

# 大和郡山市認知症ガイドブック

～認知症について知ろう～

## こんなことはありませんか？

これらは認知症の始まりによく見られる症状です。

①もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する
	<input type="checkbox"/> しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
②判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
	<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
	<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
③時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
④人柄が変わる	<input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった
	<input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
	<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
⑤不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる
	<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
⑥意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる

公益社団法人 認知症の人と家族の会作成「認知症早期発見のめやす」

## 〈認知症の人の介護を経験された家族の方からの一言〉

一人で介護せず、聞ける人の意見は全て聞き、自分の自由な時間を少しでも作りストレスを少なくしましょう

家族が認知症になったら、寄り添って自分の気持ちを変えるしかない

近所・自治会・老人会などに実情を知ってもらうことが大切だと思いました



## 認知症ってどんな病気？

認知症とは、様々な原因となる疾患により認知機能（記憶・判断力・見当識など）が低下し、生活に支障が出ている状態をいいます。



### 「もの忘れ」と「認知症」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
<b>うっかり！</b>	<b>すっかり！</b>
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰か分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

## 認知症を引き起こす脳の病気

	原因	症状
アルツハイマー型認知症	脳の神経細胞が減少し、脳が委縮して脳機能が低下する。ゆっくりと発症し、徐々に悪化する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人は病気の自覚がないことがある</li> <li>● 昔の記憶は比較的保たれる</li> <li>● 新しい事が覚えにくく忘れやすい</li> <li>● 時間、場所、人の判断がつかなくなる</li> </ul>
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血等のために脳の血管が詰まったり破れ、その部分の脳の働きが悪くなり起こる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れ、頭痛、めまい、しびれなど</li> <li>● 一部の能力は低下するが、別の能力は比較的大丈夫で、まだらに低下する</li> <li>● 記憶障害があっても、人格や判断力は保たれることが多い</li> </ul>
レビー小体型認知症	脳にレビー小体という物質が蓄積し脳が障害される。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 初期に幻視(小動物や人等)が現れる</li> <li>● パーキンソン症状(身体が硬くなる、動作が遅くなる)がしばしばあらわれる</li> </ul>
前頭側頭葉変性症(ピック病)	脳の前頭葉と側頭葉の委縮が進行する	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性格の変化がみられる</li> <li>● 反社会的な行動(万引きなど)や反道徳的行動がみられる</li> </ul>

## 認知症ではこんな症状がおこります

### 中核症状

#### 記憶障害

新しいことを記憶できず、数分前のことも思い出せなくなってしまう。病気が進行すれば、覚えていた記憶も忘れてしまいます。

#### 見当識障害

自分の居場所や、時間の感覚が分からなくなります。認知症の進行に伴い、目の前にいる人が誰か分からなくなることもあります。

#### 実行機能障害

自分でなにかしようとする気持ちが低下し、計画的に段取りよく目的に向かって行動することができなくなります。

#### 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、二つ以上のことが重なると対応できなかったり、目に見えない仕組みの理解ができなくなります。(銀行のATMの操作など)

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、本人の性格や環境などが影響

### 行動・心理症状

妄想 ・ 幻覚 ・ 攻撃的な言動  
徘徊 ・ 無気力 ・ 介護に抵抗する  
などが起こります

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートにより症状をやわらげることが望めます



### ● 基本姿勢 ●

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

## 若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』といいます。若年性認知症の人は、就労や生活費の経済的問題が大きいこと等から、居場所づくり・就労・社会参加支援等の様々な分野での支援を推進しているところです。

若年性認知症サポートセンター

0742-81-3857

## 医師からのメッセージ「認知症は早期の発見が大切です！」

認知症の人が増えています。「認知症」という言葉には悲しいひびきがありますが、治せる認知症もあります。また、治せなくても進行を遅らせる薬があります。

物忘れがひどくなってきたなと思ったら、ひとりで悩まずにかかりつけ医に相談し、早く治療を始めましょう。

認知症を予防するためには、バランスの良い食事、ウォーキングなどの運動、適量の水分摂取、趣味やスポーツを楽しむ、糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療するなどの日常生活が大切です。



ふだんから、  
かかりつけ医を持ちましょう！



## 認知症初期集中支援チーム

### 認知症初期集中支援チームとは？

ご本人やご家族からの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭等を訪問し、必要な支援を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行います。

#### ■チーム員は？

認知症の専門医と保健師または看護師、社会福祉士、介護福祉士などで構成しています。

#### ■対象となる方は？

40歳以上で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症でお困りの方で、次のいずれかに該当される方。

