

認知症

あんしんケアパス



山武市

目次

1. 認知症ってどんな病気？ (1)
2. 認知症のタイプ (2)
3. 認知症のサイン (3)
4. 認知症と間違いやすい病気 (4)
5. 認知症を予防する (5)
6. 認知症の人への接し方 (6)
7. 認知症サポート体制 (7)
8. 山武市の地域包括支援センター (8)
9. 相談先リスト (9)
10. 山武市認知症ケアパス (11)

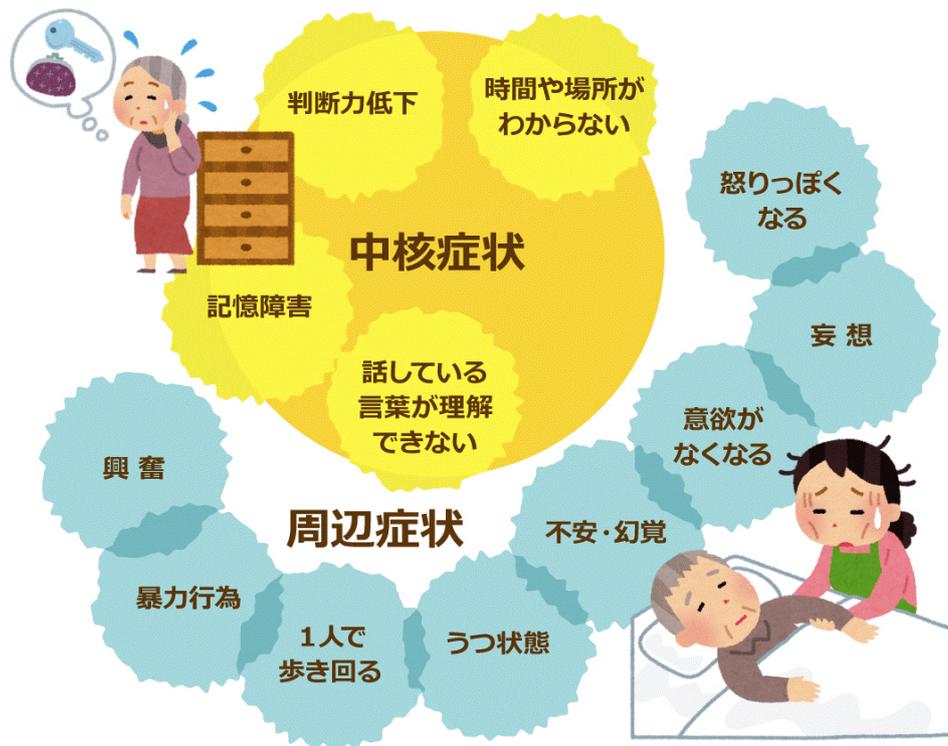


1. 認知症ってどんな病気？

認知症は、高齢化の進行とともに増え、2025年には、700万人にものぼると予測されています。これは、65歳以上の5人に1人が認知症になるという事で、誰にでもなりうる可能性のある身近な病気なのです。

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって、日常生活に支障がある状態のことを言います。例えば、「人の名前が思い出せない」のは単なる物忘れで、「その人が誰かわからない」のは認知症です。

加齢による物忘れや他の病気と混同されることもあるので、気になる症状があるときは専門の病院を受診したり、かかりつけの医師に相談しましょう。病院に行くのが不安なときはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。



