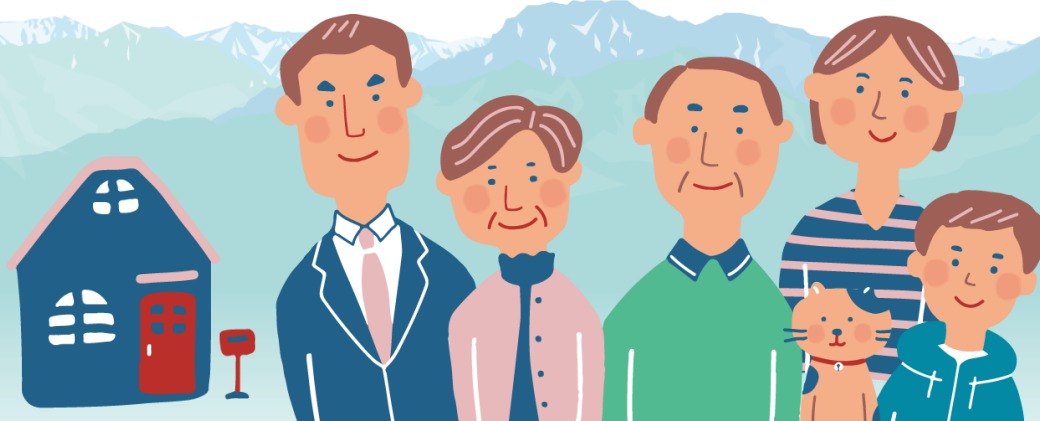


池田町

認知症 サポートブック

認知症は早く気づいて対応することで、
その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。
このサポートブックは、認知症について不安や悩みを抱えている人や
その家族のみなさんが、認知症のことを理解し、
早期発見や治療につなげていただけるように、
相談窓口や介護サービスなど必要な情報を掲載しました。
みなさんにご活用いただければ幸いです。



もくじ

1. 認知症のことを知っていますか？	2
2. 「認知症かも？」と気づいたときには、まずは相談してみましょう	4
3. 認知症予防	5
4. サービスについて	6
5. 認知症の方への接し方	10
6. 家族（介護者）のたどる4つの心理的ステップ	11
7. 認知症ケアパス	12

1. 認知症のことを知っていますか？

認知症にはさまざまな種類があります。

認知症とは「いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障がおよそ6ヶ月以上継続している状態」のことです。

認知症は種類によって、現れる症状や特徴が異なります。また、認知症と間違われやすい病気もあります。



アルツハイマー型認知症

ゆっくり進行していきます。
記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意になります。

症状

日付わからなくなったり料理の手順を間違えることなどでできますが、初期は話を取り繕う様子が見られます。進行すると道を迷うもの盗られ妄想などの症状が現れます。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血など神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり認知症をきたします。

