

## 家族がつくった 認知症早期発見のめやす

日常の暮らしの中に、認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

### もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えずに、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

気になる症状があれば、かかりつけ医や地域包括支援センターへお早めにご相談ください。

## お困りごとがあればご連絡を！！

認知症やその介護についての悩みや不安があるときは、本人や家族だけで抱え込まずに早めに相談しましょう。ご本人・ご家族・ご近所の方、どなたでも相談できます。秘密は厳守いたします。

### ◆地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護や福祉、医療に関する相談を総合的に受け付けています。

南部地域包括支援センター ☎53-6810（大宮地域）

北部地域包括支援センター ☎57-3326（山方地域・美和地域・緒川地域・御前山地域）

### ◆専門医

「もの忘れ」の原因が年齢相応のものなのか、病気による症状なのかを、病院の専門外来で診断します。

認知症疾患医療センター（医療法人博仁会 志村大宮病院） ☎58-8020

常陸大宮済生会病院 もの忘れ外来 ☎52-5151

### ◆常陸大宮市役所

長寿福祉課 ☎52-1111（代表）



# 認知症 あんしん ガイド

## 認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では?」と心配になりそうですが、**食事や約束の細かな内容を忘れているのであれば**、それは加齢によるもの忘れです。

認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



## 認知症の原因疾患

認知症は、原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

### ●アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に少なくなり脳萎縮が進んでいくことが原因と考えられています。記憶障害からはじまり、進行するにしたがって時間や場所がわからなくなったり、慣れていたことができなくなるなど、他の認知機能の障害がみられます。

〈主な症状〉

- ◆同じ質問を何度も聞く
- ◆物事の段取りが悪くなる
- ◆日にちが分からなくなる
- ◆約束をすっぽかす



幻視が起こるのが特徴

### ●レビー小体型認知症

「レビー小体」という物質が脳の広い範囲にあらわれることが関係しています。幻視（実際には存在しないものなどが見える）やパーキンソン症状（手のふるえ、身体が固くなるなど）がみられます。また記憶障害などの認知機能は初期には比較的保たれ、物忘れなども軽度です。

〈主な症状〉

- ◆大声で寝言を言う、暴れる
- ◆小刻みにたどたどしく歩く
- ◆人や虫など実際にはいないものが見えるという



高齢化が進む今後も、認知症の人が増え続けると予測されています。誰もが認知症になる可能性があり、誰にとっても身近な病気です。

何よりも早めに気づくことが大切！  
早期発見・早期対応のメリット

### 1 治る病気や一時的な症状の場合があります

病気によっては治療でよくなる場合や薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

### 2 進行を遅らせることが可能な場合があります

早い段階での治療の開始、生活習慣の改善や適切なケアで進行を遅らせることができる場合があります。

### 3 今後の生活の準備をすることができます

本人や家族が認知症への理解を深め、今後の生活の備えができ、今後起こり得るトラブルを防ぎ、生活の不安を軽減できます。

脳梗塞、脳出血などが引き金

### ●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で起きる認知症です。脳の一部に血液が流れなくなることでその周囲が動かなくなってしまいます。障害された部位によってさまざまな症状が引き起こされます。

〈主な症状〉

- ◆意欲が低下する
- ◆認知機能の障害は不均一・かまだら状で、病識や判断力は比較的保たれている
- ◆障害部位によっては手足の麻痺がある



性格や行動上の変化が見られる

### ●前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することで起こります。はじめは記憶障害は目立たず、状況に合わない自己中心的な行動や、興奮しやすさ、衝動性など行動や性格の変化が現れます。進行していくと、同じ行動や言葉をくりかえすようになります。

〈主な症状〉

- ◆同じ時間に同じ行動をとる
- ◆同じ食品を際限なく食べる
- ◆周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ



# 認知症の進行に合わせた支援・サービス ケアのポイント

## 認知症の進行 (ご本人の様子)



### 健康

### 認知症の疑い

### 困りごとが出てくる

### 見守りが必要

### 手助け・介護が必要

### 常に介護が必要

- もの忘れが気になる
- お金の管理や買い物、書類の作成などはひとりでできる
- 同じことを何度も言う
- 本人が違和感を感じる
- MCI(軽度認知障害)の診断

