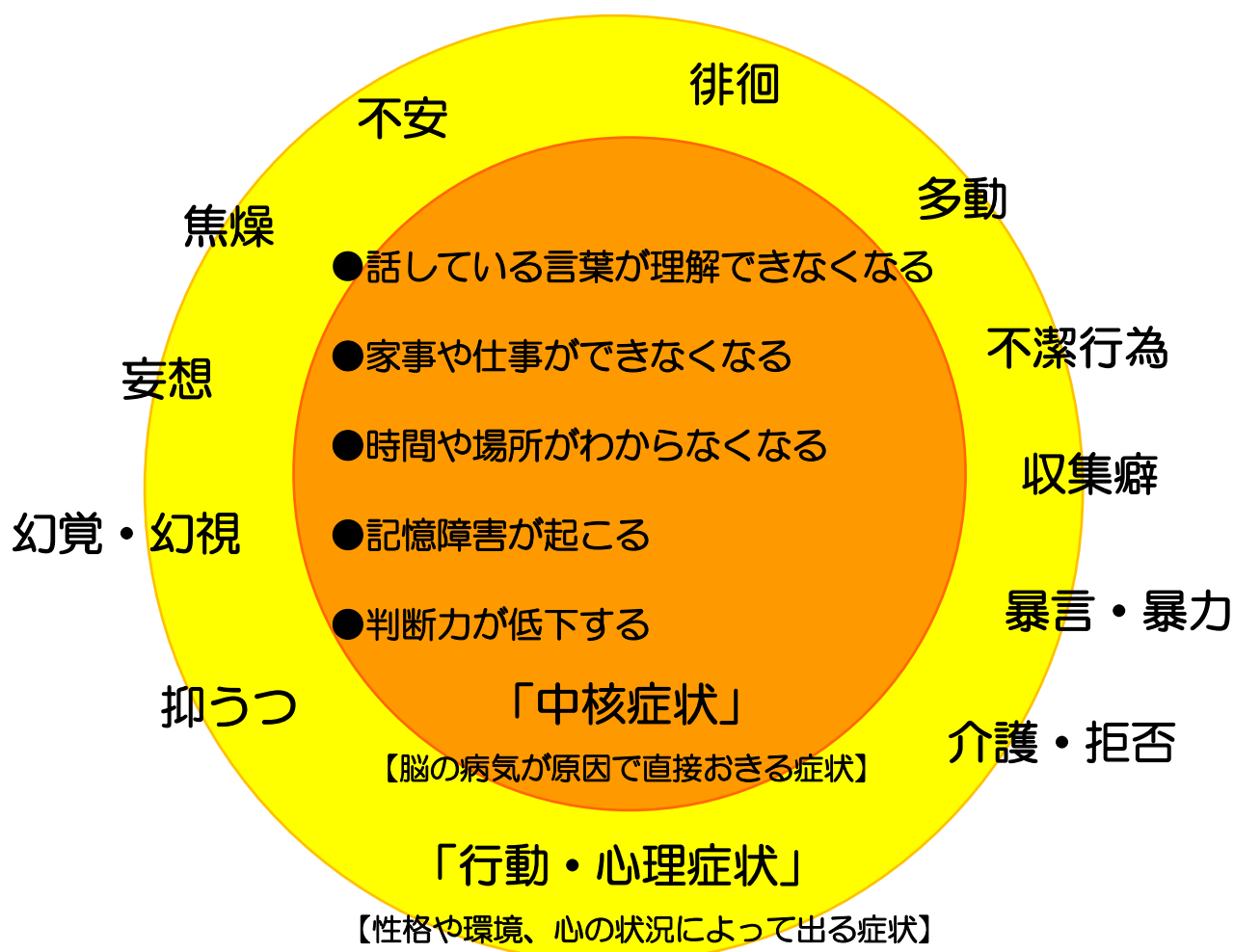
認知症かな？と思っても治る病気の場合があります

- 2～3 か月で、物忘れが急激に進行した
- 最近、転んで頭を打ってから、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの心理的な変化の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、^{せいじょうあつすいとうしやう}正常圧水頭症、^{まんせいこうまくかけっしゅ}慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療で改善する可能性がありますので、早めに受診してください。

