

なると認知症ケアパス

認知症あんしんガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも～



この冊子は認知症の方の症状に応じた相談やサービス、
制度利用などの情報をまとめたガイドブックです。

ご本人だけでなく、介護をされているご家族の方の相談や居場所についても掲載しています。

認知症になっても住み慣れたまち『なると』で暮らし続けられるよう

このガイドブックが、認知症の人を取り巻くすべての人のお役に立つことを願っています。

鳴門市

一般社団法人 鳴門市医師会 監修

はじめに

2018（平成30）年、鳴門市の高齢者（65歳以上）は、19,269人になり、全人口に対する65歳以上の割合は33.2%となりました。（平成30年3月31日現在）

認知症は加齢とともに発症する可能性も高まることから、高齢化が進む鳴門市でも増加することが予想されます。

認知症は誰もが発症する可能性があり、また身近な人が発症することもあり得ます。

そこで、認知症について症状や対応について正しく理解し、利用できるサービスを知っていただくことを目的として、この「なると認知症ケアパス」を作成しました。

住み慣れた鳴門市で認知症本人や家族が安心して生活が続けられるように、認知症についてご理解いただければと思います。

もくじ

❁ 認知症とは	1
❁ 中核症状と周辺症状について・関わり方	2
❁ 認知症と加齢によるもの忘れの違い	3
❁ 認知症の進行に伴う本人の様子やサービスなど	4・5
❁ 認知症を予防しよう!	6
❁ 認知症かな・・・と感じたら	7
❁ まずは相談を	8
❁ 認知症の方と家族を支える仕組み	9

認知症の種類と特徴について

▶ アルツハイマー型認知症

もっとも多い認知症。脳に特定のタンパク質（アミロイドβ）が蓄積することで、脳の委縮が引き起こされ、発症します。

特徴的な症状

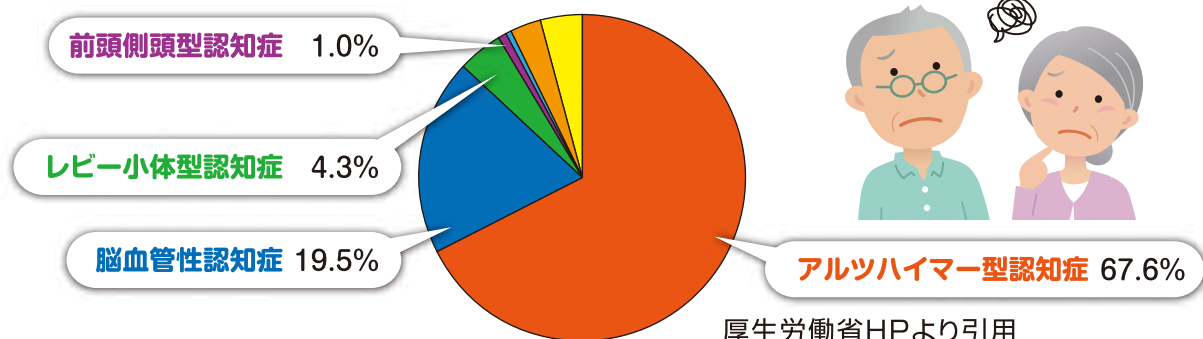
- ・ 時間や場所、人物がわからなくなる
- ・ 数分前から数日のことや過去の出来事が思い出せない
- ・ 同じ質問を繰り返す

▶ 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、動脈硬化などが原因となって引き起こされる脳の血管障害により、栄養や酸素がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅することで発症します。

特徴的な症状

- ・ 意欲が低下する
- ・ 複雑な作業ができなくなる
- ・ 手足の麻痺を伴う場合がある



▶ レビー小体型認知症

脳内にレビー小体というタンパク質が溜まり、溜まる部分によって症状が変動したり、認知機能障害が著しく変動することがあります。

特徴的な症状

- ・ 実在しないものが見える（幻視）
- ・ 動作が鈍くなったり、小刻みに歩行する
- ・ 夢を見て体を激しく動かしたり、大きな声で寝言を言う（睡眠障害）
- ・ 意識がぼーっとしている時とはっきりしている時の差が激しい

