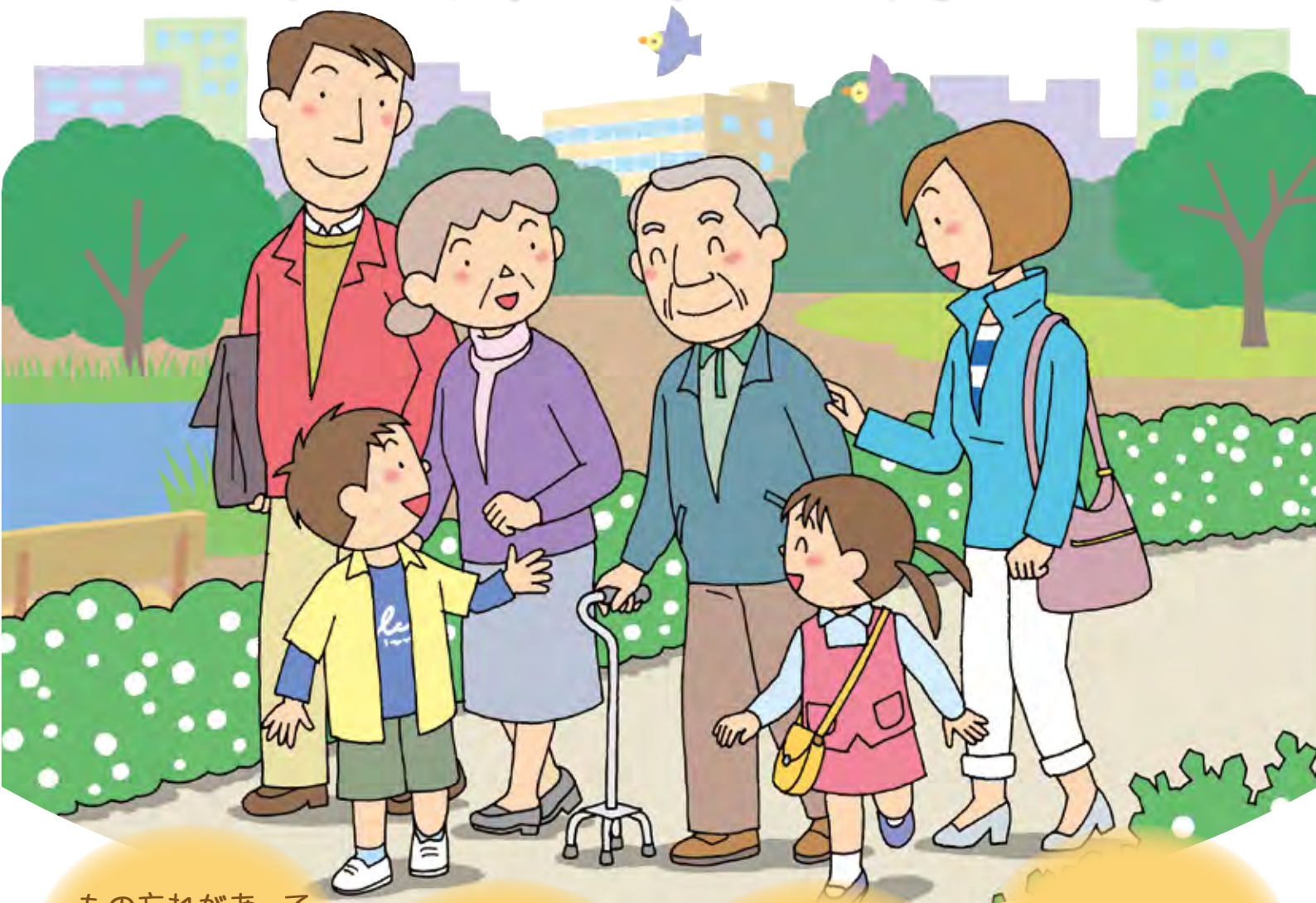


# 認知症ケアパス・ガイドブック

もの忘れ？

認知症？

こんなとき、どうしたらよいの？



もの忘れがあって  
認知症が  
心配だけど...

