

認知症

あんしんガイド

(江津市認知症ケアパス)

認知症になっても、
住み慣れた地域で
自分らしく
暮らし続けられる
まちをめざして



江津市PRキャラクター
「人麻呂くんとよさみ姫」

もくじ

認知症を知ろう	2
認知症に早く気づこう	4
医療機関へのかかり方	6
認知症の相談窓口	7
認知症の症状の変化と暮らしのヒント	8
認知症の人や家族を支える場所	10
安心して外出するために	11
認知症になっても暮らしやすい地域をつくる	裏表紙

認知症を知ろう

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、朝ごはんは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。



どんな症状が起るのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症の本質であるため「中核症状」といいます。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を「行動・心理症状 (BPSD)」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に困難になる。



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。



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。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。



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

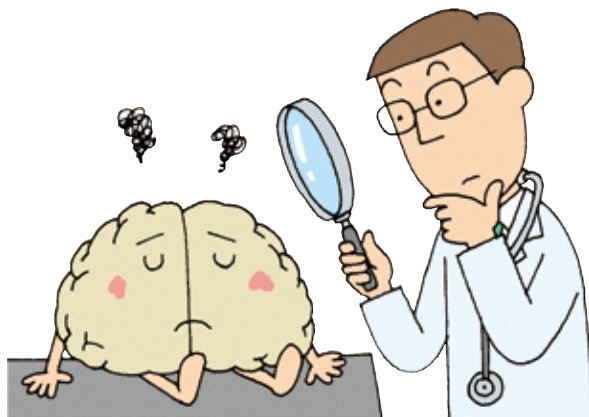
行動・心理症状 (BPSD)

行動・心理症状 (BPSD) 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 ●幻覚 ●攻撃的な言動
- ひとり歩き (徘徊) で道に迷う
- 不眠 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症を引き起こす 主な脳の病気

認知症の種類 (主に4つの病気があります)



アルツハイマー病 (アルツハイマー型認知症)

- 最近の事を忘れる
- 緩やかに進行する
- もの忘れの自覚がなくなる
- 人格が変わることがある
- 事実と異なることを話す事がある（作話）
- 女性に多い

全体の6割を占めます

前頭側頭型 認知症

- 興味・関心が薄れやすい
- 万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

脳血管性 認知症

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- 人格は比較的保たれる
- 男性に多い

全体の2割を占めます

レビー小体型 認知症

- なだらかに症状が進行する
- 日や時間帯によって症状の程度が異なる
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなり震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる
- 人や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想を見る

若年性認知症

64歳以下で発症する認知症をいいます。

物忘れが出始め仕事や生活に支障をきたすようになっても「まだ若いから」という思いで認知症であるとは気づかなかったり、医療受診、診断までに時間がかかってしまうことがあります。

【特徴としては】

- 男性に多い。
- 今日の日付や自分がいる場所がどこか分からなくなる。
- 症状が目立つようになってからようやく診断されることがある。

【主な症状としては】

たとえば

- 書類などに日付を書こうとしても書けない。
- 良く出かける場所で迷子になる。
- 一度に複数の事を考えることが出来なくなる。
- 部屋が散らかったままになる。
- 計算が出来なくなる。

本人・周囲の人の「おかしいな」という気付きが大切です。早目に相談・受診しましょう。

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と同様に、認知症も早期の発見と治療がとても大切です。

認知症は、現在完治が難しいとされていますが、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もできます。

●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で、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

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「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



ご本人が 受診を嫌がるときは

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。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、まずは家族だけで地域包括支援センターや市役所などの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関に行きづらい場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



●認知症の気づきのチェックリスト

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、かかりつけ医や市役所などの窓口相談しましょう。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。