認知症の症状

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。中核症状は脳の障害によって起こる直接的な症状を指し、行動・心理症状（BPSD）は、中核症状に付随して発生する二次的な症状を指します。



認知症と加齢による物忘れの違い

加齢による「物忘れ」	認知症による「物忘れ」
●体験したことの一部を忘れる	●体験したことの全体を忘れる
●ヒントを与えられると思い出せる	●ヒントを与られても思い出せない
●時間・場所などの見当がつく	●新しい出来事を記憶できない
●日常生活に支障はない	●日常生活に支障がある
●物忘れしていることの自覚がある	●物忘れしていることの自覚がない

(例)

- 昨日の夕食に何を食べたか思い出せない
- 日にちや曜日を間違えることがある
- 人の顔は分かるが、名前を思い出せない

(例)

- 昨日、夕食を食べたかを思い出せない
- 日にちや曜日がわからなくなる
- 家族や友人のことがわからなくなる

2 違和感・気づき

認知症の“はじまり”の段階では、日常生活に大きな影響が及ぶことが少ないため、受診や相談にはなかなかつながりません。「認知症？」という考えに至らず、単なる違和感として見過ごされがちです。

認知症の気づきチェックリスト

*これらはあくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

- ☐ 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ だらしくなった
- ☐ 以前はあった関心や興味が失われた
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐ 慣れた所で道に迷った
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 財布などを盗まれたと言う
- ☐ 複雑なテレビドラマが理解できない
- ☐ 夜中に起きだして騒いだ
- ☐ 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった

3つ以上当てはまった方は
要注意！
早めに相談や受診をしましょう



出典：「認知症チェックリスト」愛知県福祉局高齢福祉課

「軽度認知障害（MCI）」とは

- ① 認知症になる一歩手前の状態
健常な状態と認知症の中間の状態であり、認知症だけでなく、健康な状態にも移行しうる状態であるともいえます。
- ② 「もの忘れ」が多くなった気がしたら
記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。以前に比べもの忘れが多いと感じる場合、ご家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多かった人は受診をお勧めします。
- ③ 早めの対策で認知症を予防しよう
早期から適切な認知症予防策を講じることで、健康な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

認知症は早期の発見が大切です

認知症は、今は完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をし、周囲が対応すれば、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 早期治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめることで、年齢相応までの改善が期待できるものがあります。

●メリット2 今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで、今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

●メリット3 事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向かう準備」を整えることができます。



「若年性認知症」とは

認知症は一般的には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。

若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

◎早期発見・早期受診が重要

医療機関を受診し、専門医の指導に基づいて薬物治療や生活習慣の改善などを図ることで、症状の進行を遅らせることは可能です。

また、認知症と診断されることで受けられる社会的、経済的支援もあります。

◎サポートする公的支援

認知症の人や家族の生活をサポートする支援として、自立支援医療（精神通院医療）、精神障害者保健福祉手帳などがあります。認知症の診断を受けたら、地域包括支援センターや役場福祉課に相談してみましょう。

3 受診・治療

認知症はどうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方がないという人がいますが、これは誤った考えです。認知症は早期に発見すれば、治療によって進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

認知症の疑いがあるときは、まずかかりつけ医を受診

かかりつけ医がいれば、まずは相談してみましょう。紹介状を作成して専門医療機関への受診をスムーズにつなげてもらえます。

かかりつけ医のない場合は、下記のリストをご参照ください。

認知症対応 医療機関



- ★・・・「かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者」がいる医療機関
(適切な認知症診療の知識・技術や認知症の方とその家族を支える知識と方法を習得した、医師などの専門職です)
- ★・・・「認知症サポート医」がいる医療機関
(地域で認知症医療・介護などがスムーズに連携し機能するようにサポートする高い専門性を持った医師です)

