

認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



認知症ケアパスとは

認知症は、加齢や病気により誰にでも起こりうるもので。ご自分や家族が認知症にならうとしたらいでどうしたらよいでしょうか。

鯖江市認知症ケアパスは、認知症の進行状態に合わせて、どのような医療・介護サービスを受けることができるかをまとめたものです。いつまでも住み慣れた鯖江市で安心して暮らし続けることができるよう、認知症という病気を理解するために認知症ケアパスをご活用ください。

認知症ってどんな病気？

認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。原因となる病気は様々ですが、次の3つの病気に起因するものが全体の8割を占めています。



認知症を引き起こす主な病気

種類	特徴
アルツハイマー型認知症	一番多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞の働きが少しずつ失われ、脳の機能が全体的に低下していきます。脳内の変化は記憶障害などの症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行します。早期発見が重要です。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳血管疾患の再発で段階的に進みます。
レビー小体型認知症	脳内にレビー小体という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などのパーキンソン様の症状や、もの忘れとともに幻視や妄想がみられることが特徴です。

認知症の症状 | 認知機能障害と、行動・心理症状といわれるものがあります。

認知機能障害(中核症状)	……脳の機能が低下することによっておこる 徐々に進行する
● 記憶障害 新しい体験の記憶や知っているはずの記憶の呼び覚ましができない	● 見当識障害 時間・日付・季節・場所・人間関係などがわからない
● 理解・判断力の障害 考えるスピードが遅くなり、2つ以上のこととが重なるとうまく処理できない	● 実行機能障害 計画を立てたり、按配したりすることができなくなり、日常生活が首尾よくできない

認知機能障害に不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応が影響すると

行動心理状態(BPSD)	● 幻覚 ● 妄想 ● うつ状態 ● 徘徊 ● 興奮 ● 暴言 ● 暴力 ● 不潔行為 などの症状が出ることがあります	↓ 症状を改善できる可能性がある
--------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------

認知症を予防しましよう

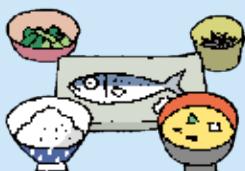
生活習慣を見直そう!

認知症の発症は生活習慣と大きな関係があります。適切な「食生活」「運動」「睡眠」を心がけることが大切です。

定期的な受診や
健康診断で、
生活習慣病の予防や
コントロールを
しましょう!!

●食生活

魚や野菜を多くして、塩分の取り過ぎに注意しましょう。



●運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。会話やしりとりなども一緒に。



●睡眠

1日の生活リズムをしっかりと。脳の休養も大切ですが、昼寝は30分以内に。



●アルコール・タバコ

アルコールにより認知症が進むことがあります。
タバコは禁煙しましょう。



趣味で脳機能をアップ!

●畑

計画を立てて種や苗を植え、手入れをして育て、収穫しましょう。

●園芸

成長の具合によって、世話を変えたり肥料などを判断して育てましょう。

●旅行

行き先や交通手段、宿泊先の計画などを立てましょう。

●囲碁・将棋

相手の手を読むと同時に自分の攻め方を考えましょう。

●料理

献立を考え栄養バランスを意識し、手順を考えて調理しましょう。

●趣味

自分の好きなこと、熱中できることを続けましょう。

社会に参加しましょう!

外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になることがあります。社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを高めます。

