

認知症の人や介護する人が
安心して暮らすことができる・暮らしていける

認知症

ガイドブック

(認知症ケアパス)



認知症に早く気づこう

「もの忘れが多い」、「もしかしたら認知症かな?」と思っても、体裁が悪いと病院に行かなかったり、家族も「歳のせいかもしれない」、「しばらく様子を見よう」と本人を気遣い、病院に行くことを先延ばしにすることがあります。このような「ためらい」は、結果として認知症の病状を悪化させてしまう場合があります。

認知症は早期の発見が大切です

① 進行を遅らせることができる

アルツハイマー型認知症は、お薬で進行を遅らせることができます。

② 行動・心理症状(BPSD)を抑えることができる

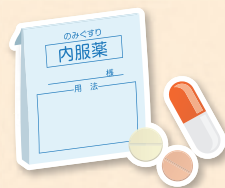
妄想、不眠、暴言・暴力、うつ状態などの行動・心理症状(BPSD)を抑える薬もあります。

③ 見通しを持って準備ができる

本人と家族に心の準備ができ、今後必要になる医療や介護に対し、見通しを持って生活できます。

④ 早期治療で改善できる病気がある

認知症と似た症状の病気(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など)は、早い段階の治療で症状が改善できます。



認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の細胞が萎縮したり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことを言います。原因となる病気はいくつかありますが、**誰にでも起こり得る**ことを理解しましょう。心配なときは、もの忘れ相談医などを受診しましょう。



認知症と老化によるもの忘れとの違い

加齢によるもの忘れ

お昼ご飯のおかずは何だったかな？

認知症

(さっき食べたばかりなのに) お昼ご飯まだかしら？

出来事そのものを忘れてしまうのが認知症です

認知症の症状

「中核症状」と「行動・心理症状 (BPSD)」の2種類に大きく分けられます。

「中核症状」とは…

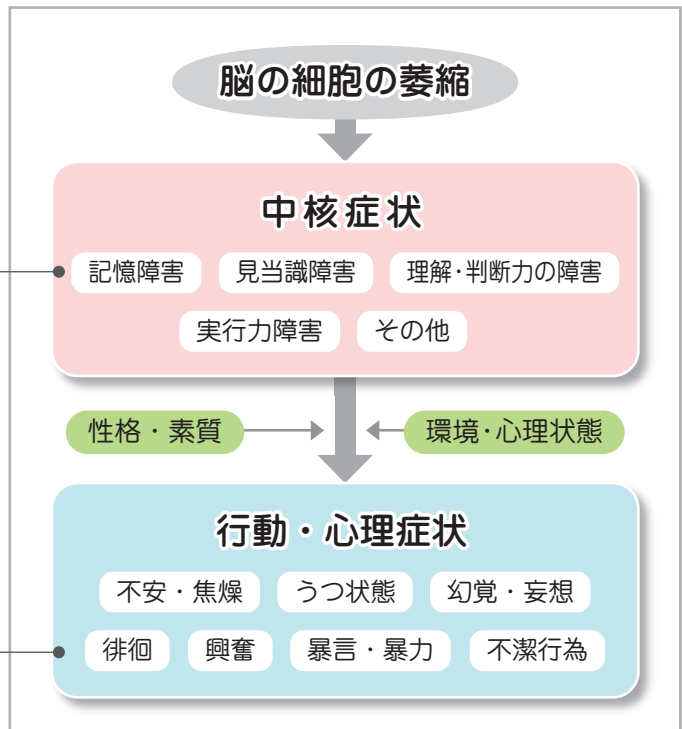
記憶障害（思い出せない）や見当識障害（時間・場所がわからなくなる）、理解・判断力の低下などが主な症状です。

