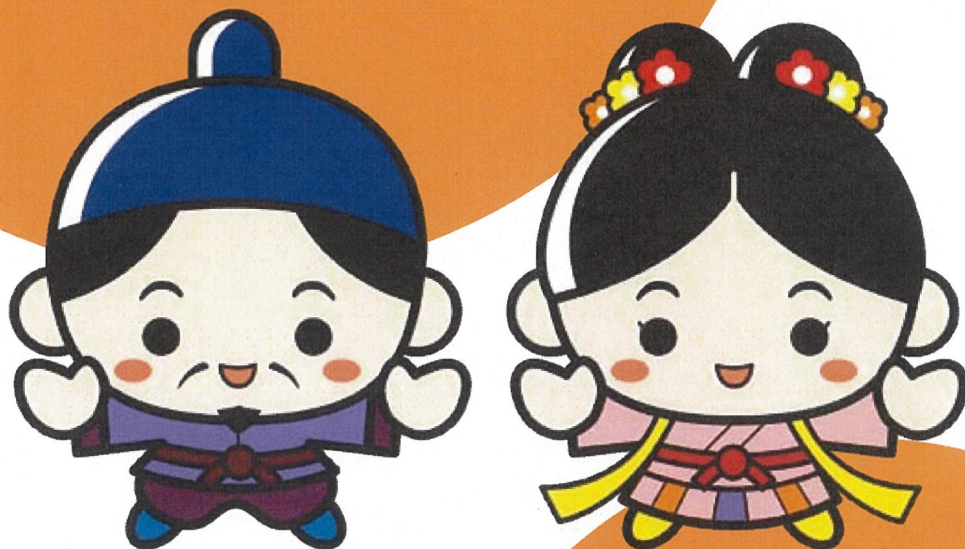


# 認知症 ケアパス

気づいて  
つながる



江津市PRキャラクター  
「人麻呂くんとよさみ姫」

「認知症ケアパス」  
とは…

認知症の進行状況に合わせて  
いつ、どこで、どのような  
医療や介護サービスなど  
利用できるか示した  
ガイドブックです

江 津 市

# 認知症を知らう

## 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんを何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



## どんな症状が起ころのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状」といいます。

### 中核症状

#### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



#### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



#### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



#### 理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いささいな変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

### 行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊はいかい
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動
- など

# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ●早期発見による3つのメリット

#### メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まずかかりつけ医を受診したり、家族だけで地域包括支援センターに相談してみる方法もあります。



江津市PRキャラクター  
「人麻呂くん」

### 若年性認知症について

64歳以下の若い世代でも認知症になることがあり、若年性認知症と呼ばれています。日本における平均発症年齢は51歳、男性の方が多く、患者数は約4万人との報告があります（2009年調査）。若年性認知症になっても、適切な支援を受けることで働き続けることも可能です。ひどいもの忘れなど気になる症状があったときは、早めに診断を受けることが大切です。

## ● 認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



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。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



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。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



