

知って安心！ 認知症のガイドブック

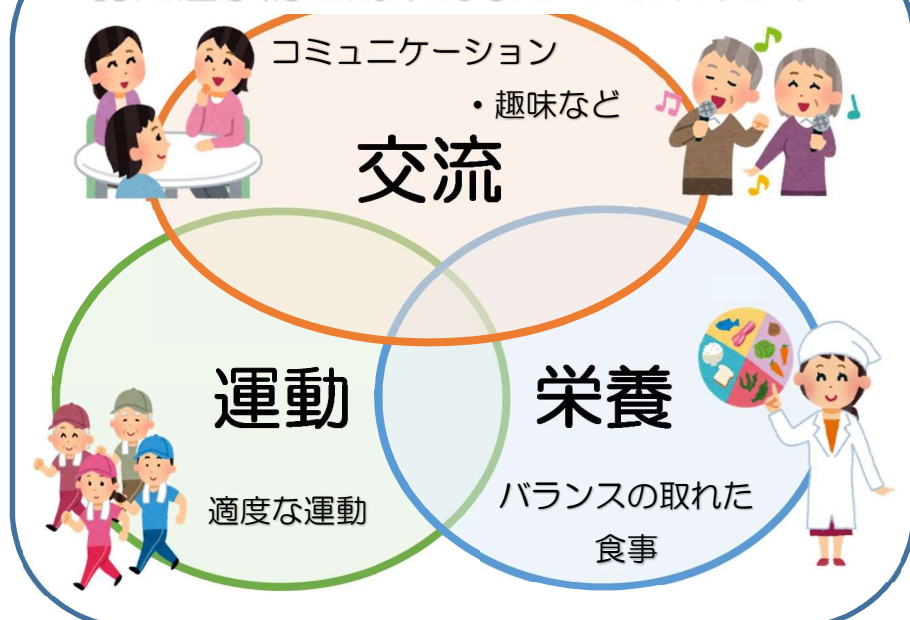
ひとりで
なやまないで



- 認知症とは
- 認知症の症状
- 認知症の進行と主な症状
- 認知症簡易チェック
- 相談窓口のご案内
- 認知症に関する取り組み
- 認知症専門医療機関情報など
- 私の「伝えたい大切なこと」



認知症予防に効果的な3つのポイント

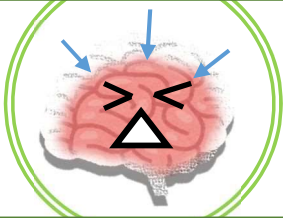
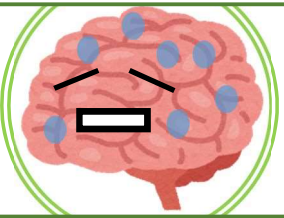
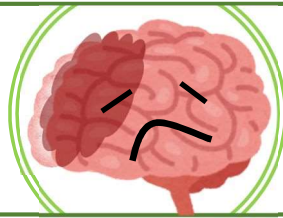


