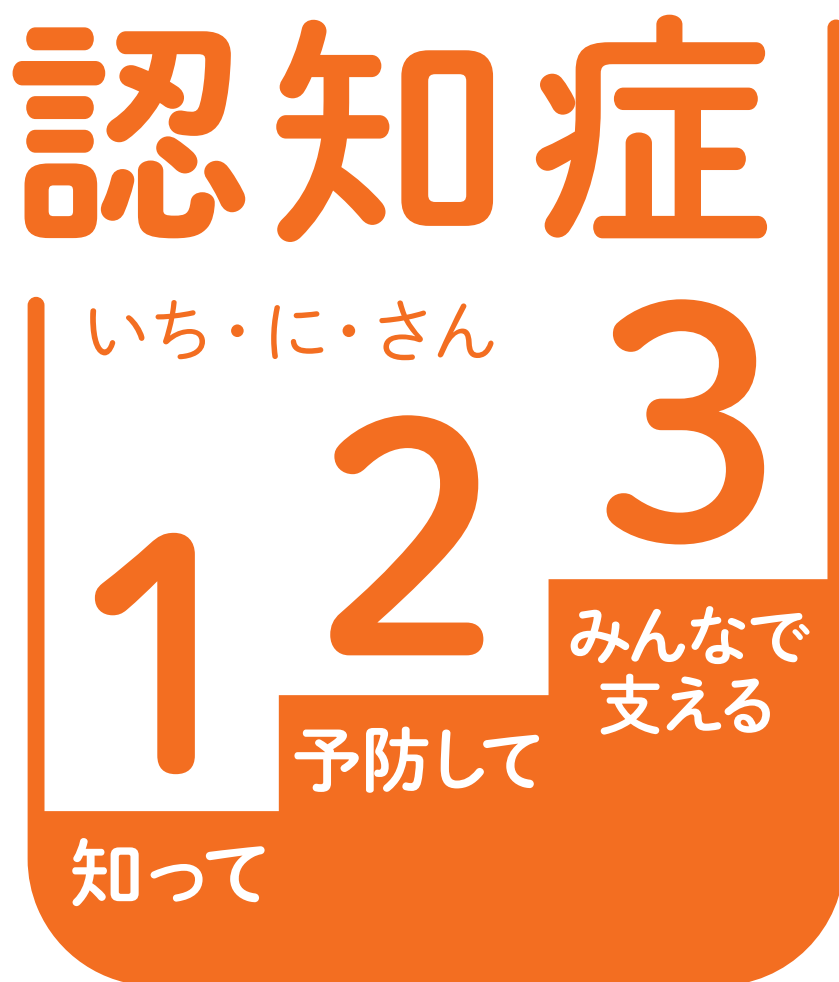


認知症を知るためのはじめての一步



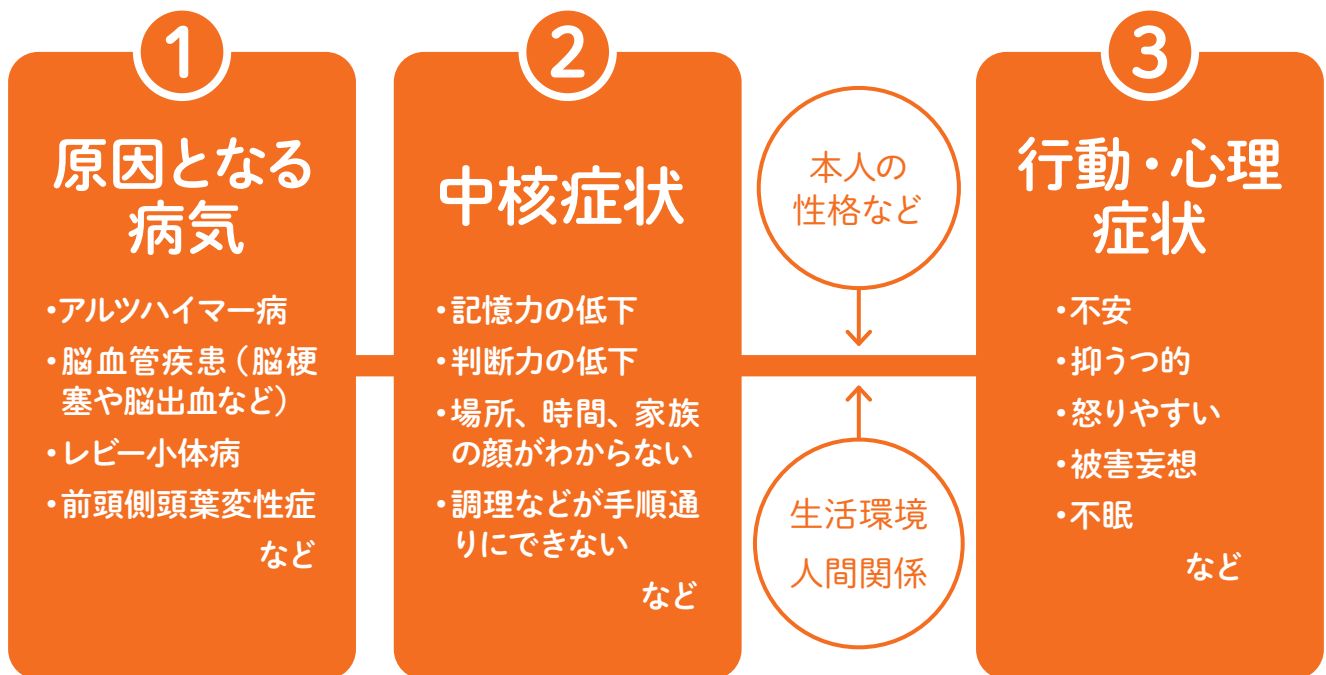
枚方市

# 知る

## 認知症とは？

- ① 「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の働きが低下します。
- ② 記憶力の低下など「中核症状」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③ また、本人を取り巻く生活環境や人間環境などの影響を受けて、不安や怒りやすさ、気持ちの落ち込み、被害妄想などの「行動・心理症状」が生じることがあります。

これら、「中核症状」や「行動・心理症状」のために、さまざまな生活のしづらさが現れる状況を認知症といいます。



認知症は、誰にでも起こりえます。  
まずは、正しく知ることが大切です。

## 認知症の人の気持ち ～1つ1つ理由があります～

認知症の人は、日々の生活の中で、このような気持ちになることもあります。

### 不安を感じる

日付や曜日がわからなくなる、やろうとしていたことを忘れてしまうことがあります。その状況に「どうしよう、大丈夫かな?」と不安を感じる場合があります。



あれ、今日は何曜日だろう?  
次にすることが思い出せない。  
どうしよう…

### 気持ちが落ち込む

火の始末を忘れて鍋を焦がしてしまう、友人との約束を忘れてしまう場合があります。その状況に自信がなくなり、気持ちが落ち込む場合があります。



いつも失敗ばかりで、  
諦めるようになりました  
「火の始末ができないから  
やめて!」って、  
料理もさせてもらえない  
のがつらい…

### 感情が不安定になる

ご飯を食べたことを忘れてしまう、聞いていたことを忘れてしまう場合があります。そのことを指摘された時に、どうしたらいいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になる場合があります。



良かれと思って  
やっているのに  
なぜ責められるのだ!

#### 本人の声



人の名前が覚えられない、物の置き忘れ、物忘れが増えたことに自分で気がつきました。妻には年のせいだと言われましたが、「病院で診てもらいたい」と思いました。かかりつけ医から専門医を紹介され受診し、認知症と診断されました。早期に受診をして服薬を始めたので、進行が遅い\*のだと思っています。