<周辺症状があらわれるイメージ>

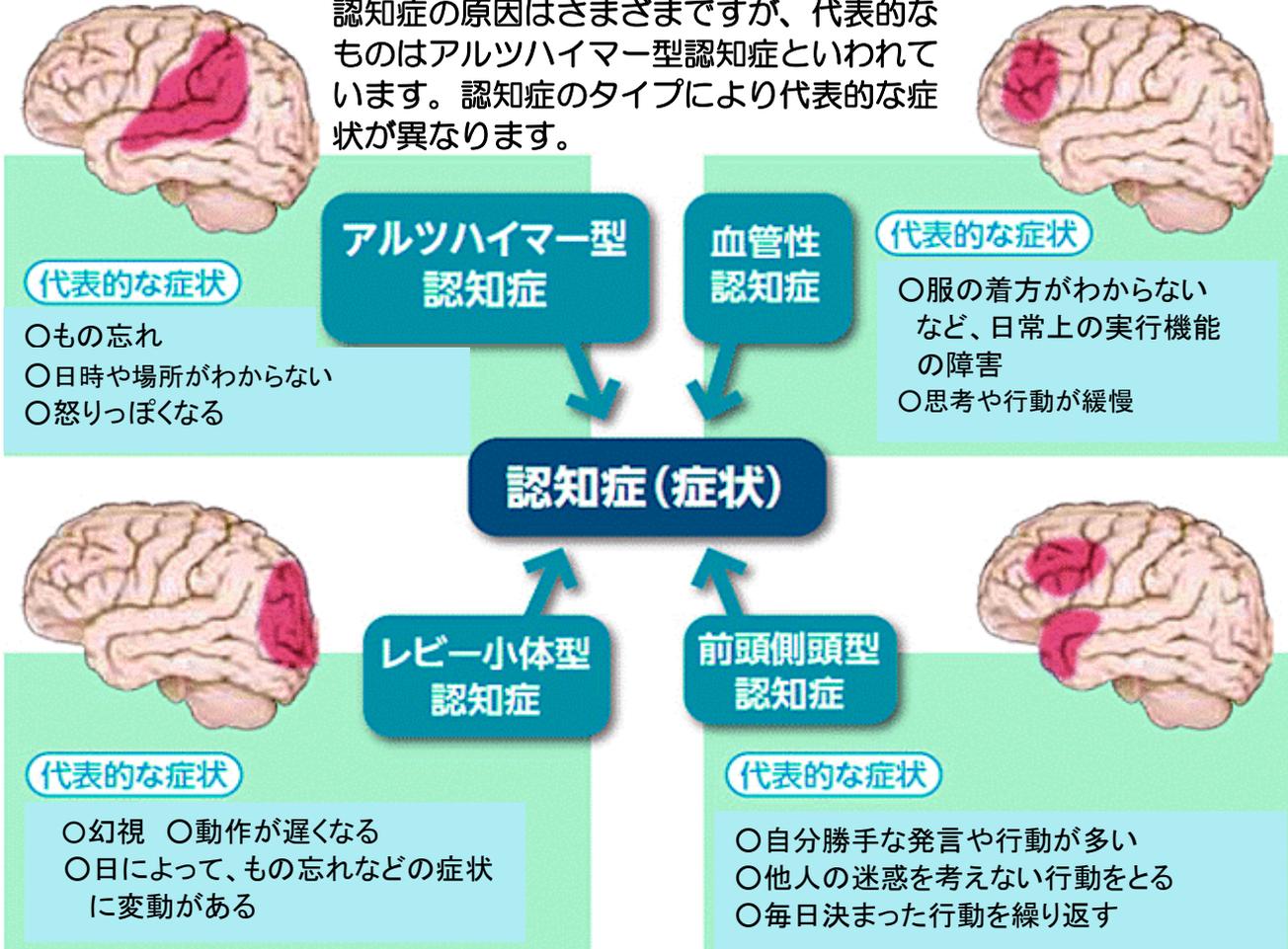
【中核症状（記憶障害）】

【周辺症状】

財布をしまった場所が思い出せない → 「自分が失くすわけがない」 → 「誰か盗った」と思い込む

2. 認知症のタイプ

認知症の原因はさまざまですが、代表的なものはアルツハイマー型認知症といわれています。認知症のタイプにより代表的な症状が異なります。



3. 認知症のサイン

「あれ？ちょっと変だな」は大事なサインです

初期には

認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化に現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ことも少なくありません。