症状

ものの忘れ以外に現れる症状は、からだに麻痺がでたり、嚥下障害や言語障害がでることがあります。

レビー小体型認知症

脳にαシヌクレインというたんぱく質がたまることで認知症を発症します。
手の震えや歩行障害などがでます。

症状

初期はものの忘れが目立たないことがあります。知らない子どもがいる、虫がはっている等いるはずのないものが見える幻視が出現することがあります。

前頭側頭型認知症

ものの忘れの症状は目立ちにくく、脳の前頭葉と側頭葉が萎縮することで発症します。

症状

同じ行動や言動を繰り返したり、万引きや信号無視など反社会的行動を衝動的に行うことがあります。

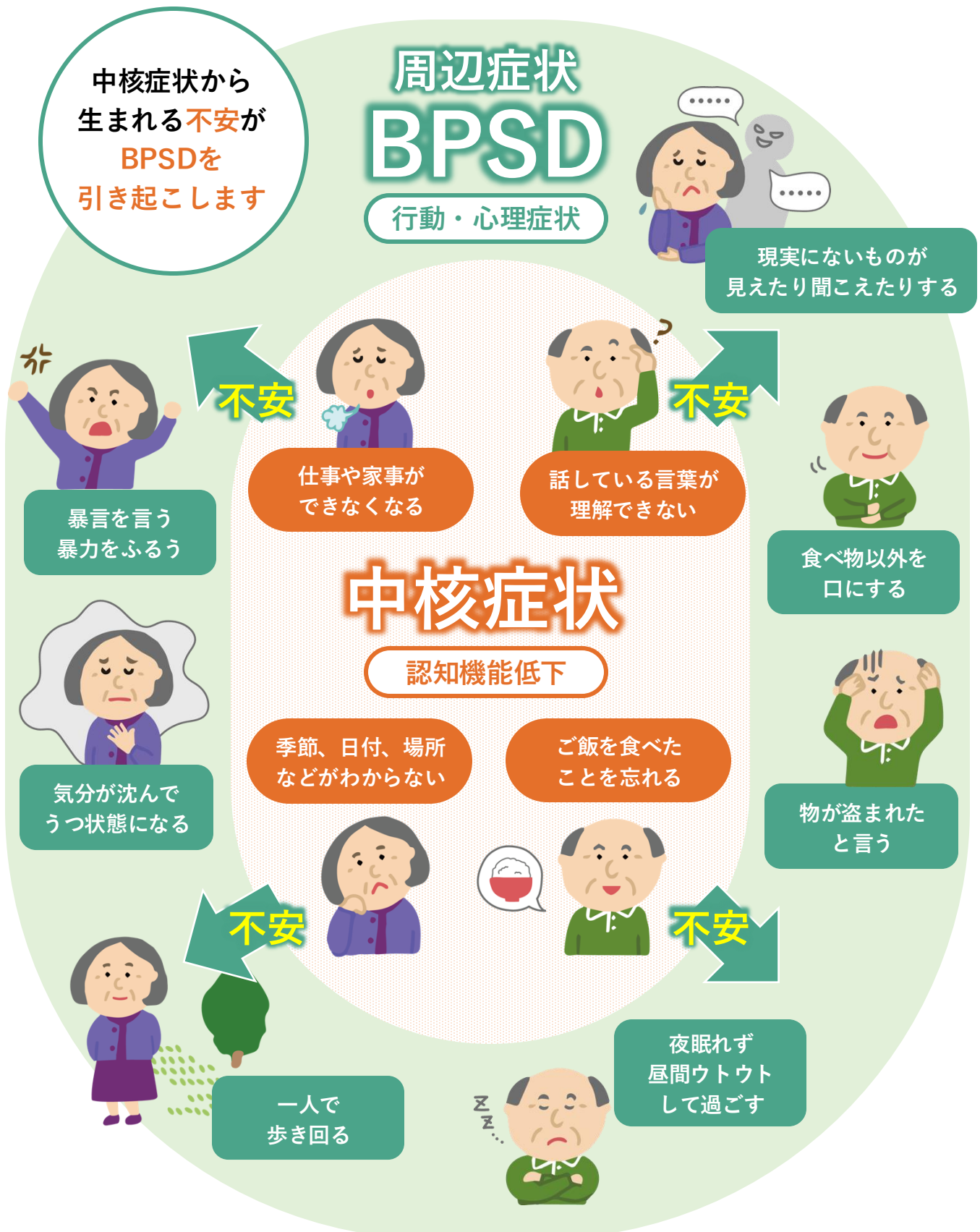
◇症状から、認知症と間違われやすい病気もあります◇

適切な治療により、ものの忘れが治る場合もありますので早めに受診してください。

病名	具体的な様子、症状の例
慢性硬膜下血腫	転んだり、頭をぶつけてからもの忘れがでてきた
うつ病	心理的な変化のあとにもの忘れが増えることがある
難聴	耳が聞こえにくいため会話がうまく伝わらない
水頭症	もの忘れに加え、小刻みに歩いたり尿失禁してしまうことがある