医療機関名	住 所	電 話
★★榊原医院	美浜町大字布土字大池 41	☎0569-82-0205
★★知多厚生病院	美浜町大字河和字西谷 81-6	☎0569-82-0395
浜田整形外科・内科 クリニック	美浜町大字古布字屋敷 182-5	☎0569-82-5511
★★前田医院	美浜町大字奥田字御茶銭 98-5	☎0569-87-0063
★ 渡辺病院	美浜町大字野間字上川田 45-2	☎0569-87-2111
★★みどりの風 南知多病院	南知多町大字豊丘字孫廻間 86	☎0569-65-1111

診察を受けるとき ～心構えと注意点～

ご本人にとってもご家族にとっても、「認知症と診断されるかもしれない」ことが大きなストレスです。

診察が過度の負担にならないようにしてください。

●診察の心の準備

診察の不安な思いを拭ってくれるのは、人とのつながりと情報です。

認知症介護家族交流会などで不安を聴いてもらうと力づけられ、診察における注意点などを教えてもらえます。

●家族が準備しておきたい情報

受診前に気になることや、症状の経過を時系列で整理してメモしておくことをおすすめします。

ご家族も本人を前にして言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付などに渡しておく方法もあります。

<メモしておくことの一例>

- 気になる症状はどのようなもので、いつから出始めたか
- 症状が出始めた頃、気になるようなきっかけ、病気や事故などはあったか
- 発見してこれまで進行・悪化した様子はあるか
- 服薬中のお薬、何をいつから服薬しているか
- 家族として心配なこと、気がかりなことはあるか

●本人が診察を拒否したとき

- ・「健康診断だから」と説得する
- ・家族の検査に付き添って、一緒に受けて欲しいと説得する
- ・ご本人が信頼する人やかかりつけ医にその必要性を伝えてもらう
- ・地域包括支援センターに相談する

4 相談したい・教えて欲しい

認知症の診断を受けた後は、本人や家族にとって気持ちの混乱や動揺、不安などが表れやすい時期です。また、受診することはとても敷居が高いといった人も多く見られます。そのような時は専門の窓口を利用してみましょう。

認知症かも？と思ったら・・・まずは相談を

私が・・・家族が・・・知人が・・・

「認知症かもしれない」「どうしていいかわからない」とき。

私の不安や悩みを聞いて欲しい。

必要とする支援につないで欲しい。

家族の不安や悩み、どう接したらいいのかなど相談相手になって欲しい。

一人で抱え込まずにぜひご相談ください

相談窓口

地域包括支援センター

何でもご相談ください



高齢者の相談窓口になるのが「地域包括支援センター」です。高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな相談をお受けしています。

地域包括支援センターには、社会福祉士、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）、保健師または経験のある看護師等がいますので、お気軽にご相談ください。

認知症が疑われたとき、あるいは診断されたとき、医療機関の受診や介護についてのアドバイス、地域のサポートを受ける方法、出来る限り自宅で生活するためのお手伝いなど、電話、来所、訪問などみなさんにあわせて相談をお伺いします。

美浜町地域包括支援センター

【住 所】美浜町北方一丁目1番地
(美浜町福祉センター内)

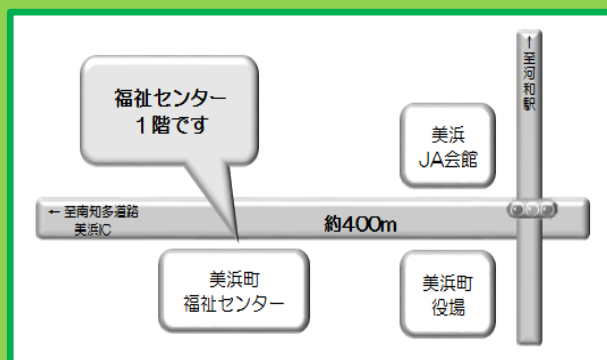
【電 話】0569-83-0294 (直通)