▶ 前頭側頭型認知症

40～60代で発症することが多く、前頭葉と側頭葉が萎縮し、血流が低下することで、感情や意欲、理性のコントロールが難しくなり、反社会的な行動を伴うことがあります。

特徴的な症状

- ・ 同じ時間に同じスーパーで同じものを買う
- ・ 過食になったり、同じメニューにこだわる
- ・ 堂々と万引きをする
- ・ 自分本位な行動が目立つ

<若年性認知症とは>

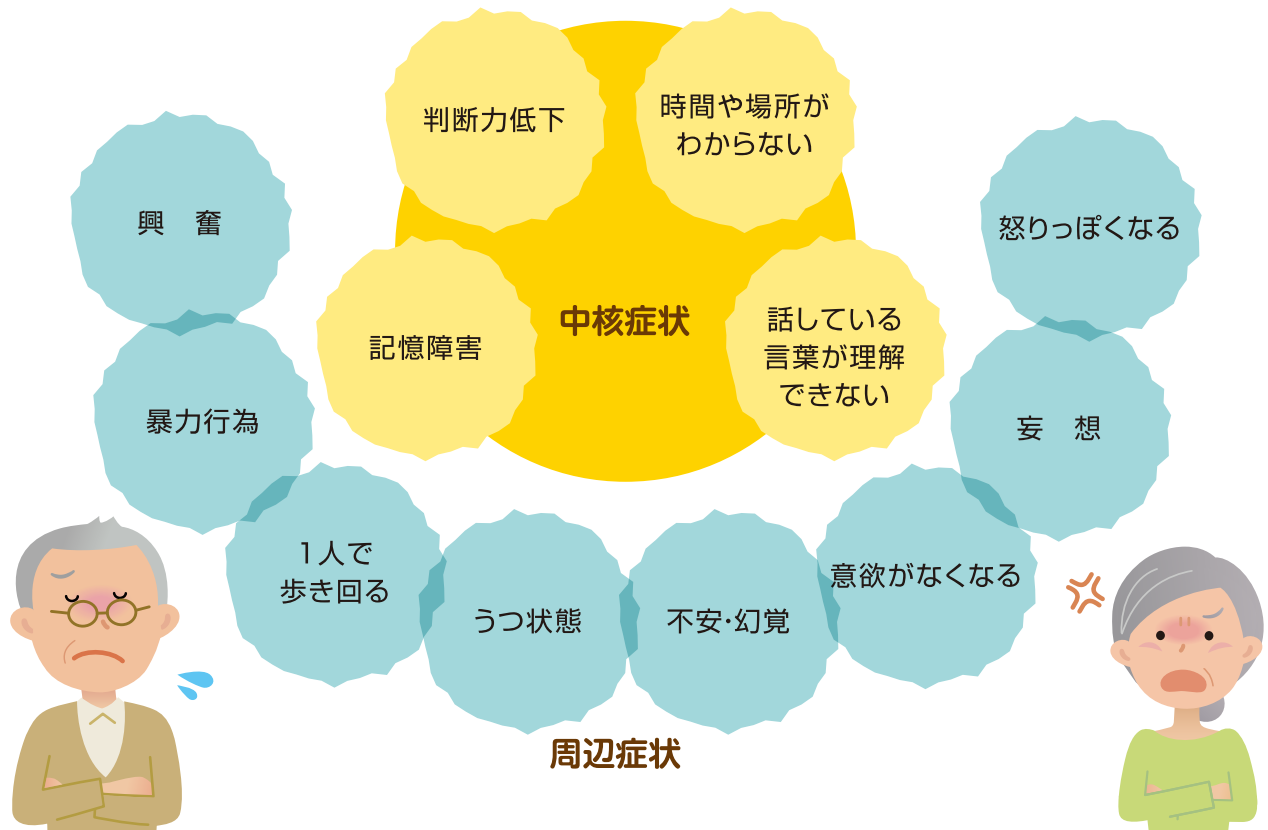
65歳未満で発症した認知症のことで、もの忘れや仕事上の失敗が増えたなど、家族や職場の人が気付くことが多いようです。まずは早期発見・早期治療をすること、周囲の理解を得ながら、職場や家庭で生活が送れるように環境を整えることも大切です。

