

笑顔で広げよう

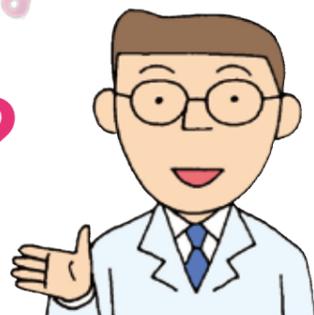
認知症ケア

北中城村認知症ケアパス



北中城村

認知症ってどんな病気？



認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態です。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

<p>加齢による「もの忘れ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験の一部を忘れる「何を」食べたか忘れる。 ● 目の前の人「名前」が思い出せない。 ● 物を置いた場所を「思い出せない」ことがある。 ● 「ヒントがある」と思い出せる。 	
<p>認知症による「もの忘れ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験の全部を忘れる「食べたこと自体」を忘れる。 ● 目の前の人を見て「誰なのか」わからない。 ● 置き忘れ・紛失が頻繁になる。 ● 「ヒントがあっても」思い出せない。 	

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。

中核症状

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に困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状

行動・心理症状 (BPSD) は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ● 幻覚 ● 攻撃的な言動 ● 無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症は早期の発見が大切です



認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット1

早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2

進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症セルフチェックリスト

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。 | <input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。 | <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。 | <input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。 | <input type="checkbox"/> 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。 |
| <input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をするようになった。 | <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。 | <input type="checkbox"/> 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。 |



生活習慣の改善で 認知症を予防するポイント

青背の魚を積極的に食べる

さばやさんまなどの青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



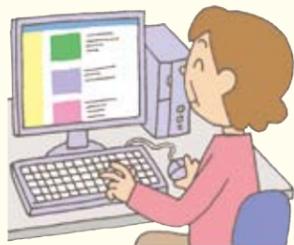
適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



人との絆を大切にする

趣味やボランティア、「通いの場」などを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



短時間の「昼寝」と夕方の「運動」も効果的です

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすともいわれています。ただし長時間の昼寝は避けましょう。また、夕方の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

認知症をケアしましょう



認知症の人との上手な 接し方は

「ケア(介護)」する視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア(介護)の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ(前向き・積極的)になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける
- 命令する
- 強制する
- 子ども扱いする
- 急がせる
- 役割を取り上げる
- 何もさせない など

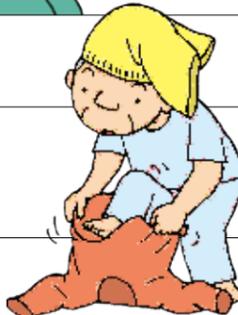
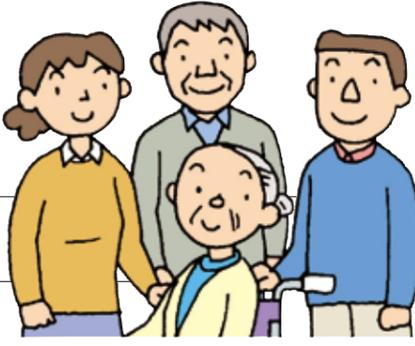