\*薬の効果は個人差があります。



家族も誰も教えてくれな  
いけれど、自分のことだ  
から…。今、自分の症状がど  
の段階まで進んでいるのか  
知りたくて、受診をしました。

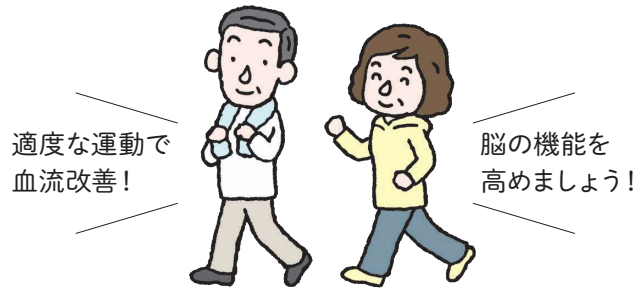
以前とは何かが違う、その変化に気づいて対応することが大切です。  
もしも気になるようでしたら、早めにご相談ください。

# 予防する

認知症の発症や進行は、生活習慣に密接な関わりがあると言われています。  
生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）を予防し、運動や食事などの生活習慣を整えましょう。

## 運動

を心がけましょう



## 食生活

に気をつけましょう



## 人と交流

しましょう



### 本人の声



認知症には、運動と交流が良いと聞きました。  
運動のため近くの公園を歩いています。  
普段は人との交流が少ないので、散歩の時は出会う人にあいさつをしています。



(認知症カフェに参加して) 初めは楽しい  
と思いませんでした。今は、  
みんなと語りあえるのでここ  
に来るのがとても楽しいです。



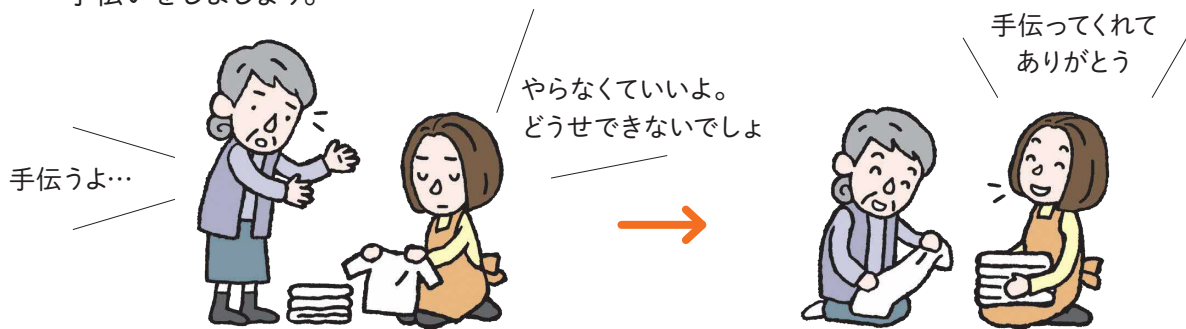
「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」  
「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味があります。

# みんなを支える

認知症の人への接し方 ～こんな風に接してもらえると安心します～

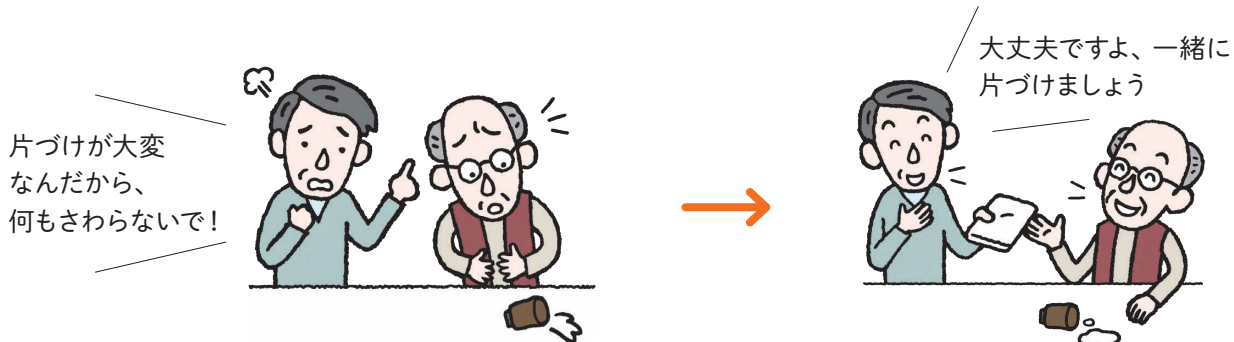
## 「認知症の人は何もわかっていない」は間違いです

認知症だからと言って、すべてのことがわからなくなるわけでも、できなくなるわけでもありません。今までわかっていたことがわからなくなり、誰より混乱しているのは本人です。周りの人がすべてやってしまうのではなく、本人ができることを生かしながら、声かけやお手伝いをしましょう。



