

認知症の

キホン

-平成30年度版-

もの忘れが気になったら
読むガイドブック



明石市福祉局高年介護室

はじめに

認知症とは、さまざまな原因疾患によって記憶や志向等の認知機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態を言い、加齢にともなって起こる「単なる物忘れ」とは違います。

この冊子は、認知症とはどんな病気であるかがわかり、認知症かな?と思ったときの目安がわかり、認知症の発症から病気の進行にあわせ、いつ、どこで、どのような介護・医療・福祉サービスをうけることができるのか、どこに相談すればいいのかなど、できる限り具体的な流れを示した、認知症の方とご家族を支えるためのガイドブックです。

認知症の方やご家族の先行きの不安を少しでも解消し、認知症になっても、住み慣れた明石市の地域で自分らしく暮らし続けていただくために、また、認知症を予防するためにも、このガイドブックをご活用ください。

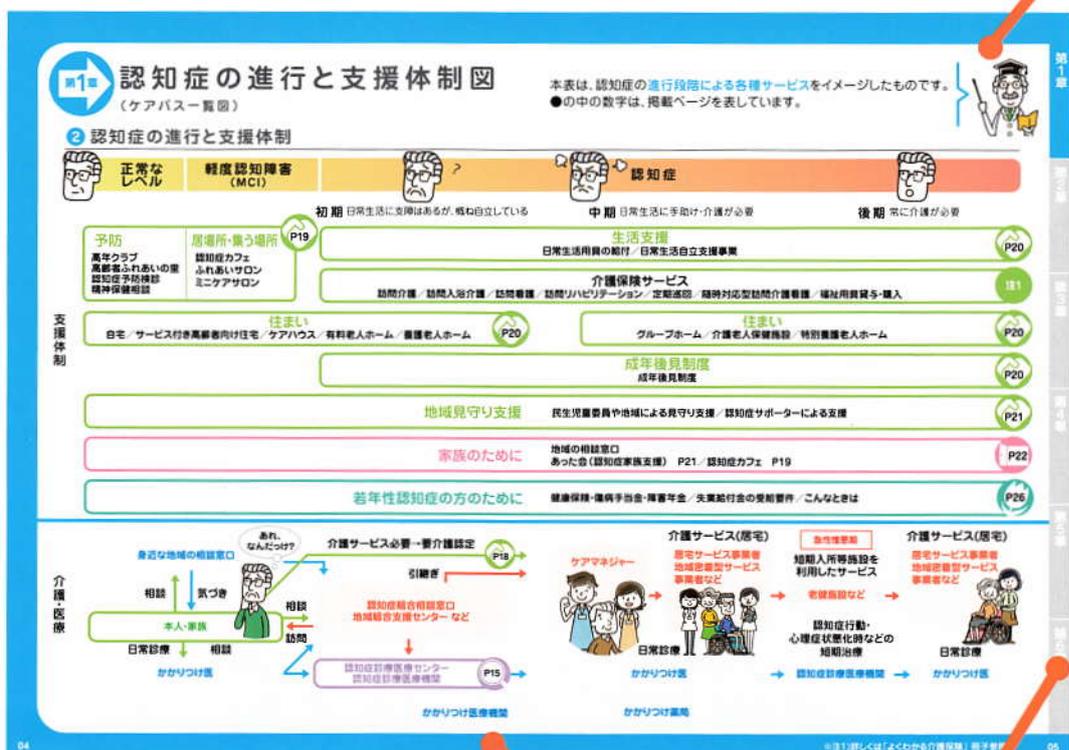


認知症博士

認知症のキホンを、一緒にしっかりと学んでいきましょう

本誌の見方

ナビゲーターの認知症博士が、解説します。



各章ごとに背景色が変わります。

各章が確認できます

もくじ



認知症の進行と支援隊製図(ケアパス一覧図)

02

- 1 認知症の進行と症状の例
- 2 認知症の進行と支援体制



認知症を理解する

06

- 1 認知症を正しく理解しましょう
- 2 認知症の主な症状
- 3 認知症を予防しよう!
- 4 認知症の人への対応方法
- 5 認知症のサポーターになりましょう



