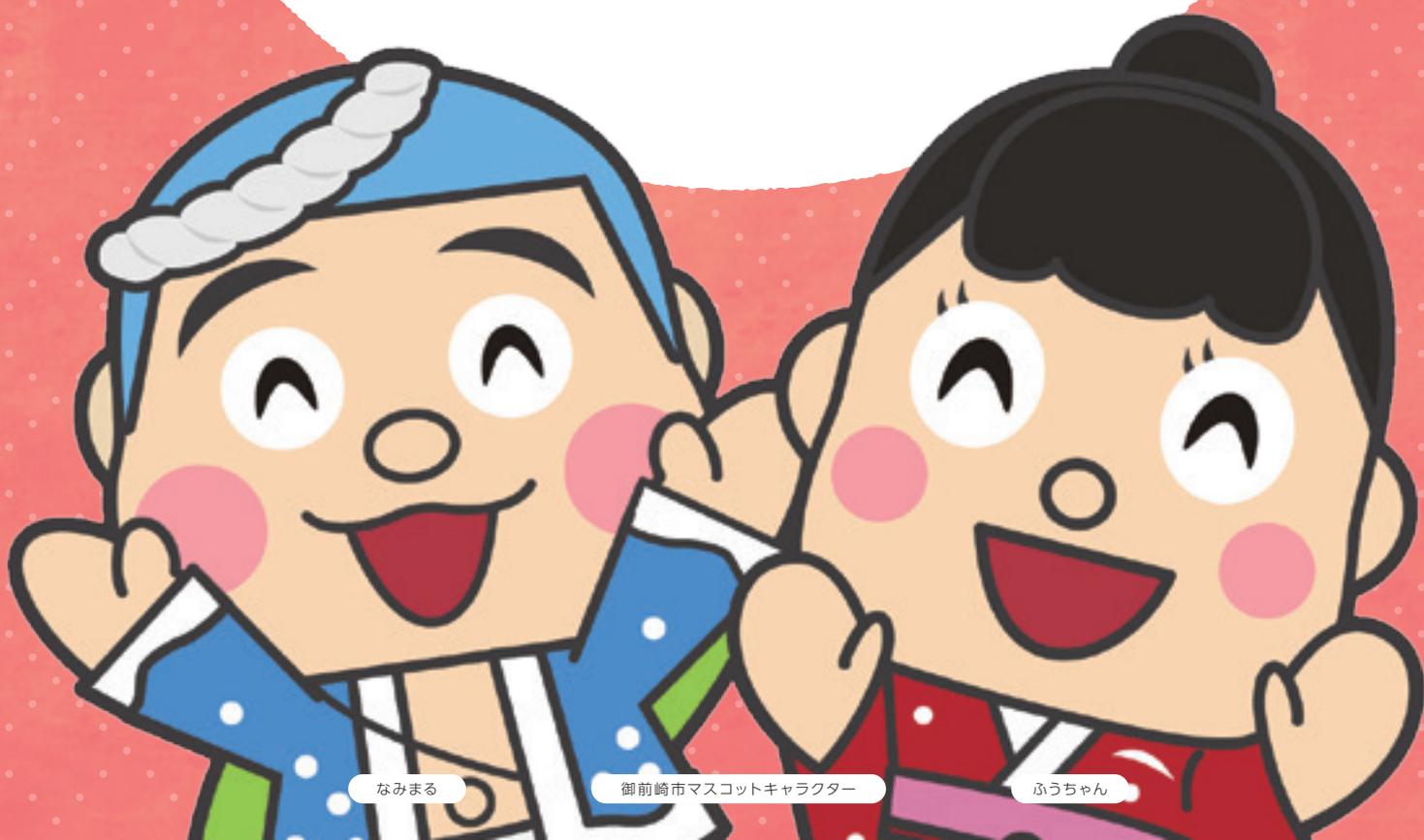


御前崎市

認知症 あんしん ブック



なみまる

御前崎市マスコットキャラクター

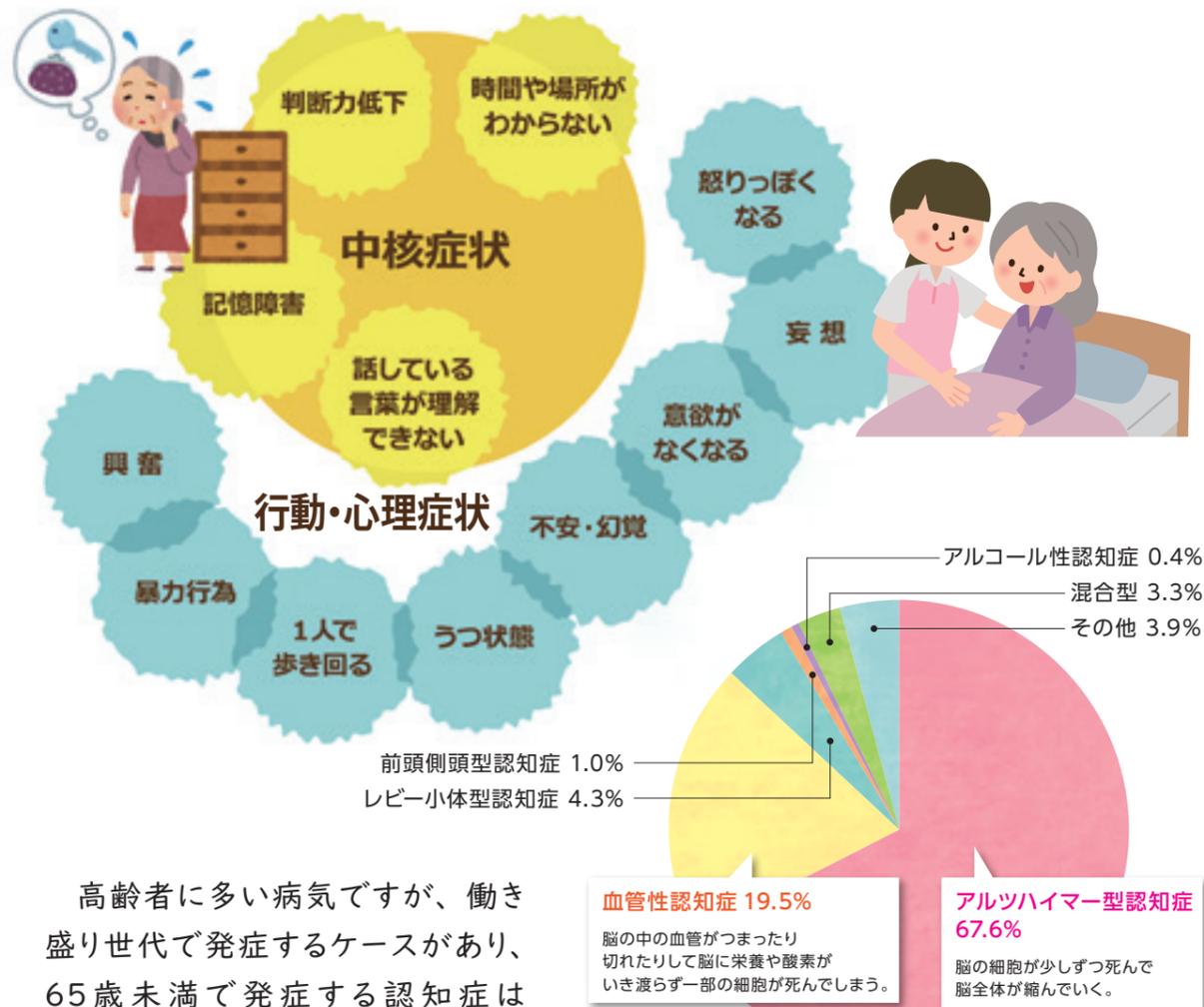
ふうちゃん

認知症ってどんな病気？

認知症とは脳の動きが悪くなったために、記憶力や判断力などに障害が生じ、日常生活や社会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、誰にでもおこりうる身近な病気です。

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**」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こされる症状です。



高齢者に多い病気ですが、働き盛り世代で発症するケースがあり、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」といいます。

