

## 認知症ケアパス【簡易版】

～ 認知症になっても安心して暮らすために ～



### 認知症はどんな病気？

脳は、私たちのほぼあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、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ヶ月以上継続）を指します。

### 主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症を三大認知症といい、全体の約8割を占めています。中でも、アルツハイマー型認知症は、全体の半数以上を占めています。

	アルツハイマー型	レビー小体型	脳血管性
脳の変化	脳の神経細胞が死んでいく（脳が委縮）	脳の神経細胞が死んでいく	脳梗塞や脳出血で脳の一部が死んでしまう
症状の例	もの忘れ できたことができなくなる 新しく記憶できない 思い出せない 時間や場所が分からない 物盗られ妄想、徘徊 など	幻視 睡眠中の大声や奇声 手足の震え 小刻み歩行 常態の良い時と悪い時 が変動する など	もの忘れ 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールが うまくいかない など

### 老化による物忘れと認知症のちがい

	老化による物忘れ	認知症
物忘れ	体験したことの一部を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験したことをまるごと忘れる（ヒントがあっても思い出せない）
進行の状況	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

## 認知症が疑われるサイン

- 1. 今日の日付がわからない
- 2. 通いなれた道なのに迷うことがある
- 3. 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 4. つじつまの合わない作り話をするようになった
- 5. 親しい人との付き合いが減り、外出しなくなった
- 6. 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れるようになった
- 7. 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 8. 同じものを何度も買うようになった
- 9. イライラしたり、不安が強くなるなど、情緒不安定になった
- 10. 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった



## 早期発見・対応の重要性

「おかしいな」「不安だな」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談し、症状によっては、認知症専門の医療機関を紹介してもらいましょう（認知症の診断は初期ほど難しいため、専門の医療機関への受診が必要です）。

認知症のような症状でも治療可能な病気の場合があり、また、認知症の前段階（軽度認知障害：MCI）の場合は予防対策をすることで正常な状態まで回復できる可能性があります。早期に認知症とわかった場合、原因によっては進行を遅らせることができます。

早い段階で気づくことで、心構えや環境調整をすることができます。

## 認知症の予防

現時点では、認知症に絶対にならない予防法はありませんが、リスクを下げることはできます。認知症予防には、食生活の改善・適度な運動・脳への適度な刺激が大切です。

- ◆食 事◆ バランスの良い食事を心がけます。メタボリックシンドローム（高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等）を予防する食事が重要です（青魚や大豆製品、緑黄色野菜、果物、ナッツ類、黒ゴマなどの摂取）。
- ◆運 動◆ 適度な運動（例：1回30分以上の歩行を週3回以上）は、全身の血行・血流改善につながり、脳の活性化が期待できます。単一の運動よりも、運動+頭の体操（例：引き算をしながら踏み台昇降）が有効とされています。
- ◆社会参加◆ 人との会話や外出の機会は、脳に良い影響を与えてくれます（例：興味を持った場所に、家族や友人と外出の計画を立て、出かける。当日はたくさんおしゃべりする。）役割を持って生活する事も大事です（例：得意な家事をこなす、地域の集まりで役員をする）。

## 認知症の人への接し方

認知症の人と接するときは、認知症についての正しい理解に基づく対応が必要です。

### ～認知症の人への対応の心得～

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



### ～具体的な対応の7つのポイント～

#### ①まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や周囲に気づかれないよう、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

#### ②余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

#### ③声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

#### ④後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。

「何かお困りですか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など、唐突な声掛けにならないように、正面から声をかけます。

#### ⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声でまくしたてないようにします。

その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

#### ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされたり、同時に複数の問いかけに答えることが苦手です。

相手の反応を伺いながら会話をしましょう。

相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

## 認知症に関する相談窓口



### ○かすみがうら市地域包括支援センター○

宍倉 5462 (かすみがうらウエルネスプラザ内)

