

「もしかして認知症？」

と思ったら…



そんな不安をご自身で、あるいはご家族だけで抱え込んでいませんか？
認知症は、決して他人事ではなく、年を取れば誰にでも起こりうる身近な病気です。

このガイドブックは、認知症を発症し、症状が進行していく流れの中で、いつ、どこで、どのような医療・介護・支援を受けられるかを示した手引きです。

認知症の方やご家族が住み慣れた萩市で、その人らしく安心して暮らしていくために、この「認知症ガイドブック」をご活用ください。

目次

1. もしかして認知症？と気になったら - 相談窓口の紹介…………… 1P
2. 早期発見の必要性・軽度認知障害（MCI）について…………… 2P
3. 認知症の基礎知識 …………… 3P、4P
4. 認知症の経過と対応・サービス…………… 5P、6P
5. 医療機関への受診…………… 7P
6. 認知症の予防と治療…………… 8P
7. 認知症の人と、介護しているご家族への支援…………… 9P、10P、11P

1. もしかして認知症？と気になったら

認知症のおそれがあるときはどうすればよいか、認知症になったらどこに相談すればよいかなど、元気なうちから知っておくと安心です。

➡ 萩市地域包括支援センター に相談

高齢者やその家族を支援するため、相談窓口となるのが「地域包括支援センター（略称：包括）」です。なにか困ったことがあれば気軽に相談できます。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続きの支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職がさまざまな支援・相談対応を行います。

また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

センター名	連絡先	担当地域
萩市西地域包括支援センター (萩市役所内)	萩市江向 510 番地 ☎ 0838-25-3521	萩・川上・むつみ・旭・福栄
萩市東地域包括支援センター (須佐総合事務所内)	萩市須佐 4570 番地 5 ☎ 08387-6-2017	田万川・須佐

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族を支援する事業や、関係者の連携をはかるための事業を実施します



認知症初期集中支援チーム（包括内設置）

複数の専門職が、家族の訴え等により認知症が疑われる人や認知症の人、及びその家族を訪問します。症状や生活状況を確認し、家族支援などの初期の支援を集中的に行い、自立生活のサポートを行います



➡ 在宅介護支援センター に相談

高齢者福祉サービス、介護保険の申請や日頃の生活での困り事の相談に応じます。

➡ 在宅介護支援センターは **別紙一覧を参照**

➡ かかりつけ医 に相談

もの忘れが気になり始めたら、身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

➡ **7ページ参照**

2. 早期発見の必要性

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

「もしかして認知症？」と思ったら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、地域包括支援センターに相談しましょう。

早めの対応が大切です！



早期発見・治療のメリット

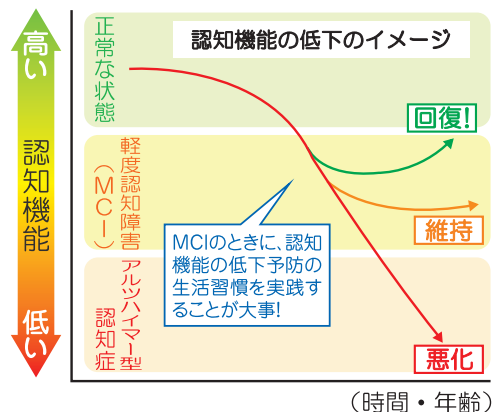
- ◆認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和したりすることができる可能性があります。
- ◆適切な介護サービスを受けることができ、また社会的理解を得ることもつながります。また、生活上の困りごとを減らすことも可能です。
- ◆症状が軽いうちに、本人と家族が、これからの生活について考えることができます。

MCI (軽度認知障害)

軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment) とは **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**認知症への移行を防ぐ**、または先送りできるといわれています。

軽度認知障害 (MCI) の特徴的な症状

- ◆本人または家族から記憶障害の訴えがある
- ◆年齢や教育レベルのみでは説明できない記憶障害がある
- ◆日常生活は普通にできる ◆全般的な認知機能は正常 ◆認知症ではない



軽度認知障害 (MCI) の兆候 セルフチェック!

