

物忘れが気になったら

物忘れ外来・相談窓口

認知症疾患医療センター

医療法人タピック 沖縄リハビリテーションセンター病院(中部圏域)

〒904-2173 沖縄市比屋根2丁目15番1号 ☎(098) 979-9952

※要予約9:00~17:00(土・日・祝祭日は除く)

国立大学法人 琉球大学病院(全圏域)

〒901-2725 宜野湾市字喜友名1076番地 ☎098-894-1504

※完全予約制 予約受付9:00~16:00(平日)

物忘れ外来

特定医療法人 アガペ会 北中城若松病院

〒901-2395 北中城村大城311番地 ☎098-935-2277

※完全予約制

医療法人 卯の会 新垣病院

〒904-0021 沖縄市安慶田4丁目10番3号 ☎(098) 933-2756

※要予約 診療日・受付時間:外来は予約制です。

初めての方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番3号 ☎(098) 943-4085

FAX (098) 943-4702

※要予約 新規相談受付10:00~15:00(土・日・祝祭日・年末年始は除く)

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

※要予約 新規相談受付9:00~17:00(土・日・祝祭日・年末年始は除く)

住み慣れた地域で自分らしく暮らすために

みんなで支える認知症ケア

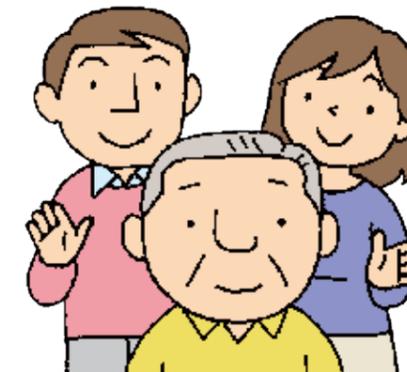
認知症あんしんガイド

認知症あんしんガイドとは、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、本人や家族が「いつ・どこで・どのような」医療や介護などの支援を受けられるのか、大まかなケアの流れの目安を示したものです。

認知症かもしれない



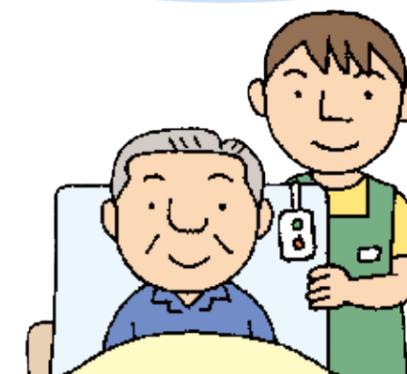
どこに相談したらいいの？



どんな対応をしたらいいの？



介護が必要になったらどうしたらいいの？



認知症になっても、適切なサポートがあれば自分らしく安心して暮らすことができます。

その時々状態に応じて、必要な医療や介護などのサービスを利用していきましょう。

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。

北中城村地域包括支援センター

☎098-935-5922

家族の 体験談

はじめに

日本の平均寿命は世界のトップクラスです。大変喜ばしいことですが、その一方で老化とかかわりの深い認知症にかかる可能性も高くなります。今後も認知症の患者は増加する見込みで、より効率的な医療や介護などのサポート体制が求められています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。そこで、どのような状態のときに、どのような支援が必要になるのか大まかな目安を示したものが「認知症あんしんガイド」です。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに知っておきたい制度などを紹介しています。認知症になったとしてもあわてることなく、住み慣れたわが家、わがむらで必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。

父らしい暮らしができる間は、 家族で支えよう。家族の葛藤から 支える自信になるまで

父の認知症の初期は、わからないことや間違いが増え、家族がそれを正そうとすると怒りだしました。時間の感覚もなくなり、真夜中に出かけることもありました。そんな中、父から笑顔が消え、身の回りのことができなくなるなど日に日に症状が悪化する父に家族の不安は募るばかりでした。