●身だしなみ

起きたら着替え、整髪や化粧をしていつでも出かけられるようにしましょう。

●地域参加

ボランティアや地域のサロンなどに参加しましょう。

●交流会

趣味のグループ活動や運動教室などに参加しましょう。

●情報収集

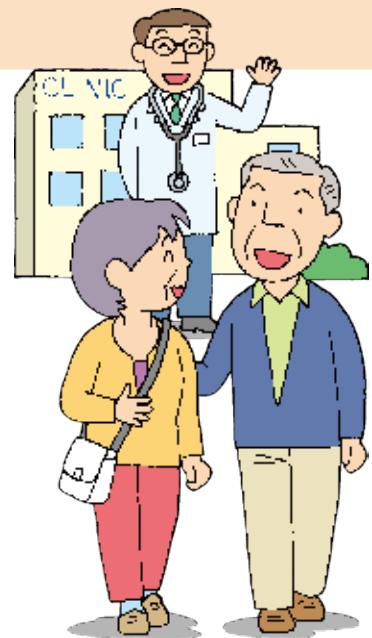
新聞やテレビなどで世の中の動きに 관심をもちましょう。

認知症が心配になつたら・・・

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善が期待できる

認知症の原因はさまざまですが、早期に発見し治療をはじめることで、状態の維持や改善につながります。



メリット2 進行を遅らせることにつながる

早めに適切な治療やサポートを行うことで、状態の悪化を予防し、進行を遅らせることにつながります。

メリット3 事前に準備ができる

症状が軽いうちに本人や身近な方が話し合い「認知症に向き合うための準備」をすることができます。「自分らしく生きる」ための備えをしましょう。

早めに医療機関を受診する場合

かかりつけ医

不安なことや心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



連携

専門医療機関

- 認知症専門医、
- もの忘れ外来のある病院
- 認知症疾患医療センター



医療機関の受診が難しい場合

相談先

- 地域包括支援センターなど



連携

認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方の家族を支援し、自立生活のサポートを実施するチームです。

本人が
受診を
拒んだら...

認知症の方の中には、周囲の方が受診を勧めても「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要はない」と拒むことがあります。どうしても受診してもらえない時は、まず、地域包括支援センターにご相談ください。



鯖江市認知症ケアパス

認知症の段階			初期			
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立		
本人の様子	自立	<p>軽度認知障害 (MCI) が進むと、5年前後で、約半数が認知症になるといわれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> もの忘れが増えてくるが、ヒントがあれば思い出せる。(約束していたことや、食事の内容など) 金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立している。 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の整理など日常生活は自立 同じことを何度も言ったり尋ねたりする 新しいことがなかなか覚えられない 運転でミスが増える 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物のときにお札でしか支払えない 家にあるのに同じものを何度も買ってしまう ATMの操作ができない 話のつじつまが合わない 薬を飲み忘れることが増えた 火の消し忘れ 時間や場所、季節がわからない よく探し物をしている 身だしなみを気にしなくなった 		
本人の気持ち			<p>◆意欲が低下したり、外出が億劫になる これからどうなるのか不安なとき 「もっとしっかりして」と言われると苦しい</p>			
家族の気持ち			<p>◆とまどい、否定 「年齢のせいだろう」「言えばできるはず」 悩みを身内にさえ打ち明けられず、一人で悩む時期</p>			
ご自身や 家族で やって おきたいこと 決めて おきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> □認知症や介護のこと、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 □今後の生活設計について考えておきましょう。 □本人と一緒に、認知症予防に関する取り組みを実践してみましょう。 □家族の連絡先がわかるようにしておきましょう。 □安否確認の手段などを検討しておきましょう。ご近所等とのつながりも大切です。 □かかりつけ医を持ちましょう。 □「オレオレ詐欺」や消費者被害に注意しましょう。 □サロンなど、地域と交流する場に積極的に参加しましょう 					
認知症の方や 家族を 支援する 体制	医療	相談や認知症の診断・治療 (かかりつけ医、認知症サポート医)、認知症対応				
	相談	認知症や高齢者の福祉・介護保険に関することなど (鯖江市地域包括支援センター)				
	介護	認知症カフェなどの通いの場・介護者のつどい 本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成				
	住まい	介護を受ける住宅や施設 (グループホーム)				
	その他	お金の管理や財産のこと、契約に関する事 (日常生活自立支援事業、任意後見・成年後見) 地域での見守りや助け合い (民生委員、認知症サポートセンター、緊急通報装置、警察、消防)				

中 期		後 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			
<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れの自覚が無く、もの忘れを否定する ● 慣れた道でもたびたび迷う ● 文字が上手に書けない ● 昼夜逆転 ● 電話や訪問者の対応が一人ではできない、相手の名前を忘れる ● 薬の管理ができない ● 食事をしたことを忘れてしまう ● 「ものを盗られた」等の発言がある ● 服の着方がおかしい、服が選べない 		<ul style="list-style-type: none"> ● 近くに住むこどもや孫、親しい人の顔がわからなくなる ● 着替えができない、トイレを失敗する等介助が必要 ● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる ● 声掛けや介護を拒む ● 歩行が不安定になる ● 言葉が出ない ● 飲み込みが悪くなり、食事介助が必要 ● 食べ物でないものを口に入れようとする 			
<p>◆家族がそばにいないと不安 できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい</p>		<p>◆言葉で自分の状態が表現できない 顔や表情からくみ取ってほしい</p>			
<p>◆辛い時期 混乱、怒り 「自分だけがなぜ？」相手のペースに振り回され、疲れきってしまう。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる</p>		<p>◆諦め、割り切り 生活のすべてに介護が必要で、介護量が増加する</p>			
<p>□一人で考え込まずに介護仲間を作りましょう。</p> <p>□どんな医療や介護のサービスがあるのかを知ってサービスを利用しながら、がんばりすぎない介護を心がけましょう。</p> <p>□認知症を隠さず、身近な人（親戚・ご近所等）に伝え、理解者や協力者を作りましょう。</p>		<p>□介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。</p> <p>□今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。</p> <p>□人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話しておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。</p>			
<p>心病院</p> <p>医療の専門職に自宅に来てもらう（訪問診療医、歯科医、薬剤師、看護師、リハビリ）、愛センター）、認知症初期集中支援チームの訪問、認知症地域支援推進員</p>					
<p>作成・介護保険に関する手続きの支援（ケアマネジャー）</p> <p>の利用（自宅で受けられる訪問系の生活支援、通所で受けられる生活に関する機能訓練・入浴など、期宿泊）など</p> <p>ム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など）</p> <p>年後見制度）</p> <p>費生活センター）</p>					