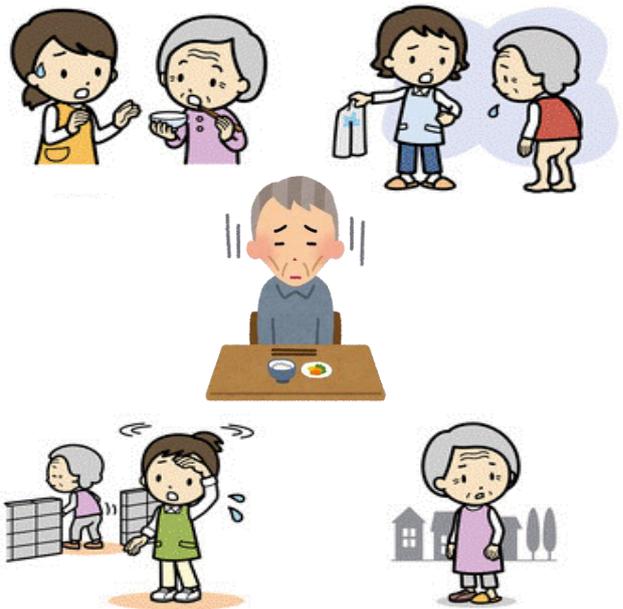
「ちょっと変だな」というサインを見逃さず、以下の行動がみられたら認知症を疑いましょう。

例えば・・・

- 身なりを気にしなくなった
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。
- 以前よりもひどく怒りっぽくなった。
- 外出や人と会うことをおっくうがる。
- ガスの火を消し忘れる。
- ものの名前が出てこなくなった。



- 今までできていた家事や作業ができなくなった。
- 買い物などのお金の間違いが多くなった。
- 同じことを何度もたずねる。
- 最近のできごとを忘れてしまう。
- ドラマなどの内容が理解できない。
- 慣れている場所で道に迷った。
- 時間や日付、自分の居場所がわからなくなった。
- 「財布が盗まれた」と言って騒ぐ。



4. 認知症と間違いやすい病気

本当に認知症？早期に正しい診断を受けましょう

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のできる病気です。また、ほかの病気が原因で認知症の症状が出ている場合は、治療によって症状が良くなることもあります。

早期発見・治療の大切さは、認知症も他の病気と同様です。



●治療によって症状が治る場合もある病気

慢性硬膜下血腫	脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起こす病気。
正常圧水頭症	脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などが表れる。
脳腫瘍	頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などが表れる。

認知症と間違いやすい「うつ」や「せん妄」

高齢期は、家庭や社会における役割の喪失や親しい人との死別など、仰うつ状態におちいりやすい環境にあります。うつは抗うつ薬などの治療によって回復する病気ですが、考えたり答えたりするのがおっくうになることや、一時的に記憶力が低下したり、動作が緩慢になったりすることがあるため、認知症と間違えられて、適切な治療につながらないケースもあるため注意が必要です。

入院時などに健忘や人物の誤認などが急激に起こるせん妄も、認知症と混同されがちですが、こちらも適切な治療や薬の変更により改善します。

日ごろのかかわりや観察から、周囲の人が他の病気の可能性に気づくことも大切です。

5. 認知症を予防する

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因でも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。7つのポイントをあげてみます。

1 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。



2 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。



3 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、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。



4 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。



5 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と、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。



6 しっかり休養も大切

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。



7 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。家の中の段差の解消や照明の調整など転倒予防を心がけましょう。またカルシウムやビタミンの豊富な食品をとり、丈夫な骨づくりも大切です。



6. 認知症の人への接し方

ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

ポイント② 本人のペースにあわせる

ポイント③ 笑顔でにこやかに接する



ただし、認知症の介護に「絶対」はありません。また今日うまくいった対応が明日も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。そして、辛い、どうしたらよいかわからないなどは周囲に相談しましょう。