地域包括支援センターの担当者から「家族の対応で本人が落ち着く場合もありますよ」との助言を受け、母は父が安心できるように「大好きだよ。お父さんが一番」などと声をかけ始めました。好きな外出は制限せず、道迷いに備えGPSを活用しました。地域の方へ認知症であることを伝え、迷っているようなら声をかけてほしいとお願いしました。

あれから2年、父に笑顔が戻り、完璧ではないが身の回りのことができ、外出も楽しんでいきます。また、時間の感覚を取り戻し、家族も認知症を意識することが少なくなりました。

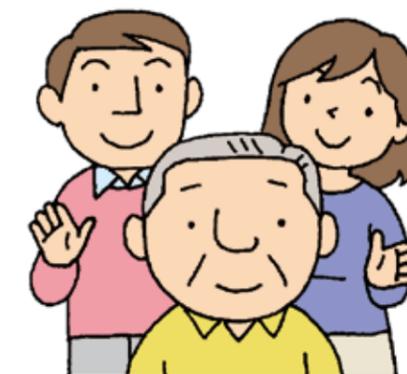
父が地域で交流している姿をみると、地域の方への感謝の気持ちと、誰にでもそんな光景が当たり前になればいいと感じています。

いずれ自宅での生活が困難になる日が来るかもしれませんが、それまでは、本人ができることを活かしつつ、家族でサポートしていきます。

認知症になった父でも暮らしやすい環境を知ること、[いつかの自分のために]と学ぶスタンスを持ち続けたい……父から私へ人生をかけた教育なのかもしれません。

もくじ

● 家族の体験談	1
● 正しい知識をもちましょう	2
● 認知症ってどんな病気？	3
● 軽度認知障害（MCI）とは？	4
● 認知症を引き起こす主な脳の病気	5
● 早めの相談や受診が大切です	6
● 認知症かなと思ったら相談しましょう	8
● 認知症の人と接するときは？	10
● 状態に合わせた対応を	11
● 社会資源など	15
● 成年後見制度	17
● 物忘れが気になったら	18



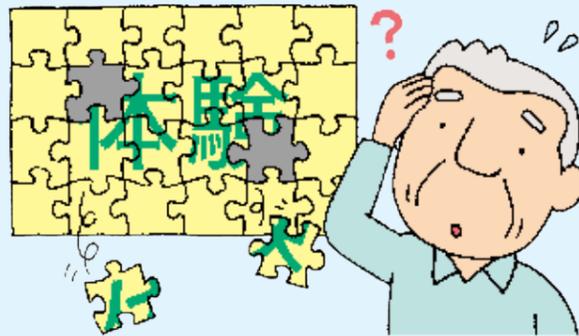
正しい知識をもちましょう

認知症は普通の「もの忘れ」とは違います

年を取れば誰もが「もの忘れ」をするようになりますが、加齢による普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった「体験の一部」を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ごはんを食べた「体験のすべて」を忘れてしまう場合は、認知症によるもの忘れが疑われます。

普通のもの忘れ

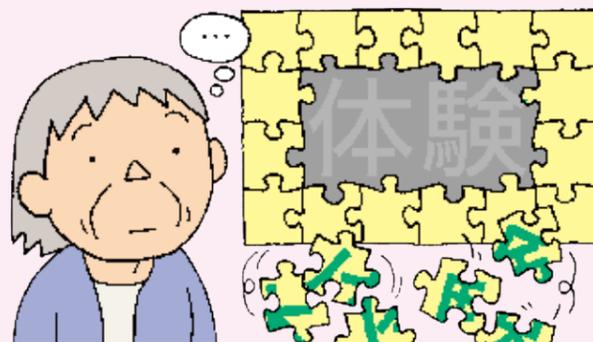
- 体験や出来事の「一部」を忘れる
- ヒントがあれば思い出すことができる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない



日常生活に
大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

- 体験や出来事の「すべて」を忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 人や場所までわからなくなることがある