<軽度認知障害(MCI)について>

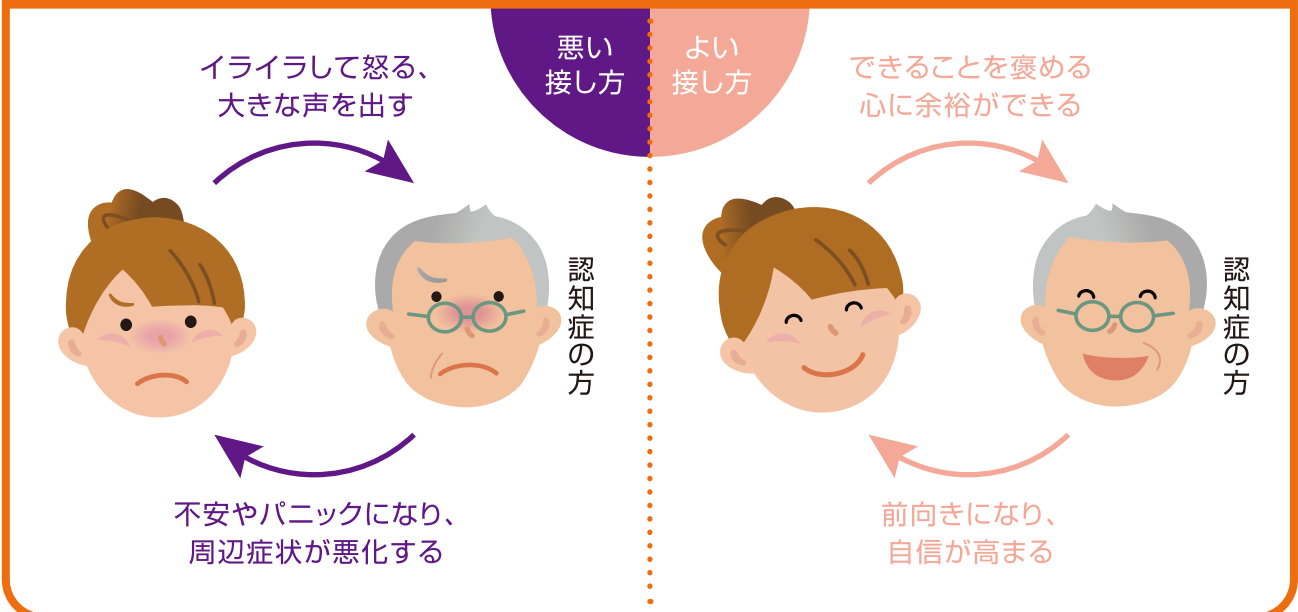
認知症には、前段階とされるMCI(軽度認知障害)という期間があります。日常生活に支障はないものの、そのまま放置すると約5年で半数以上の人が発症に進行すると言われています。MCIの予防には、運動や食事に加えて、新聞や本を読む、脳トレなどのゲームや他人と関わって社会活動をするなどの知的活動が効果的です。

中核症状と周辺症状について

認知症の症状には、主に数分前のことを忘れてしまう記憶障害や判断力の低下などの【中核症状】と、中核症状がきっかけで起こる【周辺症状】があります。認知症の原因や周りの方の接し方などで症状の出方は異なります。症状を事前に知り、周りの方がサポートすることで周辺症状が改善するケースもあります。



関わり方は、その後の介護負担にも関係します



周囲がしっかりと認知症の方ご本人を理解し、接することで周辺症状が改善し、さまざまな活動が可能となることもあります。

🍀 「認知症」と「加齢によるもの忘れ」の違い

認知症の症状の一つである「記憶障害」による「もの忘れ」と、老化等による年齢相応の「もの忘れ」は異なります。誰もが年を重ねると、「もの忘れ」を経験すると思いますが、「最近もの忘れが多くなった、もの覚えが悪くなった気がするなあ…」 「これって心配ないのかなあ…」と感じた時に、不安にならないよう、認知症による「もの忘れ」か老化現象によるものなのかを知っておくことが大切です。