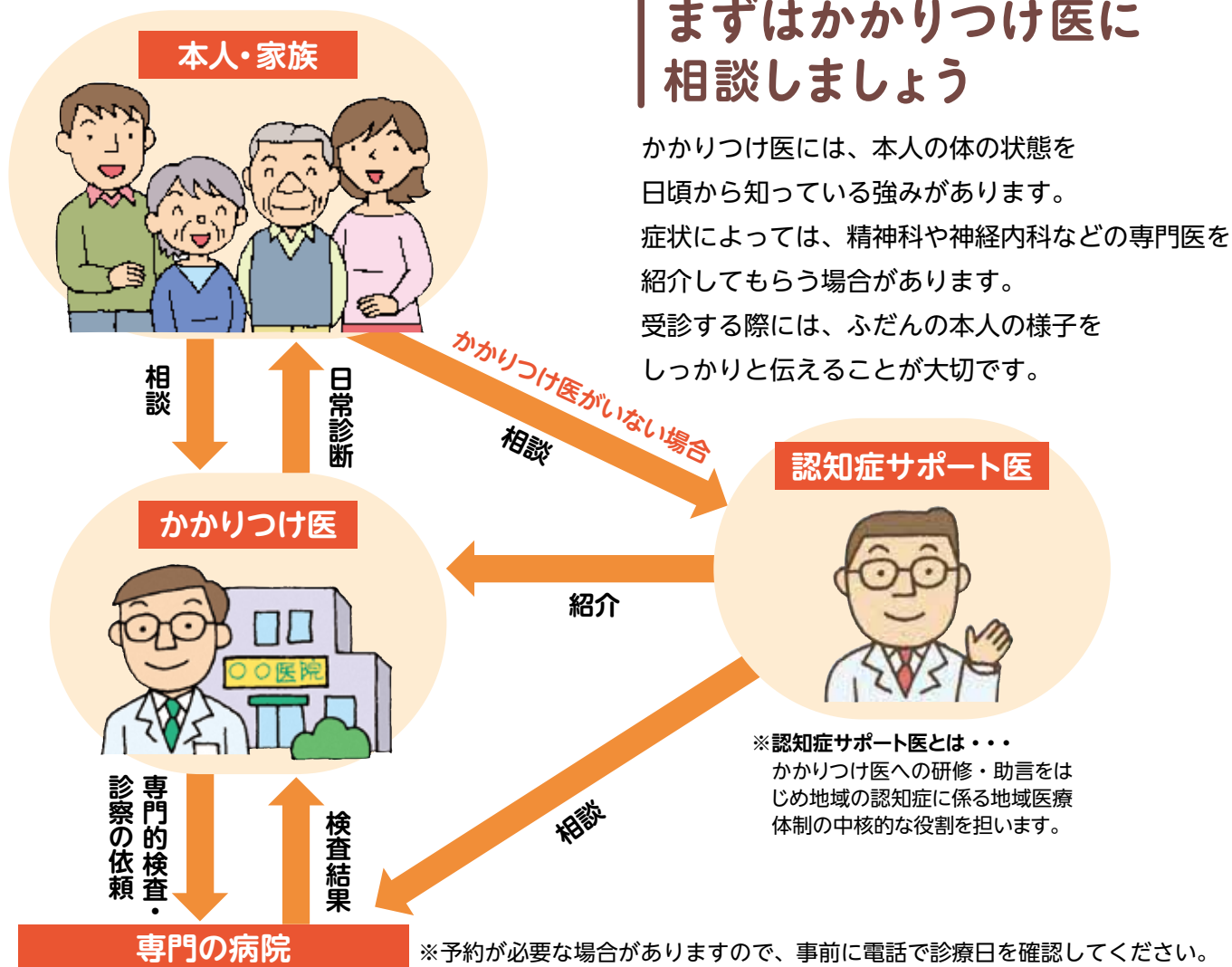
☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「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、認知症の前段階で、軽い記憶障害などは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。

医療機関へのかかり方



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／精神科	邑智郡川本町川本383-1	0855-72-0640
★ 浜田医療センター	脳神経内科／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)※1	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※2		出雲市塩冶町89-1 島根大学医学部附属病院	0853-20-2630

※1 西川病院 認知症疾患医療センター

認知症の早期発見、早期治療のための専門機関として、医療相談や鑑別診断を行っています。
もの忘れ等の不安がある方やご家族からの相談に専門の相談員が対応します（相談は無料）

※2 しまね認知症疾患医療センター

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）

★ サポート医がいる病院

認知症の相談窓口

●江津市地域包括支援センター・在宅介護支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんの介護・福祉・健康・医療に関する総合相談窓口です。

認知症に関する相談のほか、介護の相談、暮らしの困りごとなどあらゆる相談ができます。

地域包括支援センターと一部の在宅介護支援センターには、認知症地域支援推進員が設置されています。

お気軽にご相談ください。

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	江津市江津町1016-37 (済生会江津総合病院内)	0855-52-7488	市内全域
青山在宅介護支援センター	二宮町神主1964-31	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

●認知症初期集中支援チーム

認知症の診断を受けていない人、診断を受けていても病院受診や介護保険サービスの利用を中断している人に対して、医療・介護の専門スタッフが相談や家庭訪問をとおして、認知症の人（疑いのある人）とそのご家族の支援を行います。

お問い合わせ先 江津市地域包括支援センター ☎52-7488

●その他の相談窓口

相談先	業務内容・開設日時	電話番号
済生会江津総合病院 もの忘れ看護外来	ものの忘れや認知症の症状が気になる人とその家族に対して、認知症看護認定看護師が相談をお受けします。 相談は無料です。 (毎週火曜日・金曜日、9～11時)	0855-54-0101 「もの忘れ看護外来を予約したい」とお伝え下さい。
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、10～16時)	0853-22-4105
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、10～16時)	0853-25-7033

認知症の症状の変化と暮らしのヒント

認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、対応のポイントやどのような医療や介護サービスを受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。