1. 認知症のことを知っていますか？

認知症状は、中核症状とBPSD（周辺症状）に大きく分けられ、以下のような症状が現れます。

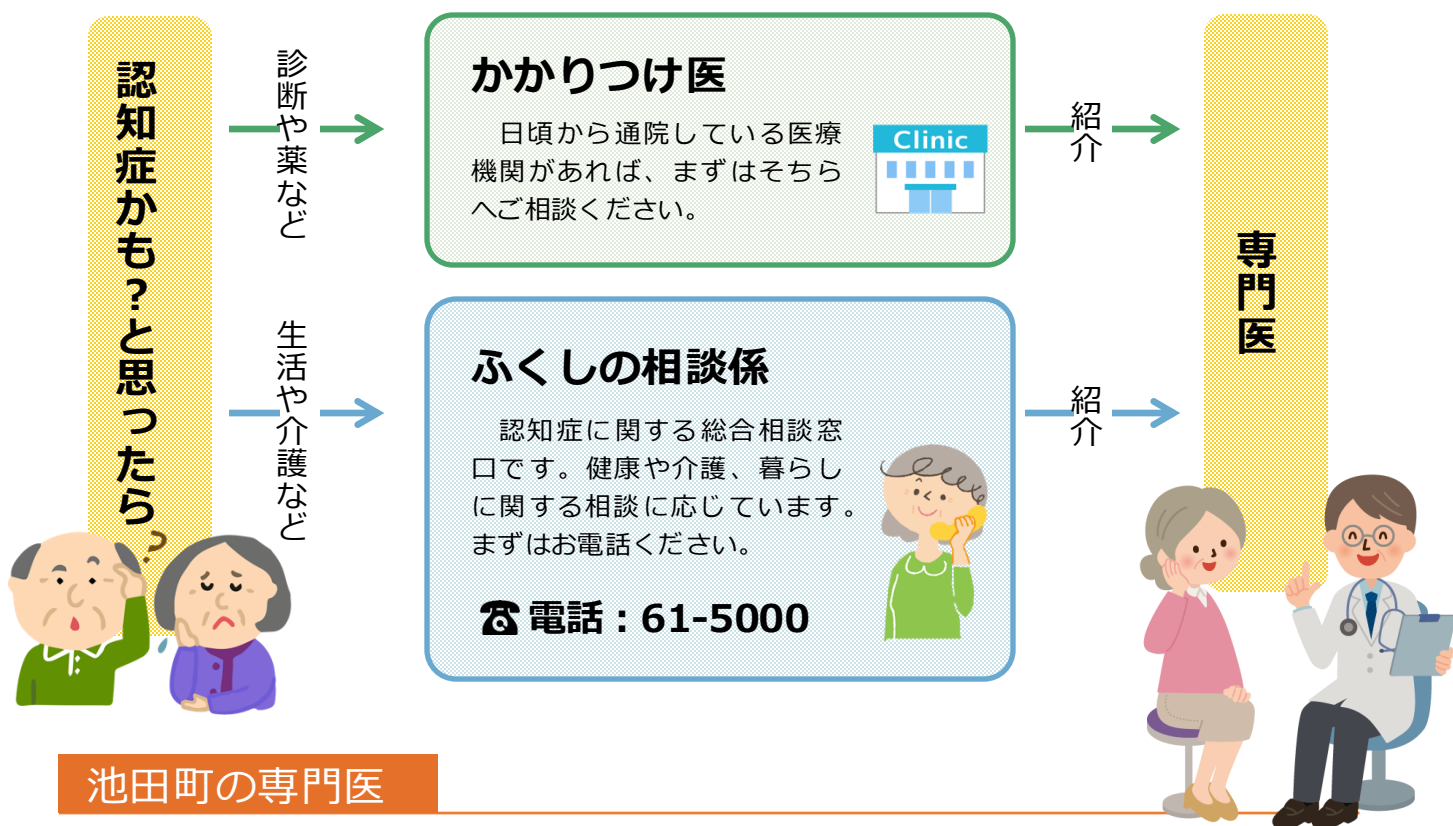


2. 「認知症かも？」と気づいたときには、まずは相談してみましょう

認知症はだれにも起こりうる脳の病気によって生じる状態です。
認知症はすぐに進行する病気ではありません。早く相談することでみなさんの人生をよりよく過ごせる時間とヒントを得ることができます。



