

# 知ってあんしん 認知症ガイドブック

認知症ケアパス



ひとり暮らしだけど  
認知症になっても  
大丈夫？

もの忘れがあつて  
認知症が  
心配だけど…

認知症になったら  
どうすれば  
いいの？

認知症の診断や  
治療って？

～安心してすごせる町、あさぎり町～

# 認知症は脳の病気です

## どんなことが認知症に関係するの？

認知症は高齢になることが最大の原因ですが、高血圧や糖尿病などの持病があったり、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりがちな生活なども影響します。逆に運動習慣や三食しっかり栄養をとる、夜しっかり眠り、軽い昼寝をするなどの習慣が認知症の予防に役立つことがわかってきました。

## 認知症にはこんなタイプがあります

### ●アルツハイマー型認知症（認知症患者の約5割～6割）

一番多い認知症で、男性より女性に多く見られます。脳に異常なたんぱく質がたまることで脳細胞が死んでしまい、脳が萎縮して脳の機能が全般的に衰えていきます。

薬や運動習慣などによって進行をある程度抑えることができるため、早期の発見・対応が重要です。

- ゆっくりと進行します。
- 本人は楽観的で、病気だという意識は薄いです。
- 昼間に徘徊して、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないことがあります。
- 事実と異なることを話すことがあります（作話）。

### ●血管性認知症（認知症患者の約2割～3割）

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患が原因で脳の一部に栄養や酸素が届かなくなることによって起こります。比較的男性に多く、一部の記憶は保たれている「まだら認知症」が特徴で、画像診断で発見しやすい認知症です。高血圧や糖尿病などの予防や血管を若々しく保つ生活習慣が予防に効果的です。

- 高血圧などの動脈硬化のハイリスク者になりやすいです。
- 手足のまひなど、運動障害が起こることもあります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすくなります。
- 再発しやすいので、一度がかったら脳血管疾患の予防が重要です。

### ●レビー小体型認知症（認知症患者の約1割～2割）

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳細胞にたくさんたまることで、脳細胞が壊れてしまい、症状が出ます。生々しい幻視（ないものが見えてしまう）が特徴で、手足にパーキンソン病のようなふるえが出ることもあります。気になる症状が見られたら早めに専門医に相談しましょう。

- 子どもや動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きがのろくなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みになり、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声をあげたり、パタパタしたりします。

## 認知症は早期の診断と治療が大切です

⚠ 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？ ⚠

### 早期発見によるメリット

#### 1 治療で改善が期待できる

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。

#### 2 進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー病には、進行をある程度送らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的といわれています。

また血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。

#### 3 事前に準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



# チェック! 「今までと違う」と思ったら

個人差もありますが、思いあたることが多ければ認知機能が衰えていたり、認知症にまで進んでいるおそれがあります。また、認知症のサインは、本人よりも家族など周囲の人が気づきやすいものです。サインに気づいたら、早めにかかりつけ医や地域包括センターなどに相談してみましょう。



## 「高齢者本人」の気づき

□ 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

□ おき忘れやしまい忘れなどで、さがしものをすることが増えた

□ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった

□ 少し複雑な話になると理解できなくなった

□ 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった

□ 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



## 「家族など周囲」の気づき

□ 同じことを何度も言ったりたずねたり、したりするようになった

□ 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。

□ 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

□ つじつまの合わない作り話をするようになった

□ ささいなことで怒りっぽくなった

□ 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。



思い当たる  
ことがあれば  
お気軽にご相談  
ください



# 認知症の症状とケアの流れ

あれ…?

【もの忘れが気になる（発症する）時期】

もの忘れかな…?

本人

何を話そうと  
思っていたの  
かな？



人の名前や  
物の名前が  
思い出せない



- もの忘れが見られ、人の名前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
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには  
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する



かかりつけ医がない場合

早期対応

あさぎり町地域包括支援センター

↑ 必要時に連携 ↓

あさぎり町認知症初期集中支援チーム

（認知症サポート医や医療と介護の専門職がチーム）  
となって認知症の初期段階から支援を行います。）

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

鑑別診断

- 鑑別診断が行える医療機関

地域との交流  
介護予防等



- 地域型サロン
  - いきいき百歳体操
  - 介護予防教室
  - 地域の行事
  - 認知症カフェ
  - 認知症サポーター養成講座
- など



認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

## 【そろそろ見守りが必要】

どこに  
置いたかな？



火を  
消したかな？



- 集合時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じものを何度も買ってしまう

本人の  
気持ち…

(もの忘れによる) 失敗や今までできていたことが上手くいかない。  
悲しいし、不安だ。(上手くいかないなどで) イライラする。

可能であれば本人も交えて  
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか

など

### ケアマネジャーがいない場合

- あさぎり町地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所

### ケアマネジャーがいる場合

ケアマネジャーに  
介護相談の上  
ケアプラン作成



介護保険サービス・  
高齢者福祉サービス・  
などを活用



### 自宅での活用

- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 薬の相談、管理
- 訪問介護

### 在宅での暮らしを支える

- 総合事業（通所・訪問・配食）
- あさぎり町シルバー人材センター
- 社会福祉協議会権利擁護事業
- あさぎり町ささえ愛福祉ネットワーク
- 人吉市消費生活センター
- 人吉琢磨成年後見センター