日常生活に支障が出る

認知症ってどんな病気？

脳の細胞が死ぬことで脳の働きが悪くなる病気

大脳の細胞が死ぬことで誰にでも出る症状(認知機能障害)と、本人の性格やまわりの人の接し方などであらわれやすい、その人特有の症状(行動・心理症状)があります。認知症の症状は、周囲の人の接し方でも変わってくるのです。

認知症の症状の例

共通する症状 (認知機能障害)の例



- ついさっき起きたことを忘れる
- ものの名前が出てこなくなる
- 時間や場所、人物を正しく認識できなくなる
- 着がえができなくなる
- 料理などができなくなる

接し方などで変わってくる症状 (行動・心理症状)の例



- 乱暴な言葉をいう
- 暴力をふるう
- 外に出た目的を忘れてしまい歩き回る
- 目の前にないものが見える
- 気がかりなことがあって気持ちが落ちつかない
- ありえないことを信じて疑わなくなる
- 昼間にすごく眠くなったり、夜眠れなくなったりする
- 落ちこんだり、何をすることも意欲がわかなくなったりする



軽度認知障害 (MCI) とは？

軽度認知障害 (MCI*)とは、正常な状態と認知症の間の段階といえます。認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善などを行えば、アルツハイマー型認知症などへの移行を予防することも期待できます。

※MCI : Mild Cognitive Impairment

軽度認知障害の可能性のある主な兆候

1 記憶障害

「隣の部屋にさがしものに行ったら、何をさがしに来たのか思い出せない」など、今、何をしようとしたのかわからなくなるようなことがあります。



2 時間の見当識障害

日付や曜日がわからなくなります。何かのイベントを思い出そうとしても、どのくらい前のことなのかわからなくなるようなことがあります。



3 性格の変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりします。これは記憶障害などから、自分に自信がなくなったり、自分にいらだったりするためと思われます。



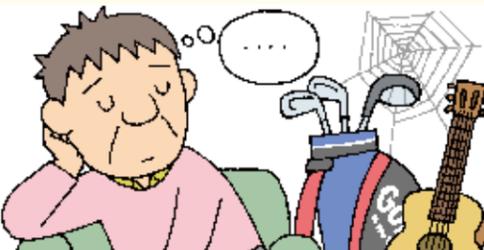
4 話の理解困難

「もしこうならこうで、そうでなかったらこう」といった少し複雑な内容の話を理解することが難しくなり、受け答えなどがままたまならないことがあります。



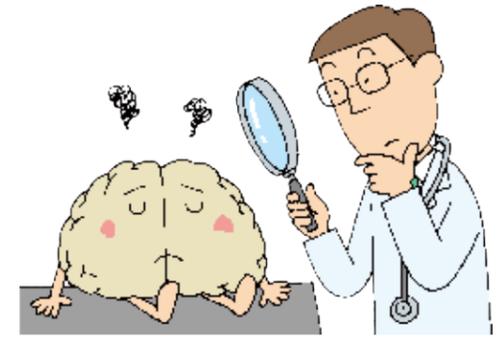
5 意欲の低下

長年の趣味をやめることなどです。生きがいにもなっていたようなことをやめてしまうのは危険な兆候です。うつ病の場合もあるので注意が必要です。



認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

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。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

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、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- 急に症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

上記のようなことがしばしば起こるようなら、軽度認知障害かもしれません。

早めの相談や受診が大切です

まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

または地域包括支援センター（P18参照）でも、症状などに合わせて専門の医療機関を紹介してもらえます。



認知症の治療の3つの柱

認知症の治療は、次の3つの柱からなります。ほとんどの認知症は治せないため、認知機能の低下を防ぎ、残った機能を活用したり、患者が穏やかに暮らせるように対処・支援することが中心になります。



ケア(介護)

