

# 認知症ガイドブック



この冊子は、認知症の相談窓口、受診できる医療機関、利用できるサービスなどをまとめたものです。

ご本人やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、ぜひご活用ください。

令和元年  
長門市

## 🍀 認知症とは？

脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで、記憶力や理解力、判断力が低下し、生活に支障をきたす状態です。加齢によるもの忘れとは異なります。



## 🍀 認知症の種類と特徴

### アルツハイマー型認知症

一番多い認知症。もの忘れから始まり、徐々に進行します。進行に伴い、もの忘れの自覚がなくなります。早期に薬を飲むことで、進行を緩やかにすることができます。

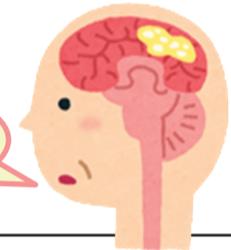
脳の委縮



### レビー小体型認知症

幻視、手の震え、小刻み歩行、立ちくらみなどの症状がみられます。初期にはもの忘れが目立たないことがあります。

幻視が特徴



### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害が原因で起こります。記憶障害や意欲低下、手足のまひや言語障害などを伴います。初期にはもの忘れの自覚があります。

病気が引き金



### 前頭側頭型認知症

記憶力は比較的保たれます。悪いことをしても自覚がなく、ルールを無視した反社会的な行動がみられます(万引きや無銭飲食など)。

ケアが大変



### ● 認知症の原因となるその他の病気

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など、様々な病気が認知症の原因となります。病気によっては、治療により改善するものもありますので、医師に相談しましょう。

## 🍀 若年性認知症

65歳未満で発症すると「若年性認知症」といいます。本人や家族、職場にも影響が大きく、早期発見・治療・環境を整えることが大切です。

(若年性認知症支援相談窓口)

- 長門市各地域包括支援センター
- 山口県立こころの医療センター  
電話：(0836) 58-2212



## 🍀 認知症の気づきのチェックをしましょう

「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期発見のめやすです  
いくつか思い当たることがあれば相談や受診をしましょう

### ★ もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### ★ 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



### ★ 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### ★ 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### ★ 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



### ★ 意欲がなくなる

- 下着を着替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



引用:「認知症の人と家族の会」作成



# 認知症の状態による 本人の様子・家族の心得・サービスについて



認知症の状態	軽度 (認知症の疑い・症状はあっても生活は自立)	中度 (見守りがあれば生活は自立)	中度 (生活に手助けや介護が必要)	重度 (常に介護が必要)
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束事を忘れる</li> <li>・同じことを何度も聞く</li> <li>・日にちや曜日を間違える</li> <li>・置き忘れやしまい忘れが増える</li> <li>・身なりを気にしなくなり、外出を億劫がる</li> <li>・計算間違いやテレビ等のリモコン操作を間違える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯を食べても「食べていない」と言う</li> <li>・薬の管理ができない</li> <li>・料理が順序立てて作れない</li> <li>・買い物や金銭管理が難しい</li> <li>・電話や訪問者の対応が難しい</li> <li>・慣れない場所で道に迷う</li> <li>・入浴を嫌がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、排泄、着替えなどがうまくできない</li> <li>・「ものを盗られた」などの発言をする</li> <li>・子どもや孫、親しい人などがわからなくなる</li> <li>・場所や季節がわからなくなる</li> <li>・家までの帰り道がわからなくなる</li> <li>・もの忘れの自覚がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車いすやベッド上の生活になりやすい</li> <li>・言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>・声かけや介護を拒むことがある</li> <li>・食事・排泄・着替えなど全般的に介護が必要</li> </ul>
家族の心得	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関に受診する</li> <li>・認知症について相談する</li> <li>・予定はカレンダー、手帳等を書く</li> <li>・大事なもの(財布等)は決まった場所に置く</li> <li>・本人ができることや楽しみ、役割を続けることで悪化を防ぐ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「今作るからお茶飲んで待って」と、声をかけ安心してもらう</li> <li>・シンプルに伝える</li> <li>・介護保険サービスなどを利用して、家族だけで介護を頑張りすぎない</li> <li>・身近な人に伝え理解者や協力者をつくる</li> <li>・どのようなサポートがあれば本人ができるのかを考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャックやボタンがなく着やすい服を選ぶ</li> <li>・排尿排便の時間を観察してトイレ誘導する</li> <li>・トイレの場所を分かりやすく示す(夜間は電気をつけるなど)</li> <li>・なくした物を一緒に探す</li> <li>・介護者の健康や生活を大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人が安心できる環境をつくる</li> <li>・本人の訴えが少なくなるので必要な介護を察する</li> </ul>

心得の  
ポイント



もの忘れは進行しますが、感情や自尊心は保たれます  
特に最初の頃は、本人自身がもの忘れに気づき「何だかおかしい」と不安を感じています  
自尊心を傷つけず、本人の気持ちを大切にやさしく接しましょう (したことは忘れても怒られたことは覚えています)