認知症の進行(右へ行くほど時間が経過し症状も進行しています)

認知症の進行	認知症の疑いがある状態	軽い症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
この時期の本人の様子や症状 	● もの忘れをしても、本人にその自覚がある。 ● 「あれ」「それ」「あの人」など代名詞が増える。 ● ヒントがあれば思い出す。	● 同じことを何回も聞く。 ● さがしものが増える。 ● 買い物の支払いや事務処理でのミスが増える。 ● 意欲や自信が減退する。	● 手順の多い料理などができなくなる。 ● 時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる。 ● 感情の起伏が激しくなる。	● 服の着替えが困難になる。 ● 「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える。 ● 家族を他人と間違える。 ● 外出して道に迷う。	● 飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる。 ● 寝たきりの生活が増える。 ● 感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る。
本人の思い	できないことについて、自分で認めるのがつらい		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		何も分からない人と思わないでほしい
家族など介護者の対応のポイント 	● 家庭内で役割をもつ。 ● 認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる。 ● 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する。 ● かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。	● ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげ、さりげなく手助けする。 ● 近親者などに伝えておく。 ● できるだけ本人の興味をひく活動をすすめる。	● 医療のほか介護保険などの支援についても勉強する。 ● 役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する。 ● 介護を経験している家族の集いやオレンジカフェに参加する。	● 家族だけで支えようとしなくて、介護保険などの公的サービスなどを積極的に利用する。 ● サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする。	● 表情やしぐさなどから気持ちを読み取りましょう。 ● 本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。
相談先	地域包括支援センター、在宅介護支援センター、認知症地域支援推進員、ケアマネジャーなど				
医療	かかりつけ医、認知症サポート医、専門医療機関など				
社会参加・仲間づくり	認知症サポーター、オレンジカフェ、介護者のつどい など				
介護・看護	通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、訪問介護（ホームヘルプ）、訪問看護、短期入所生活介護（ショートステイ）など 小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護				
生活支援・見守り	配食サービス、有償ボランティア、シルバー人材センターなど 緊急通報装置、認知症高齢者等見守りネットワークなど				
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	サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム 生活支援ハウス 養護老人ホーム グループホーム 介護老人保健施設 介護老人福祉施設 介護医療院 住宅改修 福祉用具				

認知症の人や家族を支える場所

● 江津市内の集まりの場所

1 オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職などが気軽に集まり、気軽に相談や交流ができる場です。

予約は不要で、お住いの地区に限らず、どのカフェにでもご参加いただけます。

お問い合わせ先

江津市地域包括支援センター ☎52-7488 又は 各カフェの代表者まで

江津市内の
オレンジカフェ一覧



2 認知症ご本人のつどい（本人ミーティング）

認知症の本人同士の交流会を不定期で開催しています。

本人同士が主となって、生活の悩みや感じている思いを自由に語り合うことができる場です。

お問い合わせ先

江津市地域包括支援センター ☎52-7488

3 介護者のつどい

認知症の人の介護をしている人の集まりです。日々の介護の悩みの相談や情報交換を行っています。

※開催日は江津市ホームページ又は広報かわらばんをご覧ください。

お問い合わせ先

江津市地域包括支援センター ☎52-7488

介護者のつどい
開催日程



● 認知症の家族会

認知症の人と家族の会 島根県支部

お問い合わせ先

☎0853-25-0717（月～金曜日、10～16時）



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 認知症高齢者等見守り安心ネットワーク

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てる制度です。行き先が分からなくなった場合には、家族の同意のもと、江津警察署をはじめ関係機関が連携を図りながら捜索にあたり、早期発見につなげます。

申請場所・お問い合わせ先

江津市高齢者障がい者福祉課 (☎52-7480)

2 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着ける
- 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



3 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



こんな
時に…

- 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

交付場所

江津市高齢者障がい者福祉課

認知症になっても 暮らしやすい地域をつくる

●地域で支えよう！ 認知症サポーター

認知症サポーターとは…

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。

認知症サポーターになるには

認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でもサポーターになることができます。
講座を受講した方には、サポーターの証としてサポーターカード（またはオレンジリング）を配布しています。

講座に関するお問い合わせ先

江津市地域包括支援センター ☎52-7488

例えば…

- 認知症の人を自分のできる範囲で手助けする
- 近所で気になる人をさりげなく見守る
- 友人や家族に講座で学んだことを伝える



●「認知症のことで知ってほしい5つのこと」

認知症と診断されても100人いれば100人みんな違います。

認知症ご本人の思いについて、島根県が作成したマンガで紹介しています。



こちらからご覧ください。
(デジタルブック)



発行：江津市地域包括支援センター

〒695-8505 江津市江津町1016-37 (済生会江津総合病院内)

TEL：0855-52-7488 FAX：0855-52-1374

令和6年3月作成