

富士見市認知症ケアパス

(認知症支援ガイドブック)

～認知症になってからも住み慣れた地域で自分らしく暮らすために～



もくじ

- 認知症とはどんな病気? 2ページ
- 覚えておきたい症状とそのときの対応 3ページ
- BPSD(周辺症状) でみられる言動とその対応 4ページ
- 認知症の人との接し方 ～6つの対応ポイント～ 5ページ
- 認知症の症状とその対応法・支援体制<ケアパス> 6、7ページ
- 認知症 相談窓口 8ページ

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



違いははっきり！
年相応の物忘れと認知症



歳を取れば物忘れも増えがち。
じっくり思い返したり、ヒントをもらったりして
思い出せる場合は、心配ありません。
体験自体を忘れてしまうのが認知症の特徴です。

● 加齢による物忘れと認知症の違い ●

加齢による物忘れ		認知症による物忘れ
体験の「一部」を忘れる	↔	体験の「全部」を忘れる
何を食べたか思い出せない	↔	食べたこと自体を忘れる
約束をうっかり忘れる	↔	約束したこと自体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	↔	目の前の人が誰なのかわからない
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
ヒントがあると思い出せる	↔	ヒントがあっても思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症を引き起こす主な病気

- アルツハイマー型認知症（記憶障害等）
 - 脳血管性認知症（脳血管疾患を原因とする認知機能の低下等）
 - レビー小体型認知症（幻視・パーキンソン症状等）
 - 前頭側頭型認知症（感情のコントロールが難しくなる等）
 - その他、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、アルコール依存症など様々な病気が認知症のような症状を引き起こします。
- ※ 65歳未満でも発症することがあります（若年性認知症）

治療を受けることで
進行を遅らせる等の
効果が期待できる
こともあります

早期受診に向けて

- ①かかりつけ医に相談しましょう。
- ②気になること、困っていることをまとめておきましょう。
- ③ご本人の受診へのためらいには、「一緒に健康チェックにいこう」「私の検診に付き合って」など、優しい声掛けで誘ってみましょう。強い拒否などがあった場合は高齢者あんしん相談センターなどの支援機関への相談を検討してください。また、ご本人を連れて行かなくても家族相談などを実施している医療機関もあるため、病院に相談することもできます。

覚えておきたい症状とそのときの対応

～中核症状が起こす行動～

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。

記憶障害、^{※1}見当識障害、理解・判断力の低下、^{※2}実行機能の低下、失認・失行・失語などがこれに当たります。

※1 見当識：いま現在、何年の何月何日か、時刻はいつか、自分がいまどこにいるのか、目の前にいる人が誰かなど、基本的な状況を把握すること。

※2 実行機能：目的に従って計画を立て実行し、さらにその結果を振り返りながらものごとを進めていくための脳のはたらき。

軽度障害

見当識障害

日付がわからなくなる
「今日は何日？」

《対応のポイント》

- ・家族から「今日は何日？」などと何度も質問されることで、本人が不安を感じることがあります。答えられなくても問題視せず、さりげなく伝えるようにしましょう。
- ・大きな日めくりカレンダーをかけるのもよいでしょう。



中等度障害

記憶障害

食べたことを忘れる
「ごはんはまだ？」

《対応のポイント》

- ・食べたという事実を理解してもらうのではなく、本人にいかに納得してもらうかが大切です。
- ・お茶を出し「今用意しているのでこれを飲んで待っていてね」と話題を変えてみましょう。



中等度障害

見当識障害、理解・判断力の低下、失行

季節がわからない
「服装がちぐはぐ」

《対応のポイント》

- ・季節の感覚が薄れ、季節感のない服を着てしまうことがあります。適切な服と一緒に選び、褒めて勧めてみましょう。
- ・体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



高度障害

見当識障害、記憶障害、失認

家族を忘れる
「どちらさまですか？」

《対応のポイント》

- ・目の前の人と自分との関係性が分からない状態なので、無理に訂正しないようにしましょう。
- ・家族であることを言い聞かせるのではなく別人を演じてみるのもよいでしょう。



BPSD(周辺症状)でみられる言動とその対応

中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する、幻覚・妄想、徘徊、抑うつなどの行動・心理を「BPSD」と呼びます。

ケース1

ものとりれ妄想

「財布がなくなった！盗ったでしょ！！」



《対応のポイント》

感情を受け止めて、味方になる。

解説

なくしものが出てくればそれで収まる妄想ですから、周囲の人はあまり深刻にならず、「困りましたね」と共感し、一緒に探してあげましょう。さりげなく声をかけ、最後は本人に見つけてもらうことが大切です。

ケース2

性格が変化し攻撃的に
「バカにしているのか！！」

《対応のポイント》

感情的にならず
穏やかに対応する。



解説

気持ちが言葉にならない、相手の言っていることが理解できないなどの理由で、もどかしい気持ちから感情的になってしまいます。普段から自尊心を傷つけないように配慮しましょう。