7. 認知症の方へのサポート体制

地域でも認知症の方やその家族を支えるさまざまなサービスが少しずつ整ってきています。本人や家族だけで対処しようとせずこうしたサービスを上手に利用していきましょう！

認知症専門病院の受診

千葉県指定認知症疾患医療センター
(要予約)
医療法人静和会 浅井病院
東金市家徳38-1
TEL: 0475(58)5000

オレンジカフェ ひろば

「認知症カフェ」を月に1回、コミュニティハウスひろばにて行っています。認知症ご本人やそのご家族が気兼ねなくおしゃべりできるスペースです。認知症についての相談もできます。

高齢者見守りネットワーク

徘徊の可能性のある方を事前登録しておくことで、ネットワークに参加している民間事業所(郵便配達、銀行、商工会、配送業者等)に見守りをしてもらいます。

認知症初期集中支援チーム

成東地域包括支援センター内に設置されています。

3~6カ月という短期集中で、専門の病院への受診、サービスの利用等の生活支援のお手伝いします。

どこシル伝言板

事前登録により、認知症等で行方不明になった際、衣服等に貼ったQRコードが読み取られると保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます

介護保険サービス

介護認定を受けることにより、様々なサービスを受けることができます。
・訪問系サービス
(ヘルパー訪問、訪問看護、訪問リハビリなど)
・通所系サービス
(デイサービス、デイケアなど)

認知症サポーター養成講座

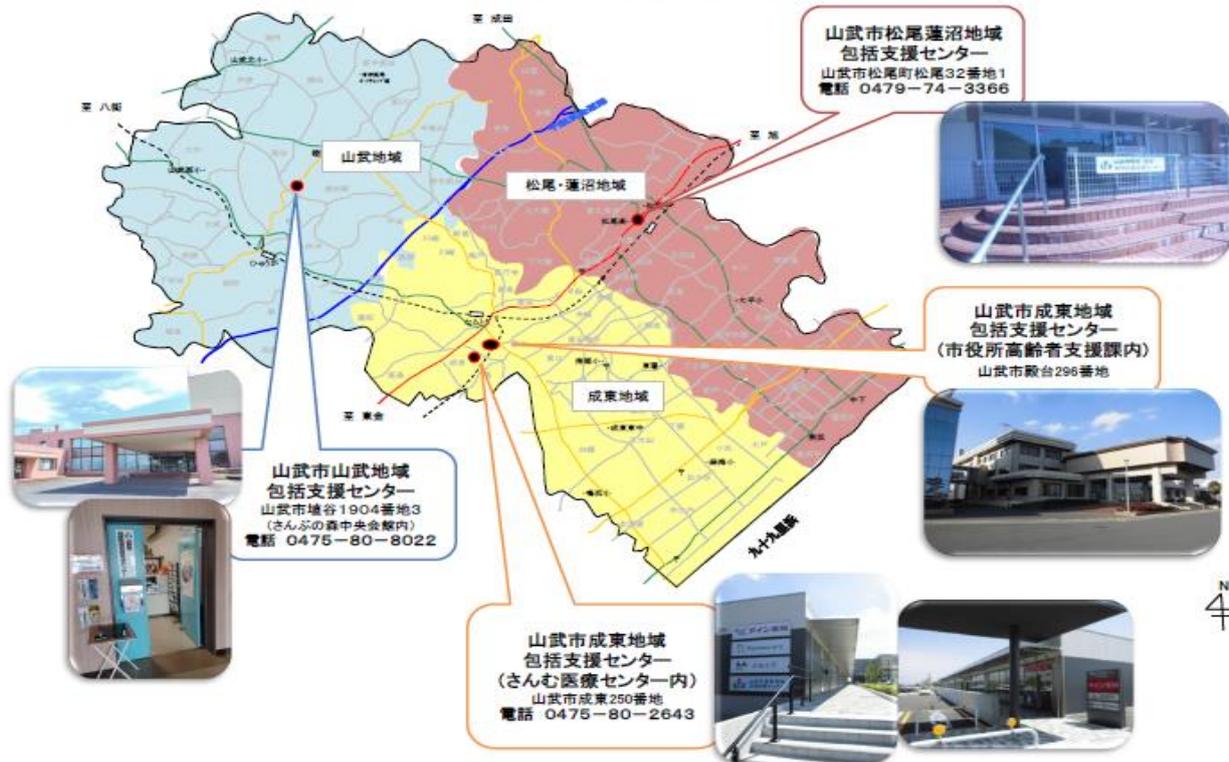
認知症についての基本的な知識や接し方を学ぶ講座です。市では、小中学校、企業、地区の団体などを対象に行っています。認知症の方が地域で安心して暮らしていけることを目的としています。