認知症の治療

薬物療法

非薬物療法

認知症の進行を少しでも遅らせたり、症状を穏やかにします。

認知症に対する薬や、行動・心理症状に対する薬 など



本人ができるだけ平穏に過ごせるように支援します。

患者の尊厳を守る、恥をかかせない、傷つけない など



症状を穏やかにしたり、患者に残された機能を活性化します。

レクリエーション療法、回想法、音楽療法、美術療法、園芸療法、学習療法、アロマセラピー、アニマルセラピー 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

早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できる認知症もあります。

治療可能な認知症

- ▶ 正常圧水頭症
- ▶ 慢性硬膜下血腫
- ▶ 甲状腺機能低下 など

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。

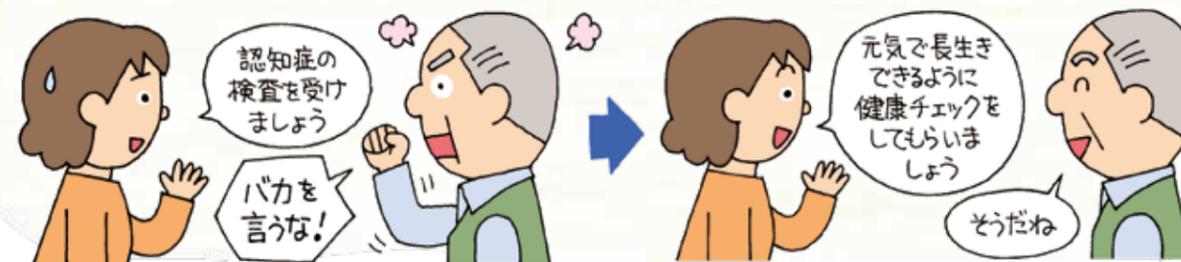
認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

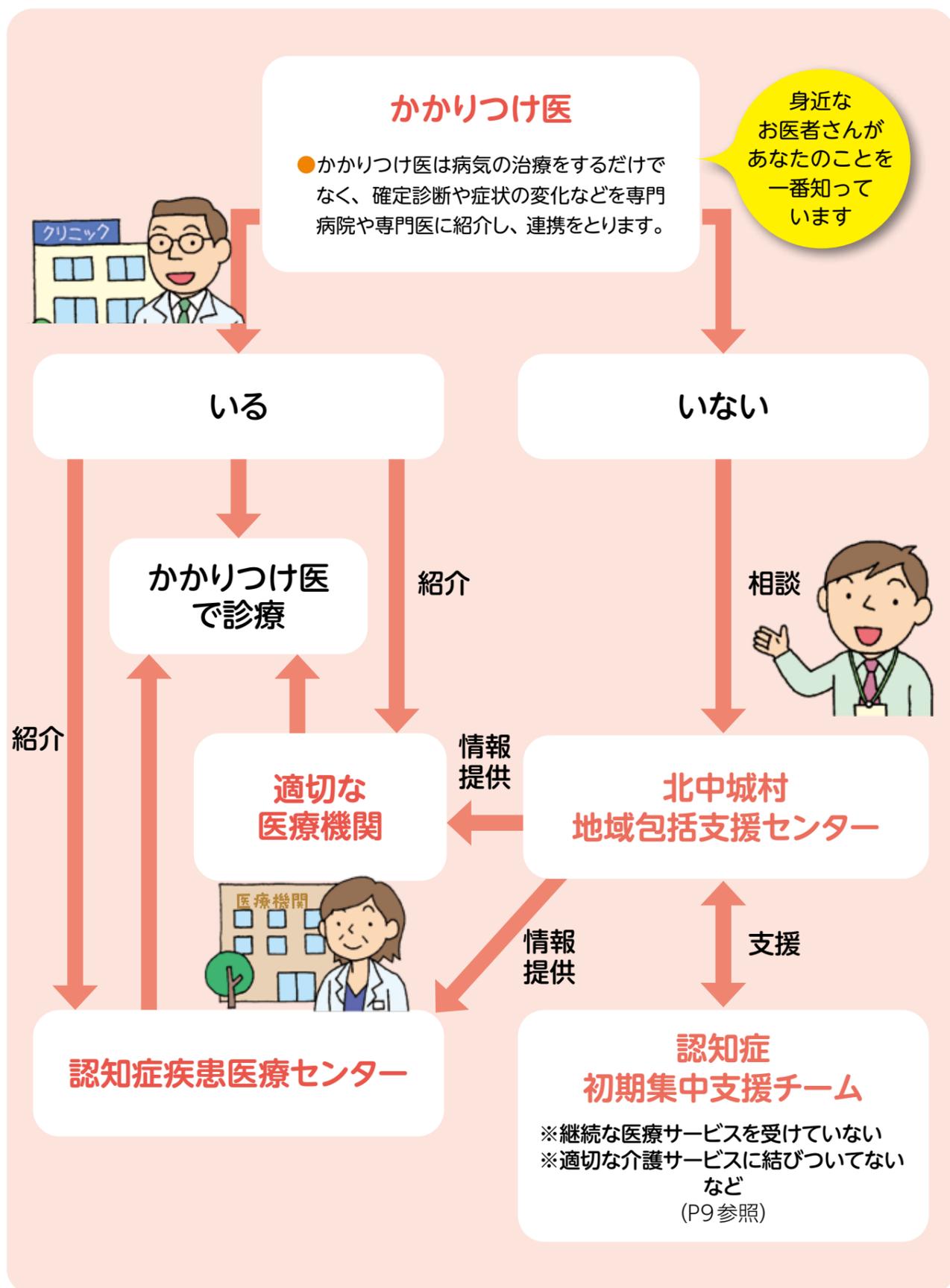
事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。