ケース3

帰宅願望

「そろそろ帰ります」



《対応のポイント》

気持ちを受け入れ、
落ち着くように声かけをする。

解説

「ここが家ですよ」と引き留めると不安や不信感が募ります。一緒に一度外に出てみるなどして気持ちに寄り添い、気分を変えるような声かけで落ち着かせます。

ケース4

トイレ以外の場所で
排泄してしまう



《対応のポイント》

トイレの場所を
わかりやすくする。

解説

トイレの場所をわかりやすく表示したり、夜間はトイレの明かりをつけ、ドアを開け放しておくなどの工夫をするとよいでしょう。

ケース5

幻覚が見える

「そこに誰かいる、
子どもがたくさんいるでしょ」

《対応のポイント》

話を合わせて、否定しない。

解説

幻覚や幻聴で混乱している場合は、否定せずに解決するような声掛けをしてあげましょう。本人が楽しそうなら見守っても良いでしょう。

認知症の人との接し方 ～6つの対応ポイント～

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

1 後ろから声をかけない



突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで目を見て話すようにしましょう。小柄な方には体を低くし目線を同じ高さにして対応すると安心感を与えられます。

2 ゆっくりひとつずつ簡潔に

急かされることや、同時に複数の問いに答えることは苦手です。穏やかにゆっくりひとつずつ簡潔に伝えましょう。



3 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦り、いらだちを感じていると、雰囲気は相手に伝わって動揺させたり、負の感情を抱かせたりしてしまいます。余裕をもって穏やかな気持ちで応じましょう。



4 問い詰めない、間違いを正さない

問い詰めて間違いを正そうとしたり、忘れたことを無理に思い出させたりしようとせず、言い分をよく聞いて話を合わせます。症状が進んでも、本人には恥ずかしい、つらいという思いがあることを理解し、自尊心を大切にしましょう。

5 受け入れて共感する

本人の話すことには、本人なりの気持ちや思いがあります。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか、何を伝えたいのか、相手の言葉を推測して確認します。無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

6 介護する人も頑張りすぎない

介護をする家族だけで悩みを抱え込まないようにしましょう。介護者の心の持ちようが認知症の方へも伝わります。介護サービス等を活用し、息抜きができる時間を持つように心がけましょう。



認知症の症状とその対応法・支援体制

認知症の進行の例

(個人差はありますが、右に行くほど発症から時間が経過しています)

<p>本人の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> □物忘れの自覚がある □「あれ」「それ」「あの人」などという代名詞が多く出てくる □何かヒントがあれば思い出せる <p>該当するところにチェックしましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> □同じ事を何回も聞く □置き場所がわからず探しまわる □約束したことを忘れる □不安、イライラ、あせり、抑うつ、自信喪失 □買い物で小銭が払えない □料理がうまくできない □冷蔵庫の中に同じものがたくさん入っている □車の運転などの注意力が低下した 	<ul style="list-style-type: none"> □季節に応じた服が選べない □暴言 □暴力行為 □年齢を実際より若く言う □一人で家に戻れない □たびたび迷子になる □うろろしている(屋内外、昼夜問わず) □夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある □食べ物をお腹だけ食べてしまう <p>□考えるスピードが遅くなる、同時に複数のことが処理できない</p> <p>□気持ちを言葉でうまく伝えられない</p>	<ul style="list-style-type: none"> □歩行が不安定になる □着替えの動作が出来ない □声掛けや介護を拒む □不快な音をたてる □尿意や便意を感じにくくなる □飲み込みが悪くなる □食事に介助が必要 	<ul style="list-style-type: none"> □言葉が減る □日中うつらうつらする □口から飲食物が入らない
<p>記憶面</p>	<ul style="list-style-type: none"> □最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる □時間や日時がわからなくなる 	<p>軽度</p>	<ul style="list-style-type: none"> □いつ、どこで、なにをしたかななどの出来事を忘れる □季節などがわからなくなる <p>中等度</p>	<ul style="list-style-type: none"> □過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる □親しい人や家族が認識できなくなる 	<p>重度</p>
<p>まずは相談しましょう</p>	<p>認知症かも？ 軽度認知障害(MCI)かも？</p>	<p>日常生活は自立 (発症期)</p>	<p>誰かの見守りがあれば、日常生活は自立 (症状が多発していく時期)</p>	<p>日常生活に手助け、介護が必要 (身体面の障害が複合する時期)</p>	<p>常に介護が必要 (ターミナル期)</p>
<p>介護をする人へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★認知症は誰もがなる可能性があります。一人で悩まず、まずはかかりつけ医や相談機関へ相談しましょう。 ★受診等が難しければ、早めに高齢者あんしん相談センターへ相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ★認知症の疾患や介護について、認知症サポーター養成講座などで学びましょう。 ★家族や親せき、本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう。 ★近所の人や民生委員に協力をお願いします。 ★認知症カフェや家族会に参加するなどしてよいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ★介護の悩みが増えてくる時期です。一人で抱え込まず、介護サービスを利用したり、同じ立場の家族や理解のある人に話したりして気持ちを楽にしましょう。 ★徘徊について備えをしておきましょう。(GPS機器の活用、個人賠償責任保険への加入など) ★サービスを利用している方はケアマネジャーに相談しましょう。 ★今後の生活設計についての備えをしておきましょう。(介護、金銭管理、財産など) 	<ul style="list-style-type: none"> ★歩けなくなる、口から食べられなくなるなど、体調に変化があった時や、認知症が進行した後のことについて、どこで暮らしたいかや、終末期の栄養補給・延命治療・看取りなどについて、できるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう。 	