電話 029-898-9110 Fax 029-898-9190

### ○霞ヶ浦地区地域包括支援センター○

宍倉 5696-3 (ピソ天神内)

電話 029-833-0331 Fax 029-833-0332

### ○在宅介護支援センター○

【千代田地区】プルミエールひたち野

上土田 330-2

電話 0299-59-5611 Fax 0299-59-5616

### ○茨城県認知症疾患医療センター○

【基幹型センター】医療機関名	所在地	電話番号
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	029-853-3645
【地域型センター】医療機関名		
石崎病院	東茨城郡茨城町石崎 4698	029-293-7165
宮本病院	稲敷市幸田 1247	0299-94-3080
豊後荘病院	石岡市部原 760-1	0299-36-6007
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2	0297-64-1152
汐ヶ崎病院	水戸市大串町 715	029-269-9017
志村大宮病院	常陸大宮市上町 313	0295-58-8020
とよさと病院	つくば市田倉 4725	029-847-9581
日立梅ヶ丘病院	日立市大久保町 2409-3	0294-35-2764
栗田病院	那珂市豊喰 505	029-298-1396
鹿島病院	鹿島市平井 1129-2	0299-82-2167
山岳荘小松崎病院	筑西市中館 69-1	0296-24-2410
小柳病院	古河市稲宮 1001	0280-23-1042

### ○もの忘れ専門外来実施医療機関○

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団成心会高安クリニック	土浦市立田 1-22	029-822-8201
株式会社日立製作所土浦診療検診センタ	土浦市神立東 2-27-8	029-831-5830
医療法人新成会豊後荘病院	石岡市部原 760-1	0299-44-3211
医療法人社団青洲会神立病院	土浦市神立中央 5-11-2	029-831-9711
東京医科大学茨城医療センター	稲敷郡阿見町中央 3-20-1	029-887-1161

[ 発行：かすみがうら市保健福祉部介護長寿課 地域包括支援センター TEL/029-898-9110 ]

認知症ケアパス(かすみがうら市の社会資源一覧)

認知症の生活機能障害	予防	認知症の疑い	認知症はあるが誰かの見守りがあれば日常生活自立	日常生活に手助け・介助が必要	常に介護が必要
支援の内容	自立している。	もの忘れはあるが、金銭管理や買物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	買物や事務、金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している。	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ほぼ寝たきりで日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要
予防	シルバーリハビリ体操、スクエアステップ、地域のサロン からだ改善教室、介護予防教室、楽だカフェ、認知症早期発見タブレット				
社会参加・仲間づくり	認知症の人と家族の会 地域のサロン シルバーリハビリ体操、スクエアステップ、老人クラブ、高齢者交流会 楽だカフェ、高齢者大学 デイサービス、ホームヘルパー・デイケア				
仕事・役割支援	シルバー人材センター 老人クラブ 認知症サポーター 元気シニアボランティア				
安否確認・見守り	急変時の対応シート、緊急医療情報キット お話しボランティア 配食サービス、緊急通報装置 認知症高齢者QRコード活用見守り、認知症高齢者等SOSネットワーク 福祉用具レンタル(感知機器)				
身体的ケア・生活支援	デイサービス、ホームヘルパー、訪問入浴 配食サービス、移送サービス費支給 シルバー人材による軽易な生活支援 おむつ利用費支給、理容・美容サービス利用費支給 ショートステイ 福祉用具貸し出し(短期)、福祉車両貸し出し				
医療・服薬等についての支援	かかりつけ医、かかりつけ薬局 認知症サポート医、認知症疾患医療センター、認知症専門外来 訪問看護				
本人・家族支援	地域包括支援センター、保健センター 在宅介護支援センター 楽だカフェ 地域ケアシステム 認知症初期集中支援チーム				
金銭管理等支援	日常生活支援事業 消費生活支援センター 成年後見制度				
住まい・施設について	サービス付高齢者向け住宅、ケアハウス、有料老人ホーム グループホーム、老人保健施設 特別養護老人ホーム				