### 「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などであっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

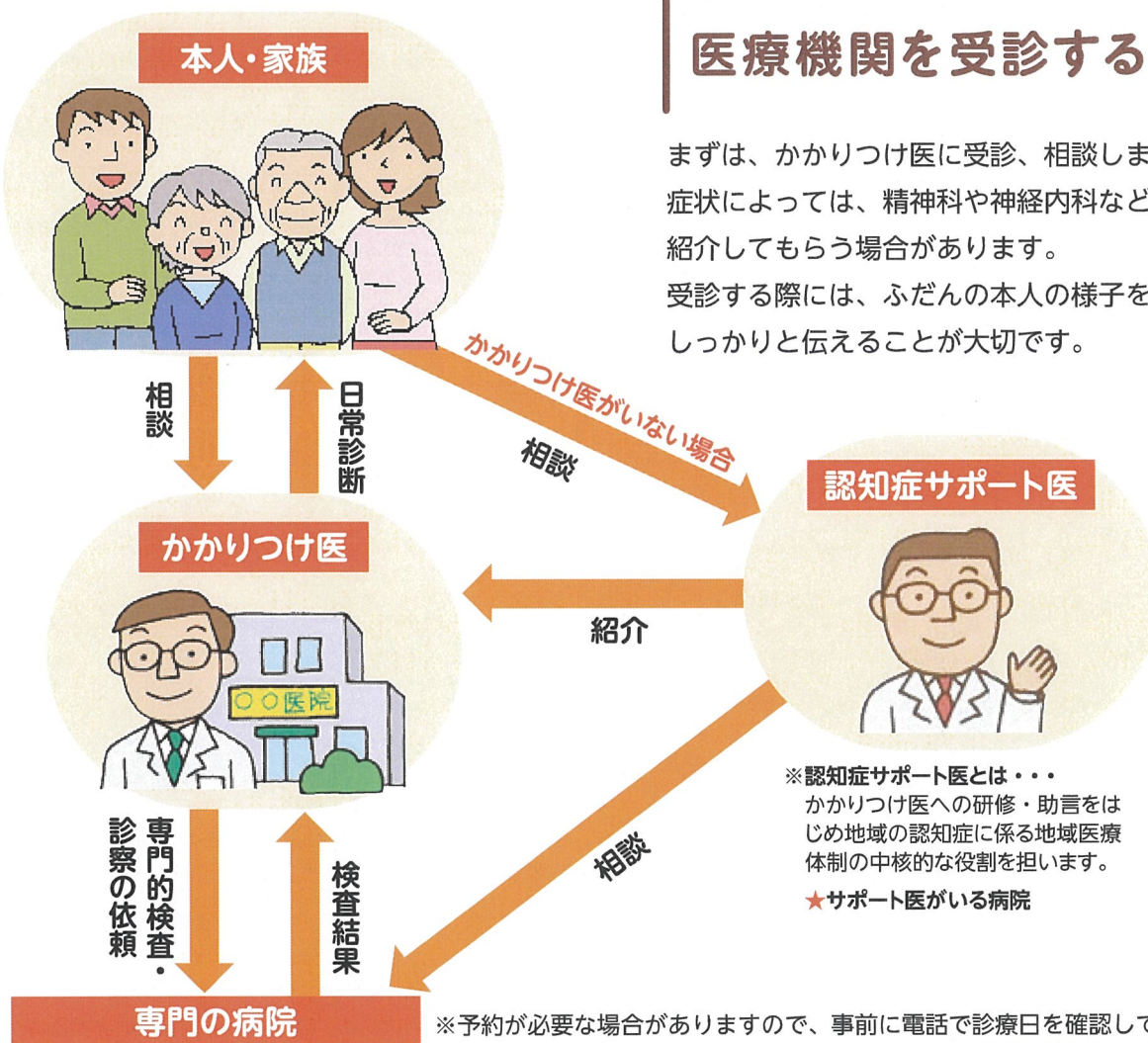


江津市PRキャラクター「よさみ姫」

# 医療機関へのかかり方

## 医療機関を受診するには…

まずは、かかりつけ医に受診、相談しましょう。  
 症状によっては、精神科や神経内科などの専門医を  
 紹介してもらう場合があります。  
 受診する際には、ふだんの本人の様子を  
 しっかりと伝えることが大切です。



※認知症サポート医とは・・・  
 かかりつけ医への研修・助言をはじめ地域の認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担います。  
 ★サポート医がいる病院

※予約が必要な場合がありますので、事前に電話で診療日を確認してください。

医療機関名	診療科	所在地	電話番号
★島根県済生会江津総合病院	神経内科／精神科	江津市江津町1016-37	0855-54-0101
西部島根医療福祉センター	神経内科／ 高次脳機能専門外来	江津市渡津町1926	0855-52-2442
★加藤病院	神経内科	邑智郡川本町川本383-1	0855-72-0640
浜田医療センター	神経内科／脳神経外科	浜田市浅井町777番地12	0855-25-0505
★西川病院 (地域型認知症疾患医療センター)	精神科	浜田市港町293-2	0855-22-2390
しまね認知症疾患医療センター※		出雲市塩冶町89-1 島根大学医学部附属病院	0853-20-2630