血管性認知症 19.5%
脳の中の血管が詰ったり切れたりして脳に栄養や酸素がいき渡らず一部の細胞が死んでしまう。

アルツハイマー型認知症 67.6%
脳の細胞が少しずつ死んで脳全体が縮んでいく。

厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より

認知症の早期発見

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。

早く気づくことのメリット

- 今後の生活の準備をすることができます**
早期の診断を受け、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、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。
- 治る認知症や一時的な症状の場合があります**
認知症の原因となる病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診をして原因となっている病気の診断を受けることが大切です。
- 進行を遅らせることが可能な場合があります**
原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができます。

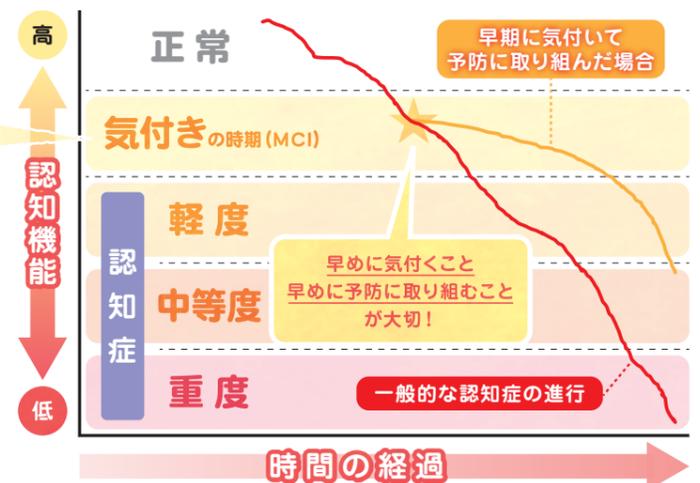
MCI (軽度認知障害) とは？

本人に物忘れが増えた自覚があり、実際に年齢と比較して記憶力が低下していますが、一見は健康に見える状態です。次のようなことがしばしば起こるのが特徴です。

- **記憶障害**
何をしようとしたか思い出せない 等
- **時間の見当識障害**
日付や曜日が分からない 等
- **性格変化**
疑い深くなった 等
- **話の理解困難**
つじつまを合わせようとする 等
- **意欲の低下**
趣味をやらなくなった 等

5年前後で約半数が認知症になると言われています。MCIの段階で脳の活性化を図り予防することが重要です。

アルツハイマー型認知症の進行イメージ



認知症対応のポイント

行動・心理症状の悪化がトラブルの原因になりやすい

認知症の人の特徴や接し方を知らず、認知症の人の心を傷つけたりストレスを与えてしまうことで、行動・心理症状が悪化してしまうことがよくあります。行動・心理症状が現れると、周囲の人も認知症の人も辛い思いをすることが多くなります。

また、認知症になっていることに本人も周囲も気づかないために、本人の言動の異変を周囲が理解できず、本人が孤立し、行動・心理症状がより悪化することもあります。

認知症の特性を知り、できること、できないことについて学ぶことで、認知症になったときにどのような支援を受ければよいかを知ることができます。また支援する側が認知症を学ぶことは、認知症の人を理解し、どのように支援すればいいか知るために大切です。

かかわり方で行動・心理症状は大きく変わってきます



認知症になるとどうなるかは、周囲との関係で変わってきます。そのために、認知症の特徴を知ることが大切です。

認知症チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

《採点法》ほとんどない＝0点 時々ある＝1点 頻繁にある＝2点

| | | | |
|----|---------------------------|----------------------|------------------------|
| 1 | 同じ話を無意識に繰り返す | <input type="text"/> | 点 |
| 2 | 知っている人の名前が思い出せない | <input type="text"/> | 点 |
| 3 | 物のしまい場所を忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| 4 | 漢字を忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| 5 | 今しようとしていることを忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| 6 | 器具の使用説明書を読むのを面倒がる | <input type="text"/> | 点 |
| 7 | 理由もないのに気がふさぐ | <input type="text"/> | 点 |
| 8 | 身だしなみに無関心である | <input type="text"/> | 点 |
| 9 | 外出をおっくうがる | <input type="text"/> | 点 |
| 10 | 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | <input type="text"/> | 点 |
| 合計 | | | <input type="text"/> 点 |

点数の目安

正常 0～8点

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合がありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