認知症かなと思ったら相談しましょう



認知症初期集中支援チーム

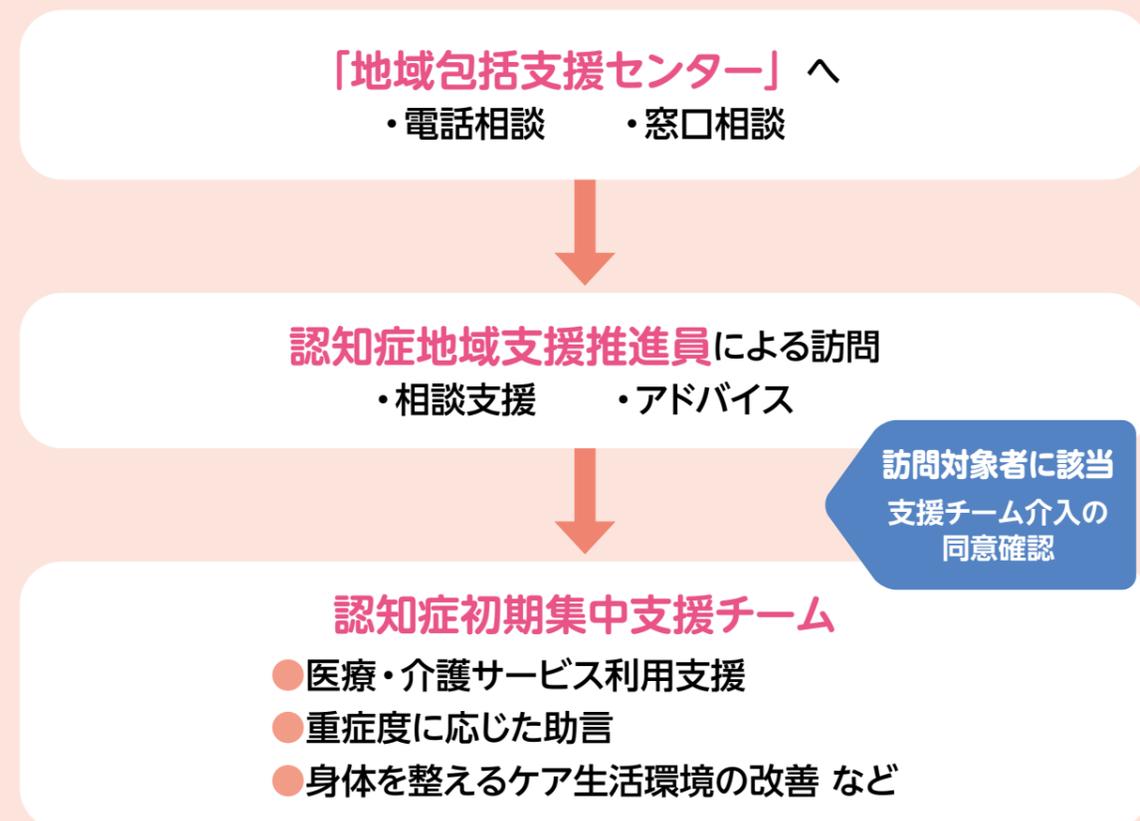
複数の専門職が本人・家族の訴えにより認知症が疑われる人と認知症の人およびその家族を訪問し、初期の支援を包括的、集中的(おおむね6か月)に行い、自立生活をサポートします。

