

認知症ガイドブック

認知症は誰でもなり得る身近な病気です。
この冊子は、認知症の相談窓口、利用できる地域の社会資源、サービスなどをまとめたものです。
認知症のご本人や家族が地域で安心して暮らすためにぜひご活用下さい。



長門市

令和7（2025）年



認知症は早期発見が大切です





認知症は、脳の細胞に異変が起きて、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。

OMC I（軽度認知障害）

もの忘れの自覚があり、実際の年齢に比べて記憶力が低下しているものの日常生活には支障がない状態です。この段階で発見して適切に対処すれば認知症の進行を遅らせる可能性があるといわれています。

○認知症の種類と特徴

認知症の種類を見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和することができる可能性があります。

	アルツハイマー型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ✓ もの忘れから始まり、徐々に進行する ✓ 日にちや時間、場所などがわかりにくくなる ✓ 物盗られ妄想やうつ状態がみられる ✓ 早期に服薬することで進行を緩やかにすることができる
	レビー小体型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 初期はもの忘れが目立たない ✓ 幻覚や妄想がみられる ✓ 震えや小刻み歩行等がみられる
	脳血管性認知症	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 脳梗塞や脳出血など脳の血管障害が原因でおこる ✓ 意欲低下や手足の麻痺、言語障害などを伴うことが多い ✓ 感情のコントロールがうまくできない
	前頭側頭型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 怒りっぽくなるなど性格が変化する ✓ 社会的ルールが守られなくなる（万引きや無銭飲食など）

若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を「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

- 市内の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目安です。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	<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
判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片づけ・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
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
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気づきができなくなり、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
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
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を着替えず、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億劫がり嫌がる

「認知症かも」と思ったら早期に相談しましょう

「認知症かもしれない」と思ったら、早めにかかりつけ医や認知症疾患医療センター、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

○三隅病院認知症疾患医療センター

電話：(0837) 43-0711

○オレンジドクター

物忘れや認知症に関する相談支援を行う医師です。詳細はこちら▶





受診のポイント

- 医師に伝えたいことをメモに書いておく
(いつから、どんな症状があるか等)
- 本人が受診をためらう場合は声かけを工夫する
「何かの病気かもしれないから検査してみましょう」
「健康診断に行くので、私と一緒に健康チェックをしましょう」
「ずっと元気でいてほしいから受診してほしい」 など



認知症の状態に応じた家族の心得・社会資源などについて

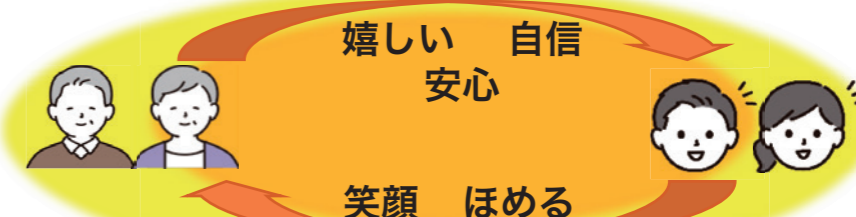
	健康 自立	MCI(軽度認知障害) もの忘れが多くなる認知症前段階	認知症(軽度) 見守りがあれば生活は自立	認知症(中度) 生活に支援や介護が必要	認知症(重度) 常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防に取り組む 家族や友人、地域とのつながりを大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れが増えるが自覚があり、まわりから指摘され始める 日常生活は自立しているが、計算や漢字などミスが増える 外出を億劫がる 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も聞く 置き忘れやしまい忘れが増える 料理が順序立てて作れない 買い物や金銭管理が難しい 電話や訪問者の対応が難しい 入浴を嫌がる 	<ul style="list-style-type: none"> 食事、排泄、着替えなどがうまくできない 「ものを盗られた」などの発言がみられる 子どもや孫、親しい人などが分からなくなる 場所や季節がわからなくなる もの忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 車いすやベッド上の生活になる 言葉によるコミュニケーションが難しい 声かけや介護を拒む 飲み込みが悪くなり食事に介助が必要
家族の心得	<ul style="list-style-type: none"> 本人と一緒に認知症予防の取り組みを行う 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢のせいにはせずに、気になり始めたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談する 本人ができることや家庭内の役割を続けてもらう 	<ul style="list-style-type: none"> 本人にはシンプルに伝えることや失敗にせず、傾聴する 家族だけで介護を頑張りすぎず、協力者をつくったり、上手に介護サービスを利用する 家族間で今後の介護や金銭管理等について考える 	<ul style="list-style-type: none"> 家族の健康や生活を大事にする チャックやボタンがなく着やすい服を選ぶ 排尿排便の時間を観察してトイレ誘導する なくした物を一緒に探す 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が安心できる環境づくりを心がける 終末期の過ごし方を家族間で、よく話し合っておく