要注意 9～13点

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

要診断 14～20点

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

認知症の進行に応じて受けられるサービスや相談先などを紹介します

| 段階 状態 | 気づき (MCI：軽度認知障害) 物忘れは多いが 日常生活は自立している | 前期 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立している | 中期 日常生活に 手助けや介護が必要 | 後期 常に介護が必要 | 終末期 常に介護が必要 |
|-----------------|---|--|--|--|---|
| 本人の様子 気持ち | <ul style="list-style-type: none"> ● 人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばみられる。 ● 食事の内容を忘れることがある。 ● 趣味への興味がなくなる。  <p>不安 おや？何かがおかしい</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ● 財布や携帯電話など大事なものをどこに置いたか忘れてしまう。 ● 買い物で同じものばかり買う。 ● 日常生活は何とか営むことができる。 <p>自分でなくなっていくような不安 これからどうになってしまうのだろう</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 言葉や話の内容が理解できない。 ● 電話の対応や訪問者の対応が難しくなる。 ● 慣れた道で迷ってしまう。 ● 予定通り行動することが難しくなり、何回も日時や予定を確認する。 ● 季節にあった服を選ぶことができなくなる。 ● 薬の飲み忘れ、大量に残っている。 ● 金銭管理ができなくなる。 <p>対象がはっきりとしない漠然とした不安 足下に穴が開くような感覚</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 言葉が分からない。 ● 自分の名前、住所が分からなくなる。 ● 家族の顔、名前が分からなくなる。 ● 自分のいる場所や何をしているかが分からなくなる。 ● トイレの場所が分からなくなり失敗が増える。 ● 入浴が1人でできずに介助が必要になる。 <p>喜怒哀楽の気持ちや人との絆を感じる 快・不快を感じる力は保たれる</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● 表情が乏しくなる。 ● 食事や排泄、入浴など身の回りのこと全般に介助が必要となる。 ● 歩くことが困難になり、ほぼ寝たきり状態となる。  |
| 相談したい | 地域包括支援センターはまおか・おまえざき P.8 | | | | |
| 治療を受けたい | 高年齢者支援課高齢者福祉係 P.8 認知症初期集中支援チーム P.8 認知症地域支援推進員を配置し早期の支援に対応します。 | | かかりつけ医 P.9 ①認知症への早期対応 ②専門医や疾患センターと連携し治療にあたります。 専門医 P.9 認知症を専門的に治療します。 | | |
| 予防したい | 早期発見…おたっしや健康チェック P.10 介護予防事業 P.10 予防教室…体良教室・ほっとサロン P.10 予防活動…ボランティアによるサロン P.10 | | | | |
| 在宅 サービスを受けたい | 介護予防・日常生活支援総合事業（支援を受けて自立した生活を送る。） P.11 | | 介護保険サービス（通所サービスや訪問サービスを利用して自宅で生活する。） P.11 | | |
| 住まい | | | 介護保険施設（介護老人福祉施設） P.11 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） P.11 有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅など P.11 | | |
| 家族を支援する | 認知症サポーター養成講座 P.12 家族交流会 P.12 | | 高齢者等見守りネットワーク事業 P.12 認知症カフェ P.12 | | |
| 権利を守る | 日常生活自立支援事業 P.12 | | 成年後見制度支援事業 P.12 | | |

相談したい



認知症予防や介護予防について相談したい

窓口 高齢者支援課高齢者福祉係 電話 0537-85-1118

場所 御前崎市役所西館1F (御前崎市池新田5585)

認知症を含め高齢者の暮らしの相談や介護保険の相談したい

窓口 御前崎市地域包括支援センターはまおか 電話 0537-85-1167

(担当地区:池新田、高松、佐倉、比木、新野、朝比奈)

場所 御前崎市役所西館1F (御前崎市池新田5585)

窓口 御前崎市地域包括支援センターおまえざき 電話 0548-63-6857

(担当地区:白羽、御前崎)

場所 御前崎消防署白羽出張所2F (御前崎市白羽6171-1)

窓口 認知症コールセンター 電話 0120-123-921

※認知症の人と家族の会静岡県支部の会員が相談員です。

相談日 月・木・土 10時～15時 (祝日・年末年始を除く)

介護保険の申請、区分変更の申請をしたい

窓口 高齢者支援課介護認定係 電話 0537-85-1118

場所 御前崎市役所西館1F (御前崎市池新田5585)