ひとり暮らしだけど  
認知症になっても  
大丈夫？

認知症になったら  
どうすれば  
いいの？

認知症の診断や  
治療って？

～誰もが安心していときいと暮らせるまち～

# 認知症って、どんな病気？

## どんなことが認知症に関係するの？

認知症は高齢になることが最大の原因ですが、高血圧や糖尿病などの持病があったり、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりがちな生活なども影響します。逆に運動習慣や三食しっかり栄養をとる、夜しっかり眠り、軽い昼寝をするなどの習慣が認知症の予防に役立つことがわかってきました。

## 認知症を引き起こす主な脳の病気は？

### ●アルツハイマー型認知症 (認知症患者の約7割)

一番多い認知症で、男性より女性に多くみられます。脳に異常なたんぱく質がたまることで脳細胞が死んでしまい、脳が萎縮して脳の機能が全般的に衰えていきます。

薬や運動習慣などによって進行をある程度抑えることができるため、早期の発見・対応が重要です。

- ゆっくりと進行します。
- 本人は楽観的で、病気だという意識は薄いです。
- 昼間に徘徊して、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないことがあります。
- 事実と異なることを話すことがあります(作話)。

### ●血管性認知症 (認知症患者の約2割)

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患が原因で脳の一部に栄養や酸素が届かなくなることで起こります。比較的男性に多く、一部の記憶は保たれている「まだら認知症」が特徴で、画像診断で発見しやすい認知症です。高血圧や糖尿病などの予防や血管を若々しく保つ生活習慣が予防に効果的です。

- 高血圧など動脈硬化のハイリスク者になりやすいです。
- 手足のまひなど、運動障害が起こることもあります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすくなります。
- 再発しやすいので、一度かかったら脳血管疾患の予防が重要です。

### ●レビー小体型認知症 (認知症患者の約1割)

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳細胞にたくさんたまることで、脳細胞が壊れてしまい、症状が出ます。生々しい幻視(ないものが見えてしまう)が特徴で、手足にパーキンソン病のようなふるえが出ることもあります。治療薬があるので、気になる症状が見られたら早めに専門医に相談しましょう。

- 子どもや動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きがのろくなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みになり、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声をあげたり、バタバタしたりします。

※患者の割合は厚生労働省資料より

## 認知症は早期の診断と治療が大切

⚠ 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？

### 1 治療により改善する場合がある

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。

### 2 進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。

また、血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。

### 3 記憶や意識が明確なうちに準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



# 認知症チェック

認知症のサインは、本人よりも家族など周囲の人が気づきやすいものです。思いあたることが多ければ認知機能が衰えていたり、認知症にまで進んでいるおそれがあります。サインに気づいたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。



## 認知機能がおとろえはじめた初期に出やすい症状

- さがしものをしていて、何をさがしに来たのか思い出せない、といったことがしばしば起こる。
- 旅行や買い物など、何かのイベントを思い出そうとしても、どのくらい前のことだかわからなくなる。
- 難しい話やテレビのドラマの流れが理解できなくなった。
- 長年の趣味をやめてしまうなど、意欲が低下した。
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- 自分の誕生日がいつだったか、今日が何月何日かわからなくなることがある。



## 認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつもさがしものをしている。
- 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。
- 知っているはずの人や物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。
- おしゃれや清潔感など、身だしなみに気を遣わなくなった。
- 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や計算、運転などのミスが多くなった。
- 財布が見つからないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



思い当たることがあれば  
お早目にご相談ください



# 認知症の症状とケアの流れ

あれ…?

【もの忘れが気になる(発症する)時期】

もの忘れ  
かな…?

本人

何を話そうと  
思っていたの  
かな?



人の名前や  
物の名前が  
思い出せない



- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには  
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する



かかりつけ医がない場合

早期対応

阿久根市地域包括支援センター

↑必要時に連携

阿久根市認知症初期集中支援チーム  
(専門医や医療と介護の専門職がチームとなって)  
認知症の初期段階から支援を行います。

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

鑑別診断

- 鑑別診断が行える医療機関

地域との交流・  
介護予防など



- 趣味活動
  - ころばん体操
  - さわやかクラブ
  - いきいきサロン
  - 介護予防教室 (ひまわり教室など)
  - おれんじカフェ よかよか (認知症カフェ)
  - 公民館活動
  - 認知症サポーター養成講座
- など



# 認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲

## 【そろそろ見守りが必要】

どこに  
置いたかな？



火を  
消したかな？



- 集合の時間を間違えたり、約束したことを忘れてりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の  
気持ち…

(もの忘れによる) 失敗や今までできていたことが上手くいかない。  
悲しいし、不安だ。(上手くいかないなどで) イライラする。

可能であれば本人も交えて  
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか

など

### ケアマネジャーがない場合

- 阿久根市地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所  
(ケアマネジャー)

### ケアマネジャーがいる場合

ケアマネジャーに  
介護相談の上  
ケアプラン作成



介護保険サービス・  
高齢者福祉サービス  
などを利用



### 自宅での活用

#### 在宅での暮らしを支える

- 訪問給食サービス
- 消費生活センター
- 緊急通報システム設置事業
- 緊急医療情報キット配布事業

- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 薬の相談、管理
- 訪問介護  
(ホームヘルプサービス)

など

# が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です

## 【見守りがあれば日常生活は自立】

道がわからなくなった



財布とったでしょ



- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐに怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

本人の  
気持ち...