8. 山武市の地域包括支援センターのご紹介

地域包括支援センターは「高齢者の総合相談窓口」です。
 地域で暮らす高齢者とその家族の介護・福祉・医療等に関するさまざまな相談に対応します。
 お住いの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

山武市地域包括支援センター

令和7年6月 現在



9. 相談先リスト

相談機関	内容	電話番号
成東地域包括支援センター	総合相談・認知症初期集中支援チーム・介護予防のための健康教室・認知症家族の会・オレンジカフェ（認知症の方や家族を対象）	0475-80-2643
松尾・蓮沼地域包括支援センター	総合相談	0479-74-3366
山武地域包括支援センター	総合相談	0475-80-8022
山武市役所 高齢者支援課 高齢者支援係	緊急通報装置貸与事業他	0475-80-2642
山武市役所 高齢者支援課 介護認定係	介護保険制度の認定申請	0475-80-2640
山武市役所 企画政策課	乗り合いタクシーの申し込み 山武市基幹バス（さんバス）	0475-80-1311
医療法人静和会 浅井病院 （千葉県認知症疾患医療センター）	認知症専門医への受診	（代）0475-58-5000（相談窓口） 0475-58-1411
山武市シルバー人材センター	まちの便利屋さん （掃除や家事の支援等）	0479-86-6616
山武市ふれあいデイサービス	介護認定を受けていない方を対象とした送迎付きのデイサービス	0475-80-1731
山武市後見支援センターすまいる （山武市社会福祉協議会内）	高齢者や障がい者の方々が、福祉サービスの利用援助や財産管理、大切な書類をお預かりするサービスの利用申し込み	0475-82-7111
消費生活センター （山武市役所内）	消費問題に関する相談	0475-82-8453
生活就労相談	経済的な不安や就労に向けての相談	0475-80-1301

相談機関	内容	電話番号
山武市社会福祉協議会	福祉輸送サービス、家事援助サービス、配食サービス、無料法律相談、家族介護教室、ゴールドクラブ、ふれあいサロン、ボランティア活動など	0475-80-0330
ちば認知症相談コールセンター (認知症の人と家族の会 千葉県支部)	月・火・木・土曜日 10時から16時	043-238-7731
若年性認知症コールセンター	月～土曜日・10時から15時 65歳未満の方を対象	0800-100-2707
千葉県若年性認知症専用相談窓口	月・水・金曜日(祝祭日・年末年始除く) 9時～15時 千葉大学医学部附属病院内	043-226-2601