【メール】

houkatu@mihama-shakyo.or.jp

【開所時間】

月～金曜日（祝祭日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分



福祉課 高齢介護係

介護保険の認定や給付に関することなど、介護の総合相談窓口です。
介護予防事業や高齢者福祉サービス、認知症介護家族交流会なども実施しています。

【電 話】0569-82-1111（内線 361・362）

【開所時間】

月～金曜日（祝祭日・年末年始除く）

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

健康・子育て課 保健推進係

地域における健康の拠点として、健康相談や保健指導、健康診断などの事業を行っています。

【電 話】0569-82-1111（内線 287・289）

【開所時間】

月～金曜日（祝祭日・年末年始除く）

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

5 今までの生活を続ける

認知症の症状によっては、これから先の生活が不安になってしまうかもしれません。また、日常生活に不自由を感じるが出てくるかもしれません。

不安を抱え込まず、さまざまな手助けを得ることも必要な備えになります。

見守り支援

認知症迷い人 SOS 情報ネットワーク事業

徘徊のおそれのある認知症高齢者を事前に登録し、行方不明になった場合、事前に登録した協力団体に電子メール、FAX 等により、情報を発信し、早期発見につなげます。

認知症サポーター・認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を受講された方が「認知症サポーター」です。認知症サポーターの方には、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者になってもらいます。



民生委員・児童委員

民生委員は、70 歳以上で一人暮らしの方に対し訪問等による見守り活動を行っています。

困りごとや心配ごとなどの相談に住民の立場で対応し、専門機関への橋渡しをします。さまざまな困りごとを、皆さんと一緒に考えサポートします。

家族支援

認知症介護家族交流会

認知症の方を介護しているご家族が、お互いに悩みを相談し情報交換をすることで、少しでも介護に対して前向きな気持ちになれるよう開催しています。



生活支援

日常生活自立支援事業

高齢者や障害者の方々が、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用などに関わる相談やお手伝いをし、その生活を支援する事業です。

★こんなことでお困りのとき

- ・福祉サービスの利用手続きや介護保険の申請援助等をしてほしい
- ・お金の出し入れなど、日常的な金銭の管理に不安がある
- ・通帳や印鑑の保管に不安がある
- ・一人暮らしの生活や将来の生活に不安がある

成年後見制度

判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援をする制度です。

自動車の運転について

車を運転するには、同時に複数の判断を必要とします。認知症になると、それまでには考えられなかった操作ミス（センターラインを越える、路側帯に乗り上げる、車庫入れに失敗する、普段通らない道に出ると急に迷う又はパニック状態になる、車間距離が短くなる）など、危険を伴う場合があります。

認知症と診断された場合、認知症の症状や運転への影響について主治医からよく説明を聞きましょう。早い段階で「運転の継続が難しくなること」について家族と一緒に話し合しましょう。

◎運転免許返納者への支援

運転免許証を返納された高齢者を対象に、タクシー助成券（基本料金（初乗り料金）及びお迎え料金）を交付します。

〈お問い合わせ〉

福祉課 高齢介護係



社会参加・仲間づくり支援

予防のための事業等の一例

地域サロン	高齢者の閉じこもり防止や他者との交流を目的に、地域のボランティアが各会場で月1～4回開催。体操や脳トレ、おしゃべりを中心に毎回楽しい行事を計画しています。
シルバーヘルス事業	心身の健康維持と介護予防啓発のための健康体操や認知症予防に関する教室です。年数回、地域の公民館等で開催しています。
デイサービス 通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション (介護保険制度)	介護認定等を受けている方へのサービスです。一人で外出が難しい方には、送迎やスタッフが来訪しての支援も行います。特にリハビリテーションでは、生活状況にあわせた機能訓練や生活動作の改善・維持向上を目指してサービスを提供しています。
老人クラブ	高齢期の生活を健全で豊かなものにするため、社会奉仕活動や生きがいと健康づくりにかかる活動を行っています。 ☎0569-83-2066（社会福祉協議会）
シルバー人材センター	働く意欲のある高齢者に対し、臨時的かつ短期的又は軽易な就業を提供し、高齢者の就業機会の拡大を行っています。 ☎0569-82-4480（シルバー人材センター）