自分をもっと、よく見てほしい

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとらあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

対応の仕方などによりおだやかなときと、暴言・暴力などの抵抗や拒否などが見られるときがあります。

不安感  
不快感  
焦燥感  
混乱状態  
被害感  
ストレス  
など



不適切な  
ケア



負担感  
不快感  
不安感  
いらつき  
不満  
ストレス  
など

など

『家族が認知症と診断されたら読む本』（朝田隆著・日東書院）をもとに作成

など

### 家族へのサポート

- 介護手当支給事業
- 紙おむつ支給事業
- おれんじカフェ よかよか（認知症カフェ）

### 通いでの活用

- デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能居宅介護

など

### 施設

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム

### 病院

- もの忘れ外来
- 認知症疾患医療センター
- 精神科

など



原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通りに経過をたどる訳ではありませんが、今後の介護の目安としてください

## 【常に手助けが必要】

おいしいわ



起きれるかな



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態となる

本人の  
気持ち…

自分らしさを尊重してほしい

介護する家族の  
休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 同じような経験をされた方の話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる

老いや死は誰にでも起こる現象です。

人生の最期の時期をおだやかにすごせるように、

医師や介護を支える人たちなどと相談し、残された能力に応じたケアを行い、  
本人が望む人生の最期となるような関わりを持ってください。

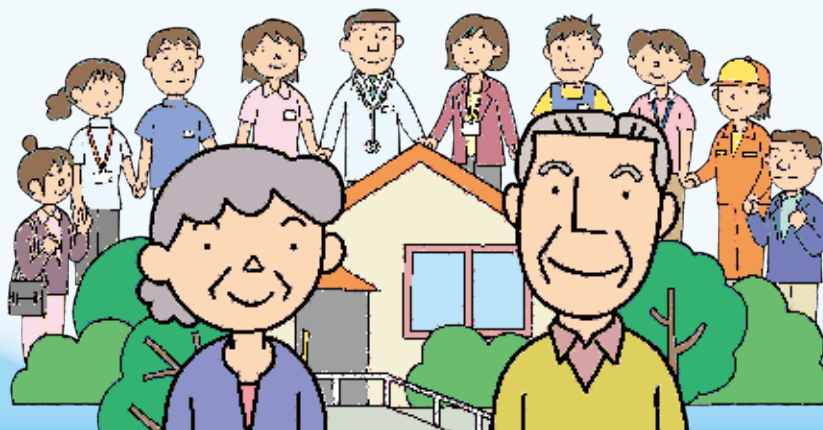
認知症になっても、全身の機能の状態は衰えていますが、心の状態はとてもおだやかです。

意思の疎通が難しくても、名前を呼んだり、好きな曲を流し、

コミュニケーションを図ることで気持ちがおだやかになります。

また、手や足をさすってあげることや、そばにいて不安を和らげてあげることが

安心な気持ちにつながります。



# 相談窓口

## 阿久根市地域包括支援センター（市役所介護長寿課地域包括支援係）

地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者やそのご家族などを、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「高齢者の総合相談窓口」です。

TEL：73-1272（直通） 時間：月曜～金曜 8時30分～17時15分

## 阿久根市役所介護長寿課高齢者支援係

高齢者福祉サービスに関すること

TEL：73-1241（直通）

## 阿久根市役所介護長寿課介護保険係

介護保険申請・介護保険サービスなどに関すること

TEL：73-1229（直通）

## 認知症疾患医療センター

認知症に関する相談を受けるとともに、認知症医療の専門医療機関として鹿児島県から指定を受けている出水地区の医療機関です。

指定病院名	住所	専用電話番号
荘記念病院	出水市高尾野町下水流862-1	0996-82-2955

※他地域にも指定を受けている医療機関がありますので、ご相談ください。

## 若年性認知症支援相談窓口

鹿児島県が設置しており、64歳以下で発症した若年性認知症の方やその家族などからの相談を受け、医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、必要な情報を提供するなどの支援を行っています。

TEL：099-251-4010

場所：鹿児島市鴨池新町1-7（鹿児島県社会福祉センター2階）

時間：月曜～金曜 10時～16時