早期診断・早期治療のために

12

- 1 自分でできる認知症の気づき
- 2 認知症初期集中支援
- 3 認知症の相談や対応などができる医療機関一覧
- 4 認知症疾患医療センター(明石市近隣)



認知症の人と家族が利用できる制度・サービス

18

- 1 介護保険サービス
- 2 認知症の予防および認知症の進行に合わせて利用できる制度・サービス
 - (1) 予防
 - (2) 居場所・集う場所
 - (3) 生活支援
 - (4) 介護保険サービス
 - (5) 成年後見制度
 - (6) 住まい
 - (7) 家族支援
 - (8) 見守り支援・安否確認



相談窓口

22

- 1 認知症総合相談窓口
- 2 地域総合支援センター
- 3 明石市後見支援センター
- 4 明石市社会福祉協議会
- 5 あかし消費生活センター



若年性認知症の方が利用できる制度や相談窓口等

26

- 1 各社会保険の活用時期(例示)
- 2 健康保険・傷病手当金・障害年金
 - (1) 受給要件
 - (2) 傷病手当の申請先・相談先
 - (3) 障害年金の申請先・相談先
 - (3) 退職したけどまだ働きたい
 - (4) 生活の工夫を知りたい
- 3 失業給付金の受給要件
 - (5) 介護福祉サービスを利用したい
 - (6) 当事者や家族が交流できる場
 - (7) 経済的なことが心配
- 4 こんなときは
 - (1) 診断を受けたらどうしたらいいの
 - (2) 今の職場で仕事を続けたい

認知症の進行と支援体制図

(ケアパス一覧図)

1 認知症の進行と症状の例

正常なレベル

軽度認知障害



認知症ではないが、認知症になる前の段階。
認知症の初期症状とは異なる。
5年前後で約半数が認知症に。



初期

日常生活に支障はあるが、概ね自立している

本人の様子
の例

- もの忘れがあっても自立して生活できている

家族・周囲の心構え

- 認知症の正しい知識や接し方等を学びましょう。
- 高齢者本人の思いや趣味を把握しておき、認知症になった時に「その人らしく」生活していくための準備をしておきましょう。
- 生活上の支障が大きくなる前に家族や地域の人たちに見守りや声かけのお願いをしておきましょう。

- 約束が思い出せない
- 物事が覚えにくい
- やる気がでない
- 不安が強い
- 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- 失敗を指摘すると怒りだす事がある

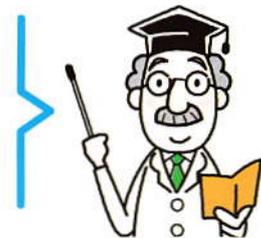
- 家族間で今後の介護の事などについて話し合っておきましょう。
- 専門医療機関の受診や介護保険サービスの導入について早めに地域総合支援センターなどに相談することが大切です。

ポイント

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。

家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していく事が重要です。

下記表は代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例です。



認知症



中期

日常生活に手助け・介護が必要

- 徘徊が多くなる
- 妄想が多くなる
- すぐ興奮する
- 着替えや食事、排せつがうまくいなくなる
- 服を着ることができない
- ついさっきのことも忘れる
- 時間や場所がわからない など

- 介護する家族自身の健康管理に気を付けましょう。
- 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域総合支援センターなどに相談し、各種サービスを利用しましょう。
(サービスの例は4-5ページ参照)



後期

常に介護が必要

- 表情が乏しい
- 排せつの失敗が増える
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい
- 日常生活全般にいつも介護が必要
- 家族の顔や使い慣れた道具がわからない など

- 日常生活でできないこと(食事・排せつ・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。

第1章

認知症の進行と支援体制図

(ケアパス一覧図)

2 認知症の進行と支援体制



正常な
レベル

軽度認知障害
(MCI)