- ①認知症疾患の臨床診断を受けていない方、または治療を中断している方
- ②医療サービスや介護サービスを利用していない方

## 認知症を予防する

### 生活習慣病を予防しましょう!

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は認知症になる可能性を高めます。生活習慣病は放置せず、病院に受診し、日頃からバランスのとれた食事を心がけ大量の飲酒・喫煙は控えましょう。

冷えによる認知症を防ぐには適切な体温調節(羽毛や毛の衣服等)が必要です。



### 適度な運動を行い 足腰を丈夫にしましょう!

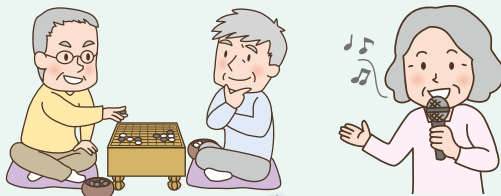
足腰が弱ってしまうと外出が難しくなり、認知症を進行させる閉じこもりの原因にもなります。また、ウォーキングは認知症の予防につながると言われています。



### 人と積極的に交流しましょう!

人との交流は脳の活性化につながり、認知症の予防になると言われています。地域の活動など積極的に参加し趣味などを見つけてみましょう。

地域での取り組み(p.10)のほか、大和郡山市では音楽療法を取り入れた認知症予防教室も開催していますのでご活用ください。



### 相談できるかかりつけ医・ かかりつけ歯科医を持ちましょう!

身体の変化や気になることなどがあればかかりつけ医に相談しましょう。

また、口の健康を保つことは噛むこと・話すこと・笑うことにつながり、生活の質を維持する上で大変重要です。かかりつけ歯科医を持ち普段から相談するようにしましょう。



### 認知症予防教室(音楽療法)

懐かしい唄・イマドキの唄を歌ってこころウキウキ!軽快な音楽を聴きながら手足や体を楽しく刺激!心地よい音楽にノリながら愉快地楽器体験!脳を音楽で活性化させて、もの忘れ予防をしましょう!片桐地区公民館、治道地区公民館、三の丸会館、平和地区公民館で実施しています。お申し込み、お問い合わせは地域包括支援センターまで。

### ! 「軽度認知障害(MCI)」の発見と早期対応が大切です

軽度認知障害(MCI)とは日常生活に支障はでていないが、軽度の認知障害がでている状態のことで、健常者と認知症の中間にあたります。ほうっておくと数年後に認知症に移行してしまう可能性があります。早期発見・対応により認知症への進行を防いだり、発症を遅らせることができます。「あれ??」と異変を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

# 大和郡山市 いきいき元気の道しるべ

自分の趣味を  
続けています。



私たちが地域の見守りに  
協力します!



最近、物忘れが  
増えてきているのが  
気になるなあ。

**まだまだ元気! 介護予防に取り組んだり、  
認知症サポーター養成講座を受講しましょう!**

- いきいき元気教室 ●ほのぼのサロン
- 公民館や自治会などの趣味の活動
- 認知症サポーター養成講座  
(認知症の理解を深める講座)など

みんなで一緒に  
ご飯を食べると  
おいしいなあ



**地域の方たちが  
見守ってくれています**

民生児童委員  
近所のお店  
近隣の方々



掃除や着替えなどを  
手伝ってもらおう



**家族の方へ  
～介護負担軽減のために**

認知症家族の会に参加して介護の負担を  
軽くするための技術や知識を学んだり、  
様々な介護サービスを利用しましょう



**家族の方へ  
～今後の住まいについて**

グループホームや特別養護老人ホーム  
など住まいの選択をケアマネジャーに  
相談しておきましょう

認知症になってもできることはたくさんあります。  
ひとりで抱え込まずかかりつけ医などに相談し、  
いろいろな制度や支援体制があることを知り準備  
しておくことが大切です。



## 認知症が気になったら 相談してみましょう

- かかりつけ医
- かかりつけ薬局
- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム



最近、体の調子が良くなって…  
どこか運動できる場所や、  
家事を手伝ってくれる人は  
いないかなあ…



## 介護予防・日常生活支援総合事業

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- その他の生活支援サービス

ご相談はお住まいの地域の  
地域包括支援センターへ



## 家族の方へ ～介護保険の申請

もの忘れがひどい、外出したがない…  
など認知症の症状で介護が必要になっ  
たら介護保険の申請を考えましょう

わたしはリハビリをして、  
歩けるようになりたいの。



## 介護保険サービス

- デイサービス
  - デイケア
  - 訪問介護
  - 訪問リハビリ
  - 訪問看護
  - ショートステイ
  - 福祉用具レンタル
  - 住宅改修など
- サービスの利用についてケアマネジャーに  
相談してみましょう

## 自宅での生活

様々な介護サービス  
利用しながら最後までおうちで  
生活を続けることができます



年の近い話相手が  
できたので退屈しないわ  
規則正しい生活で健康生活ね!