認知症を疑う「もの忘れ」

● 体験したすべてが抜け落ちる

- 「食事をした」ことを忘れる
- 「テレビを観た」ことを忘れる
- 「親友と会った」ことを忘れる

● ヒントを出しても思い出せない

- 「食べたこと」を思い出せない
- 「テレビを観たこと」を思い出せない
- 「会ったこと」を思い出せない

● もの忘れの自覚がない

- 約束を破ったことを指摘されても、約束していないと不満を漏らす
- もの忘れに対して受診を勧められても必要がないと怒りだす

● 性格に変化が現れる

- おとなしい方が、気性が荒くなり、トラブルをおこすこともある
- 意欲的だった方が、消極的になり、趣味にも興味を示さなくなる

● 日常生活に支障がある

- 人付き合いがうまくできなくなり、社会的に孤立してしまう
- 日常生活に必要な仕事、家事、金銭管理や移動等ができない

老化による「もの忘れ」

● 一部の内容のみ忘れる

- 「何」を食べたか忘れる
- 「いつ」観たか忘れる
- 「どこで」会ったかを忘れる

● 後で思い出することができる

- 「メニュー」を後で思い出す
- 「番組内容」を思い出す
- 「誰と会ったか」思い出す

● もの忘れの自覚がある

- もの忘れに気づき落ち込む
- 約束を思い出し慌てる
- もの忘れが気になり自ら受診する

● 性格に特に変化はない

- 態度・人柄も変化はない
- 人付き合いも問題ない
- 物事への関心もある

● 日常生活に支障はない

- 家族、友人、ご近所とも今まで通りの関係を継続することができる
- 仕事、家事、金銭管理等、支障なく日常生活を営むことができる

認知症の進行	正常レベル ←→		←→ 軽度認知障害 (MCI) →
			あれ?…物忘れなのかなあ
	自立	自立～認知症の疑い	
本人の様子	いつもと同じ	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れが多くなるが、日常生活に支障はきたしていない ・何となくおかしいと感じて不安になる 	
家族の気持ちや対応	いつもと同じ	変化に気づきにくい	
本人・家族がしておきたいこと	・介護保険申請の相談		
相談	<ul style="list-style-type: none"> 鳴門市長寿介護課、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター、 民生委員児童委員、鳴門市介護者家族の会 		
予防活動	<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブ、サークル活動、地 鳴門市介護予防教室／いきいき百歳体操・いきいきサロン 		
生活支援	配食、宅配、買い物支援／介護保険対象外の生活支援		
見守り	<ul style="list-style-type: none"> 鳴門市認知症高齢者等SOSネットワーク、民生委員、※友愛訪問員、 認知症サポーター養成講座等のご本人・ご家族の理解を深めるため 認知症カフェ、鳴門市介護者家族の会、徘徊模擬訓練など 		
早期対応	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れ相談・認知症初期集中支援チーム かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局 		

※地域の老人クラブ連合会に所属し、ひとり暮らし高齢者宅に安否確認等を行うために訪問活動を実施する人

認知症

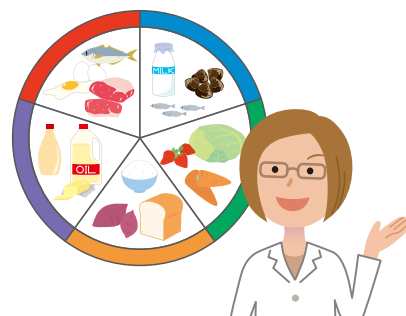
<p>軽度 見守りがあれば 日常生活は自立</p>	<p>中等度 支援や介護があれば 日常生活を送れる</p>	<p>重度 常時支援や介護が必要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・同じものを買ってくる ・料理や片付けなどのミスが目立つ ・約束や予定を忘れる ・金銭管理や支払いが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節に合った服が着られない ・慣れた道具の使い方が分からない ・火の消し忘れ ・言葉によるコミュニケーションが難しく話さなくなる ・日にちや季節、家族の名前や顔が分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・道に迷って帰れない ・トイレの失敗が多くなる
<p>悩みを打ち明けられず 一人で悩みがちになる</p>	<p>本人の失敗が増え、 介護疲れを感じる</p>	<p>最期の過ごし方や 看取りが心配になる</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・介護認定の取得 ・介護サービスの利用 	
<p>鳴門市社会福祉協議会、居宅介護支援事業所</p>		
<p>地域のボランティア活動</p>		
<p>移送サービス・訪問型サービス 成年後見制度、日常生活自立支援事業</p>		
<p>地域住民間での見守り活動 の普及・啓発活動</p>		
<p>認知症サポート医・認知症疾患医療センター</p>		

🍀 認知症を予防しましょう!