相談窓口



池田町の専門医

北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断、治療、専門医療相談、認知症の理解をすすめるための研修会や講演会などを行う専門医療機関です。

☎ 電話（代表）62-3166 （相談専用）61-1190

相談、受診するときにメモを持参すると相談しやすくなります

- 日頃気がかりに感じていること
- 気になり始めた時期やきっかけ
- 具体的な様子や場面
- 認知症状を「感じる前」と「感じ始めてから」の生活の違い（性格、外出、地域や友人との交流など）
- 病歴

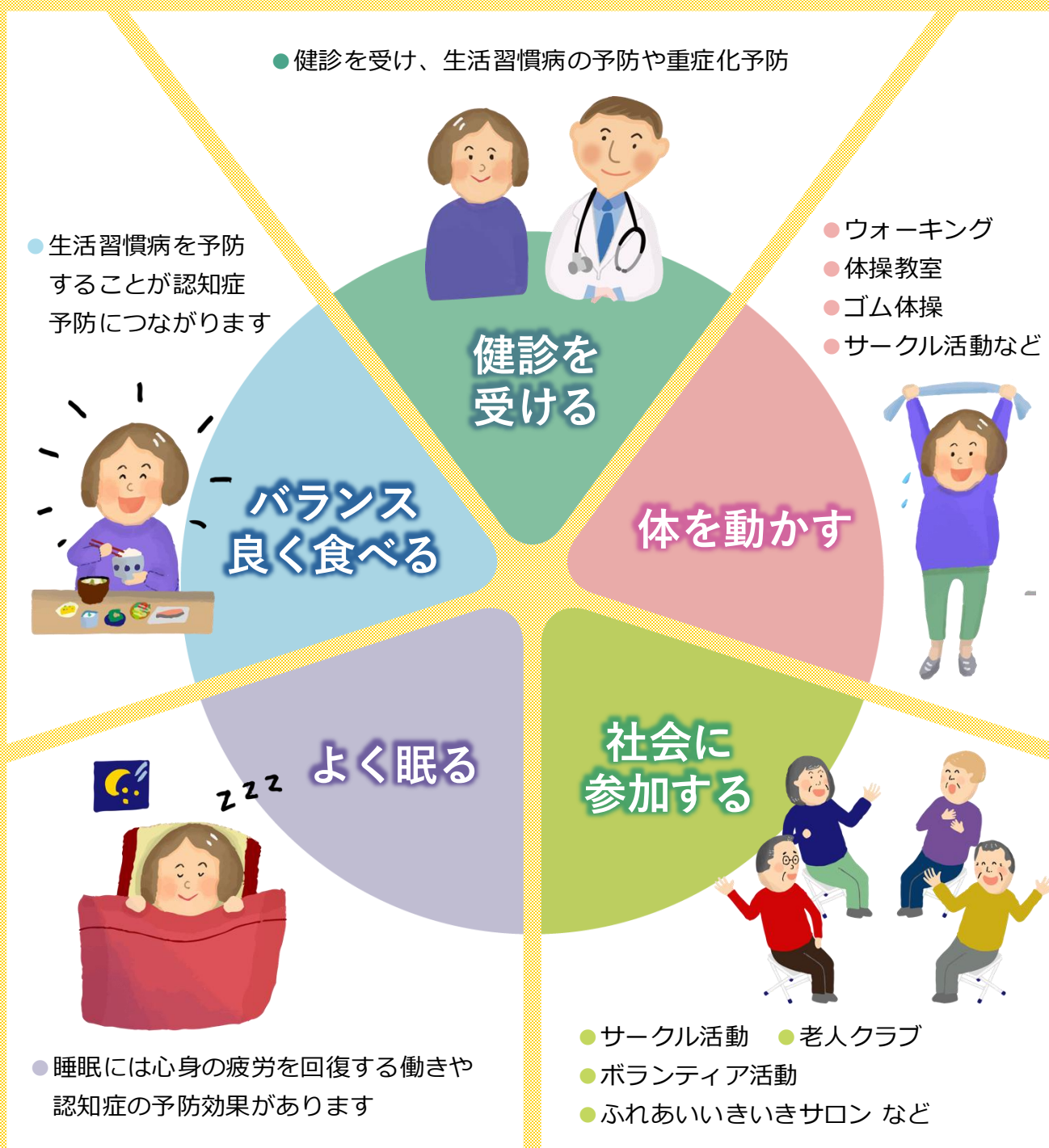
メモ



3. 認知症予防

認知症の予防にはバランスよく、規則正しい生活が大切です。また、外出の機会が減ると人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込むことがあります。地区の集まりや生きがい、趣味活動を通して外出を継続していくことも認知症予防につながります。