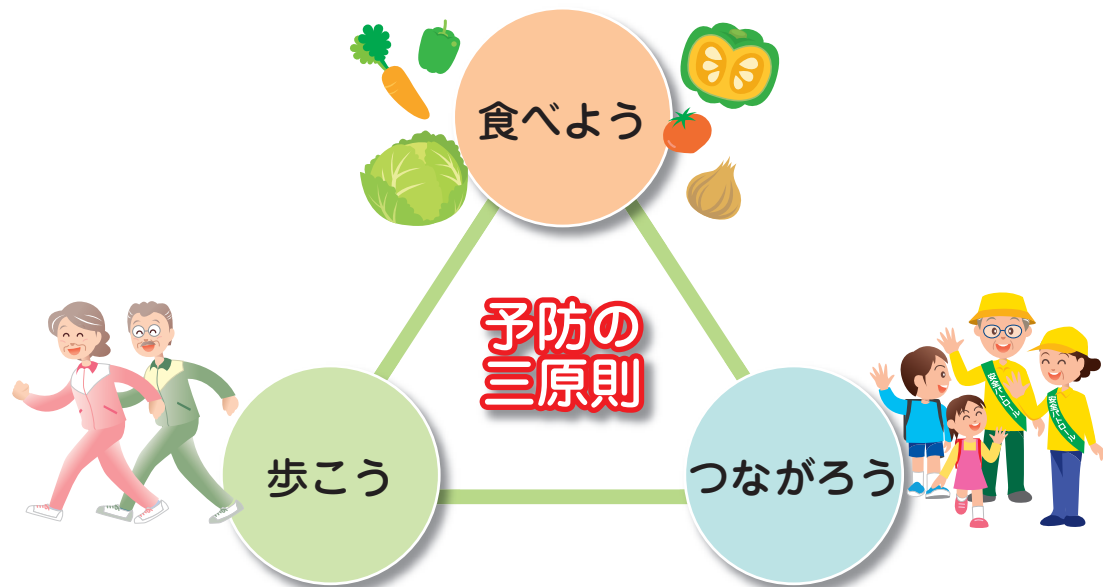
認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。

「行動・心理症状 (BPSD)」とは…

「徘徊」や「もの取られ妄想」、幻覚や不安など、本人の性格や環境などが関係して引き起こされる症状です。「周辺症状」と表現されることもあります。

対応を工夫することで、**症状を和らげる**ことができます。





予防の三原則は、予防にかぎらず、
認知症の進行をおさえる視点からも大切です。



原則① 食べよう

脳の栄養不足がつづくとう老化が進行します。
1日10品目を摂るように心がけましょう。

原則② 歩こう(運動)

よく歩く人ほど脳の活性化につながります。歩幅を広げて姿勢よく歩きましょう。
日中活動は、よい睡眠リズムを作ります。

原則③ つながろう

行動範囲を広げたり、地域のさまざまな活動などに目を向けてみましょう。
誰かの役に立つという感覚は老化防止に大きな効果があります。

予防につながる習慣を心がけましょう

仕事中心の生活だった方は、退職後、地域にとけ込めない傾向があります。
仕事を持っているときから、地域の活動に関心を持つことも孤立を防ぐ方法の1つです。

認知症の人への接し方

認知機能が低下して、いろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方によって、認知症の周辺症状の多くを和らげることができます。

Point 1

気持ちに寄りそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも、本人なりの理由があります。本人の気持ちを理解するよう努めて、その気持ちに寄りそった対応を心がけましょう。

Point 2

本人のペースにあわせる

認知症になっても、ゆっくりであればできることもあります。焦らせたり、一度にたくさんのことを伝えると認知症の人は混乱してしまいます。ゆっくりシンプルにわかりやすく伝えましょう。

Point 3

笑顔でにこやかに接する

理解はできなくても、表情や感情は伝わります。多少理解に困る行動を見かけても、責めるのではなく、なるべく笑顔で接するようにしましょう。



認知症の介護に絶対はありません

「こうすべき」、「こうしてはいけない」と思い込まないようにすることも大切です。

認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで、治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら、医療機関に相談することも考えてみましょう。