運転免許の相談

窓口 菊川警察署交通課免許係 電話 0537-36-0110

場所 菊川警察署 (菊川市加茂5889)

窓口 静岡県警察本部 高齢運転者支援ホットライン 電話 054-250-2525

受付 月～金 10時～17時 (祝祭日・年末年始を除く)

治療を受けたい



市内医療機関

市立御前崎総合病院 御前崎市池新田2060 電話 0537-86-8511

池新田クリニック 御前崎市池新田2961-33 電話 0537-85-1190

おまえざき痛みのクリニック 御前崎市池新田2446-1 電話 0537-29-7341

座光寺医院 御前崎市白羽5243-3 電話 0548-63-3206

なみかぜ耳鼻咽喉科 御前崎市池新田7668-3 電話 0537-85-8733

むぎ運動場前クリニック 御前崎市池新田833-15 電話 0537-85-7755

阿部医院 御前崎市池新田3543 電話 0537-86-7001

小野澤医院 御前崎市佐倉1238 電話 0537-86-8070

こいず外科・消化器内視鏡クリニック 御前崎市池新田2497-10 電話 0537-86-8888

永尾内科・循環器科医院 御前崎市御前崎54-9 電話 0548-63-6611

宮内診療所 御前崎市宮内226-5 電話 0537-85-7811

しろわクリニック 御前崎市白羽3521-10 電話 0548-23-3211

専門外来

窓口 市立御前崎総合病院物忘れ外来 電話 0537-86-8852

場所 御前崎市池新田2060

※予約制です。予約は地域医療連携室をお願いします。

窓口 中東遠総合医療センター・認知症疾患医療センター 電話 0537-21-5555

場所 掛川市菖蒲ヶ池1-1

※原則紹介状が必要です。

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症初期集中支援チームを地域包括支援センターに設置しています。初期の段階で、早期発見、早期診断、早期支援に結びつけます。

問合せ先 御前崎市地域包括支援センターはまおか 電話 0537-85-1167
御前崎市地域包括支援センターおまえざき 電話 0548-63-6857

コツ1 まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- ・早期段階での発見や気づき
- ・専門医療機関の受診の勧め、紹介
- ・日常的な身体疾患の治療や健康管理
- ・本人や家族の不安の理解、アドバイス
- ・地域の認知症介護サービス機関との連携 など

コツ2 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- ・性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- ・具体的に困っている症状は何か
- ・日や時間帯によって変化があるか
- ・既往歴 (高血圧や糖尿病など) があるか
- ・飲んでいる薬と、その服用期間 など

コツ3 受診を促すための声かけ例

本人に自覚がある

- ・ずっと元気でいてほしいから受診してください
- ・早く発見できたら良くなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ
- ・心配だし、何かの病気かもしれないから検査に行こうよ

本人に自覚がない

- ・私の健康診断に付き合ってくださいませんか
- ・一緒に健康状態をチェックしに行きましょう
- ・検診の案内が来ているので受けに行きましょう

▶ 予防したい

自分のお達者度をチェック!

おたっしゃ健康チェック

「外出状況」「運動機能」「物忘れ」などの生活や心身機能に関する質問項目に答えていただき、要介護状態になるおそれがある方を、介護予防の取り組みに繋がります。対象地域は年ごとで変わります。

あたまの健康チェック教室

自分の今の「頭のお達者度」を知ることができます。また、レクリエーションで頭の活性化をし、普段の生活でできる認知症予防のポイントをご紹介します。対象地域は年ごとで変わります。

人との交流で心も体も健康に

おまえざき体良教室^{たいりょう}

「おまえざき体良体操」を中心に、転倒予防や認知症予防につながる運動やレクリエーションを行います。市内に8か所あり、どなたでも参加可能です。

各地域で行われている教室や集まり

地域には、民生委員や地区センター、ボランティアの方が中心となって開催している教室や集まりがあります。季節の行事やレクリエーション、茶話会等を行います。集まりに参加して人と交流したり楽しく笑ったりすることが、認知症予防にも繋がっていきます。

ほっとサロン

頭を活性化したい方を対象にした教室です。楽しく笑って頭の体操になるゲームを行い、認知機能の維持向上を図ります。対象地域は年ごとで変わります。(参加にあたり、事前に生活状況や心身状況の確認を行います。)

問合せ先

高齢者支援課高齢者福祉係

電話

0537-85-1118

運動

- 洗濯や掃除、買い物等で生活の中でこまめに体を動かしましょう。
- ウォーキング等の有酸素運動や「おまえざき体良体操」もオススメ!