認知症の予防



4. サービスについて

① 生活支援サービス



～Aさんの場合～

ひとり暮らしをしています但調理ができなくなってきました。車の免許も返納しているため買い物へ行くのも大変です。もの忘れが多くなってきたと自分でも感じているけど、どうしたらいいか…。
(Aさんからの相談)

▼現在こんなふうに住しています

月	火	水	木	金	土	日
サポートてるてるによるお弁当配達						
運動の機会、人との交流の機会になっています		寄りましょ会		ボランティア活動	家族と買い物	
				得意な手芸活動を続けています		

生活支援サービス一覧

配食サービス	食事の確保が難しい方に対して、お弁当を配達します。
シルバー人材センター	草取りや掃除、洗濯などのお手伝いをを行います。
家事代行サービス	掃除や買い物や調理などの家事代行サービスを実施している企業があります。
サポートてるてる (有償ボランティア)	池田町社会福祉協議会で実施している掃除や調理などの家事支援や弁当配達、買い物などの配達等支援を行う住民の方の支え合い活動です。
訪問型サービスB型	買い物代行や調理、ゴミ出しなどの日常の作業をお手伝いします。
訪問型サービスD型	外出、乗降時の支援があれば自分で活動できる方に対して主に買い物、通院、公共機関の手続き等をお手伝いします。
通所型サービスB型	送迎サービスが付いた通いの場で、体操や運動の活動、趣味活動等を通じた日中の交流をたのしみ場です。 池田町ホームページ 池田町支え合い・助け合い活動ブック

②介護保険サービス



～Bさんの場合～

家族と一緒に暮らしていますが、家族は仕事をしているため日中はひとりで生活しています。以前は畑仕事が好きでしたが、最近は家のなかで閉じこもりがちな生活をしていて心配です…。（家族からの相談）

▼現在こんなふうに住んでいます

月	火	水	木	金	土	日
デイサービス	サポート てるてる 5ページ	デイサービス	サポート てるてる 5ページ	デイサービス		デイサービス
安否確認を してもらっています	お隣さんや家族との関わり		レクリエーションに 参加し活動的に 過ごしています			

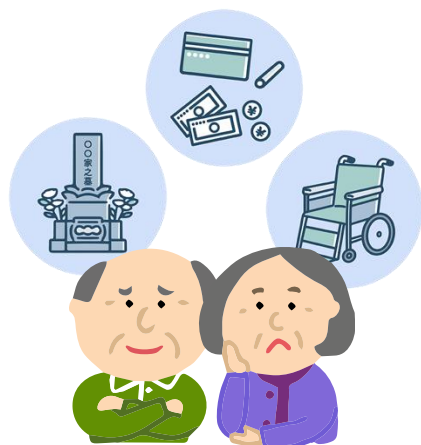
介護保険サービス一覧

ケアマネジャー (居宅介護支援)	介護を必要とする人が安心して生活ができるよう介護サービスや地域にある様々な資源を利用できるように計画を立てます。
訪問介護 (ホームヘルパー)	介護職員が自宅訪問し本人ができることを活かしながら、調理や掃除等の生活介護から、入浴や排泄等の身体介護を行います。
訪問看護・ 訪問リハビリテーション	看護師や理学療法士、作業療法士が自宅を訪問し、健康管理やリハビリなどを行います。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師が自宅へ訪問し、療養上の管理や指導、助言等を行います。
通所介護 (デイサービス)	デイサービスで食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などが日帰りで提供します。
通所リハビリテーション	デイサービスの機能にリハビリの機能が加わったサービスです。
小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に自宅へ「訪問」、施設に「泊まり」サービスを柔軟に提供します。同じ施設の職員が対応するため、本人がより安心して在宅生活を続けられます。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の診断を受けている方が、本人のできるところを活かしながら少人数で共同生活を送ります。