予防

- 健康診断 ●老人クラブ
- 歯科健診 ●地域のサロン
- 介護予防講座
- 健康サークル活動 など

医療

- かかりつけ医
- 認知症の相談などができる医療機関
- かかりつけ薬局 ●かかりつけ歯科医
- 訪問診療・往診 ●訪問看護
- 訪問歯科診療 など

介護

- 生活する環境を整える
- 自宅を訪問してもらう
- 施設に通って利用する
- 短期間施設に泊まる
- 通いを中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせる
- 介護保険施設等に入所する

相談・生活支援

- 【認知症の症状などの相談】
 - 高齢者あんしん相談センター
 - 若年性認知症サポートセンター
 - 認知症初期集中支援チーム
- 【ケガや事故等に備える】
 - 個人賠償責任保険 (すでに加入している保険に特約として付帯できる場合があります)
- 【認利用の方の交流・居場所】
 - 認知症カフェ(オレンジカフェ)
 - 認知症の人と家族の会 ●チームオレンジ
- 【日常生活・金銭管理などの支援】
 - 在宅高齢者支援事業
 - 日常生活自立支援事業(あんしんサポートねっと)
 - 成年後見制度

認知症 相談窓口 * どこに相談したらいいのかなあ？

認知症について
知りたい・
予防したい

認知症かも
しれない

認知症の家族や
知人のことで相談したい

● 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター） ●

- * 相談時間：月～土 午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）
- * 認知症ケア相談室として、在宅で認知症の方を介護している家族の認知症介護技術や方法についての相談もお受けしています。
- * 医療機関や介護サービス、地域の支援機関につなぐコーディネーターとしての役割を担う「認知症地域支援推進員」を配置しています。

高齢者あんしん相談センター名	担当地域 * 担当地区のところへ連絡して下さい
第1圏域 むさしの 南畑新田 16-1 TEL: 049-255-6320 FAX: 049-255-6601 E-mail: hokatu@f-musashino.jp	東大久保、上南畑、下南畑、南畑新田、みどり野、 勝瀬（勝瀬町会）、ふじみ野東1～4丁目、渡戸1～3丁目、 羽沢1,2丁目、ふじみ野西3丁目の一部（勝瀬町会）、 大字鶴馬（渡戸東町会）
第2圏域 ふじみ苑 鶴馬 3360-1 TEL: 049-293-1168 FAX: 049-293-1169 E-mail: houkatsu@fujimi-en.or.jp	山室1,2丁目、関沢1丁目、諏訪1,2丁目、羽沢3丁目、 鶴馬1～3丁目、鶴瀬東1,2丁目、 大字鶴馬（前谷町会・山室町会・諏訪1丁目町会・ 諏訪2丁目町会）
第3圏域 えぶりわん鶴瀬 Nisi 鶴瀬西 2-8-25 TEL: 049-293-8330 FAX: 049-275-6600 E-mail: takumi-hokatsu@aq.wakwak.com	鶴瀬西2,3丁目、 ふじみ野西1～4丁目（アイムふじみ野町会）、 上沢1～3丁目、勝瀬（勝瀬西町会）
第4圏域 みずほ苑 関沢 3-23-41 TEL: 049-256-7423 FAX: 049-265-7646 E-mail: houkatsu@mizuhoen.com	関沢2,3丁目、針ヶ谷1,2丁目、大字針ヶ谷、 西みずほ台1～3丁目、水子（針ヶ谷1丁目町会） 大字鶴馬（鶴瀬西1丁目二葉町会、鶴瀬西1丁目西町会）
第5圏域 ひだまりの庭むさしの 水子 1882-1 TEL: 049-268-5005 FAX: 049-253-0460 E-mail: h-hokatu@f-musashino.jp	水谷東1～3丁目、東みずほ台1～4丁目、貝塚1,2丁目、 水谷1,2丁目、榎町、水子

【連携機関】 以下の機関等とも連携して支援を行います

- 認知症疾患医療センター
- かかりつけ医
- 若年性認知症サポートセンター
- 専門医療機関
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症の人と家族の会
- 東入間医師会