## 否定ではない声かけと笑顔で安心感を

認知症の人の中には、日常動作がうまくできず、不安や混乱を取り除こうとするために場に合わない言動をしてしまうこともあります。そのような時に否定したり怒ったりすると、心が不安定になりやすくなります。気持ちを制止させられた違和感が心に残り積み重なっていくことで、孤独感や不安感が募り、本人の意欲を低下させてしまうこととなります。本人が間違ってしまったとしても「大丈夫ですよ」と笑顔で対応することで安心感を得ることができます。



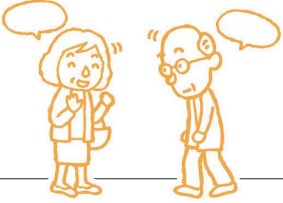



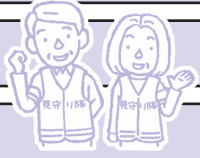

こんな場所  
こんな支援者

【認知症カフェ】認知症の人やその家族、地域の人、専門職等が集い、交流し、認知症の理解を深める集いの場です。

【認知症サポーター】認知症についての正しい知識を学び、地域で認知症の人やその家族の手助けをする応援者です。

認知症になっても安心して暮らせるまち一枚方を  
をみんなで一緒につくりましょう。

# 認知症の症状と その対処法・支援体制（認知症ケアパス）

	発症前（軽度認知症予備軍）	発症期		
本人の様子	軽度認知障害（MCI）  <ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れの自覚がある</li> <li>●「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる</li> <li>●何かヒントがあれば思い出せる</li> </ul> 	認知症を有するが日常生活は自立  <ul style="list-style-type: none"> <li>●同じ事を何回も聞く</li> <li>●置き場所がわからず探しまわる</li> <li>●約束したことを忘れる</li> <li>●疲れる、音や光に敏感になる</li> <li>●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失</li> <li>●料理がうまくできない</li> <li>●買い物で小銭が払えない</li> <li>●考えるスピードが遅い</li> <li>●気持ちを言葉でうまく</li> </ul>		
	記憶面	最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる		
見当識		時間や日時がわからなくなる、場所をまちがえる		
介護をする方へ		<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症の疾患や介護について学びましょう</li> <li>●近い親せき家族や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう</li> </ul>		
支援体制	介護予防教室 老人クラブ		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">居宅介護支援</div>	
	ひらかた元気くらわんか体操 くらわんかウォークス		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">小規模多機能</div>	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">介護老人保健</div>	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">枚方市徘徊高齢者</div>	
		認知症が心配な時の相談先：地域包括支援センター（高齢者サポートセンタ		
		診断を受けるには：かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関		
		地域や職場等で認知症の正しい知識を身につける「認知症サポーター養成講座」		
	高齢者（要介護者）の見守り活動 見守り110番事業			
	ひらかた高齢者SOSキーホルダー配布事業			
	認知症カフェ（オレンジカフェ）			

認知症は症状の進行度に合った対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、市の支援体制を紹介しています。認知症の方やその家族

の方が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っていますので、悩みなどを抱え込まずお気軽に市や地域包括支援センター（高齢者サポートセンター）へご相談ください。