4. サービスについて

介護老人保健施設	介護が必要な方で（要介護 1 以上）、在宅への復帰を目指すためにリハビリや生活上での支援や介護が受けられる施設です。
特別養護老人ホーム	常時介護が必要な方で（要介護 3 以上）、自宅での生活が困難な方が入所し、生活上での支援や介護が受けられる施設です。

③ 権利をまもる支援およびその他サービス



～Cさんの場合～

Cさんは夫と2人暮らしです。長男家族は町外に住んでいます。最近介護サービスを利用していた近所の方が自宅で亡くなりました。その方は病気が判明した際、エンディングノートを活用し、自分がこれからどこで、何を生活したいか、またどのような治療を希望しているかを家族や支援者と共有していたことを知りました。

その後、Cさん夫婦は一緒にエンディングノートを活用し、今後のことについて考えることにしました。お互いにどのような生活を送りたいか、死後の整理などを記載し、遠くに住む長男家族とも共有しました。

権利をまもる支援およびその他サービス

日常生活自立支援事業	認知症の高齢者など（ただし、契約意思があり契約の内容が理解できる方）に対し、地域で生活される上で必要な福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行う事業です。
成年後見制度	認知症などにより判断能力が不十分な方に代わって契約をする援助者を家庭裁判所は選任します。
緊急通報システム	自宅に緊急通報装置を取り付け、病状の急変などの緊急時に受信センターへ通報することにより、必要に応じて救急車や協力員の方等が自宅にかけつけます。町内に住む65歳以上の一人暮らしの方が対象です。
救急医療情報キット	緊急時に迅速な救急活動ができるよう、かかりつけ医療機関などの情報を専用の容器を冷蔵庫の中に置いておきます。無料配布します。
運転免許自主返納支援事業	運転免許を自主返納した方に対して、町営バス共通乗車回数券（150円、22枚つづり）4冊を1回限りで配布します。

4.サービスについて

エンディングノート	自分自身に万一のことがあったときに備えて、家族や親族が様々な判断や手続きを進める際に必要な情報を残すためのノートです。配布や作成支援を行います。
人生会議（ACP）	「自分が大切にしていることは何か」「自分はどう生きたいか」など自分の価値観や生き方、これからの過ごし方のほか、最期が近づいてきたときの医療や介護のことなどを含めて、自分自身が考えたり、家族や大切な人と繰り返し話し合う過程のことです。

認知症のご本人の メッセージを 紹介します

私は、お医者さんから「認知症です」と言われたときは「やっぱりそうね」と思いました。

家族から「さっきも言ったじゃん」と言われることが多くなってきました...



でも、家族はいつも助けてくれるし、お友達は私が日にちも忘れっぽいから、ふれあいサロンや参加しているボランティア活動の日も声をかけてくれる。こうして暮らせているのはみんなのおかげです。



町では、認知症サポーター養成講座や普及活動を通じて、認知症への理解、ご本人やご家族を温かく見守ることができる人を増やし、地域を見守り・見守られる地域づくりを推進しております。気軽にご相談ください。

対象者	どなたでも
人数	3人以上から
開催場所	ご自宅や公民館等、ご希望の場所で開催します
費用	無料
問い合わせ先	池田町ふくしの相談係 (電話：0261-61-5000)



5. 認知症の方への接し方

脳の働きが低下することでわからないことが増えたとしても、その人らしさや感情がなくなってしまうわけではありません。以下に具体的な対応策を紹介します。もし、大切な家族や友人、仲間が「認知症かな？」と思ったら、相手の気持ちに寄り添いながら、一緒に支えていきましょう。