認知症ってどんな病気？

認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

65歳未満の若い世代でも発症する病気であり、若い世代の人が認知症を発症した場合、「若年性認知症」といいます。

4大認知症の特徴

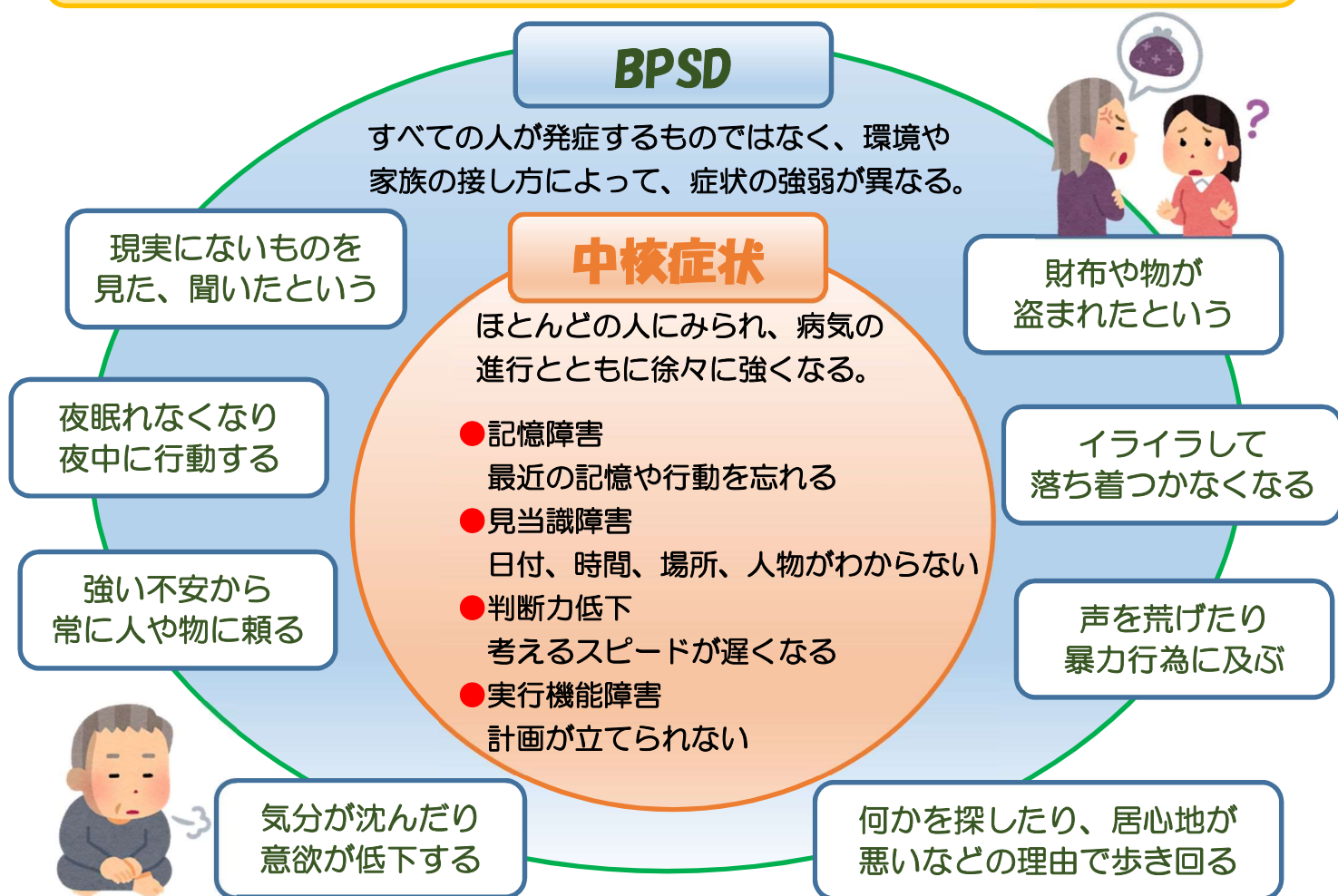
アルツハイマー 型認知症	血管性 認知症	レビー小体型 認知症	前頭側頭型 認知症
			
脳の細胞が広範囲において死滅し、脳が萎縮する状態。	血管が詰まったり破れて、一部の脳の動きが失われる状態。	脳にレビー小体という物質が蓄積し、脳が障害される状態。	脳の前頭葉と側頭葉の萎縮が進行する状態。
物忘れ・徘徊・妄想など、徐々に悪化する。	まだら認知症・感情の抑制困難など、段階的に進行する。	幻覚・パーキンソン病など、急速に進行することがある。	人格の変化や万引きなどの問題行動が目立つようになる。