初期 日常生活に支障はあるが、概ね自立している

支援体制

予防

高年クラブ
高齢者ふれあいの里
認知症予防検診
精神保健相談

居場所・集う場所

認知症カフェ
ふれあいサロン
ミニケアサロン

P19

訪問介護／訪問入浴介護／訪問看護

住まい

自宅／サービス付き高齢者向け住宅／ケアハウス／有料老人ホーム／養護老人ホーム

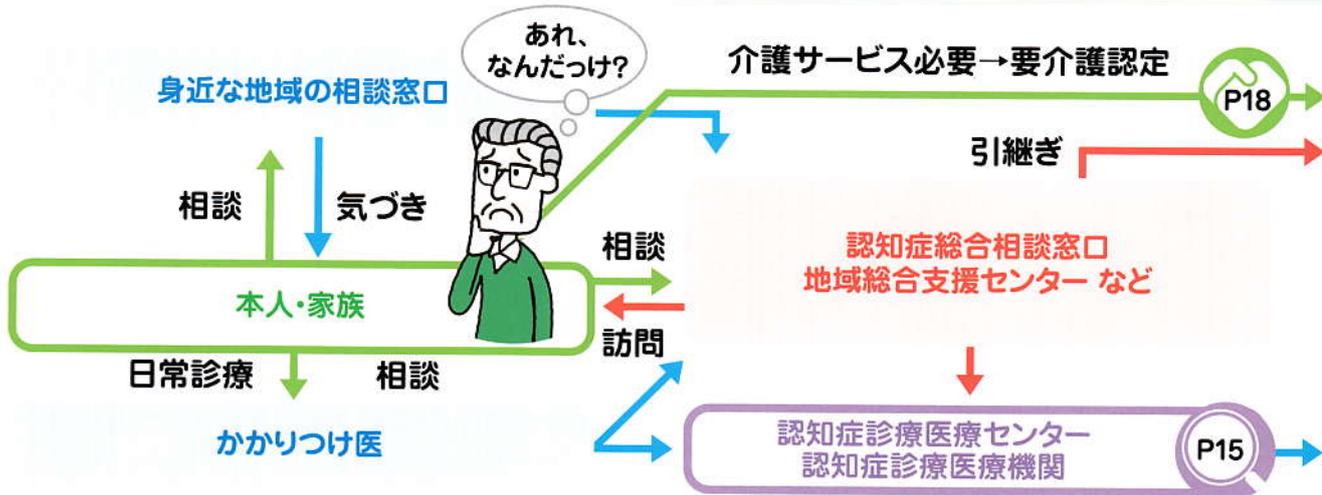
P20

地域見守り支援

家族のために

若年性認知症の方のために

介護・医療



かかりつけ医療機関

本表は、認知症の進行段階による各種サービスをイメージしたものです。
●の中の数字は、掲載ページを表しています。



認知症



中期 日常生活に手助け・介護が必要

後期 常に介護が必要

生活支援

日常生活用具の給付／日常生活自立支援事業



介護保険サービス

訪問リハビリテーション／定期巡回／随時対応型訪問介護看護／福祉用具貸与・購入



住まい

グループホーム／介護老人保健施設／特別養護老人ホーム



成年後見制度

成年後見制度



民生児童委員や地域による見守り支援／認知症サポーターによる支援



地域の相談窓口

あった会（認知症家族支援） P21／認知症カフェ P19



健康保険・傷病手当金・障害年金／失業給付金の受給要件／こんなときは



介護サービス(居宅)

ケアマネジャー



日常診療

かかりつけ医

かかりつけ薬局

居宅サービス事業者
地域密着型サービス
事業者など



急性増悪期

短期入所等施設を
利用したサービス

老健施設など

認知症行動・
心理症状悪化時などの
短期治療

→ 認知症診療医療機関 →

介護サービス(居宅)

居宅サービス事業者
地域密着型サービス
事業者など



日常診療

かかりつけ医

※注1)詳しくは「よくわかる介護保険」冊子参照



認知症を理解する

1 認知症を正しく理解しましょう

● 認知症とは

認知症は誰もがかかる可能性のある、脳の病気です。自分には関係ないと無関心でいたり、偏見を持ったりせずに、相手の立場に立って正しく理解しましょう。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症は、加齢によるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。認知症の大きな特徴は、

体験のすべてを忘れてしまう

ことと

数時間前のことを忘れる

ということがあげられます。

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- もの忘れに対して自覚がある
- 日常生活に支障はない

認知症によるもの忘れ

- 体験全体を忘れる
- ヒントを与られても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- もの忘れに対して自覚がない
- 日常生活に支障がある

● 認知症の種類



認知症は大きく4つに分けられます ※これらが重複すると、認知症の発症が早まります。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊されて、脳が萎縮する病気。萎縮の程度と場所によって症状が異なる。