※しまね認知症疾患医療センターとは・・・  
 診断が困難な例の鑑別診断と治療方針の決定をおこないます（原則医療機関からの紹介が必要）

# 認知症の人の様子の変化と家族の心構え









アルツハイマー型認知症の特徴を中心に載せています。

●レビー小体型認知症 ★脳血管性認知症

■前頭側頭型認知症

認知症は進行によって症状が変化していきます。なお、症状の現れ方には個人差があります。家族や周囲の  
また、症状のない時期から認知症の予防活動に取り組みましょう。

人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		症状のない時期 (予防の時期)	気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	いろいろな症状が出てくる時期 (日常生活に手助け・介助が必要)	身体の動きが悪くなる時期 (常に介護が必要)
本人の様子	会話など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の交流</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束を忘れることがある</li> <li>・いつも「あれがない」「これがない」と探している</li> <li>・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li> <li>・同じ事を言う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日にちがわからなくなる</li> <li>・同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>●「子供が枕元に座っている」「壁に虫が這っている」などの具体的な幻視が現れる</li> <li>★理解力はあるのに、新しいことが覚えられない</li> <li>■衝動的で自分勝手な行動が多くなる</li> <li>■決まった時間に決まったことをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる</li> <li>・文字は書けるが、文章を書くのが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問に答えられない</li> <li>・会話が成立しなくなる</li> <li>・家族の顔や名前がわからなくなる</li> <li>・表情が乏しくなる</li> </ul> 
	食事・調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何を食べたか忘れることがある</li> <li>・食事の支度ができない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料を間違える</li> <li>・味付けがおかしくなる</li> <li>・同じ料理が多くなる</li> <li>・鍋を焦がすが多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理ができない</li> <li>・食事や水分がきちんと取れない</li> <li>・食べたこと自体を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物でないものを口に入れる</li> <li>・食事介助が必要となる</li> <li>・飲み込みが悪くなる</li> <li>・誤嚥性肺炎を起こしやすい</li> </ul>
	着替え 排尿・排便			<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ服ばかり着ている</li> <li>・ボタンをかけ違える</li> <li>・入浴しても髪が洗えない</li> <li>・排尿の失敗がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節や場所に合わない服装をする</li> <li>・入浴をいやがる</li> <li>・排尿の失敗が増え、汚れた下着を隠す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えができない</li> <li>・尿意や便意がわからない</li> </ul> 
	お金の管理 買い物		<ul style="list-style-type: none"> <li>・お金や書類の管理はできるが、不安に感じている。札での支払いが多くなる。</li> <li>・ATMの操作が出来ない</li> <li>・同じ物を何回も買う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内会費を何度も払おうとする</li> <li>・通帳などの保管場所がわからなくなる</li> <li>・生活費の管理をするのが難しい</li> <li>・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある</li> <li>・買い物で小銭が使えない</li> <li>■欲しい物があるとお金を払わずに持ち帰ることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お金の出し入れができない</li> <li>・同じものばかりを買う</li> <li>・お金の計算ができない</li> <li>・お札のみで支払う</li> </ul> 	
	薬 外出など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防</li> <li>・適度な運動や趣味活動</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>・外出するのがおっくうになる</li> <li>・趣味をやめてしまう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>・ゴミ出しが難しくなる</li> <li>・回覧板を回すのが難しくなる</li> <li>・慣れた道でも迷うことがある</li> <li>・電化製品の操作が難しくなる</li> <li>・公共交通機関での目的をもった外出が難しい</li> <li>●手足が震えたり、歩幅が小さく不安定になり、転びやすくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬の管理ができない</li> <li>・近所への外出で道に迷う</li> <li>・電化製品の操作ができない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分がいる場所がわからなくなる</li> <li>・寝ていることが多くなる</li> </ul> 
本人の思い		<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい</li> <li>・できないことについて、自分で認めるのがつらい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できないことが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい</li> <li>・時間や場所、人がわからなくなることが困る</li> <li>・行動には理由があるので、頭ごなしに怒らないでほしい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状がかなり進んでも、「何もわからない人」と考えないでほしい</li> <li>・言葉で自分の状態を表現できなくても、顔や表情から、快・不快をくみとってほしい</li> </ul>	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予防の活動を支えましょう</li> <li>・家庭内で役割をもってもらいましょう</li> <li>・日頃からコミュニケーションをとることで早期発見につながります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や周りの人の「気づき」が、早期発見、早期対応につながります。何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう</li> <li>・認知症の勉強会などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう</li> <li>・本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりせず、本人の思いを聴きましょう</li> <li>・火の不始末や道に迷うなどの事態に備えて、安全対策を考えておきましょう</li> <li>・一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう</li> <li>・同じ介護を経験している家族の集いや認知症カフェにも参加するとよいでしょう</li> <li>・今後の対応で戸惑わないように、生活設計について予め本人の思いを聴いて、かかりつけ医や家族と話し合っておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、排尿・排便、清潔保持などの援助が必要になり、いろいろな病気が起こりやすいことを理解しましょう</li> <li>・一人で介護を抱え込まないように様々なサービスを活用しましょう</li> <li>・介護者の気持ちを共有できる場を活用しましょう</li> </ul>		