「もの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」	「認知症」による記憶障害
ヒントがあれば思い出せる	ヒントを与られても思い出せない
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
曜日や日付けを間違えることがある	季節を間違えることがある
時間や場所などの見当がつく	時間や場所などの見当がつかない
物忘れに対して自覚がある	物忘れに対して自覚がない

認知症の症状

認知症の症状には、「**中核症状**」と「**行動心理症状(BPSD)**」があります。



認知症の人との接し方 ～3つの心得と7つの対応～

①驚かせない

②急がせない

③自尊心を傷つけない

①まずは見守る

②余裕をもって対応する

③声をかけるときは一人で

④後ろから声をかけない

⑤優しい口調で

⑥おだやかに、はっきりした話し方で

⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知知症の進行と主な病状（状態）

	MCI 軽度	初 期	中 度		重 度
	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に手助けが必要
本人の様子	□物忘れが多くなる □「あれ」「それ」などの代名詞が増える	□片付けが苦手になる □同じことを何度も話したり、聞いたりする □小銭での支払いが苦手になる	□怒りっぽくなる □火の消し忘れがある □家電の操作が難しくなる □季節に合った服が選べない	□服の着方がわからない □もの盗られ被害妄想 □道に迷って帰ってこない □トイレの場所がわからない	□会話が成立しない □表情が乏しい □トイレの失敗が増える □自分で食事が摂れなくなる
本人の思い	□自分の異変に気付き、将来への不安や焦りを感じる □周りの人の視線や反応が気になる □頭がモヤモヤする □周りに、忘れっぽくなったと気づかれたくない		□周囲の協力を得ながら、自分らしい生活を続けたい □会話についていけないので、ゆっくり話して欲しい □できないことが増え、気持ちが沈んでしまう □怒られるから、失敗を隠してごまかす		□自分の感情や気持ちを言葉で表すことができないが、感情は残っている □何も感じていないと思わないで、自分の声に耳を傾け、寄り添って欲しい
家族の心構えと対応	□生活リズムを整えましょう □地域の活動へ参加し、交流を持ちましょう		□早期発見には周りの気づきが大切です。様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう		□本人を否定せず話を聞いてあげましょう □本人の行動の背景を理解してあげましょう □施設入所の検討など、家族に過度な負担がかからないようにしましょう

認知知症の方や家族への支援体制

相 談	見守り	予防・集い	介護サービス
・かかりつけ医 ・地域包括支援センター ・認知症疾患センター ・認知症地域支援推進員 ・チームオレンジ（ひなたおおよど） ・認知症家族の会 など 	・見守りあんしんシール ・チームオレンジ（ひなたおおよど） ・認知症サポーター ・地域見守り協定 ・民生児童委員 など 	・通いの場（いきいき百歳体操） ・認知症カフェ ・ふれあいサロン ・老人クラブ など 	・訪問看護 ・デイサービス ・ショートステイ ・グループホーム ・サービス付き高齢者向け住宅 ・特別養護老人ホーム など 

認知症簡易チェック

認知症の初期症状を自分で確認できるチェックリストです。

チェック項目

問①：年齢や生年月日が言えない。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問②：家族の名前が言えない。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問③：大切なものを（同じものを何度も）なくすことが多くなり、いつも探している。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問④：曜日や予定を何度も確認しないと忘れることが多くなった。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問⑤：食べ物の好み（味覚）が変わった。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問⑥：テレビのリモコンなどの電化製品の操作ができなくなってきた。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問⑦：理由もなくイライラしたり、何ごとに対してもやる気なくなってきた。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問⑧：今まで楽しめたサークルなどへ、参加したいと思わなくなってきた。	☐ 該当する ☐ 該当しない
問⑨：趣味や毎日の日課が楽しくなくなって（できなくなってきた）。	☐ 該当する ☐ 該当しない

「☐該当する」の個数の目安

0個

1個から2個

3個から4個

5個以上

認知症に関する備え（学習）が必要です。

地域包括支援センターなどへご相談ください。

地域包括支援センターなどへご相談いただくとともに、専門医の受診をお勧めします。



該当する項目があるからといって直ちに専門医への受診が必要とはなりません。
気になることがある場合は、大淀町地域包括支援センター（☎0747-52-7760）へご相談ください。