まずは、さりげなく 様子を見守る

認知症と思われる人に気づいたら、さりげなく様子を見守り、サポートできる機会を探りましょう。

自然な笑顔で、 余裕をもって対応する

こちらの不安や焦りは相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

できるだけ1人で 声かけをする

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

後ろから 声をかけない

驚かせないために、相手の視野に入ってから目を見て話しかけましょう。

相手の目線に 合わせて やさしい口調で

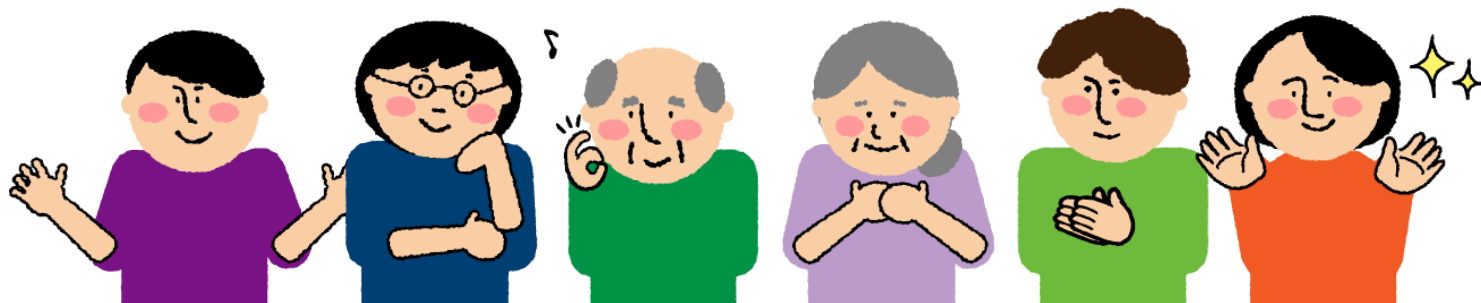
目線を同じ高さに合わせてゆっくり穏やかに話しましょう。

おだやかにゆっくり、 はっきりとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり・はっきりと話そうに心がけましょう。また、早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

せかさず、相手の言葉に 耳を傾けて

認知症の人は急かされるのが苦手です。複数の問に答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。



6. 家族(介護者)のたどる 4つの心理的ステップ

大切な家族が認知症になったとき、だれもがショックを受け、戸惑い、混乱します。家族や支援者が認知症や介護の混乱を乗り越え、将来の見通しをつけることができるよう、家族がたどる4つの心理ステップを紹介します。

すべての家族(介護者)の方にあてはまるものではありませんが、このステップを行ったり来たりしながら、最終的には認知症の方を受入れることができるまでの過程を表したものです。



第1 ステップ

戸惑い・否定

- 認知症状の発症に対し、「そんなはずはない」「認知症になったとは思いたくない」という気持ちが働き、戸惑い、認知症であることを否定しようとしています。
- 周りに相談できず、孤独を抱えやすい時期といわれています。



第2 ステップ

混乱・怒り 拒絶

- どう対応したらいいかわからず混乱し、注意しても効果がみられないため怒りの気持ちがわき上がります。
- 心身とも疲れ果てて、拒絶感や絶望感に陥りやすく、最もつらい時期といわれています。



第3 ステップ

割り切り、 あきらめ

- 「病気なのだからどうしようもない。このまま受入れるしかない。」と割り切れるようになります。
- 様々な情報や介護経験によって認知症の人を介護することに精通してきます。