# 認知症ケア別一覧表

認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。

できるだけ早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の方の理解やケアに役立ちます。内容についてのお問い合わせは、P12の「相談窓口」へ。

元気な高齢者      認知症の疑い ~ 軽度 .....> 中等度 .....> 重度

	認知症の疑いがある	症状はあっても日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け介護が必要	常に介護が必要
相談する	地域包括支援センター 在宅介護支援センター	認知症の人と家族の会	民生委員・児童委員	しまね認知症コールセンター	若年性認知症相談支援センター
元気な体を維持したい・生きがいがづくり	かかりつけ医 専門医療機関	居宅介護支援事業所などのケアマネジャー	認知症オレンジカフェ	認知症初期集中支援チーム	
病気の治療について		かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局	
介護・看護・生活支援・見守り・家族支援		もの忘れ外来(認知症認定看護師 対応)	認知症サポート医	専門医療機関	認知症疾患医療センター
		訪問看護	デイサービス	デイケア	訪問介護
		生活支援まごころフレッシュサービス(有償ボランティア)	シルバー人材センター	配食見守りサービス	弁当宅配サービス
		認知症の人と家族の会	民生委員・児童委員	老人クラブ	認知症オレンジカフェ
		高齢者等 SOS ネットワーク「ほっと江津!」			
お金や書類の管理が心配		日常生活自立支援事業			成年後見制度
住まいや施設のこと		桜江高齢者生活福祉センター	養護老人ホーム		
			住宅改修	福祉用具の購入・貸与	
				グループホーム	介護老人保健施設
					介護老人福祉施設
			有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅	

# 安心して外出するために

## 認知症の人が安心して外出するための支援の紹介です

### 1 ヘルプマーク、ヘルプカード

認知症や内部障害の方、妊娠初期の方などは、援助や配慮を必要としていることが外見からわかりにくく、外出先等で手助けが必要な時に協力が得られない場合があります。

ヘルプマーク、ヘルプカードを身につけることで、周囲に援助や配慮が必要であることを知らせるためのマークです。

#### ヘルプマーク

- かばん等に装着するなどして身につける
- 交付は無料ですが、1人1個まで
- 紛失した場合は、再交付申請ができる

#### 交付(申請)場所

江津市高齢者障がい者福祉課



#### ヘルプカード

- 氏名や連絡先、必要な配慮等を書き込む
- 配慮や援助を求める場面で、相手に提示する

例：アレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼する など

#### 交付場所

島根県障がい福祉課のホームページからダウンロードしてください

島根県 ヘルプカード

検索



### 2 介護マーク

介護中であることを周囲に理解してもらえるように設けられたのが「介護マーク」です

- 介護していることを、周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- 介護者が介護のため異性のトイレに入るとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき
- 病院で診察室に入る際、一見介助が不要に見えるのに一緒に入室するとき など