症状

少し前の出来事を忘れる、同じことを何度もいう、帰り道がわからなくなる、何度も同じものを買ってくるなど

レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質のかたまりが脳内の神経細胞にたまる病気。初期にはもの忘れが目立たないことが特徴。

症状

子どもや虫が見える(幻視)、手足の動きが鈍くなる、夜間に寝ぼけて大声を出す、日によって症状の程度が違うなど

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり(脳梗塞)破れたり(脳出血)して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。

症状

もの忘れが多い、転びやすい、意欲が低下する、手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりするなど

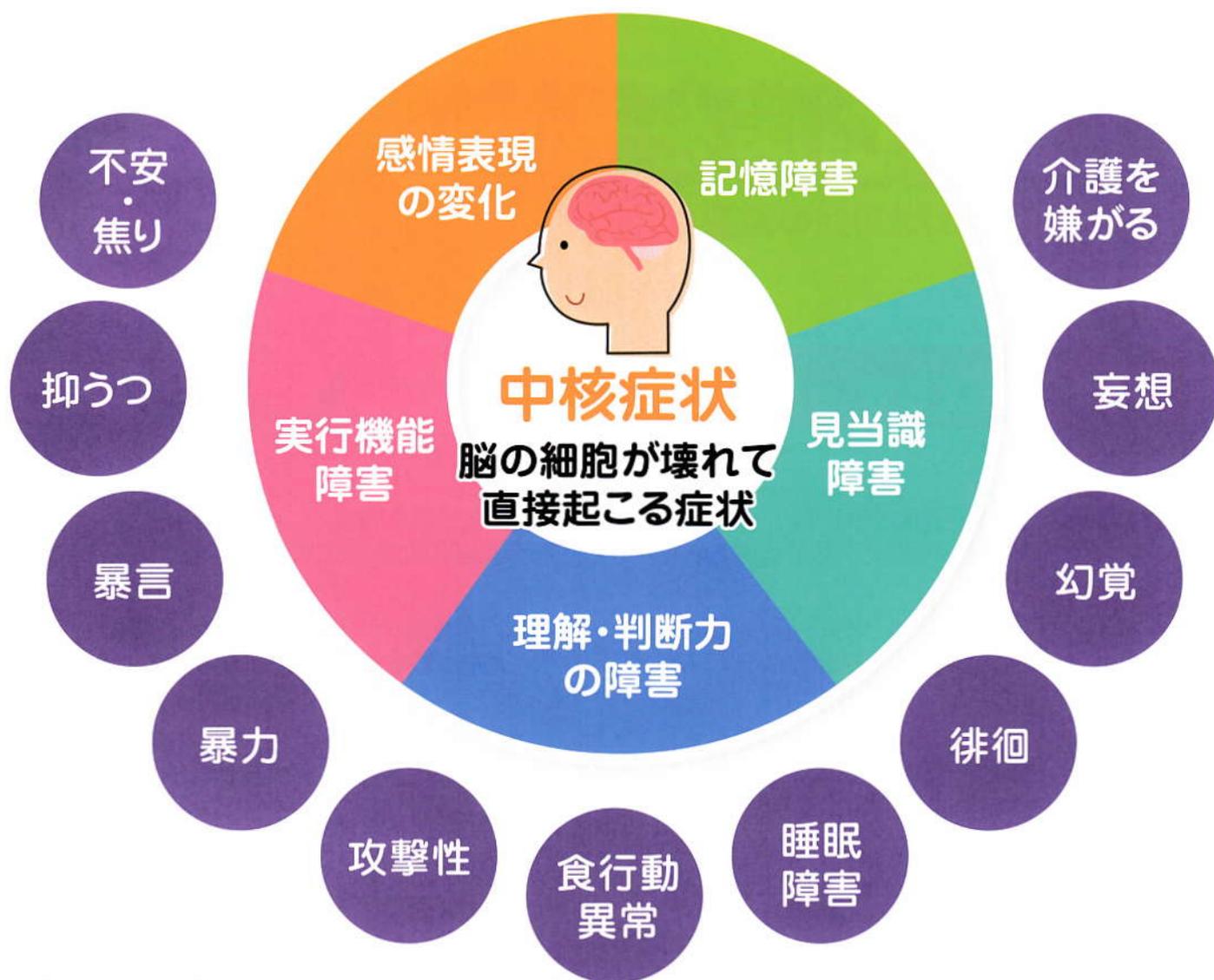
前頭側頭葉型認知症

前頭葉と側頭葉の中心に脳が徐々に萎縮する病気。前頭側頭葉型認知症(ピック病を含む)、進行性非流暢性失語症、意味性認知症がある。

症状

同じ時間に同じ行動を繰り返す、なめらかに話せない、言葉の意味がわからないなど

2 認知症の主な症状



行動・心理状態

認知機能の障害によって起きる、精神面・行動面の症状。
性格・環境・人間関係などにより症状は様々。

記憶障害

- 新しいことが覚えられない
- 覚えていたはずの記憶が失われる

見当識障害

- 時間・季節・場所の感覚がわからなくなる
- 道に迷うようになる
- 目の前の人や誰なのかわからない

感情表現の変化

- その場の状況が読めなくなる

理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- いつもと違うことで混乱しやすくなる
- 目に見えない仕組みが理解できなくなる

実行機能障害

- 計画を立て、段取りすることができなくなる
- 家電や自販機などが使いこなせない

3 認知症を予防しよう! まずは自分の生活を見直してみましょう

生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病は認知症の重要な危険因子の一つです

食生活は偏らず、バランスよく!



- **野菜を食べよう**

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC・E、βカロテンなどの抗酸化物質（老化の原因となる過剰な活性酸素を除去する物質）が認知症予防に効果があります。

- **ポリフェノールをとろう**

アントシアニン（ブルーベリー・赤ワインなど）、カテキン（緑茶・麦茶・ウーロン茶など）、イソフラボン（大豆製品など）などのポリフェノールには抗酸化作用と血液をサラサラにする効果があります。

- **背の青い魚を食べよう**

