

もの忘れ？認知症？どうしよう？



< このリーフレットについて >

- ☑ もの忘れが始まったみたいだけど、認知症じゃないかしら？
- ☑ もの忘れや認知症が気になる家族について相談したい。
- ☑ 認知症の家族の介護について今後どうすればよいのか知りたい。

こういった場合に最初に読んでほしいリーフレット（認知症ケアパス）です。認知症ケアパスとは、認知症の予防の段階から認知症の進行の状態に応じたサービス提供の流れを示したもので、相談先や制度、サポート体制、ご本人やご家族のこれからについてまとめたものです。

もの忘れや認知症は“恥”ではありません。たとえ“もの忘れ”が始まって、認知症になったとしても地域の中でその人らしく安心して過ごしていくことができるよう、また、認知症の人を抱える家族が一人で抱え込んでしまわないよう、地域全体で支えていくために、まずはここから様々なサポートにつながっていきます。

< 主な相談先 >

あさぎり町地域包括支援センター 電話：0966-45-7231

認知症疾患医療センター（人吉こころのホスピタル）電話：0966-22-7503

熊本県認知症コールセンター 電話：096-355-1755

※若年性認知症でお悩みの方からのご相談をお受けしています。

認知症の進行に応じた変化

正常なレベル		軽度認知障害 (MCI)		認知症	
	心配なし	もの忘れが気になる (発症する)	そろそろ見守りが必要	見守りがあれば日常生活は自立	常に手助けが必要
本人の様子	 ● 地域や家族の中で役割を持ち、社会的に活動できている ● 趣味や楽しみをもっている ● お金やスケジュール管理が自立している ● 清潔が保たれ、身なりが整っている	● もの忘れがみられ、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、人付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく(理由をつけて休もうとする)	● 集合時間を間違えたり、約束したことを忘れる ● 同じことを何度も聞く ● 今までできていたことの段取りが悪くなる(掃除、料理など) ● 火の消し忘れがある ● 薬を飲み忘れる ● 物を置いた場所が分からなくなる ● 同じものを何度も買ってしまう	● たびたび道に迷う ● 落ち着きがなくなる ● 季節に合った服が選べない ● 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 ● すぐに怒る ● 勘違いや誤解が多くなる ● 着替えや入浴を嫌がる ● 家族や近隣とのトラブルが増える	● 歩行が困難(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		『頭の中に霧がかかったような感じがする』 『何かいつもとちがう、おかしい・・・』	『もの忘れが原因で失敗してしまったり、今までできていたことがうまくいかないからイライラしてしまう。悲しい。不安だ。』	『自分をもっと、よく見てほしい・・・』	『自分らしさを尊重してほしい・・・』
家族の気持ち	 ※ 家族がもの忘れや認知症を発症した時のために、認知症に関する正しい知識・情報を得ておきましょう	もの忘れをはじめとする本人の変化を『一時的なものだろう』『年のせいだろう』『このくらい大丈夫』などと楽観視してしまいやすくなります。	本人の変化を受け入れられなかったり、周囲の目が気になったりして一人で悩みを抱え込んでしまいがちになります。	今まで当たり前に行っていたことを失敗することが増え、本人を叱ったり責めてしまうことが増え、介護疲れを感じて休みたいくなります。	本人に残された最後の時間の過ごし方や看取りについての心配が出てきやすくなります。
対応のポイント	 ※ 日頃から本人と積極的にコミュニケーションをとり、些細な変化にも早く気付くことができるようにしておきましょう ※ 本人と一緒に認知症予防の取り組みを実践しましょう	本人の様子が「おかしい」「いつもと違う」と感じた時には放置せずに早めに相談しましょう。 ● かかりつけ医がいない場合 → あさぎり町地域包括支援センターに相談 ● かかりつけ医がいる場合 → かかりつけ医に相談 ※ 認知症の専門外来を受診する際には、かかりつけ医からの紹介状が必要になる場合があります。	認知症が少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲が認知症を正しく理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。 ● 担当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に相談 ● 担当ケアマネジャーがいる場合 → 担当ケアマネジャーに相談	対応の仕方などにより、穏やかな時と暴言・暴力などの抵抗や拒否などがみられる場合があります。 ● 接し方や介護、医療について勉強しておきましょう。 ● 本人の役割をすべて取り上げてしまわず、できることはしてもらうようにしましょう。 ● 本人が失敗しない環境づくりに配慮しましょう。	介護する家族の休息も大切にしましょう。 ● すべて抱え込まずに、介護サービスを上手に活用しましょう。 ● 認知症カフェや家族の会などで話をきいたり、自分の気持ちを話しましょう。 ● 意思の疎通が難しくても、名前を呼んだり、手足をさすってあげたり、好きな曲を流したりしてそばにいて不安を和らげ、気持ちを穏やかにすることができます。

地域のサポート体制	相談	かかりつけ医／地域包括支援センター／役場（高齢福祉課・健康推進課）／認知症疾患医療センター／社会福祉協議会／民生委員／もの忘れ相談／こころの健康相談／メンタルヘルス相談 熊本県認知症コールセンター／認知症初期集中支援チーム／専門医療機関／介護支援専門員（ケアマネジャー）／認知症地域支援推進員	
	予防	ボランティア活動／シルバー人材センター／健康診断／老人クラブ／地域型サロン／いきいき百歳体操／脳いきいき教室／転倒予防教室／家族介護教室／生涯学習 グラウンドゴルフ／ゲートボール／地区の行事	
	医療	かかりつけ医／認知症サポート医／認知症疾患医療センター／訪問看護／訪問診療／薬の相談・管理	
	介護	介護の相談（状態に応じたサービス利用の検討）：役場（高齢福祉課）／地域包括支援センター／介護支援専門員（ケアマネジャー） 介護保険サービスの利用：＜訪問＞介護・看護・リハビリテーション／＜通所＞介護・リハビリテーション／小規模多機能居宅介護	
	生活支援	総合事業（通所・訪問・配食）／シルバー人材センター／かチャあボランティア／消費生活センター／民間サービス／日常生活自立支援事業／成年後見制度／家族介護用品支給（紙おむつ等）	
	住まい	サービス付き高齢者向け住宅／有料老人ホーム／認知症対応型共同生活介護（グループホーム）／特別養護老人ホーム	
	地域の支え	隣近所／地域住民／警察／民生委員／シルバーヘルパー／かチャあボランティア／もしもし達者な電話／介護予防サポーター／転倒予防サポーター／認知症サポーター／家族介護教室／キャラバンメイト 認知症カフェ／あさぎり町ささえ愛福祉ネットワーク／高齢者見守り SOS ネットワーク	

※ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化や知っておきたい情報などを掲載しています。症状には個人差があり、すべての方にあてはまるものではありません。

◆ 認知症を正しく理解しましょう

認知症は脳の病気です

認知症とは、様々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、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは異なります。例えば、朝食に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、老化によるもの忘れと言えますが、朝食を食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

認知症になると記憶力や判断力が衰え、下記のような障害が起こります。これらは『中核症状』といわれます。

どんな症状が起こるの？

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が困難になる。 	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。 
実行機能障害 旅行や料理など計画や手順を考え、それに沿って実行することが困難になる。 	理解・判断力の障害 2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる。 

これらの中核症状に**不安や焦り、心身の不調、周囲の不適切な対応**などが影響すると、**妄想や幻覚、攻撃的な言動、徘徊、無気力、便をいじる、食行動の混乱**などの問題行動が起こりやすくなると言われています。

認知症の人との接し方を知ろう

認知症の人をサポートするときのポイント

- ① 自尊心を傷つけるような態度をとらない
- ② 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり話しかける
- ③ 間違いや失敗は否定せずさりげなく手助けする
- ④ 地域や家庭の中で何か役割が果たせるようにする
- ⑤ 笑顔やスキンシップなど言葉以外のコミュニケーションを心がける
- ⑥ ひとりまたは家族だけで介護を抱え込まず、複数の人と協力して支える