10. 山武市認知症ケアパス

認知症の段階	健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが生活は自立	見守りがあれば家庭内での日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常時介護が必要		
 ご本人の様子	自立	多少の物忘れはあるが日常生活は自立。 ※MCIとは、正常と認知症の中間のことを言います	・同じことを何度も言ったり、物忘れがある。 ・金銭管理や買い物、書類の作成などは自立。	・買い物のときお札でしか払えない ・同じものを何回も買う ・身なりを気にしなくなる ・食事の支度ができない ・ATMの操作ができない ・薬の飲み忘れ ・火の消し忘れ ・趣味を辞めてしまう	・買い物やお金の管理のミスが増える ・服の着方がおかしい ・電話や訪問者への対応がわからない ・文字が今までのように書けない ・攻撃的な言葉があり、家族とのトラブルが増える ・服薬管理ができない ・道に迷う ・入浴するのを嫌がる ・昼夜逆転	・着替えや食事、トイレがうまくできない。 ・遠くに住む親せきや孫、親しい人の顔がわからなくなる ・時間、季節、場所がわからなくなる	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ・食事やトイレ、歩行などの介助が必要になる。	・ほぼ寝たきりで介助が必要になる。 ・意思疎通ができない。	
家族の思い	「あれ？なんか最近忘れっぽい？年のせいかな？」		「あんなにしっかりしていたのに信じられない…。」 なかなか周囲に相談できない。 【とまどい・否定】		「他の人の前ではしっかりするのに、私たちの前で何で何回も同じことを言ったりするの？」 精神的、身体的に疲れがあり、もっともつらい時期。 【混乱・怒り・拒絶】	「怒ったりイライラしても何も変わらないし仕方がないか。」 介護量は増えるが気持ちは楽になる。 【割り切り】	本人のあるがままの状態を受け入れる。 【受容】		
本人や家族が やっておくこと	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医を持ちましょう。 ・地域と交流をもちましょう。 ・消費者被害に気を付けましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> ・家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。 ・認知症や介護保険制度について知っておきましょう。 ・今後の生活について考えておきましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・介護仲間を作りましょう。 ・医療や介護のサービスを上手に利用して頑張りすぎない介護を心がけましょう。 ・認知症のことを周囲の人にも伝えて理解者や協力者をつくりましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・家族の健康や生活も大切にしましょう。 ・今後のことを検討し、必要に応じて施設の情報なども集めておきましょう。 ・人生の最後をどう迎えるか、早い段階でかかりつけ医などと話し、対応について確認しておきましょう。 	
介護保険	介護保険の検討			認定申請	介護サービスの利用				
認知症の方や家族を支援する体制	相談	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなどを相談する(市役所高齢者福祉課・お住いの地区を担当する地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム・認知症カフェ)							
	介護予防仲間づくり	地域の集まりへ参加する(社会福祉協議会のゴールドクラブ、サロン、集いの場など) 認知症予防や介護予防のための健康教室に参加する(すこやか倶楽部・自主サークル)							
	生活支援	趣味や特技を生かして社会活動に参加する(シルバー人材センター、ボランティア活動)							
		自家用車以外の移動手段を知る(乗り合いタクシー・さんバスの利用)							
		移動手段の確保をする(免許の返納、乗り合いタクシーやさんバス、社会福祉協議会の福祉輸送サービスや介護タクシーの利用)							
	見守り	買い物や食事作りなどの家事でできない部分の手伝いをお願いする(社会福祉協議会の家事援助サービスと配食サービス、シルバー人材センター)							
		家族以外に地域での見守りをお願いする(地区の民生委員、認知症サポーター、ご近所さん)							
	家族	地域全体での見守り(高齢者見守りネットワークへの登録)							
	家族	介護の方法や関わり方、家族の健康づくりなどの知識を得たり、仲間を作る(家族介護教室、認知症家族の会「あんどんねえさあ」、認知症サポーター、認知症カフェ)							
	権利を守る	成年後見制度や福祉サービス利用援助事業の利用(さんむ成年後見支援センター・無料弁護士相談・お住いの地区の地域包括支援センター) 消費問題に関するお困りごとを相談する(消費相談センター)							
医療	認知症の検査や診断を受ける(かかりつけ医、認知症専門医の受診)								
住まい	日常生活の自立を支援するための住宅改修、福祉用具のレンタル(介護保険係・お住いの地区の地域包括支援センター) 介護保険を利用して施設へ入所する(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・グループホーム)※入所要件あり								
	介護保険以外で入居できる施設の利用(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)※入所要件あり								
介護	介護保険を申請したらケアマネジャーを通じて、必要なサービスを利用(在宅介護サービス、通所介護サービス、ショートステイなど)								