認知症は生活習慣を見直すことで予防したり、発症を遅らせたりすることができます。原因の1つとなる生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の予防や治療を継続しましょう。また、健康診断や人間ドックなどを年に1回は受けて健康管理に努めましょう。

食べること①

一日3回、バランスの良い食事をとりましょう。
お肉、お魚、卵などタンパク質やエネルギーが不足すると低栄養となります。栄養状態の低下は認知症のリスクを高めます。高血圧や心臓病、腎臓病の予防のためにも塩分を控えましょう。
脱水を防ぐためにも、水分を積極的にとりましょう。



食べること②

おいしく食べるためには、お口の手入れも大切です。常に、口腔内を清潔に保ちましょう。よく噛むことは脳への刺激が伝わり、認知症のリスクを減らすことにつながります。定期的に歯科受診し、虫歯や歯周病の治療、入れ歯の手入れもしましょう。



動くこと

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めます。足腰が衰えると活動量が減り、認知症のリスクも高くなります。無理をせず、楽しみながら、運動を習慣化しましょう。

● 毎日行いたい 有酸素運動

ウォーキング（10分～20分程度）など

● 週2、3回が効果的な 筋力トレーニング

「いきいき百歳体操」など

● 認知症予防運動 （コグニサイズ）

コグニション（認知）課題と
エクササイズ（運動）課題を同時におこなう
ことで、脳と体の機能を効果的に向上させます。
例えば、歩きながらしりとりや計算をするなど



休むこと

睡眠をしっかりとして、翌日に疲れが残らないようにしましょう。
睡眠時間は昼間の活動によって生じた脳の老廃物・アミロイドβ（通称「脳のゴミ」）を排出する、脳の「クリーニングタイム」と考えられています。一般的には、7～8時間の睡眠が望ましいと言われていますが、自分の身体にあった睡眠時間の確保に努めましょう。

交流すること

外出する機会が減ると、人との交流やコミュニケーションが減ります。積極的に外出し、人とも会話をすることで、脳を刺激しましょう。安心して通える場所や、自分にできることを見つけ、仕事や役割をさがしてみましょ。う。
「いきいきサロン」や介護予防教室などにも積極的に参加しましょう。



認知症は早期診断と早期治療が大切!



理由1

早期に認知症を発見して薬の服用を開始することによって、症状の進行を遅らせることができます。

理由2

認知症の原因となる病気によって適切な治療方法が異なります。また、認知症でなくても認知症に似た症状が現れる病気（硬膜下血腫・正常圧水頭症など）もあるため、早期治療により症状が改善する可能性があります。

理由3

内服している薬剤によっては突然せん妄（妄想・検討識障害・不穏など）が出現することがあります。認知症と間違えられることが多いので早期に診断・治療を受けることが重要です。



🌸 認知症かなと思ったらまずは相談を

認知症地域支援推進員

鳴門市では、専門的な研修を受けた職員を地域包括支援センターに配置し、認知症の啓発活動や地域の方々の相談を積極的に受けています。

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう認知症サポート医、保健師・主任介護支援専門員、社会福祉士がチームとなり、認知症のご本人・家族に対し、受診や必要なサービスなど適切な支援につなげます。

介護者家族の会

認知症などで介護が必要な高齢者の方を介護するご家族の方がひとりで抱え込まず打ち明けられる居場所として定期的に相談会とサロン（つどい）を開催しています。

地域包括支援センター

介護や福祉に関する様々な相談に応じ、関係機関に橋渡しすることにより、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援します。鳴門市には5つの地域包括支援センターと基幹型包括支援センターがあり（裏表紙参照）それぞれに、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師等が配置され、専門性を活かしながら様々な相談に応じています。

3職種が
相談対応

- ・社会福祉士
- ・主任介護支援専門員
- ・保健師（または地域で活動経験のある看護師）

医療・福祉・介護に関する相談をワンストップ対応!