など

原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通りの

## 【見守りがあれば日常生活は自立】

道がわからなくなつた



触らんとつてくれ



- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すくに怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

本人の  
気持ち…

自分をもっと、よく見てほしい

- 押し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとりあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

対応の仕方などによりおだやかなときと、暴言・暴力などの抵抗や拒否などが見られるときがあります。

不安感  
不快感  
焦燥感  
混乱状態  
被害感  
ストレス  
など



不適切な  
ケア



負担感  
不快感  
不安感  
いらつき  
不満  
ストレス  
など

### 家族へのサポート

- 家族介護用品支給（紙おむつ等）
- 家族介護教室
- 認知症コールセンター

### 通いで活用

- テイサービス
- 小規模多機能型居宅介護  
など

### 施設

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム

### 病院

- 認知症疾患医療センター
- 認知症サポート医 など



経過を巡る訳ではありませんが、今後の介護の目安としてください

## 【常に手助けが必要】



誰かの介助  
が必要



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要になる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態になる

本人の  
気持ち…

自分らしさを尊重してほしい

介護する家族の  
休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる

人は誰でも老いや死を経験します。

医師や介護を支える人たちなどと相談し、残された能力に応じたケアを行い、  
本人が望んだ人生の最期となるような関わりを持ってください。

この時期、全身の機能の状態は衰えていきますが、心の状態はとてもおだやかです。

意志の疎通が難しくても、名前を呼んだり、好きな曲を流し、

コミュニケーションを図ることで気持ちがおだやかになります。

また、手や足をさすってあげることや、そばにいて不安を和らげてあげることが  
安心な気持ちにつながります。



# 相談窓口

## あさぎり町地域包括支援センター

※あさぎり町認知症初期集中支援チームの相談窓口  
TEL: 0966-45-7231  
場所: あさぎり町免田東 1199

地域で暮らす高齢者や家族を介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から支える「高齢者の総合相談窓口」です。

## あさぎり町役場高齢福祉課

TEL: 0966-45-7215  
場所: あさぎり町免田東 1199

高齢者福祉サービス・介護保険サービスなどについて相談できます。

## 熊本県認知症疾患医療センター (医療法人精翠会 吉田病院)

TEL: 0966-22-7503  
場所: 人吉市下城本町 1501

認知症専門医療の拠点として、認知症の早期発見・診断や医療と介護の連携、専門医療の相談を担う、熊本県が指定した医療機関です。

## 熊本県認知症コールセンター (ほっとコール)

TEL: 096-355-1755  
場所: 熊本市中央区上通町 3-15  
(ステラ上通ビル3階)  
相談日等: 水曜日を除く毎日 (9時から18時まで)

熊本県が設置しており、認知症の方の介護の仕方、介護上の悩みや愚痴、将来への不安等に対する相談窓口です。  
※若年性認知支援コーディネーターや認知症介護経験者が対応されます。

## あさぎり町社会福祉協議会

TEL: 0966-47-2111  
場所: あさぎり町岡原北929

判断能力の衰えによる、金銭管理や契約などについて相談できます。

## 居宅介護支援事業所一覧

介護相談やケアプランの作成支援を行う事業所です。

### あさぎり社協居宅介護支援事業所

TEL: 0966-47-2113 場所: あさぎり町岡原北929

### あさぎりホーム居宅介護支援事業所

TEL: 0966-45-1818 場所: あさぎり町岡原南77-1

### 鐘ヶ丘居宅介護支援事業所

TEL: 0966-47-0333 場所: あさぎり町上南1295

### 居宅介護支援事業所ひかり

TEL: 0966-45-3322 場所: あさぎり町上北2357-5

### 翠光園居宅介護支援事業所

TEL: 0966-45-0274 場所: あさぎり町深田東410

### J A くま指定居宅介護支援事業所

TEL: 0966-43-1234 場所: あさぎり町須恵828

### いゅうきんか居宅介護支援事業所

TEL: 0966-45-7551 場所: あさぎり町免田東3333-3