認知症予防のための生活習慣のポイント



●運動など、積極的に体を動かす

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。運動は激しいものである必要はありません。週に3回以上、1回あたり30分以上を目安に行いましょう。

●バランスのとれた食事を心がける

規則正しい時間に1日3食、バランスの良いメニューと適切なエネルギー量を心がけましょう。

●社会活動に参加する

趣味を楽しむ、サロンやデイサービス等で周りの人と会話する、ボランティアに参加するなど、出来ることはたくさんあります。

ちょこっとコラム

これからも自分らしく生きていくための
私の大切な思い って何？

★どのような人生の最期（終末期）を迎えたいか

いつまでも自分らしく生きていたい…認知症の有無に関わらず、今までしてきたことや好きなことをして過ごしたい、大事にしていきたいという想いは誰もが持っています。しかし、認知症は進行とともに、認識・理解・判断力が低下し、言葉で意思表示することが上手く出来なくなることが多々あります。

本人が「何を大事にされていてこれからどうしたいか」「どんなことを望んでいるのか」を意思表示できる時に、医療や介護を含めたこれからの人生について、家族や周囲の人と一緒に考え、話し合う機会を持って欲しいと思います。

美浜町では、これからも自分らしく生きていくための美浜町版エンディングノート「私の大切な思い」を作成しました。役場福祉課や地域包括支援センター窓口等で配布しています。大切な思いを活用して、家族や大切な人たちと話し合うきっかけにしてみませんか。

認知症の症状とその対処法・支援体制

認知症の進行によって症状も変化していきます。
状態にあわせてさまざまな支援を上手に利用していきましょう。

認知症の段階		健康	軽度認知症障害（MCI）	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りや声かけがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
ご本人の様子			□物忘れの自覚がある □ヒントがあれば思い出せる □お金の管理や買い物はできる □約束を忘れることがある	□同じことを何回も聞く □日時がわからない □出来事を忘れる □小銭の支払いができない	□服薬管理ができない □料理がうまくできない □季節に応じた服が選べない □季節や場所がわからない	□一人で着替えが出来ない □トイレの失敗がある □箸の使い方がわからない □自分で食事が出来なくなる	□歩行が困難になる □声かけの反応が少なくなる □食事のときにむせる □眠っている時間が長くなる
認知症の人とその家族を支えるサービスや活動の例	相談 P8	美浜町地域包括支援センター 福祉課高齢介護係 ケアマネジャー					
	医療 介護 P6 P12	かかりつけ医 認知症サポート医 かかりつけ歯科医 調剤薬局					
		デイサービス（通所介護/通所型サービス） デイケア（通所リハビリテーション）・訪問リハビリテーション ホームヘルプ（訪問介護/訪問型サービス） 訪問看護					
	予防 P12	地域サロン 老人クラブ					
		介護予防教室					
		シルバーヘルス事業					
	見守り支援 生活支援 P10 P11	高齢者等見守り機器貸与事業（株）あんしんサポート					
		見守り協定締結団体（郵便局、あいち知多農業協同組合、知多信用金庫、半田信用金庫、美浜町商工会など16団体）					
		認知症迷い人SOS情報ネットワーク事業					
		民生委員 認知症サポーター・認知症サポーター養成講座					
		日常生活自立支援事業 成年後見制度					
		紙おむつ購入費助成					
	家族支援 P10	認知症介護家族交流会 認知症カフェ					
	住まい	軽費老人ホーム（ケアハウス）					
		有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅					
		認知症対応型共同生活介護（グループホーム）					
		介護老人保健施設（老人保健施設） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）					

制作・発行

認知症施策推進部会

美浜町福祉課

電話／0569-82-1111

美浜町地域包括支援センター

電話／0569-83-0294

認知症地域支援推進員

発行年月日

令和6年7月