社会資源  
・  
サービス

## 予防

- 家族・友人・近所などとのよい関係をつくる
- 地域のサロン・集まり
- 老人クラブ
- 公民館
- ボランティア
- 健康づくりの教室
- 健康診断



## 生活支援

- 配食サービス
- 緊急通報装置
- 認知症カフェ
- 家族介護者の集い
- 認知症サポーター
- 地域福祉権利擁護事業
- 成年後見制度



## 医療

- かかりつけ医
- 認知症の専門医
- かかりつけ歯科医
- かかりつけ薬剤師
- 訪問看護・居宅療養管理指導
- デイケア



## 介護

- 居宅介護支援(ケアマネジャー)
- 訪問介護(ヘルパー)・訪問看護
- 訪問リハビリ
- 通所介護・通所リハビリ
- 認知症対応型通所介護
- 短期入所生活介護(ショートステイ)
- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- 介護老人福祉施設(特養)
- 介護老人保健施設(老健)



～認知症になっても家族・近所などと良い関係をつくり、孤立しない生活を送りましょう～  
～予防に取り組み、医療・介護・生活支援を受け、安心して暮らせるようにしましょう～

## 🍀 認知症予防について

### ★バランスの良い食事をしましょう

- ・青魚や野菜、果物を多く食べる(動脈硬化予防)
- ・ポリフェノールを多く含む食品を食べる  
(赤ワイン、大豆、ごま、緑茶、ウコン)



### ★口の中をきれいに保ち、自歯を大切にしましょう

- ・歯磨きや義歯の手入れをする



### ★体を動かしましょう

- ・ウォーキングや筋力トレーニング、畑仕事や家事をする
- ・普段の歩幅より、1～2割広げて早歩きすると効果アップ！
- ・仲間とウォーキングしながら、「しりとり」や俳句などを考えて脳を刺激！



### ★生活習慣病を予防しましょう

- ・定期的に健診を受けて生活習慣を振り返る  
(糖尿病や高血圧症等の生活習慣病があると認知症になりやすいと言われています)



### ★趣味や楽しみをもちましょう

- ・音楽や絵画、短歌、俳句、陶芸、囲碁、将棋、麻雀、トランプゲーム、読書など

### ★おしゃれに気を使って若々しくいましょう

- ・服装や髪形などに気を配って、脳を刺激！



### ★積極的に外出しましょう

- ・買い物や散歩など外出して、人との交流で脳を刺激！



## 🍀 脳活性トレーニング



- ① 「出来事記憶」トレーニング
  - ・家計簿をつける時にレシートを見ず、買ったものを思い出す
  - ・2日前の日記をつける
  - ・前日食べた献立を思い出す
- ② 「注意分散機能」トレーニング(2つ以上の作業を同時にする)
  - ・メモを取りながら電話をする
  - ・一度に数種類のおかずを作る、料理をしながら片づけをする
- ③ 「計画力」トレーニング
  - ・買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える
  - ・旅行の計画を立てる



## 🍀 認知症ご本人への接し方

- ① 急がせない・本人のペースに合わせる
- ② 自尊心を傷つけない
- ③ 怒らない・否定しない(やさしい口調で)
- ④ できることや役割をしてもらう(できることを引出し、ほめる)
- ⑤ 心に余裕をもって接する



かかわり方ひとつで  
本人の気持ちも変わります♪





「認知症かもしれない」と思ったら  
地域包括支援センターや医療機関などに相談しましょう

## ★ 地域包括支援センター



名称	担当地区	場所	電話番号
長門市 地域包括支援センター	深川 俵山	長門市役所内(高齢福祉課) (長門市東深川1339-2)	23-1244
長門市 東地域包括支援センター	通・仙崎 三隅	地域医療連携支援センター内 (長門市仙崎198-1)	27-0410
長門市 西地域包括支援センター	日置 油谷	油谷保健福祉センター内 (長門市油谷新別名10803)	33-2020

## ★ 医療機関

- ・ かかりつけ医に相談
- ・ 専門医療機関(精神科・神経内科・脳神経外科など)に相談

※診察時間など詳しくは各医療機関にお問い合わせ下さい。

長門市内の専門医療機関 (令和元年10月現在)		
名称	受診できる科・曜日など	電話番号
岡田病院	脳神経外科: 月・木・金(午前) ※地域連携室へ連絡	代表: 23-0033 (地域連携室: 23-0063)
斎木病院	内科: 月～土 (午前)	26-1211
俵山病院	脳神経外科: 水・金 (午前) 内科: 月～土 (午前)	29-0101
長門総合病院	脳神経外科: 月・金 (午前 ※月は10:30～) 神経内科: 水 (午前)	代表: 22-2220 (地域医療福祉連携室) : 22-2518
福永病院	精神科: 月・火・木・金(午前・午後 ※受付 15:00まで) 土(午前) ※初診は事前に相談員まで電話	37-3911
三隅病院 (認知症疾患 医療センター)	精神科: 月～金(午前・午後)・土(午前) ※要予約	43-0711

※電話番号はすべて市外局番(0837)です