接し方のポイント

- 心に余裕をもって接する
- 急がせず、本人のペースに合わせる
- 怒らず否定しない



- 自尊心を傷つけない
- 役割や楽しみをもらってもらう
- できることを褒める



社会資源

予防

- 地域のサロン・集まり
- いきいき百歳体操
- 老人クラブ
- 公民館活動
- ボランティア活動
- 健康づくり
- 健康診断
- がん検診

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
- 日常生活自立支援事業
- 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
- デイケア
- 居宅療養管理指導



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(デイサービス)
- 通所リハビリ(デイケア)
- 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)
- 介護医療院

🍀 認知症の人にも誰にもやさしい地域づくりをめざして

認知症相談会

専門職による認知症の相談を受け付けています。相談の際は事前にご予約ください。
 日時：毎月第4水曜日（9：00～11：30）
 場所：市内の各地域包括支援センター

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく知り、認知症ご本人への接し方等をキャラバンメイトを講師に地域や職域、学校等で学びます。

いきいき百歳体操

週1回地域住民が集いの場に集まり、百歳体操や座談会等を行っています。介護予防と地域のつながりを高めます。



認知症カフェ

認知症ご本人や家族、地域の人等誰でも気軽に参加できます。茶話会や脳活性の活動等を行い、居心地のよい時間を過ごしませんか。

○おいで～家カフェ

日時：毎月第4木曜日（10：00～12：00）
 場所：YYふれあいセンター 健康相談室
 参加費：100円

○オレンジカフェうさぎ

日時：毎月第3土曜日（10：00～12：00）
 場所：おしゃべりカフェうさぎ（長門市東深川991-13）
 参加費：200円



チームオレンジの推進

認知症ご本人や家族の悩みや困りごとを、認知症サポーターを中心とした支援につなぎ、認知症の人にも誰にもやさしい地域づくりをめざします

GPS(位置情報サービス)による見守り支援

対象：40歳以上で徘徊行動の恐れがある人を介護されている市内在住のご家族
 内容：GPS購入またはレンタルの初回支払い分の費用補助（上限2万円）

認知症初期集中支援チーム

認知症ご本人や家族に対し、よりよい医療や介護サービスにつながるよう認知症サポート医と医療・福祉・介護の専門職がチームとなり支援します。

家族介護者ミニ交流会

日時：奇数月（13:30～15:30）
 場所：長門市ボランティアハウス（日置上5926番地）
 内容：茶話会、介護の学び等リフレッシュをはかる活動



認知症予防について

アルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病など）と関連があるので、生活習慣病予防が大切です。定期的に健診を受けて健康管理に努めましょう。

認知症を予防する習慣を実践しましょう

- ✓ 青魚や野菜、果物を多く食べる
- ✓ ポリフェノールが多い食品を摂る（大豆、ごま、緑茶、ウコンなど）
- ✓ 栄養バランスの良い食事をする
- ✓ 食後は歯磨きや入れ歯の手入れをして口の中を清潔に保つ

- ✓ 積極的に外出する
- ✓ ウォーキング、筋力トレーニング、畑仕事、家事など体を動かす



食事

運動・活動

- ✓ サロン会などに参加して、人との交流や趣味を楽しむ
- ✓ おしゃれをして、脳を刺激を刺激する



交流

脳トレ

- ✓ レシートを見ずに買ったものを思い出す
- ✓ 2日前の日記をつける
- ✓ メモを取りながら電話をする
- ✓ 料理をしながら片づけをする
- ✓ 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える



まずは地域包括支援センターにご相談下さい

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口で、認知症に関する相談に対応しています。お気軽にご相談下さい。

	長門市地域包括支援センター	長門市東地域包括支援センター	長門市西地域包括支援センター
担当地区	深川・俵山	通・仙崎・三隅	日置・油谷
場所 (所在地)	長門市役所1階 高齢福祉課 (長門市東深川11339-2)	長門市地域医療連携 支援センター 長門市応急診療所併設 (長門市仙崎198-1)	YYふれあいセンター (長門市油谷新別名 964)
電話番号	(0837) 23-1244	(0837) 27-0410	(0837) 33-2020