- もの忘れにより生活しづらさがある
- 日付や時間が分からなくなる
- 買い物やお金の管理にミスが見られる
- 日常生活はなんとか行っている

- 買い物やお金の管理が困難
- 服薬管理が困難
- 電話の応対や訪問者の対応が困難
- 道に迷うことがある

- 意思決定に助言や手助けが必要になる
- 以下のことに手助けが必要になる
  - ・着替え
  - ・入浴
  - ・食事
  - ・排泄
  - ・整容(洗面、歯磨き、化粧)

- 意思決定や日常生活において、常時介助や介護が必要になる
- 言葉による意思表示・理解が困難になる

## 家族の気持ち

※実際には、単純に進むわけではなく、行きつ戻りつしながらあるがままを受けとめるまでの境地に達します。

### とまどい・否定

- ・ 言えば出来るはず
- ・ 受け入れたくない
- ・ 言動に戸惑い否定しようとする

### 混乱・怒り・拒絶

- ・ 認知症状に振り回され被害者意識が強くなる
- ・ 心身ともに疲労困憊し認知症の人を拒絶しようとする

### 割り切り

- ・ なんとか自分のペースで介護できるようになる
- ・ 家族以外の支援を求めるようになる

### 受容

- ・ あるがままの姿を受け入れることができるようになる

## 本人・家族を支援する主な制度

### 相談したい

地域包括支援センター、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援チーム、居宅介護支援事業所など

### 予防したい 交流したい 活動したい

介護予防教室、地域のサロンなど

認知症カフェ(オレンジカフェ)

### 医療を受けたい 介護を利用したい

かかりつけ医、認知症疾患医療センター、歯科医、薬局など

通所介護(日帰りの介護サービス) 通所リハビリテーション(日帰りの機能訓練サービス) 小規模多機能型居宅介護(訪問・通所・短期入所を組み合わせたサービス)  
短期入所(短期間入所して受ける介護サービス) 訪問介護(ヘルパーなどによる訪問サービス) 訪問看護(看護師などによる訪問サービス)  
介護老人保健施設(病状が安定した方が機能訓練を受けられる施設) 訪問リハビリテーション(リハビリ専門職による訪問サービス)

訪問診療(医師、歯科医師、薬剤師など)

### 見守り・生活支援に関するサービスを受けたい

救急医療情報キット(ご自身の医療情報や緊急時の連絡先などを記載し、専用容器を冷蔵庫に入れ、万一の救急時に備える仕組み)

日常生活自立支援事業・ファミリーサポート(社会福祉協議会)、シルバー人材センターのサービス

### 住まいを考えたい

自宅、入居施設(有料老人ホーム、ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅など)

福祉用具の活用、住宅改修(自宅の住環境の整備)

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)(認知症の人が共同生活をしながら、介護を受けられる施設)

特別養護老人ホーム(常に介護が必要で、自宅での介護が困難な人の施設)

### 外出したい

乗合タクシー、ファミリーサポート(社会福祉協議会)

### 高齢者福祉事業

家族介護用品支給事業、訪問理美容サービス事業、福祉タクシー利用料金助成事業、緊急通報システム設置事業、配食サービス事業、寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業、はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

## ケアの ポイント

### 気づき～相談

- ・ 地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する
- ・ サロンや教室に参加する

### 介護保険の申請等

- ・ 介護保険を申請する
- ・ 薬による治療
- ・ 役割や社会参加の機会を持つ
- ・ 消費者被害に注意

### 日常的な支援、行動・心理症状や身体合併症への対応

- ・ 介護保険サービスの利用
- ・ 地域での見守り・支え合い
- ・ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者を作る

### さらなる介護方針の検討

- ・ 介護保険サービスの利用
- ・ 介護する家族の健康や生活も大切にする
- ・ 今後のことを検討し、必要に応じて施設の情報収集を行っておく

\*健康なうちから自分の情報などを「常陸大宮市未来ノート」に書き留めておきましょう。