訪問支援対象者

- ① 認知症の診断を受けていない
- ② 継続的な医療サービスを受けていない
- ③ 適切な介護サービスに結びついていない
- ④ 介護サービスが中断している
- ⑤ 医療サービス・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している



認知症初期集中支援チームの流れ



認知症などで介護や対応にお困りの方、気になる方がありましたら、『地域包括支援センター』にご相談ください。

認知症の人と接するときは

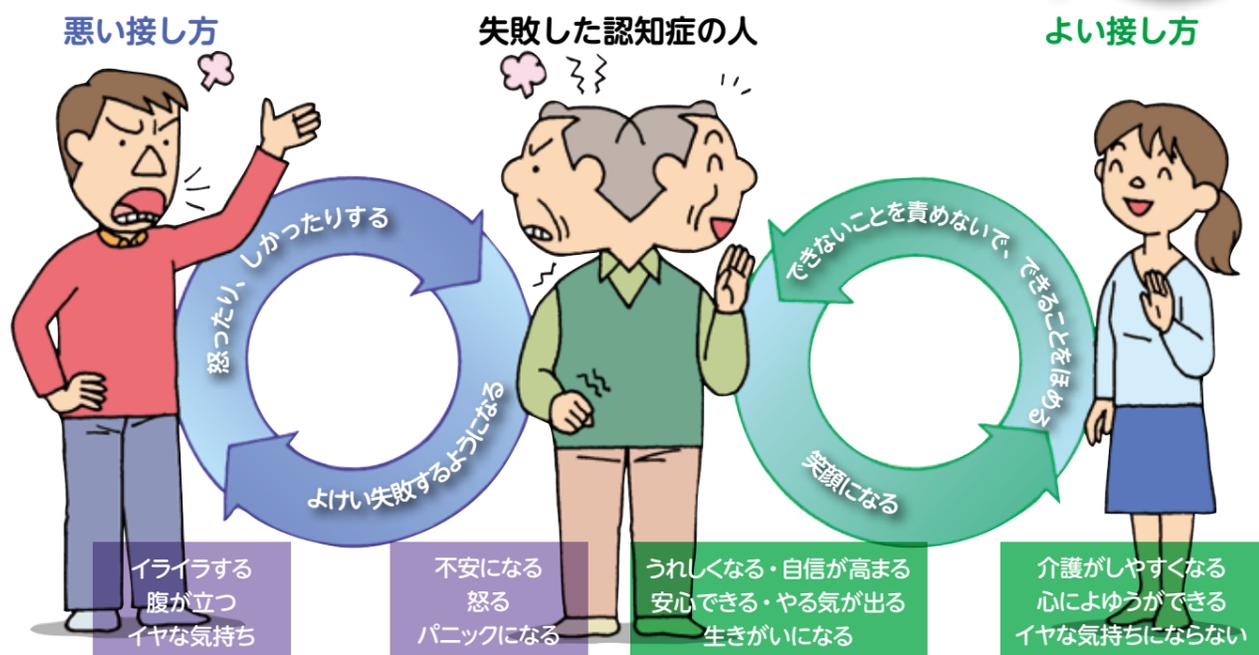
認知症の人はわからないことやできないことが増えているため、本人は不安な気持ちになっています。そんなときに怒られたり、しかられたりすると、どうしていいかわからなくなり、暴れたり、認知症もよりひどくなってしまいます。しかるのではなく、ほめるなど、お互いに笑顔になれるようにしましょう。