相談窓口のご案内

○大淀町地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師の3職種を配置しており、認知症の相談に限らず、高齢者の生活におけるあらゆる相談を受付けています。

大淀町地域包括支援センター（大淀町役場内）

☎0747-52-7760 ✉houkatsu@mail.town.oyodo.nara.jp

○心配ごと相談事業

相談員（民生児童委員、行政相談員、人権擁護委員）に、暮らしの中での不安や困りごとをお気軽に相談できる事業（町委託事業）です。

日時：第2・4水曜日 午後1時から午後3時まで

場所：大淀町役場住民相談コーナー

問い合わせ：大淀町社会福祉協議会 ☎0747-52-1941



○公益法人認知症の人と家族の会

認知症の人と家族の会は、認知症の人とその家族が互いに助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」をめざす公益法人です。

認知症の人と家族の会は、経験豊かな相談員等による電話相談からつながりをテーマにした「つどい」の開催や機関紙の発行など、認知症の人やその家族の支援を目的に幅広く活動しています。

■公益社団法人 認知症の人と家族の会（奈良県支部）

☎0742-41-1026

（火・金曜日：10時～15時 土曜日：12時～15時）

■公益社団法人 認知症の人と家族の会（全国）

☎0120-294-456（フリーダイヤル）

☎050-5358-6578（携帯電話・スマートフォン）

（土・日・祝日を除く平日：10時～15時）

○奈良県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症のご本人やそのご家族が直面する悩みや不安に、医療・介護・福祉・行政・労働などの関係者と連携しながらサポートすることを目的に設置しています。

■奈良県若年性認知症サポートセンター（奈良県）

☎0742-81-3857

（祝・祭日、年末年始を除く月・水・木・金曜日・毎月第2土曜日：9時～17時）

認知症に関する取り組み

本町では、認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく安心して暮らし続けられる地域づくりをめざして、様々な取り組みを行っています。



○チームオレンジ

認知症サポーターの活動をさらに一歩前進させ、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとを早期から支援するチーム『見守りオレンジ隊ひなたおおよど』が活動しています。

○認知症サポーター養成講座

認知症の症状に関することや、認知症の人への接し方などを学ぶ講座です。この講座を修了した人は『認知症サポーター』として、認知症の人やその家族をあたたく見守る地域の応援者になります。



○ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症の人やその家族を支援する方法や地域全体で支える仕組みなど、認知症について更なる理解を深めて頂く講座です。
認知症サポーターの活動をさらに一歩前進させたチームオレンジ「ひなたおおよど」の一員として、一緒に活動しませんか。



○見守りあんしんシール事業

認知症などによって行方不明になるリスクがある高齢者の安全と、介護する方の負担を軽減することを目的に見守りあんしんシールの配布を行っています。

シールに印刷されたQRコードを読み取ることで、発見者と家族が、インターネット上の伝言板を介して連絡を取り合うことができます（名前や住所などの個人情報が相手に知られることはありません）。

○認知症カフェ

認知症の人やその家族の人などが気軽に集い、飲み物を飲みながら交流を深めたり、悩みや困りごとを相談することができる場です。

町役場で定期的を開催しています。また、町内事業所でも実施しています。



○認知症地域支援推進員

認知症に関する悩みや相談に対応します。また、医療機関や介護保険事業所、地域の支援機関との連携を図るための支援なども行います。

○認知症初期集中支援チーム

認知症に関する専門的な知識や技能を有する医師の指導のもとで複数の専門職が、認知症が疑われる人、認知症の人やその家族に対して、訪問や相談対応などにより初期の支援を包括的かつ集中的に行い、自立生活のサポートを行います。