認知症の人への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。困った行動があった時に、常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

●「ごはんはまだ？」

食べたという事実を理解してもらうではなく、本人に納得してもらうことが大切です。「もうすぐできるから待っててね」や「ちょっと手伝って」など話題を変えましょう。



●「あなたは誰？」

家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人�が自分とどういう関係なのか分からなくなります。

そんな時は強く否定しないで、別人を演じましょう。



●「トイレに間に合わない」

尿や便の失禁や便をもてあそぶ様なことはわざとではありません。トイレの場所がわからなかつたり、尿意や便意がわからなかつたり、衣服の脱ぎ方がわからなくなつたりする原因が考えられます。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

●「財布を盗まれた」

「通帳や印鑑がない」

盗まれたと思い込んでいる場合は、反論せず「それは困りましたね。一緒に探ししましょう」と共感しましょう。

本人以外の人が財布を見つけた場合は、「この辺りを探してみましょう」と本人に見つけてもらうことが大切です。

●「そこに誰かがいる」

「知らない人が家にいる。虫がいる」など幻覚におびえたり混乱している場合は、「もう出ていきましたよ」と話を合わせ、安心させましょう。



●「家に帰ります」

「ここが家ですよ」と引き止めると、不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んで行ってください」と気分を変えて落ち着かせましょう。



認知症の相談窓口

認知症について困ったこと、心配なことがありましたら、お住まいの担当地域のセンターにお気軽にご相談ください。

●鯖江市地域包括支援センター 一覧

名称	所在地	電話番号	担当地域
地域包括支援センター さばえ	鯖江市旭町4丁目4-9 (木村病院内)	0778-51-0112	鯖江 新横江
鯖江市社会福祉協議会 地域包括支援センター 神明	鯖江市水落2丁目30-1 (アイアイ鯖江・健康福祉センター 内)	0778-51-2840	神明
鯖江西 地域包括支援センター	鯖江市吉江町31-7-1 (エレガントセニールガーデン内)	0778-53-2776	立待・吉川 豊
鯖江東 地域包括支援センター	鯖江市中野町33-20-1 (鯖江ケアセンターみどり荘内)	0778-54-0513	中河・片上 北中山 河和田

認知症の専門医療

認知症の医療相談、鑑別診断や救急応対、保健・医療・福祉サービスに関する情報提供を行います。また、介護教育や啓発活動も行っています。

●専門医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
松原病院（嶺北認知症疾患医療センター）	福井市文京2-9-1	0776-28-2929
福井県立すこやかシルバー病院	福井市島寺町93-6	0776-98-2700
みどりヶ丘病院（もの忘れ外来）	鯖江市三六町1-2-6	0778-51-1370

●認知症初期集中支援チーム

専門家チームがお手伝いします

鯖江市では、認知症の専門知識を持つ医師や保健師等で構成され、認知症または、その疑いがある方及び家族を訪問し、困りごとをうかがい、一緒に解決策を考える「認知症初期集中支援チーム」が活動をしています。



お問い合わせ先 鯖江市の各地域包括支援センターへ

●若年性認知症相談窓口

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことをいいます。働き盛りの世代での発症は家庭に与える影響が大きく、経済的な問題も生じやすいため、早期の治療や支援が大切です。

お問い合わせ先 福井県若年性認知症相談窓口（松原病院内） ☎0776-63-5488
ほか、鯖江市の各地域包括支援センターへ