サバ・イワシ・サンマ・アジなどの青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には脳の血流をよくする効果があります。

- **水分を十分にとろう**

脱水は認知症状を引き起こすことがあります。
適度な水分補給を心がけましょう。

- **よく噛んで、腹八分目**

人との交流やコミュニケーションを大切にする



- **1日1回は外に出る**

外出するまでの準備や外の空気に触れることは、頭や体を使い、五感を刺激する活動です。

- **人との交流を大切にする**

地域の行事・高年クラブや趣味の活動への参加をするなどして、人との交流を積極的に楽しむことは、心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。

- **やりがいを持てる活動にチャレンジ**

趣味の活動やボランティア活動など、仲間と一緒にやりがいを持てる活動に参加したり、社会との接点をもつことは、認知症の予防だけでなく「いつまでも自分らしく、いきいきと生きる」ことに繋がります。

高血圧・糖尿病などの生活習慣病による動脈硬化は、脳への血流を低下させ、認知機能に大きく影響する要因となります。

年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防に努めましょう。



意欲をもって脳トレーニング！

● 記憶力を意識的に使おう

「2日前の日記をつける」「前日に食べた献立を思い出して記録する」など体験したことを記憶し思い出す機能を積極的に使うことが認知症予防に効果があります。

● 頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。また、新聞をよむ、暗算をする、漢字や言葉の意味を調べるなどの考えを働かせる取組みは、脳の血流を良くします。

● デュアルタスク(二重課題)にチャレンジする

「水の入ったコップを持って歩く」「右手と左手でそれぞれ違う動きをする」などのデュアルタスク(2つ以上の課題・作業を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。

楽しく体を動かして効果アップ！

● 適度な運動を習慣にする

ストレッチや筋力トレーニングだけでなく、有酸素運動(ウォーキングや体操、水泳、水中ウォーキングなど)を行うと、多くの酸素を含んだ血液を脳や全身に送ることができて認知症予防に効果があります。掃除や庭の手入れなども良い身体活動です。

● 楽しく続けて効果アップ

「楽しい」と思う活動をしていると、脳の海馬が活性化して、記憶機能が向上するといわれています。

● コグニサイズにチャレンジ

コグニサイズ(認知課題と運動を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。

例)・「100から3ずつ、引き算」と「ウォーキング」を同時に行う。

・「しりとり」と「足ふみ」を同時に行う。