認知症の方の様子の変化と 利用サービス一覧

記憶障害があるため、
本人はいつも初めての体験を
していると感じています。



認知症の自覚がなくても、自分に何か異変が
起きていると不安でいっぱいなので、
人の表情をよく見えています。

		気づき時期(MCI) 変化が起きたとき	軽度 日常生活で見守りが必要	中等度 日常生活で一部介護が必要	重度 常に介護が必要
本人の様子	会話など	約束を忘れることがある 物忘れは多いが 自立して生活で きる 	同じことを何度も話す、聞く 日時や曜日がわからない 「あれ」「それ」の言葉は増えるが、人からい われた単語は理解できる	単語がわからなくなってくる 時間や場所がわからない 古い記憶は残っている 	親しい人がわからない 「おお」「うう」など意味のない声を発し、会話ができ なくなる 人から言われた言葉の理解ができなくなる 無表情になってくる
	食事調理	食事の内容を忘れることがある 火の消し忘れがある 	食事をしたこと自体を忘れる 調味料を間違える 同じ料理が多くなる 	小物を食べる 食べ物が飲み込みにくくなる 味が濃いものを好むようになる	食事への関心が薄れる 
	着替え	着替えはできる 	同じものばかり着ている ボタンをかけ違える 	入浴を嫌がる 季節や場所に合わない服装をする	着替えができなくなる 
	お金の管理 買い物	お金や書類の管理はできる	買い物で小銭が使えない 同じものばかり買う 通帳などの保管場所がわからない	お金の管理等が できない 	お金の管理等ができない 
	服薬 排泄 外出等	たまに薬の飲み忘れがある 趣味やテレビ番組に興味を示さなくなる 外出したがる	薬の飲み忘れが増える ゴミ出しができなくなる	尿失禁がしばしば起こる 失禁で汚れた下着を隠す 道に迷い、自宅に帰れなくなる 	尿や便の失禁が増える ふらつきや転倒がみられる
支援体制	相談窓口	北中城村地域包括支援センター(役場内) / かかりつけ医 / 認知症疾患医療センター / 精神科病院(物忘れ外来等) ▶ 裏表紙参照			
	予防	老人クラブ等サークル 通いの場(各地区ふれあい会・体操サークル) 趣味活動 / 特定健診 / 長寿健診			
	生活支援	 配食サービス / 介護用品給付 ぬちぐすい予備校 / 認知症カフェ / 消費者生活相談 家族の介護負担軽減 / 介護保険 サービス(訪問介護・在宅サービス・施設サービス・看護小規模多機能居宅介護等)			
	見守り	高齢者見守り登録(道迷いが心配になってきたら)			
	金銭管理	日常生活 自立支援事業(日常的な金銭管理のお手伝い) / 成年後見制度			

「運転免許証」返納・「運転経歴証」申請方法

※本人が入院している、介護施設等に 入所して本人が申請できない場合、委任を受けた家族が申請できます。詳しくは、電話でご相談ください。
※申請取り消しに自動車等を運転して くと、帰りの運転ができなくなるのでご注意ください。

■ 手続の場所

- 運転免許センター 豊見城市字豊崎3-22 電話098-851-1000
- 沖縄警察署 沖縄市山里2丁目4-20 電話098-932-0110

※「運転経歴証」の手続きができるのは
運転免許センターだけです。

■ 必要な書類

- 運転免許証
- 印鑑
- 交付手数料 1,100円(税込み)
- 写真(たて3cm×よこ2.4cm 申請前6か月以内に撮影したもの)

認知症についての問い合わせ先

認知症疾患医療センター

- 特定医療法人アガペ会 北中城若松病院 (中部圏域)
〒901-2395 北中城村字大城311番地 ☎098-975-6122
※要予約 診療日:平日のみ 9:00 ~ 17:00 土・日・年末年始は休み
- 国立大学法人 琉球大学病院 (全圏域)
〒903-0215 中頭郡西原町字上原207番地 ☎098-895-1765
※完全予約制 相談受付9:00 ~ 16:00(平日)

物忘れ外来

- 東部クリニック
沖縄市与儀3丁目9番1号 ☎098-392-0111
※予約不要 診療日・受付期間:月~土 8:30 ~ 17:00
- 医療法人 卯の会 新垣病院
沖縄市安慶田4丁目10番の3 ☎098-933-2756
※要予約 診察日・受付時間:外来は予約制です。初めての受診は電話でお問い合わせください。

若年性認知症相談窓口

- 特定医療法人アガペ会 北中城若松病院 新オレンジサポート室
〒901-2202 宜野湾市普天間1丁目9-3
☎098-943-4085 FAX098-943-4702
※要予約 新規相談受付10:00 ~ 15:00 土・日・祝日・年末年始は休み

総合相談窓口

- 北中城村地域包括支援センター
〒901-2392 北中城村字喜舎場426番地2 ☎098-935-5922

認知症についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医や専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。