※ひとつでもチェックがついた方は、積極的に予防活動に取り組みましょう



もの忘れが増えた



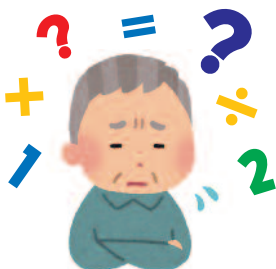
家事(料理等)がテキパキできなくなった



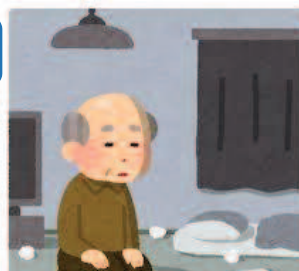
何をしていたか忘れてしまう



いままで楽しかったことや趣味への意欲が無くなる



簡単な計算ができなくなる

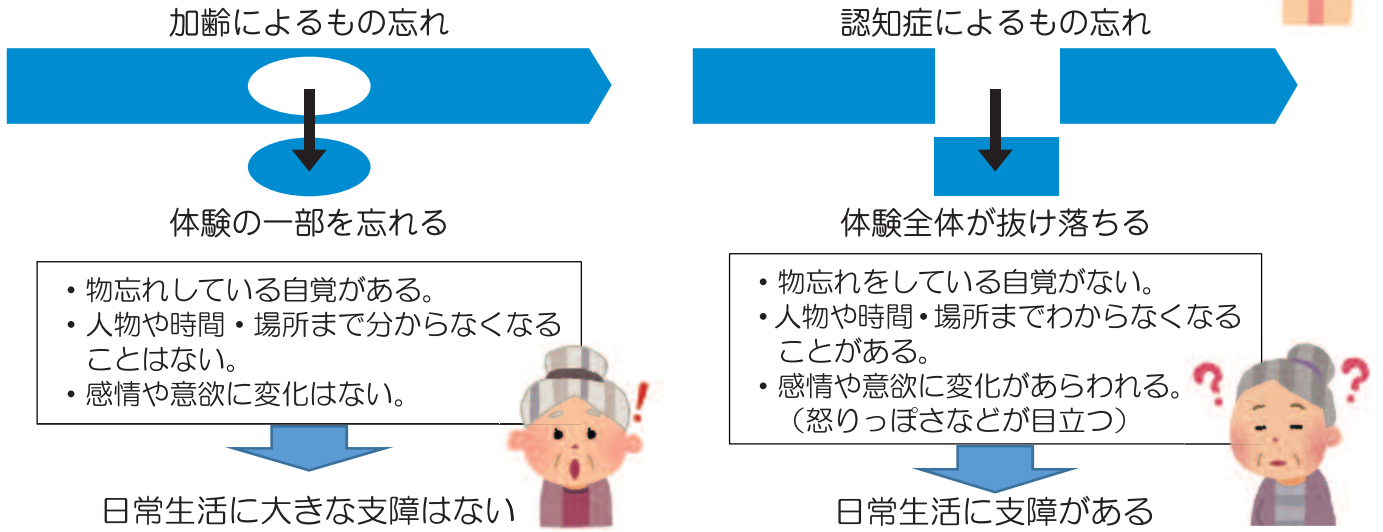


服装など身の回りに無頓着

3. 認知症の基礎知識



● 普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い



● 認知症の原因と症状（自動車運転でみられる特徴）

脳血管性認知症

脳の血管がつまる（脳梗塞）・破れる（脳出血）などの脳の血管障害によって起こります。

- ◆ 意欲低下
- ◆ 感情のコントロールがうまくいかない
- ◆ 片麻痺などの運動障害を伴うことが多い

運転の特徴

- ◆ 注意力の低下
- ◆ ブレーキ等運転操作が鈍くなる

アルツハイマー型認知症

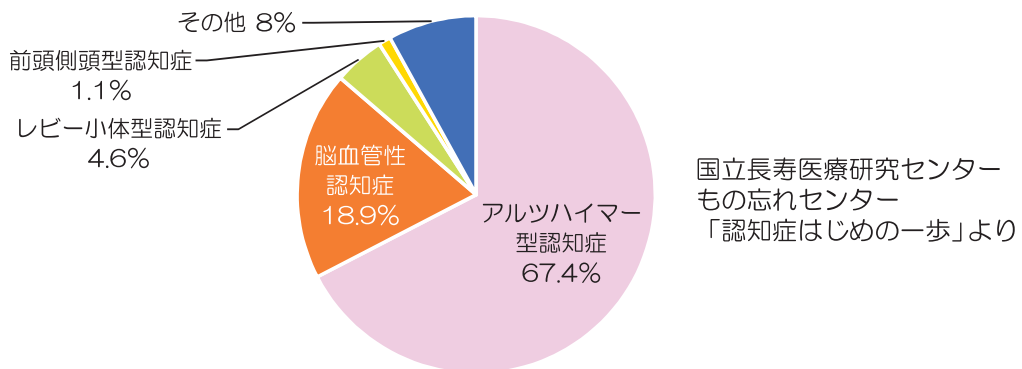
脳にアミロイドベータというたんぱく質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳が縮むことが原因。

- ◆ 物盗られ妄想やうつ状態
- ◆ 時間や場所などがわかりづらくなる
- ◆ 重度になるまで運動機能は保たれる

運転の特徴

- ◆ 行き先を忘れ道に迷う
- ◆ 駐車、幅寄せが下手になる

認知症の種類と割合(%)



レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質がたまり脳が縮むことが原因で起こります。

- ◆ 幻想や妄想
- ◆ 初期のもの忘れは目立たない
- ◆ パーキンソン様症状（ふるえ・小刻み歩行）

運転の特徴

- ◆ 注意力の低下
- ◆ ブレーキ等運転操作が鈍くなる

前頭側頭型認知症

脳の中の前頭葉（理性のコントロール）や側頭葉（聴覚や言葉の理解）が縮んで起こります。

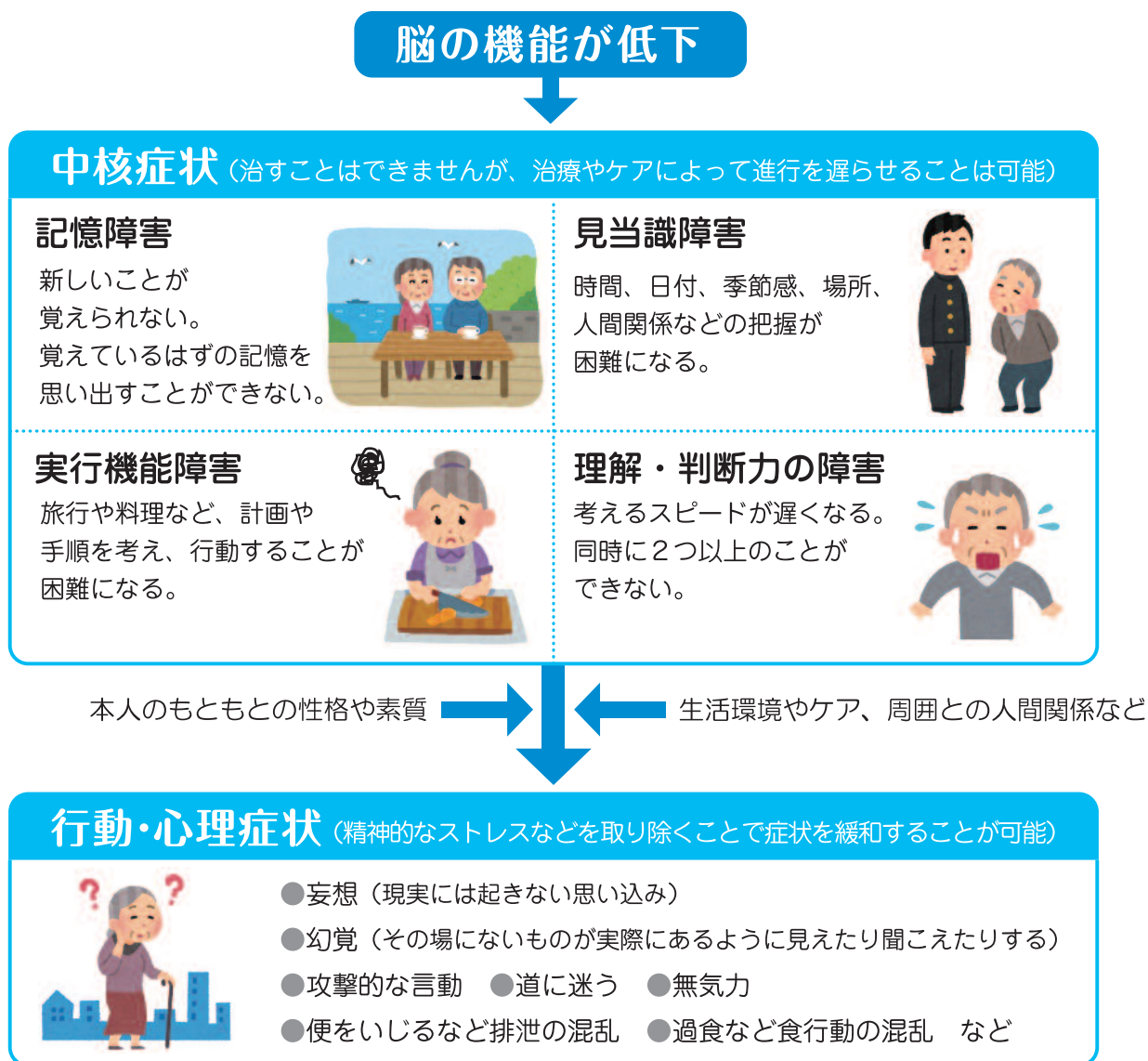
- ◆ 性格の変化（怒りっぽくなる）
- ◆ 社会のルールが守られなくなる
- ◆ 同じ行動を繰り返す

運転の特徴

- ◆ 交通ルールの無視
- ◆ わき見
- ◆ 車間距離が短くなる

● 認知症の「中核症状」と「行動・心理症状」

認知症の症状には共通してあらわれる「中核症状（認知症状）」と本人の性格や生活状況、ケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状（周辺症状）」があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。



● 認知症の人への接し方

認知症の人へのかかわり方によって症状が軽減されることがあります。

- ◆ まずは見守る ◆ 余裕をもって対応する ◆ 声をかけるときは一人で
- ◆ 後ろから声をかけない ◆ 相手の目線に合わせて ◆ 穏やかに、はっきりと
- ◆ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

接する時に心がけたい “3つの「ない」”


- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 傷つけない

（参考：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」）

4.

認知症の経過と対応・サービス

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。様子や経過ごとのサービスはおおまかな目安です。今後を見通す参考にしてください。

	MCI 気づき・認知症の疑い	初期認知症	
	認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態	日常生活は自立している	誰かの見日常生活
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●もの忘れが見られ、時に人や物の名前が思い出せない ●会話の中で、「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる ●外出するのが面倒になった ●車をこすることが増えた 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが見られ、買い物や金銭管理等にミスは見られるが、日常生活はほぼ自立している ●大事な約束を忘れ、困ることがある ●やる気が出ず不安が強い ●新しいことが覚えられない ●失敗を指摘すると怒り出すこともある ●その場をとりつくろう言動がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●たった今ししたことを ●今まででき目立つ ●服薬管理が ●電話の対応が、一人で ●たびたび道
家族の気持ち	トシだから。年相応のもの忘れでしょ… 	認知症？そんなことはないでしょう。言えはできるはず。なまけてるの？わざと私を困らせてる！	自分だけがなこんなにかんいるのに！
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 否定 ← → 混乱 </div>		
家族の心がまえとケアのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◎本人自ら、地域行事への参加やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける ◎家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする ◎いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めにかかりつけ医等に相談する ◎家族の「気づき」がとても大事 	『はらがたってあたりまえ』 『ひとりて抱え込まない』 <ul style="list-style-type: none"> ◎介護仲間をつくり情報収集。身近な人に伝えて、理解者や協力者を得る ◎忘れてしまうことや失敗に対して、「指摘」「注意」「修正」は逆効果 ◎認知症に関する正しい知識や理解を深める 	『がんばり過ぎ』 『時には肩の力』 <ul style="list-style-type: none"> ◎なぜそのよ「傾聴」「共感」 ◎家族間で、今金銭管理な ◎周囲に隠さず
相談	【地域包括支援センター】		【在宅介護】
予防	【公民館や地域の会館の教室・老人クラブ・サロンや集いの場など】		
	【保健センターでの教室】	【介護予防教室】	【通所介護】
生活支援	【給食サービス】		【緊急通】
	【認知症カフェ】	【認知症家族会】	【認知症サポーター】
	【地域福祉権利擁護事業】		
医療	【かかりつけ医】		【かかり】
介護	【訪問介護】	【通所介護】	【認知症対応型通】
住まい	【住環境の整備】		
	【シルバーハウジング】		
	【養護老人ホーム】	【ケアハウス】	
	【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】		

若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

主に働き盛りの世代に発症するため、本人だけでなく家族の生活への影響が大きいことが特徴です。


若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707

月～土（年末年始・祝日除く）

認知症介護研究・研修大府センター

10:00～15:00(愛知県大府市)

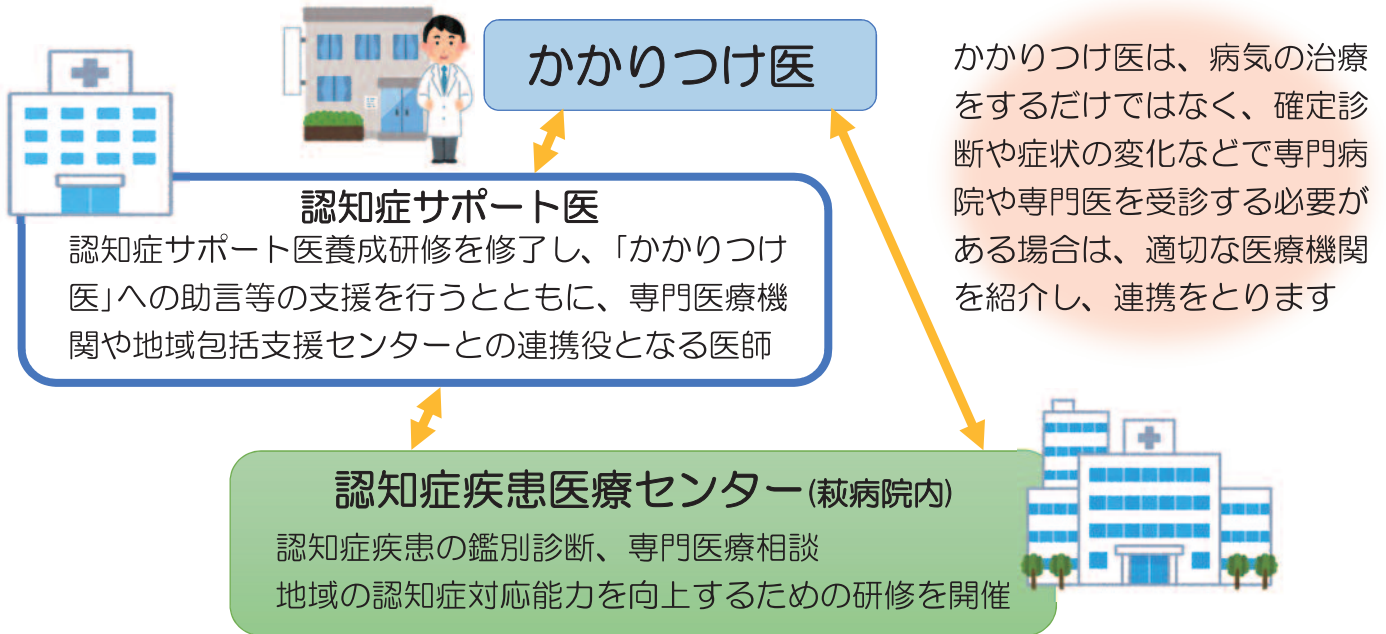
	中期認知症	後期認知症
守りがあれば 活は自立している	日常的に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<p>ようとしたことや話 忘れる てきたことにミスが できない や訪問者の対応など は難しい に迷う</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 季節にあった服装が選べない ● 顔を洗わない・入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない ● 排泄を失敗する ● 興奮することが多くなる ● 時間・日時・季節がわからなくなる ● 知人のことがわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 車椅子・ベッドでの生活が中心 ● 言葉によるコミュニケーションが難しく、意思疎通がはかりにくい ● 表情が乏しい ● 尿や便の失禁が増える ● 家族の顔や使い慣れた道具がわからない ● 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要
ぜ… ばって	いつまで続くんだろう 私の名前や顔も忘れてしまうのかしら	わからなくなっても わたしの大切な人
拒絶 ←	割り切り	→ 受容
ない』 を少し抜いてみる』 うな行動をするのか、 の姿勢で接する 後の生活設計（介護、 ど）について考える 伝える	『自分のことも大切にしよう』 ◎介護者があっての介護 ◎介護者の気持ちの不安は本人に伝わりやすい。介護者がリラックスできる時間を意識する ◎失敗を最小限にするフォロー ◎できなくなっていくことではなく、残された能力を大切にする ◎症状が強いときは医療に相談	『ありのままを受け入れ、寄り添い、一緒にいられる時間を大切にする』 ◎本人が得意だったことや思い出・馴染みの場所などの話をしてみる ◎どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく ◎訪問診療や訪問看護の利用
支援センター】	【介護支援専門員（ケアマネジャー）】	
【通所リハビリテーション】	【認知症対応型通所介護】	
報システム】	【訪問理美容】	
【認知症支援ボランティア】	【徘徊・見守り SOS ネットワーク】	
【成年後見制度】		
つけ歯科医】	【かかりつけ薬局】	
	【訪問看護】	
所介護】	【訪問入浴介護】	【短期入所（ショートステイ）】
・福祉用具の利用など】		
【有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅など】		
【介護老人保健施設】	【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】	

5.

医療機関への受診

認知症かな?と思ったらまずは、かかりつけ医にご相談ください

かかりつけ医（身近なお医者さん）があなたのことを一番知っています。



認知症のことを相談するために受診するときのポイント

限られた受診の時間内に伝えたいことをもろさずに、伝えることはなかなか難しいことです。いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、家で困っていることなど詳しく書いて持っていくと良いですね。下記のチェックリストを参考に持っていくのも良いと思います。

ご本人の様子について、あてはまるものにチェック をしましょう。

1	同じことを言ったり聞いたりする。	<input type="checkbox"/>	11	ささいなことで怒りっぽくなった。	<input type="checkbox"/>
2	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	<input type="checkbox"/>	12	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心がで きなくなった。	<input type="checkbox"/>
3	物の名前が出てこなくなった。	<input type="checkbox"/>	13	複雑なテレビドラマが理解できない。	<input type="checkbox"/>
4	薬の管理が出来なくなった。	<input type="checkbox"/>	14	料理の手順が悪くなった。	<input type="checkbox"/>
5	以前はあった興味や関心が失われた。	<input type="checkbox"/>	15	機械の操作が覚えられない、使いこなせ ない、使い方を忘れる。	<input type="checkbox"/>
6	だらしなくなった。	<input type="checkbox"/>	16	思考が遅くなった、判断力が落ちた。	<input type="checkbox"/>
7	日課をしなくなった。	<input type="checkbox"/>	17	夜中に急に起きだして騒いだ。	<input type="checkbox"/>
8	時間や場所の感覚が不確かになった。	<input type="checkbox"/>	18	幻覚を見る。	<input type="checkbox"/>
9	慣れたところで道に迷った。	<input type="checkbox"/>			
10	財布などを盗まれたと言う。	<input type="checkbox"/>			

(国立長寿医療研究センター物忘れ外来で使われているチェックリスト)

かかりつけ歯科医



いつまでも美味しく食べるために、入れ歯の相談やお口の状態をより良い状態に保つなど、お口の健康に関することは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

かかりつけ薬局



薬の飲み方や、飲みやすく一袋にまとめるなど、薬に関することはかかりつけ薬局を持ち、相談しましょう。

6. 認知症の予防と治療

認知症の予防のポイント

不摂生な生活は、認知症の発症・進行リスクを高めます！

運動や食事・休養や余暇等の日々の生活習慣が、認知症の発症や進行に大きな影響を与えていることがわかっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であるといわれています。