かかわり方で認知症の人も大きく変わってきます

認知症はつらいとか、悲しいとか、イライラするとか、イヤな気持ちのときに、ひどくなっていきます。ですから、できないことを怒ったりするのではなく、できることをほめてください。ほめられるとうれしくなって、自信が高まります。失敗をしそうなことは手伝ってあげてください。どんどん新しいことに挑戦するやる気がわいてきます。

そして、接するときは笑顔を忘れずに。認知症の人が安心できますし、笑顔になった人も明るい気持ちで接することができます。

笑顔で
ほめたり
手助けすれば、
お互いに笑顔に
なれます



認知症の人と接するときに気をつけたいこと

- 伝わるように、わかりやすく、ゆっくりと話しましょう
- 認知症の人は言葉がすぐに出てこないの、ゆっくり待ちましょう
- 何かしてあげるときは、言葉をかけながらしましょう



やってほしくないこと

- 急に後ろから声をかける
- きびしい顔や困った顔をする
- 早口でいくつも質問したり、指示をする
- 何もいわずに行動する

状態に合わせた対応を

①「認知症の疑いがある」状態、および

②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

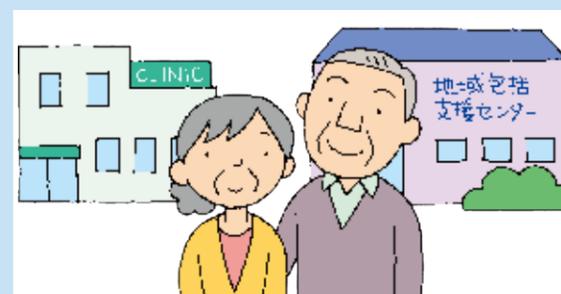
この時期
の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。



認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人数を増やしましょう。



安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみよう。



介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

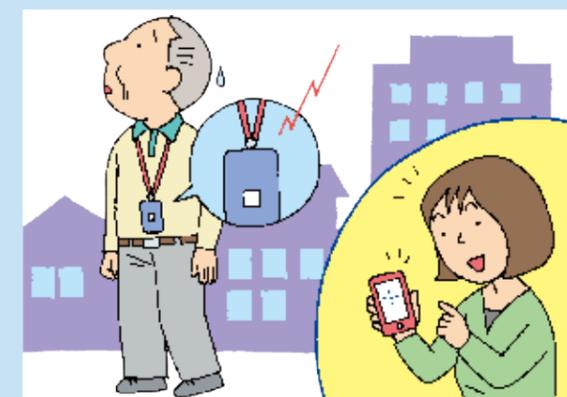
介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