## 施設での生活

特別養護老人ホーム  
グループホーム  
サービス付き高齢者住宅 など



施設に家族が会いに来ます

## 認知症の症状と進行のようす

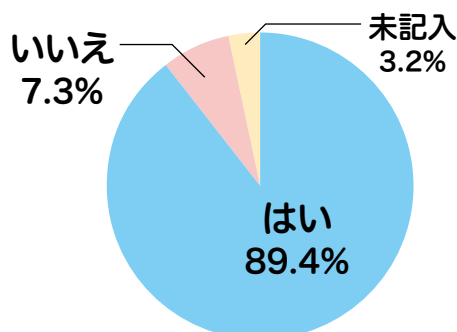
認知症が気になり出したら一度ご相談を！介護サービスの利用を検討してみませんか？

	気づき	軽度
症状	物忘れはたまにあるが、日常生活は自立している	物忘れが増えてきたが、日常生活は自立している
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人、物の名前が思い出せないことが増える</li> <li>・会話の中に「あれ」や「それ」などの代名詞が増える</li> <li>・約束を忘れてしまうことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日にちをよく間違える</li> <li>・同じことを何度も話したり、聞いたりする</li> <li>・食事の段取り、家計の管理などに支障をきたす</li> </ul>
本人の思い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからどうなるのかわからず不安な時に、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出来ないことも増えるが、できることも知ってほしい</li> <li>・症状がかなり進んで何もわからない人</li> </ul>
ご家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何か様子がおかしいと思ったときは、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう</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</li> <li>・火の不始末や道に迷うなど、思いがけ</li> <li>・介護の辛さ、しんどさを一人で抱え込</li> <li>・家族のつどい(にどわらし)に参加しま</li> </ul>

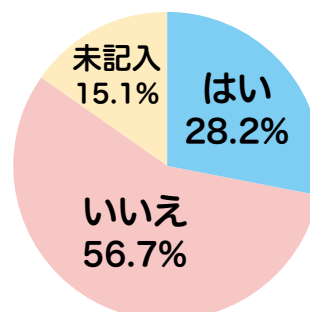
## みんなで学ぼう認知症

### 認知症サポーター養成講座

住み慣れたまちで暮らしたい



認知症について理解しているか

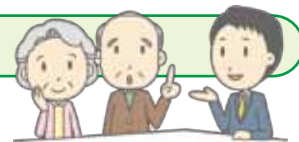




大和郡山市「65歳からの元気度チェック」(平成27年3月)

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすには、周りの人の理解や見守りが大切です。一人でも多くの人に、認知症について理解してもらおうための講座です。みんなで認知症について学びませんか？講座修了にお渡しするオレンジリングは、認知症サポーターの証です。







中等度	重 度	終末期
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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・服薬管理ができない</li> <li>・食べたことを忘れてしまう</li> <li>・外出先から一人で戻れなくなることもある</li> <li>・時間や場所がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族を認識できなくなってくる</li> <li>・食べ物でないものを口に入れる</li> <li>・食事や入浴など一人でできず介助が必要になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる</li> <li>・表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる</li> </ul>
たくさんあることを と考えないでほしい 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉では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>	
たり否定しないようにしまし ない事故に備えて、安全対策を まず、身近な人に理解してもら しょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような終末期を迎えるか、家族の間でよく話し合っておきましょう</li> <li>・一人で介護を抱え込まないように、介護サービスや医療サービスを活用しましょう</li> </ul> <div data-bbox="1050 1003 1353 1146" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">             人によって 症状の現れ方は 様々です           </div> 	

〈サポーター養成講座の様子〉



〈認知症サポーター養成講座(無料出前講座)〉

対象：大和郡山市民 5人以上

日時：平日の午前9時～午後5時

※事業の都合などにより、ご希望に添えない場合があります

内容：認知症の基礎知識、対応方法など90分程度

場所：地域の集会所など

〈認知症の人の介護を経験された家族の方からの一言〉

ご近所の方のあたたかい見守りと  
情報、とても助かりました。

近隣で助け合いの班  
を決め、ゴミ出しなど  
手伝っている。



徘徊している所を通学中  
の学生さんが声かけし、  
対応してくれました。

## 認知症カフェに行ってみましょう

### 認知症カフェとは・・・？

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に参加できる“つどいの場”です。認知症の人やその家族の気持ちをサポートします。