● 認知症の診断など ●

かかりつけ医

健康に関することを何でも相談でき、身近にいて頼りになる医師のことです。必要な時は専門医との連携をはかりながら診察を行います。

認知症サポート医

認知症診断の知識・技術を習熟し、かかりつけ医への認知症診断に関する相談や助言を行ないます。また、地域の関係機関との連携を推進していく役割を担っています。



利用できる主な制度について

▶ 介護保険制度

介護を必要とする状態になっても安心して生活が送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的とした制度です。介護が必要なときに認定を受け、必要な介護サービスを利用します。また、介護が必要な状態になる前に、予防する事業なども行っています。

▶ 日常生活自立支援事業

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行います。

▶ 成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護するため、後見人などを選任し、支援していく制度です。

☘ 認知症の本人・家族を支える仕組み

介護者家族の会



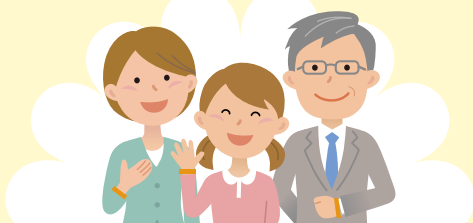
認知症など介護が必要な高齢者の方を介護されているご家族の方が悩みや不安を抱え込まず、打ち明けられる居場所として定期的に相談会とつどい(サロン活動)を開催しています。

成年後見制度無料相談窓口



司法書士が相談員となり、無料相談窓口を市役所にて開設しています。金銭管理や契約行為など認知症により判断能力が十分でない方や任意での申し立て相談にも応じてくれます。(原則予約)

認知症サポーター養成講座



地域住民の方や地域の企業、学校等に向けて認知症について理解を深めてもらうために、認知症サポーター養成講座の普及を進めています。

認知症カフェ



認知症の方やご家族、支援者などが集まり、一緒に話をしたり、交流できる居場所です。介護をされているご家族同士の交流の場としても活用され、親睦を深めることができます。

家族介護支援教室



地域包括支援センターが企画をし、介護認定を受けている方のご家族等を対象とした教室で、家族同士の情報交換や交流の場として活用いただけます。また、専門職を招いての相談や勉強会等も実施しています。

もの忘れ相談窓口



認知症サポート医や認知症の人と家族の会の世話人の方が相談員となり、毎月無料相談会を実施しています。認知症なのか、もの忘れなのかといった不安や、以前に比べて気になることがある方はお気軽にご相談ください。

徘徊高齢者に対する支援



認知症の方が所在が分からなくなった場合に、早期発見・保護ができるように、警察や医療機関、介護事業所、地域住民等と連携して捜索ができるネットワークを構築しています。

認知症の人と家族の会



認知症になっても仲間がいる、介護でつらい思いをしているのは自分だけではない。同じ立場にある会員同士や支援者につながり、孤立せずに、認知症とともに生きる『家族の会』が徳島県にもあります。

鳴門市の相談先一覧

※認知症地域支援推進員が
在籍しています。

名称	担当地区
● 鳴門市基幹型地域包括支援センター 撫養町南浜字東浜24番地2(鳴門市社会福祉協議会) TEL615-1417 FAX686-4059	市内全域
● 鳴門市地域包括支援センターおおあさ 大麻町桧字東山田57番地10 TEL689-3738 FAX689-3310	大麻町全域
● 鳴門市地域包括支援センター貴洋会 撫養町立岩字五枚146番地 TEL683-1075 FAX683-1076	・撫養町川東地区 ・里浦町全域
● 鳴門市地域包括支援センターひだまり 大津町矢倉字四ノ越5番地 TEL686-1139 FAX686-1179	・大津町全域 ・撫養町木津地区
● 鳴門市地域包括支援センター緑会 撫養町南浜字蛭子前東105番地 TEL685-1555 FAX685-8886	・撫養町川西地区 (木津を除く) ・鳴門西地区
● 鳴門市地域包括支援センターやまかみ 鳴門町土佐泊浦字高砂205番地29 TEL683-6727 FAX683-6728	・瀬戸町全域 ・北灘町全域 ・鳴門東地区
● 鳴門市役所 長寿介護課 撫養町南浜字東浜170番地 TEL684-1175 FAX684-1321	市内全域
● 鳴門市社会福祉協議会 撫養町南浜字東浜24番地2 TEL685-7170 FAX686-4059	市内全域

お困りのことがあれば、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください!