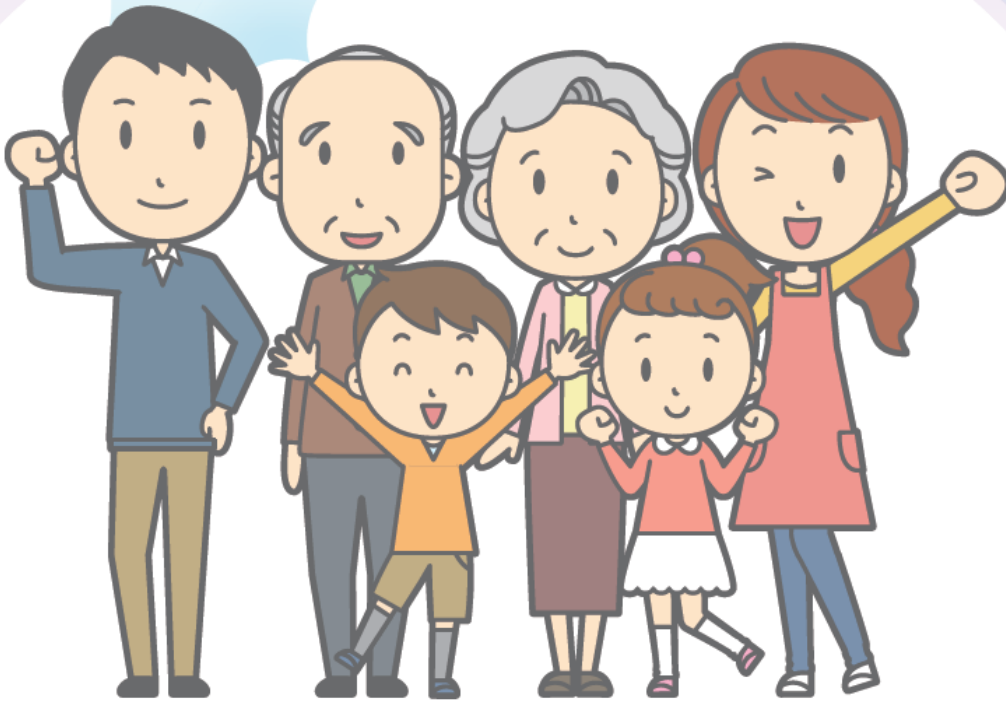


知って安心 認知症

光市認知症ケアパス概要版

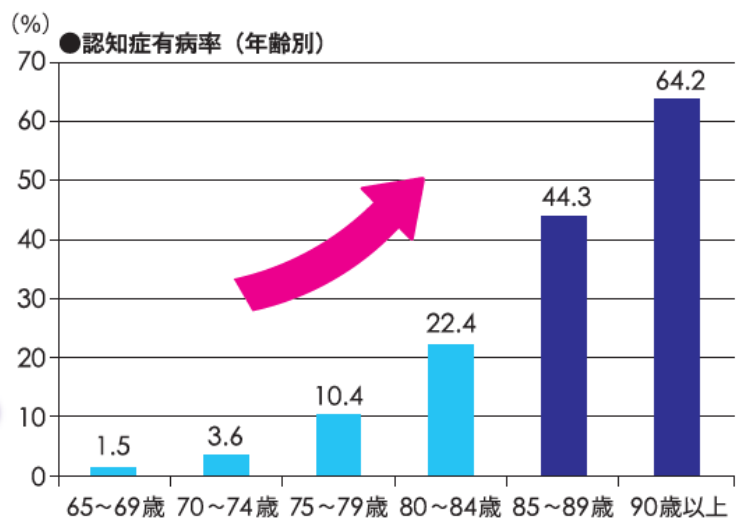


認知症の誤解①

Q. 認知症は他人事!?

A. 認知症は誰もが関わりうる身近なものです。

高齢になるにつれ認知症の人の割合は増加し、85歳以上では**約半数**の方が認知症になると言われています。



認知症は誰もが関わりうる身近なものですが、認知症という言葉は知っていても、正しく理解されている人はまだまだ少ない現状があります。認知症に対する誤解や偏見、過度な不安は、適切な予防や支援の大きな妨げとなります。認知症になっても、生活の工夫や周りの人の理解や少しの支援でできることはたくさんあり、適切な支援によりその人らしい生活を長く続けることができます。

認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりしたために、生活に支障をきたした状態です。

脳の部位と主な働き

認知症を引き起こす病気により、最初に障害される部位が異なるため、病気により症状にも特徴があります。

前頭葉

脳全体の司令塔で
思考や意欲、理性を
つかさどる機能

頭頂葉

感覚に関わる
機能

後頭葉

視覚に関わる
機能

側頭葉

記憶に関わる
機能や聴覚、
嗅覚の機能

認知症を引き起こす主な病気

認知症を引き起こす病気は、何十種類もあると言われていますが、最も多いのは脳の神経細胞がゆっくり減少していくアルツハイマー病です。次に多いのが脳梗塞、脳出血などのために、脳の血管が詰まったり、切れたりして一部の細胞がダメージを受けるもので、脳血管性認知症といわれています。



健康な脳

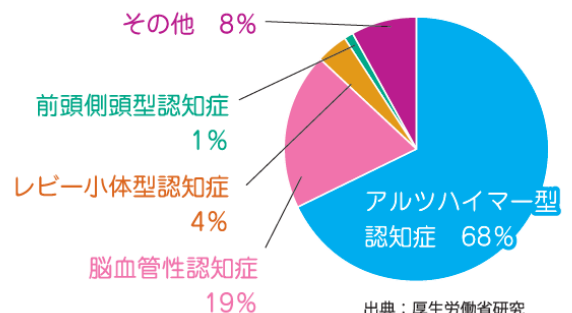


脳の細胞が少しずつ
減少し脳が委縮する
(アルツハイマー病など)



脳の血管が詰まったり
切れたりして一部の
細胞がダメージを
受ける
(脳出血、脳梗塞など)

認知症の原因となる病気の割合



出典：厚生労働省研究
「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」



認知症の誤解②

Q. 認知症は治らない!?

A. 治る種類の病気もあります。

Q. 認知症は防げない!?

A. 発症や進行を遅らせることができる場合があります。

早期発見のメリット

- 認知症状を示す病気には、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など、外科的処置で劇的によくなる場合や内科的治療が可能な疾患が隠れていることもあります。
- 上記以外のアルツハイマー型認知症等でも、早期に発見すれば治療や生活習慣の改善等によって進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合があります。
- 病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減しながら、その後のトラブルを減らすことが可能です。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる「**中核症状**」は治りにくいものですが、心の状態や性格、環境などが影響して起こる二次的な「**行動・心理症状**」は、適切な治療やケア、周囲の対応で改善が期待できます。



脳細胞の障害



中核症状（認知症の中心となる症状）

- ◇記憶障害：新しいことが覚えられない、思いだせない
- ◇見当識障害：日時や場所、人間関係などが分からなくなる
- ◇理解判断力の障害：考えるスピードが遅くなる
- ◇実行機能障害：段取りを立てて行動できない 等

治りにくい

本人のもともとの性格や素質



生活環境や人間関係など

行動・心理症状（心の状態や性格、環境によって出る症状）

- 不安・焦燥
- うつ状態
- 幻覚・妄想
- 介護抵抗
- 攻撃的な言動
- 歩きまわる
- その他

改善が期待できる



認知症の誤解③

Q. 認知症の人は理由もなく怒る・暴れる !?

A. 中核症状からの不安や、自分への憤りの裏返しと言動である可能性があります。周囲の適切な対応や配慮で、改善が期待できます。

早期発見の目安 ◆こんな症状はありませんか？◆

このチェックシートは「公益社団法人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。日常の暮らしの中でいくつか思い当たることがあれば、一度かかりつけ医などに相談してみるとよいでしょう。

●物の忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 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

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ 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

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「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

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

認知症の人と接するとき大切にしたいこと

認知症の症状は、周囲の適切な関わりや環境によって、状態が維持・改善する可能性もあります。認知症の人の心を理解しようと接することが大切です。

①笑顔でゆっくり

②自尊心を傷つけない

▶ 認知症の人の声

実際に認知症の人が語った声です。

皆と話したい！
歌いたい！
運動がしたい！

知らないところで話をして、
私はいつも蚊帳の外…

社会とつながる
場があると、
自信が持てる

脅かさないで

叱らないで笑って許して

自分も役に立ってると
思いたい

私たち抜きに
私たちのことを決
めないで！

不便だけど、不幸じゃない

「認知症です」
「あっそうなの」
それくらい普通に

うまく言えないけど
話したいことはたくさんある

失敗しないか、
不安でいっぱい

できないことばかりを
見られると、立ち上
げなくなる

ゆっくり待ってくれば、
できることはたくさんある



認知症の誤解④

Q. 認知症の人は何も分からない！？

A. 認知症だからといって、何もわからなくなるわけではありません。個性や人間性と
いったその人らしさを有し、「うれしい」「悲しい」などの感情は豊かです。

行動・心理症状（心の状態や環境等によって出る症状）が現れたときの対応例

事例1：財布や通帳を盗んだと家族や友人を疑う

財布がないのよ！
〇〇が盗ったんだわ!!



【認知症の人の気持ち】

自立して生活したい、家族に迷惑をかけたくないという気持ちから、“自分が大事なものをなくすわけがない”という思いが現れていることが考えられます。

【関わり方のヒント】

- ・否定したり説得したりせず、本人の不安な気持ちに沿った声かけをしましょう。
- ・本人と一緒に探し、なるべく自分で見つけれられるように誘導しましょう。
- ・なくし物が見つければそれでおさまるので、周囲の人はあまり深刻にならず、疑われた人の心理的サポートを心がけましょう。
- ・症状が繰り返されたり、悪化する場合には、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。

事例2：攻撃的になり、大声をあげる

【認知症の人の気持ち】

周囲への乱暴な言動は、自分自身への憤りや不安、焦り、孤独といった感情の裏返しの場合があります。

【関わり方のヒント】

- ・本人のわがままではないと理解し、否定したり、叱ったりせず、あわてず柔らかな口調で対応しましょう。
- ・話題を変え、本人の注意を別の方向に向けるか、いったん関わるのをやめ、本人が落ち着くのを待ちましょう。
- ・余裕のない本人の気持ちに寄り添い、安心できるように声かけをしましょう。





認知症の誤解⑤

Q. 認知症の人は、何もできない!?

A. 特に認知症が軽度のときは、少しの声かけや配慮でそれまでの生活や活動が続けられることが多いものです。また症状が進行しても、手続き記憶（楽器や編み物など）いわゆる体で覚えた記憶は低下しにくいと言われています。

認知症の状態に応じた理解と大まかな支援の目安を確認しましょう!

アルツハイマー型認知症を中心に記載しています。病状により症状が異なり、症状の現れ方には個人差があります。

認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過している状況です。）

	軽 度 ～まだまだ地域で活躍!～	中 度 ～理解者や支援者を増やして、私らしく～	重 度 ～みんなに支えられて、笑顔で～
本人の様子	認知症が疑われますが日常生活に大きな支障はありません。または、周囲の少しの見守りや声かけがあれば日常生活を送ることができます。 ・銀行の振込や家計の管理など複雑なことができにくくなります。 ・直前にしたことや出来事が思い出せないことがあります。 ・同じことを何度も聞き返すことがあります。 ・判断力がやや低下したり、作業に時間がかかります。	ひとりで生活は難しいけれど声かけや誘導などの人の手助けにより、日常生活を送ることができます。 ・今までできていた簡単な生活上の動作ができなくなります。(テレビのリモコンの使い方や着替え等) ・判断力が低下します。 ・外出先から一人で戻れなくなることがあります。 ・時間や場所が分からなくなることが増えます。	日常生活全般に人の手助けや介護が必要です。 ・言葉による意思疎通が難しくなります。 ・トイレの失敗が増えます。 ・食事など身の回りのこと等、日常生活全般に介助が必要となります。 ・小刻みな歩行や転倒が増えるなど身体機能が低下します。 ・急に体調を崩しやすくなります。
生活上のポイント	〈相談〉 ・日常生活については担当のケアマネジャーと十分に相談しながら、かかりつけ医・家族会（光市認知症を支える会）などのアドバイスも受けるとういでしょう。 ・行動・心理症状が悪化したときは、精神科等の専門医への相談や治療、一時的な入院等が適切な場合があります。 〈楽しみ・交流〉 ・家に閉じこもらず、できるだけ外に出て、運動や趣味、人との交流が楽しめるとういでしょう。 ・認知症カフェや家族会（光市認知症を支える会）、介護保険の通所サービスなど、認知症の症状に理解や配慮がある交流の場もあります。 〈生活上の工夫・支援〉 ・もの忘れについては、メモやカレンダーの利用、物の置き場所の整理整頓等、生活上の工夫で補えることがあります。 ・周囲の人の見守りや声かけで自宅での生活が続けられます。介護保険サービス等での支援も検討できます。 ・家族間で話し合いを持ち、今後の対応（具体的な生活の支援、金銭や財産管理）について決めておきましょう。	〈相談〉 ・家族の介護負担の軽減と定期的な医療サービス（受診、往診、訪問看護など）について十分に相談しましょう。 ・本人と家族の事情や意向により、関係者の意見も参考にしながら、自宅や施設等、住まいの選択をしましょう。 〈楽しみ・交流〉 ・介護保険サービスで、単いすの貸与や住宅改修を行い、安全に外出しましょう。要たきりになっても、日中、介護保険の通所サービスを利用することができま。 ・施設では、レクリエーションや交流を楽しみ、家族の面会や連絡が積極的に取れるとういでしょう。 〈生活上の工夫・支援〉 ・食事、入浴、排泄、着替え等の支援や、住宅改修や車いす、ベッドの貸与等で、介護保険サービスを積極的に活用しましょう。 ・介護する家族の休息や健康を大切に、ショートステイや施設サービス等の活用も検討しましょう。	
家族や周囲の人の対応のポイント	・認知症の症状や本人の気持ちを理解しましょう。認知症の先の見通しや報し方、介護や医療についても学んでおきましょう。 ・本人ができることを大切に、「ありがた」「助かった」等感謝の言葉をかけましょう。できないことはさりげなく手助けをしましょう。 ・少しの見守りや声かけ、配慮で、地域の交流の場や趣味の教室等へ楽しく参加することも可能になります。仲間同士で認知症について理解する機会を持ちましょう。	・本人にできることは、なるべく自分でやってもらいましょう。 ・言葉による意思疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど、言葉以外のコミュニケーションの方法を大事にしましょう。 ・介護する家族の休息や健康を大切に、周囲の人もその必要性を理解し、支援しましょう。 ・接し方や対応方法に迷う場合は、地域包括支援センターや家族会（光市認知症を支える会）などのアドバイスを受けましょう。 ・一人で抱え込まず、親族など身近な人に理解してもらいましょう。また、家族会や認知症カフェに参加することでストレス解消や気分転換を図ることができます。 ・認知症の人やその家族が地域で孤立することがないように、積極的なあいさつや声かけを心がけましょう。地域の人のちょっとした手助けや配慮は認知症の人やその家族にとってとても心強いものとなります。	・若年性認知症と診断されてから15年が経過しています。 ・要介護5の認定を受け、週6日通所サービスを利用し、ショートステイも必要時に利用しています。日常生活全般に介助が必要で、歩行や動作がゆっくりになり、唇も口もととしていて、排泄の失敗はありますが、定期的なトイレに誘導することで、排泄の失敗はあります。 ・笑顔もたくさん見られ、心地よいこと嫌なことは表情でよく分かります。
実際の生活例	知居、80代、女性 約1年前に初期のアルツハイマー型認知症と診断されました。同じ食材を買ってしまった、予定を忘れることが増えましたが、予定はカレンダーに書き込み、メモを活用することで、家事はほぼ一人でこなしています。また、友人にももの忘れについて話すことで、趣味の教室にも楽しく参加しています。	妻と二人暮らし、80代、男性 週2回介護保険の通所サービスを利用しています。通所サービスを利用しない日は、妻と二人で1時間程度散歩をし、散歩途中で地域の人と交流することで笑顔がたふさん見られます。声かけや少しの手助けがあれば、ほぼ一人で入浴や着替えができ、掃除なども手伝ってくれています。もしもの時を想定し、ひかり見守りネットに登録しています。	夫と二人暮らし、70代、女性 若年性認知症と診断されてから15年が経過しています。 ・要介護5の認定を受け、週6日通所サービスを利用し、ショートステイも必要時に利用しています。日常生活全般に介助が必要で、歩行や動作がゆっくりになり、唇も口もととしていて、排泄の失敗はありますが、定期的なトイレに誘導することで、排泄の失敗はあります。 ・笑顔もたくさん見られ、心地よいこと嫌なことは表情でよく分かります。

認知症を予防しましょう！

予防とは、発症や進行を先送りすることです

認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の解消や生活習慣病の予防、社会参加、役割の保持などで発症や進行を先送りできることが分かってきました。

食 事

- ・青背の魚や緑黄色野菜をしっかり摂り、バランスよく食べましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・食べすぎは禁物ですが、栄養不足には注意が必要です。

運 動

- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動を自分のペースで行いましょう。
- ・軽いスクワットなどの体に適度な負荷をかける筋力運動も大切です。
- ・掃除、買い物、ゴミ出しなどの家事で、こまめに体を動かしましょう。

生活習慣病の予防

- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある場合は、悪化させないよう気をつけましょう。



交 流

- ・ボランティア活動や地域のサロン、イベント等に積極的に参加しましょう。
- ・家に閉じこもらず、外出機会を持ちましょう。
- ・家族や友人との交流を楽しみましょう。

趣味・知的活動

- ・囲碁や将棋など頭を使う趣味や、体操やウォーキングなど体を使う趣味を仲間と楽しみましょう。
- ・日記をつける、新聞や本などを読む、旅行の計画を立てて実行する等もよいでしょう。

考え方

- ・「前向き思考」が大切です！



介護をしている家族の気持ちを理解する

認知症の人の気持ちを理解し上手にかかわると、認知症の人や周囲の人たちも穏やかに過ごせるようになりますが、とりわけ発症前の状態を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛め、やさしくかかわることが難しい場合も少なくありません。家族の気持ちを理解し、周囲の人がサポートすることはとても大切です。

◎介護する家族の気持ちの経過

「認知症の人と家族の会」ホームページ
(www.alzheimer.or.jp) より引用

介護する家族の4つの段階を知り、サポートの手がかりとしましょう。

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
とまどい・否定	混乱・怒り・拒絶	割り切り	受 容
認知症が疑われる言動にとまどい、否定しようとする。	気持ちが混乱し、腹を立てたり叱ったりする。疲労感、絶望感等、最もつらい時期。	怒ったりイライラしてもしょうがないと、割り切るようになる。介護者の負担感は軽くなる。	認知症に対する理解が深まり、あるがまを受け入れられるようになる。
			

介護者の心身の健康を守るために

- ・ひとりで抱え込まない
- ・介護者同士のつながりをもつ
- ・自分自身の人生も大切にする
- ・介護を休む時間をつくる
- ・ストレス解消法を見つける
- ・「頑張らない」介護を

地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口＆認知症の総合相談窓口です。



などなど、ご本人やご家族の相談だけでなく、周囲の人や地域からの、認知症や介護についての相談を受け付けています。まずは、お電話ください。

センター名（担当地区）	連絡先	開設時間
光市東部地域包括支援センター （室積・光井・大和）	光市光井2丁目2-1 （あいばーく光2階 光市社会福祉協議会内） TEL (0833)74-3061	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
光市西部地域包括支援センター （浅江）	光市中村町31-1 （西部憩いの家内） TEL (0833)74-2000	
光市基幹型地域包括支援センター （牛島・島田・上島田・三井・周防・浅江）	光市光井2丁目2-1 （あいばーく光1階） TEL (0833)74-3002	

（参考）「ひかり見守りネット」

認知症によって起こる行動として、場所や時間の見当がつかなくなり、自宅に帰れなくなることがあり、最悪、生命の危機にさらされる可能性も生じてきます。

危険を未然に防ぎ、早期発見・保護に努めることで“認知症になっても安心して暮らせるまち光”を実現するため、みんなで温かく見守り、困っているときにはサポートするネットワークです。

「ひかり見守りネット」のしくみ