認知症のサイン

check

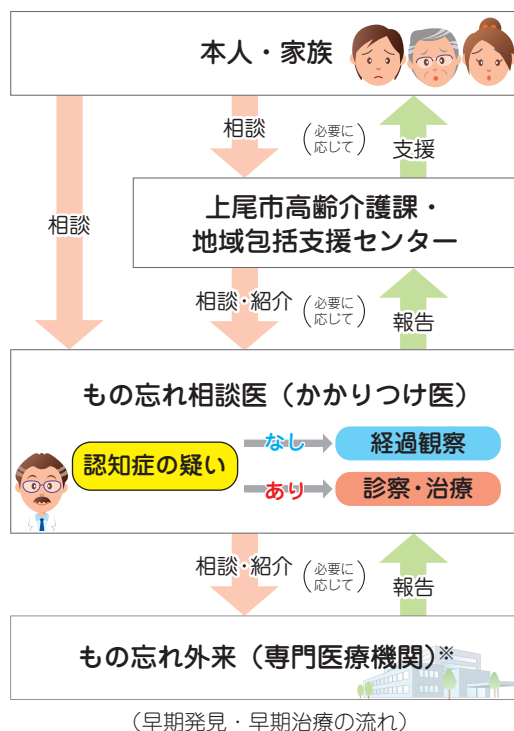
- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

■ どんな病院にかかればいいのか？

市内では認知症の専門医や医療施設で検査などを行うことができますが、まずは「もの忘れ相談医」など、身近な先生に相談しましょう。

医療機関名	電話番号	所在地
上尾胃腸科外科医院	771-6553	上町2-13-3
上尾中央総合病院 神経内科※	773-1111	柏座1-10-10
たまき整形外科内科	775-1433	上尾下973-23
西村ハートクリニック	778-2526	宮本町3-2エーゾタウン2階
埼玉県総合リハビリテーションセンター 神経内科※	781-2222	西貝塚148-1
鱈坂医院	725-2029	平方2685
村田内科胃腸科医院	773-0223	浅間台4-3-6
石橋内科クリニック	783-1484	中分1-1-6
あげお第一診療所	726-2765	西上尾第一団地2-38-102
北上尾クリニック	779-2111	上144-2

※もの忘れ外来（専門医療機関）です。



■ 医療機関にかかるのがちょっと心配…

病院などの医療機関は敷居が高いと感じる場合は、市役所の高齢介護課や地域の総合相談窓口である地域包括支援センターに相談することもできます。

過去の病歴、いつ頃からどのような変化があった、現在の服薬の状況など、メモに記したものを持参することをお勧めします。

ご家庭の中で抱え込まないことが大切です

■ 認知症の経過と経過に応じて利用できる支援について

認知症の 度合い	気づき～軽度	中等度	重 度
認知症の人の 様子	<p>もの忘れが目立ちはじめます。 (例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約束が思い出せない ・財布など大事なものを無くす ・時間がわかりにくくなる 	<p>いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになっていきます。 (例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる ・自宅から離れたところ（不慣れた場所）で道に迷う 	<p>直近だけでなく古い記憶も曖昧になります。 (例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近所で道に迷う ・自宅内でも迷う ・家族が誰かもわからなくなる ・物をみてもわからない
暮らしの中で 起きやすい例	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラして怒りっぽくなる ・外出をおっくうがる ・料理の味が変わった ・同じもののばかり買い込む ・趣味やＴＶが楽しめなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・鍋を焦がすことが多くなる ・薬やお金の管理ができない ・季節に合った服装が選べない ・毎日の入浴を忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・服を上手く着られない ・トイレの後始末や排せつの失敗が増える ・入浴しない
本人・家族に 向けての アドバイス	<p>いつもと様子が違うことがあれば相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。</p>	<p>火の不始末や迷子などに備えて安全対策を考えます。介護のしんどさを一人で抱え込まず周囲に理解してもらいましょう。</p>	<p>介護負担が増加するのでも上手に医療や介護などの支援を利用しましょう。体調を崩しやすくなりますので予防策について学びましょう。</p>

■ 認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する

第1ステップ

とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい否定しようとする。
- ・他の家族に打ち明けられずに悩む。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への理解の不十分さから対応の仕方がわからず混乱し些細なことを叱ってしまう。
- ・精神的・身体的に疲弊し、拒絶感・絶望感に最も陥りやすい辛い時期。

第3ステップ

割り切り

- ・怒ったりイライラしても何のメリットもないと割り切るようになる。
- ・状況は同じでも介護者にとつて「問題」としては軽くなる。

第4ステップ

受容

- ・認知症に対する理解が深まり、認知症の人の気持ちを介護者が理解できるようになる。
- ・あるがままを受け入れられるようになる時期。

■利用できる制度やサービスの例



どんな時でもまず**相談**からはじめましょう。相談しながら上手にサービスを利用しましょう。

認知症の度合い	気づき～軽度	中等度	重度
相談する		上尾市高齢介護課／地域包括支援センター	介護支援専門員（ケアマネジャー） 家族会（介護家族会）／認知症の人と家族の会
診断を受ける		かかりつけ医／もの忘れ相談医／もの忘れ外来／認知症疾患医療センター	
予防する	アッピー元気体操／元気アップ教室／みのり倶楽部 ほのぼの元気事業		
介助を受ける		通所介護（デイサービス）／通所リハビリテーション（デイケア）／認知症対応型デイサービス 訪問介護（ホームヘルパー）／短期入所（ショートステイ）	
施設に入る	養護老人ホーム／軽費老人ホーム（ケアハウス） 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）／介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）／介護老人保健施設／介護療養型医療施設
つながる	シルバー人材センター だんらんの家／いきいきクラブ／ことぶき荘／ふれあい・いきいきサロン		認知症カフェ
支援を受ける		徘徊高齢者等探索サービス／配食サービス事業／ふれあい収集	成年後見制度（後見・保佐・補助）

まずは相談を

地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が連携をとりながら、高齢者の総合的な支援を行う拠点です。本人や家族、身近な人達からの相談も受け付けています。

- 認知症の疑いがある
どこで受診すればいいかわからない
- 体も衰えてきて今後の生活が不安
- 介護や生活の支援を受けたい
- 一人暮らしで財産の管理が心配
- 近所で心配な高齢者や家族がいる



包括支援センター 所在地	電話番号 FAX番号	開設時間	担当町名
上尾東地域包括支援センター 平塚2141 (しののめ内)	778-4800 778-4850	午前8時30分から 午後5時30分まで	緑丘、上町、本町、原新町、上尾宿、 上尾村、ニッ宮、平塚
上尾西地域包括支援センター 柏座1-10-3-15-101(上尾中央総合病院付近)	778-2711 778-2713	午前8時30分から 午後5時30分まで	春日、柏座、谷津、富士見
上尾南地域包括支援センター 仲町1-8-32 (藤村病院隣接)	777-3301 775-0780	午前8時30分から 午後5時30分まで	宮本町、仲町、愛宕、栄町、日の出、 東町、上尾下
平方地域包括支援センター 上野567 (あけぼの内)	726-6504 726-6657	午前8時30分から 午後5時30分まで	平方、上野、平方領々家、上野本郷、 西貝塚、西上尾第二団地
原市南地域包括支援センター 瓦葺2143-2 (葺きの里内)	720-2502 720-2507	午前8時30分から 午後5時30分まで	原市の一部 (七区、八区)、瓦葺、 尾山台団地
原市北地域包括支援センター 原市3221-4 1階B号 (原市団地北側)	720-0022 720-0023	午前8時30分から 午後5時30分まで	原市の一部 (七区、八区を除く)、 五番町、原市中、原市北、原市団地
大石東地域包括支援センター 浅間台2-17-1 (パストーン浅間台内)	777-4201 777-4203	午前9時00分から 午後6時00分まで	中妻、浅間台、弁財、井戸木、泉台、 小泉、今泉の一部 (三井住宅)
大石西地域包括支援センター 藤波3-265-1 (エルサ上尾内)	789-5077 789-5078	午前8時30分から 午後5時30分まで	中分、藤波、小敷谷、畔吉、領家、 今泉の一部 (三井サニータウン)、西上尾第一団地
上平地域包括支援センター 西門前727-3 (あげお愛友の里付近)	778-5132 778-5133	午前8時30分から 午後5時30分まで	上、久保、西門前、南、菅谷、須ヶ谷、 錦町、上平中央
大谷地域包括支援センター 地頭方420-8 (上尾甞生病院付近)	780-6363 780-6363	午前8時30分から 午後5時30分まで	地頭方、壱丁目、今泉 (三井住宅、三井サニー タウンを除く)、向山、大谷本郷、堤崎、 中新井、戸崎、川、西宮下

発行：健康福祉部高齢介護課

平成28年3月

上尾市本町3-1-1 本庁舎2階
TEL：048-775-5124
FAX：048-776-8872