① 体を動かす

適度な運動は、血行が良くなり、脳神経の機能を高めることにつながります。
有酸素運動を取り入れましょう。



② 魚や野菜・果物を積極的に食べる

1日3食バランスのとれた食事をすることは心身の機能を高めます。
「まんべんなく」食べるよう心がけましょう。*水分も忘れずに！



③ 脳を活性化させる

2つ以上の作業を同時に行い、それぞれに注意を配る訓練をしましょう。
「慣れないことにもチャレンジ！」



④ 年に1回の健診や、病気の予防・管理をする

持病を悪化させないことは認知症の予防に重要です。きちんと通院し、服薬等の治療を継続し、病気のコントロールをしましょう。



⑤ お口のお手入れ

物を噛むことは脳に刺激を与えます。自分の歯を残すこと、入れ歯の方は定期的なメンテナンスを行い、自分に合った入れ歯を使用することが大切です。

⑥ 人とふれあう

趣味やスポーツ、友人などとの交流を楽しんでいる人は認知症になりにくい傾向があります。
「TVを消して外に出ましょう！」



認知症の治療

「薬物療法」「非薬物療法」「ケア」が3本柱です

薬物療法

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症は中核症状(P4 参照)の進行を抑える薬があり、その症状によって単独、または併用で使用します。



非薬物療法

脳の神経細胞を刺激する行動を取り入れ、楽しさや喜びを感じることで悪化を防ぎます。代表的な非薬物療法には、回想療法、園芸療法、音楽療法などがあります。



ケア

家族や介護職員によるサポートやコミュニケーションは、認知症の進行を遅らせる大きな力であり、欠かせません。認知症の人の心を傷つけたり恥をかかせたりせず、尊厳が守られるように接することが大切です。

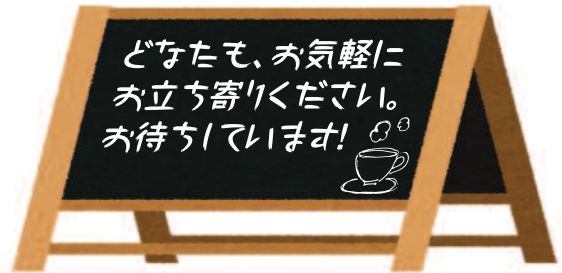


7. 認知症の人と、介護しているご家族への支援

認知症の症状があらわれた時の対応は専門職でも困難なこともあり、これが正解というものはありません。家族で抱え込まず、地域の見守りや公的な支援など、地域ぐるみで認知症の人やその家族を支えるために、活用できる支援やサービスを利用してください。

認知症カフェ 本人も家族も気軽に立ち寄れる場所

認知症カフェは、認知症の方、家族の方、地域の方、どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。もの忘れや、介護の相談がある方、認知症について学びたい方も大歓迎です。



江向カフェ「おひさま」 毎月3日

時間 13:00~15:00
場所 江向1区公会堂
(萩自動車学校横)
参加費 100円



オレンジカフェ「びって」

毎月第3日曜日
時間 13:00~15:00
場所 下五間町50
(旧徒然庵)
参加費 100円



認知症家族の会

ケアラースカフェ「うぐいす」

認知症のご家族を介護されているみなさん。介護について同じ立場の仲間と情報交換したり交流できる場ができました。

「ほっとひといき」しませんか。
ご本人と一緒に参加されて大丈夫です。
認知症ボランティアがお手伝いします。



認知症の母と一緒に通うことができるので安心です。母も、ボランティアさんと楽しく過ごしているようで、喜んでいます。



話を聞いてもらえただけで、気持ちがとても楽になりました。



この会への参加をきっかけに、サービスの利用につながったケースもあります。ぜひ、ご相談ください！



毎月第4水曜日
13:30~15:30
場所 総合福祉センター研修室
参加費 100円程度 (お茶代)

お問い合わせ・ご相談は、地域包括支援センター(1P)へ

認知症サポーター

認知症の人が地域で安心して暮らすための支えとなるのがサポーターです。認知症に対する正しい知識等を身につけ、自分のできる範囲で、できることをしています。

いつでも、どこでも、キャラバン・メイトが出向いて講座を実施します。

オレンジリングはサポーターの証！



しっかり勉強してお年寄りの支えになるにゃ。

萩にゃん。も認知症サポーターです。

地域・職場・団体・学校などいろいろなところで、認知症サポーターの輪が広がっています。



出前講座

認知症支援ボランティア

在宅で暮らす認知症等の高齢者を介護しているご家族や、ひとり暮らしの認知症等の高齢者を支援します。認知症家族の会、認知症カフェ、認知症予防運動教室等、地域のさまざまな場所で活躍しています。

得意なことを活かして、誰かのために何かをすると、自分の介護予防にもつながると考えられています。



認知症の症状や対応について、しっかり勉強します。

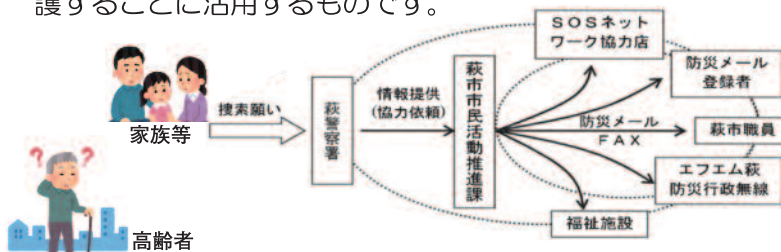
活動中は参加者もボランティアも笑顔がいっぱい！



参加者を募集しています

徘徊・見守り SOS ネットワーク

徘徊・見守り SOS ネットワークでは、徘徊の心配のある高齢者の方を家族等の希望により事前登録することができます。徘徊等で行方不明になった場合に早期に発見・保護することに活用するものです。



徘徊模擬訓練

認知症高齢者徘徊模擬訓練は、訓練の準備などを通して、認知症についての正しい知識の普及と理解の向上を図り、地域住民同士のつながりを深め、地域での見守り・支えあい活動を推進します。



参加地域を募集しています

民生委員・児童委員

社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行います。必要な支援へのつなぎ役となることもあり、地域でとても頼れる存在です。



成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や障がいなどで、判断能力が不十分な方の生活を法律的に支援する仕組みです。

たとえば…

- お金のこと
- 契約の代理
- 契約の取り消し
- 介護や医療の不安 等



お気軽にご相談ください

お問い合わせ・ご相談は、地域包括支援センター(1P)へ

■ 萩市の高齢者福祉サービス

一定の条件が必要なサービスもありますので、「ずっと安心みんなの介護保険」(窓口にて配布の他、萩市HPに掲載)をご覧くださいか、担当地区の在宅介護支援センター、萩市高齢者支援課高齢福祉係 (Tel0838-25-3137)、または各総合事務所市民窓口部門にご相談ください。



サービスの種類	内 容
一般介護予防事業 (介護予防教室)	元気で地域で暮らせるように、事業所や地域の施設を会場に介護予防の教室や講座を開催しています
生活支援給食サービス	調理や食材の確保が困難な方に、昼食・夕食を配達します
緊急通報システム	ひとり暮らしの方に緊急事態が起こった時に、緊急ボタンを押すと消防署や協力員に自動的に通報するシステムです
訪問理美容サービス	自宅から美容院や美容院に出向くことが困難な方が、自宅で理美容のサービスを受ける訪問にかかる経費を助成します
家族介護用品支給	介護保険の要介護 1～5 の認定を受けている高齢者等を在宅で介護しているご家族に、介護用品と引き換えできる利用券を交付します (本人・家族共に、市民税非課税世帯に限ります)

■ 住民主体による生活支援サービス

介護保険制度の改正により、各地域で住民のボランティア団体による、高齢者を対象とした生活支援サービス(訪問型、通所型)の提供が始まりました。庭の草取りや電球の取替えなど、日常生活のちょっとした困りごとの手助けや、公民館などでの体操やゲーム、昼食会などの活動です。地域により、活動内容や利用料金は異なります。

萩市高齢者支援課または各地域の社会福祉協議会までご相談ください。



■ からだとこころの電話相談

不安のなかで日々がんばる時、誰かに気持ちを聞いてもらいたいことがあるかもしれません。そんな時の山口県の電話相談窓口です。

- ✿ 心の健康電話相談 ☎ 0835-27-3388 (月～金 9時～11時30分 / 13時～16時30分)
- ✿ こころの救急電話相談 ☎ 0836-58-4455 (24時間対応)

自動車の運転

2017年の道路交通法の改正により、75歳以上の方で免許を更新する際や、認知機能が低下した場合に行われやすい特定の違反行為をした際の認知機能検査で、「認知症のおそれがある」と判定された人は、医師の診断が義務付けられています。「認知症」と診断された場合、安全を守るため、免許の取り消し、または停止となります。自主返納も可能です。その場合に一定の手続きで交付を受けられる「運転経歴証明書」など、自主返納についてのご相談は、最寄りの警察署まで。



萩警察署 ☎ 0838-26-0110