身体の健康

- 糖尿病、高血圧、歯周病などの生活習慣病を予防しましょう。
- 持病のある方は、きちんと服用する等、病気のコントロールをしましょう。

認知症を防ぐポイント



食生活

- バランスの良い食事をとりましょう。こまめな水分摂取も大切です。
- お酒は控えめに。できるだけ禁煙を。

交流・前向きな気持ち

- 集まりや教室に参加して、外出する機会を増やしましょう。
- 趣味を楽しみ、時にはたくさん笑って気分転換をしましょう。

▶ サービスを受けたい

介護予防・日常生活支援事業

市内に住所を有する65歳以上の方で、事業対象者(基本チェックリストにて該当になった方)または要支援1、2の認定を受けている方が利用できます。

介護保険

本人や家族などが申請できます。介護申請をして認定調査を行い、その後介護認定審査会で要介護度が決まります。自宅でヘルパーやデイサービス、福祉用具貸与などの支援を受けることができます。申請は高齢者支援課介護認定係でできます。

住まい

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症のために介護を必要とする方に、5~9人の共同生活住居(ユニット)において日常生活上のお世話などを行います。 ※利用は原則として、御前崎市の被保険者の方に限られます。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症の方で、自宅での介護が困難な方に対して、介護職員などが、食事、入浴、介護、機能訓練等を行う施設です。入所については、介護の必要な程度及び家族等の事情を総合的に勘案し、入所の必要性が高いと認められる方が優先的に入所できます。原則として要介護3以上の方が対象です。

有料老人ホーム

食事の提供や入浴、排せつ、食事の介護の提供、洗濯、掃除などの家事支援、健康管理などを提供している民間の施設です。原則60歳以上の方が入居できます。対象は自立から要介護認定を受けている方まで様々です。

サービス付き高齢者住宅

主に民間事業者が運営する施設です。原則60歳以上の高齢者、あるいは要介護認定を受けた60歳未満の方が対象です。

まずは地域包括支援センターに相談してください。

御前崎市地域包括支援センターはまおか 0537-85-1167

御前崎市地域包括支援センターおまえざき 0548-63-6857



▶ 家族を支援する

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識、対応を身につけて、認知症の家族、ご近所、お仲間さんを温かく見守り、穏やかに暮らす方法を学び、地域で見守るサポーターを養成します。どなたでも、2、3名からでも開催可能です。

高齢者等見守りネットワーク事業

地域で安心して暮らせるネットワークづくりを支援します。高齢者を地域で見守り、認知症などにより、徘徊の恐れのある高齢者等が行方不明になった場合には、協力事業者やメール登録者のネットワークを活用し早期発見、安全の確保に努め、家族を支援します。

家族交流会

認知症の方を介護している御家族同士の交流会です。お茶を飲んだり、様々なレクリエーションを楽しんだり、気軽に参加できる場所です。

問合せ先

御前崎市地域包括支援センターはまおか 0537-85-1167
御前崎市地域包括支援センターおまえざき 0548-63-6857

認知症カフェ オレンジカフェよつば

認知症の方、家族が気軽に立ち寄れる場です。お茶を飲みながら話をして、参加者の皆さんと交流を深めることができます。

場所

よつばの家
(御前崎市池新田 3992-4)

問合せ先

東海清風園支援センター
0537-86-8777

▶ 権利を守る

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをして安心して暮らせるようにサポートします。

問合せ先

御前崎市社会福祉協議会

電話

0548-63-5294

成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分になった時に、生活や福祉サービスに係る手続きや契約、財産管理などを本人にかわって援助をしてくれる制度です。

問合せ先

御前崎市社会福祉協議会 0548-63-5294
御前崎市地域包括支援センターはまおか 0537-85-1167
御前崎市地域包括支援センターおまえざき 0548-63-6857