お茶を飲みながら日頃の介護について語り合ったり、何げないお話をしたり、脳トレや体操を行ったりと、カフェごとにいろいろな特色があります。



参加ご希望の方はお近くのカフェやカフェの特色などをご紹介しますので、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

## 地域の取り組みに参加しよう

### いきいき百歳体操とは・・・？

5人以上のグループで、地域の集会所などを使用し、地域のみなさんが主体となって、週1回以上行う筋力アップの体操です。DVDを見ながらゆっくり行う体操で、体力・筋力に自信が無い方でも参加していただけます。

地域での交流など社会活動への参加は認知症に効果的です。「自分の近所でも始めたい!」「自分の家の近くでもやっているの?」など、ご相談ください。



### 地域ほのぼのサロンとは・・・？

地域のボランティアさんの運営で、近くの集会所などに集まり、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしたり、体操などされている所があります。閉じこもりは認知症の危険信号です。お近くに無ければご相談ください。



いきいき百歳体操、ほのぼのサロンに関する問い合わせ先

大和郡山市地域包括支援センター：0743-55-7733

大和郡山市社会福祉協議会：0743-53-6531

## 認知症高齢者等の行方不明事故を防ぐために

認知症高齢者は、目的をもって出かけても道に迷って帰れなくなってしまうことがあります。家族が常に見守ることはなかなか難しいものです。日頃から住所氏名のわかるものを身に付けたり、行方がわからなくなったときに捜索をサポートするグッズやサービスをご利用ください。あらかじめ近隣の方に声をかけておくことも大切です。

### ■見守り金魚バッジ

社会福祉協議会に登録しているボランティアさん手作りの金魚バッジは、地域での見守りが必要な方に付けて頂いています。裏に住所、氏名連絡先などを記入してお使いください。各地域包括支援センター、社会福祉会館、市役所介護福祉課等で配布していますのでぜひご利用ください。



### ■GPSを利用する

持ち物や衣服、靴などに器具を付けておくと現在の居場所がパソコンや携帯で確認ができます。(介護保険適用あり)

### ■道に迷って帰れなくなったりする恐れがある時に登録しましょう

自分で名前や住所などが言えない身元不明の認知症高齢者等が警察で保護された場合、事前に登録しておいた情報(写真や特徴)があると、すみやかにご家族に連絡することができます(徘徊高齢者等SOSネットワーク事業)。

問い合わせ：大和郡山市地域包括ケア推進課 地域ケア係  
TEL 0743-53-1151 (内線585)

### ■もしも家族が行方不明になったら、できるだけ早く相談を!

- 1) 警察にできるだけ早く連絡しましょう。行方不明になった時の状況を伝えるときに、その人の写真があると捜索の手がかりになります。

連絡先：郡山警察署 0743-56-0110

- 2) 担当のケアマネジャーや地域包括支援センターにも相談してください。関係機関への情報提供など捜索の範囲が広がります。

## 自分のことを整理しておこう

誰にでも病気や事故など、もしもの時は突然やってきます。そうなった時に自分は「どうしてほしいのか」を書き留めておきましょう。

しっかりと考えて、気持ちを整理することができる今のうちに、少しずつ始めておきましょう。

### 〈記録する内容〉

#### ■自分自身のこと

家族や親族、大切にしていること、好きなこと など

#### ■財産について

年金、収入、各種保険、預貯金、不動産 など

#### ■医療・介護が必要になった時

病名告知、延命治療、どこで誰に介護してもらいたいのか、介護の費用 など

#### ■自分の最期について

所持品の整理、葬儀、お墓、相続、メッセージ など



## 金銭管理や郵便物、様々な手続きが困難に…

### ■日常生活自立支援事業

高齢者や、知的障害・精神障害のある方などで、介護などのサービスに関することや、ふだんのお金の扱いについて不安をお持ちの場合に、安心して生活ができるようにお手伝いします。

問合せ先：大和郡山市社会福祉協議会 TEL 0743-53-6531

### ■成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分になった場合、家庭裁判所に審判の申立てを行い、援助者として成年後見人等が選ばれ、財産管理や契約締結など法律行為を行います。

問合せ先：奈良県家庭裁判所 TEL 0742-88-6513

## ご相談は

名称	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター
活動地区	郡山北・郡山西・矢田	片桐・西田中・新町(一部)	昭和・治道・筒井	平和・郡山南
電話	0743-55-7733	0743-55-7011	0743-57-2233	0743-51-0700
FAX	0743-55-6831	0743-55-7012	0743-57-1153	0743-51-0710
相談時間	月～金 8:30-17:15	月～金 9:00-17:00 土 9:00-12:00	月～日 9:00-18:00	月～土 9:00-17:00