第4 ステップ

受容

- 認知症に対する理解が深まり、あるがままの認知症の人を家族の一員として受入れることができるようになる。

7. 池田町認知症ケアパス 認知症の

	認知機能に問題ない	認知症かもしれない
生活のポイント	● 趣味などを通じて地域とのつながりを見つけておくことが大切です ● 認知症について知り、支える人になりましょう ● 人生の迎え方について家族と相談する機会を持ちましょう	
相談したい 3ページ	● ふくしの相談係 ● かかりつけ医 ● 認知症疾患医療センター ● 民生児童委員 ● ケアマネージャー ● 地域の介護保険事業所	
元気な体を維持したい 6ページ	● 地区の通いの場（ふれあいサロン、ゴム体操） ● 生きがい・趣味の活動	
人と交流したい 役割を持ちたい 6ページ	● 地区の通いの場（ふれあいサロン、ゴム体操） ● シルバー人材センター ● 老人クラブ ● ボランティア活動	
医療を受けたい 3ページ	● かかりつけ医 ● 薬局 ● 認知症初期集中支援チーム ● 認知症疾患医療センター	
生活の手助けをしてほしい 7～9ページ	● 地域での見守りや助け合い・・隣近所・地区の通いの場、 ● 生活支援・・配食サービス、サポートてるてる、サポートてるてるぷらす ● ケアマネージャー ● 介護保険サービス	
お金、権利擁護のこと 9ページ	● 金銭管理・財産保全サービス ● 救急医療情報キット	
住まいや施設のこと	● ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅	

状態に応じたサービス・支援例



見守りや手助けがあれば日常生活が送れる

常に介護が必要

- 今できること、やりたいことを大切にしましょう
- 認知症は判断能力が低下していきます。事故を起こす前に運転を一段落する準備をしましょう
- 規則正しい生活を心がけ、高血圧や糖尿病など生活習慣病を悪化させないようにしましょう

生活習慣病を悪化させないようにしましょう

- 成年後見支援センター など

- 運動教室
- ボランティア活動
- 年に1度健康診断を受ける

- 介護予防、日常生活支援総合事業
- 介護保険サービス（通所介護、通所リハビリ、訪問リハビリなど）

- 生きがい・趣味の活動
- 運動教室

※詳しい内容は別冊「池田町支え合い・助け合いガイドブック」をご覧ください

- 訪問看護、訪問診療など

- 専門医

認知症サポーター、民生児童委員など

ぶらりおでかけ乗りましょカー（池田町社会福祉協議会） ● 介護タクシー ● 福祉有償運送

・ 福祉用具、通所サービス、訪問サービス、小規模多機能型居宅介護、短期入所サービスなど

- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度
- 緊急通報システム
- 運転免許自主返納支援事業
- エンディングノート
- 人生会議（ACP）

- グループホーム、介護老人保健施設、介護老人福祉施設

おわりに

認知症の診断を受けても家族や隣近所、地域の人などに支えられながら地域で暮らしている方々がいます。

認知症の病気や症状を理解し、なによりその人自身を受け入れてくださる方がたくさんいることで、池田町のなかで安心して生活し続けることができています。

認知症はだれにでも訪れる可能性があり、決して特別な病気ではありません。

みなさんの大切な家族やお友達に訪れる可能性もあります。

認知症になっても「何もわからない、何もできない」わけではありません。

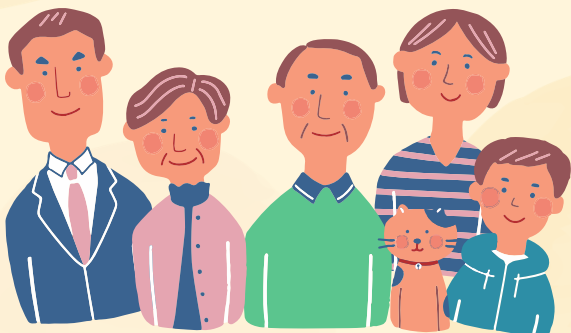
その人の感情や、その人らしさはずっとあり続けます。

みなさんはこれからの人生をどのように過ごしたいですか？

「自分が好きなことや、やりたいことを続けながら自分らしく元気に暮らし続けたい」と考える方が多いのではないのでしょうか。認知症の人やその家族のつらさや思いについて理解し、思いやれる人が増えることで地域でも安心して暮らすことができます。

地域包括支援センターでは、認知症の病気や症状などについて学び、理解者・応援者になっていただける人に向けて認知症サポーター養成講座を開催していますので気軽にご相談ください。

今後も認知症がある人もない人もだれもが心豊かに暮らすことのできるまちづくりを推進していきます。



池田町ふくしの相談係

〒399-8601 長野県北安曇郡池田町池田2005-1
池田町総合福祉センター「やすらぎの郷」内
電話：0261-61-5000