見守りの体制を充実させる

通り慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



⑤「常に介護が必要」な状態

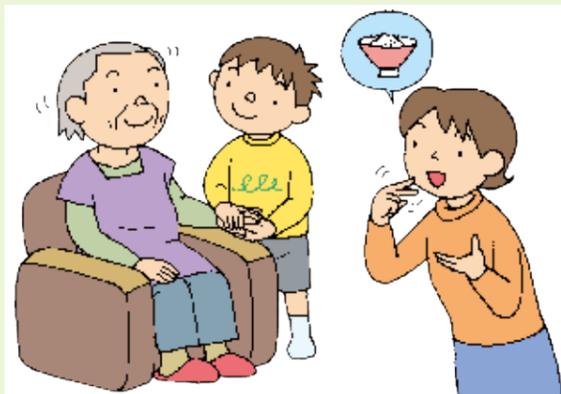
この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の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工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



社会資源など

認知症カフェ(ドレミカフェ)

ドレミカフェは、認知症の当事者、ご家族、関心のある方などが、気軽に参加できる集いの場です。

お茶をしながら会話したり、情報交換をしています。興味のある方はお申込みください。

【開催日】毎月1回 開催

※事前予約が必要

【問い合わせ先】北中城村地域包括支援センター
☎(098) 935-5922



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになりませんか

●認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです！



認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」(60～90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、職場、小中学校など、講座を開催させていただきます。

【問い合わせ先】北中城村地域包括支援センター
☎(098) 935-5922

※開催日時などのご相談は地域包括支援センターにお問い合わせください。



高齢者等見守り情報登録事業

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるまちづくりのために、「高齢者見守り情報登録」を行っています。

沖縄警察署に事前登録をして、万が一方向不明になった時に早期発見・保護ができる取り組みです。

【対象者】 認知症、若年性認知症の方で道迷いになるおそれのある方

【申込先】 北中城村地域包括支援センター ☎(098) 935-5922

【必要なもの】 本人の顔写真、全身写真、申請者の印鑑

【料金】 無料



専門職による成年後見制度・くらしの相談会

【開催日】 毎月1回 第2火曜日 13:00~15:00 1回1時間程度

【相談員】 弁護士、司法書士、社会福祉士

※法律職と福祉職の多職種(2名)で対応します。

【費用】 無料

【申込先】 北中城村地域包括支援センター ☎(098) 935-5922

※事前予約が必要

安全運転相談ダイヤル

運転に不安を感じたらまずは相談

●高齢ドライバーや家族のみなさん

高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたらお電話ください

安全運転相談ダイヤル

シャープハレバレ
#8080

成年後見制度

成年後見制度とは?

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由により判断能力が不十分な方が、財産管理や契約などで不利益をこうむったり、人間としての尊厳がそこなわれたりすることのないように、主に法律面で支援する制度です。

法定後見制度 ~すでに判断能力に衰えのある方~

すでに判断能力に衰えのある方が、財産管理や療養看護についての契約などを行えることをサポートしてもらう制度です。ご本人の判断能力の程度などに応じて、次のいずれかの後見人等が決定されます。

ふだんの買い物も一人ではできない

判断能力がほとんど不十分である

成年後見人

本人の代理人として、介護の契約を結んだり、契約を取り消したりすることができます。また、財産を管理するなかで、本人が日常生活に困らないように十分に配慮します。

普段の買い物は出来ても、重要な取引行為はできない

判断能力が著しく不十分である

保佐人

本人が重要な行為をしようとすることに同意したり、保佐人の同意を得ないでしてしまった行為を取り消したりすることで、本人が日常生活で困らないように十分に配慮します。また、家庭裁判所に申し立てをして定められた範囲に関して、契約の代理を行います。

判断能力が不十分である

重要な取引行為を一人で行うのは困難または不安

補助人

本人が望むことがらについて、同意、取り消し、代理をすることで、本人が日常生活に困らないように配慮します。

任意後見制度

将来的な認知症などの不安に備えたい方

今は大丈夫でも、将来的な認知症などの不安に備えて、あらかじめサポートしてもらう代理人(任意後見人)と、サポートしてもらう内容を決めておく制度です。

※制度を利用するには、家庭裁判所に申立をする必要があります。