症状多出期	身体症状複合期	ターミナル期
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"> <li>● 季節に応じた服が選べない</li> <li>● 年齢を実際より若く言う</li> <li>● 外出先から家に戻れない</li> <li>● 夕方～夜間にかけて症状の悪化の傾向がある</li> <li>● 食べ物もあるだけ食べてしまう</li> <li>● トイレの場所を間違えて排泄する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩行が不安定になる</li> <li>● 着替えの動作ができない</li> <li>● 声かけや介護を拒む</li> <li>● 不快な音を立てる</li> <li>● 尿意や便意を感じにくくなる</li> <li>● 飲み込みが悪くなる</li> <li>● 食事に介助が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉が減る</li> <li>● 日中うつらうつらする</li> <li>● 口から飲食物が入らない</li> </ul>
<p>くなる。同時に複数のことが処理できない く伝えられない</p>		
いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる	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	
季節、年次や近所の道や場所がわからなくなる	親しい人や家族が認識できなくなる	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用</li> <li>● 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、財産等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症が進行した後の考えを、終末期の栄養補給や延命治療や医療をどのように行うか、どこで迎えるかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう</li> </ul>	
事業所、各種介護保険サービス、高齢福祉サービス		
型介護施設、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）等		
施設（老人保健施設） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）		
（行方不明者）SOS ネットワーク事業 認知症高齢者等家族支援事業（みまもりあいステッカー）		
一）、枚方市グループホーム連絡協議会	ひらかた権利擁護成年後見センター「こうけんひらかた」	

# どこに相談すればいいの？

## はい、「地域包括支援センター」です！

### (高齢者サポートセンター)

認知症の人を支える精度やサービスにはさまざまなものがあります。まずは相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない…」と思ったとき、またその後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に精度やサービスを利用していくことが大切です。

### 地域包括支援センター（高齢者サポートセンター）

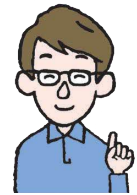
認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されている総合機関です。主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが、介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まで、あらゆる相談に応じてくれる身近な相談窓口です。



主任ケアマネ



保健師



社会福祉士

圏域	名称	所在地	連絡先	小学校区
第1圏域	社協こもれび	町楠葉1丁目28番8号	電話：856-9177 FAX：856-9188	樟葉北、樟葉、樟葉南
第2圏域	社協ふれあい	上島東町14番1号 上島御浜ビル3階	電話：850-0344 FAX：850-0366	樟葉西、牧野
第3圏域	聖徳園	牧野阪2丁目5番1号 上羽ビル204号	電話：836-5555 FAX：836-5556	船橋、招提、平野、殿山第二
第4圏域	安心苑	渚西1丁目6番1号 メロディハイム御殿山105号	電話：807-3555 FAX：805-3030	小倉、西牧野、殿山第一、磯島
第5圏域	サール・ナート	田口3丁目1-5 サンドール11番館1階	電話：890-7770 FAX：890-7771	交北、山田、山田東、禁野
第6圏域	松徳会	宮之阪2丁目2番2号 スカイパレス有馬202号	電話：805-2165 FAX：805-2166	桜丘、桜丘北、中宮、明倫
第7圏域	美郷会	北中振1丁目8-13	電話：837-3288 FAX：837-3289	さだ、さだ西、さだ東、伊加賀
第8圏域	みどり	岡東町17番31-201号 枚方松葉ビル2階	電話：845-2002 FAX：845-2003	山之上、枚方、枚方第二
第9圏域	アイリス	香里ヶ丘9丁目9番地の1 D47号棟S5号室	電話：853-1300 FAX：853-2300	香陽、香里、開成、五常
第10圏域	大阪高齢者生協	東香里元町28-32 プラ・ディオ東香里101号室	電話：854-8770 FAX：854-8780	春日、川越、東香里
第11圏域	パナソニックエイジフリー	長尾元町6丁目2番15号 サンビレッジ長尾1階	電話：864-5607 FAX：864-5608	菅原、西長尾、長尾
第12圏域	大潤会	長尾谷町3丁目6番20号	電話：857-0330 FAX：857-0332	田口山、藤阪、菅原東
第13圏域	東香会	津田元町1丁目6番5号	電話：897-7800 FAX：897-7801	津田、津田南、氷室

相談対応時間：

月～金 9時～17時半（土・日・祝除く）

このロゴが目印です→