こんな時に…

交付場所 江津市高齢者障がい者福祉課

### 3 高齢者等 SOSネットワーク 「ほっと江津！」

認知症により行方不明になる可能性のある方のお名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録しておくことで早期発見に役立つ制度です。日常的な見守りに役立ちます。

#### 申請場所

江津市高齢者障がい者福祉課

### 4 認知症サポーター

認知症の人や家族が地域や職場の中で安心して生活できるよう、認知症を正しく理解し、日々のちょっとした困りごとを自分のできる範囲でサポートする応援者です。

認知症サポーターは、認知症に関する講習を受け、サポーターの証をしてブレスレット(オレンジリング)を受け取ります。

たとえば…

- 認知症の人を見かけた際に、その行動を見守り、道案内などの手助けをする
- 周囲の人に対して、認知症についての正しい知識や配慮すべきことを伝える

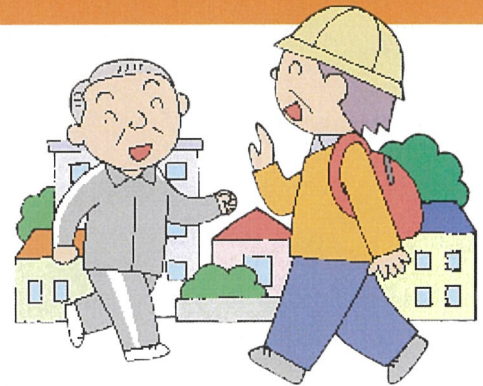


認知症サポーターが居る所



# 認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化することも、認知症予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。



Point

1

## 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

Point

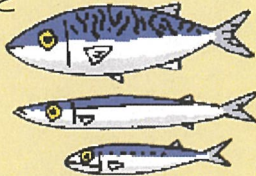
2

## 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、栄養バランスを考えて、色々な食べ物を食べることが大切です。

### 青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サンマなど



### よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

### 水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、こまめに水分をとりましょう。



### 緑黄色野菜や豆類を食べる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウなどの野菜や納豆、豆腐などの豆類をとりましょう。



### 飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ビール：中瓶1本  
ワイン：1/4本  
ウイスキー：ダブル1杯  
缶チューハイ：1.5缶

Point

3

## 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。

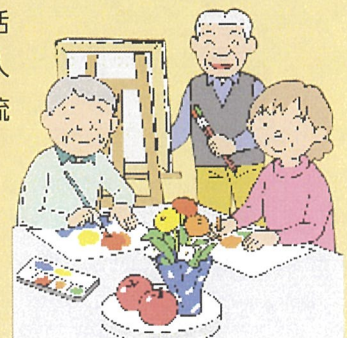


Point

4

## 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書くなど、趣味や活動をとおして人と積極的に交流しましょう。



# 相談しよう

## ●相談窓口

相談先	住所	電話番号	担当エリア
江津市地域包括支援センター	江津町1525	0855-52-7488	全域
青山在宅介護支援センター	二宮町神主イ513-1	0855-54-3123	西部
白寿園在宅介護支援センター	江津町1110	0855-52-0070	中部
在宅介護支援センター 合歓の郷	後地町821	0855-55-3131	東部
桜江在宅介護支援センター	桜江町小田138-1	0855-92-1441	桜江

相談先	業務内容・開設日時(いずれも祝日・年末年始を除く)	電話番号
しまね若年性認知症相談支援センター	若年性認知症に関する専門相談窓口 (月～金曜日の10時～16時)	0853-25-7033
しまね認知症コールセンター	認知症についての相談窓口 (月～金曜日の10時～16時)	0853-22-4105

## ●メモしておくの良いでしょう

受診する時、窓口で相談する時のポイント



- ・気になる症状
- ・気になる症状はいつ頃から始まった
- ・日常生活の中での困り事
- ・現在他に治療している病気
- ・現在飲んでいる薬
- ・これまでにかかった病気
- ・食欲や睡眠の状況

発行：江津市地域包括支援センター

TEL：0855-52-7488 FAX：0855-52-1374