認知症専門医療機関情報など



■認知症疾患医療センター（認知症の早期発見・早期治療のための診断や、治療、相談に対応しています。）

医療機関名	〒	所在地	電話番号
奈良県立医科大学附属病院	634-8522	橿原市四条町 840	0744-22-3051
医療法人 鴻池会 秋津鴻池病院	639-2273	御所市池之内 1064	0745-63-0601
社会医療法人 平和会 吉田病院	631-0818	奈良市西大寺赤田町 1 丁目 7-1	0742-45-6599
一般財団法人 信貴山病院 ハートランドしぎさん	636-0815	生駒郡三郷町勢野北 4 丁目 13-1	0745-31-3345

■町内の医療機関（もの忘れ外来がある医療機関）

医療機関名	〒	所在地	電話番号
南和広域医療企業団 南奈良総合医療センター	638-8551	吉野郡大淀町福神 8-1	0747-54-5000

■警察署・消防署

	名称	〒	所在地	電話番号
警察	奈良県警察 吉野警察署	638-0821	吉野郡大淀町下湊 389-1	0747-53-0110
	（さくら警察庁舎）	639-3118	吉野郡吉野町橋屋 185-1	0746-32-0110
消防	奈良県広域消防組合 大淀消防署	638-0811	吉野郡大淀町土田 187	0747-52-1199

■町内の居宅介護支援事業所（ケアプランを作成できる介護保険事業所）

事業所名	〒	所在地	電話番号
大淀町社会福祉協議会	638-0821	吉野郡大淀町下湊 1223	0747-53-0589
美吉野園居宅介護支援センター	638-0821	吉野郡大淀町下湊 887-2	0747-55-4005
南和病院介護支援センター	638-0833	吉野郡大淀町福神 1-181	0747-54-5800
居宅介護支援事業所 ふくしま	639-3125	吉野郡大淀町北野 14-6	0746-32-0105
ケアプランセンター吉野のあかり	639-3128	吉野郡大淀町比曽 107-6	0746-34-5500
ケアプランセンターみなみやまと	638-0811	吉野郡大淀町土田 507-469	0747-64-8180
ケアテックケアプランセンター吉野	639-3125	吉野郡大淀町北野 78-10	0746-34-3355

■町内の認知症対応型共同生活介護事業所（グループホーム）

事業所名	〒	所在地	電話番号
グループホーム さくらの里	638-0841	吉野郡大淀町今木 880	0745-67-9110
グループホーム 華やぎの里	639-3125	吉野郡大淀町大字北野 66-7	0746-32-8203

私の「伝えたい大切なこと」

記入日： 年 月 日

私自身のこと

- 氏名 _____
- 生年月日 _____ 年 月 日
- 住所 _____
- 連絡先 _____
- 好きなこと（趣味・食べ物） _____
- 大切なこと（人・場所） _____

現在の私

かかりつけ医 _____ 担当医師 _____

治療中の病気 _____

これからの私

- 介護が必要になったとき、
☐出来る限り自宅で過ごしたい。 ☐できれば施設に入りたい。
☐家族等の判断に任せる。 ☐その他（ ）
- 死期が迫ったときの延命治療を、
☐希望する。 ☐希望しない。 ☐その他（ ）
- 認知症になって自分で判断ができなくなったとき、
（氏名： ）の意見を尊重して決めてください。

伝えておきたい大切なこと

.....
.....
.....

認知症は 早期発見・早期対応が**大切**です！ **チームオレンジ**を**一緒**に作りませんか？

チームオレンジの活動は、認知症の人やその家族の早期の段階から支援し、認知症となっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目的としています。

地域全体が認知症を理解し、ご自身や家族が認知症になって困ったときに、助けてもらえる地域にしていくために、地域で顔の見える関係を広げ深めていく活動を一緒に取り組みませんか？

見守りオレンジ隊ひなたおおよど



大淀町には**見守りオレンジ隊** **ひなたおおよど**があります

【活動内容】

- 月に一度、大淀町文化会館ふれあいコーナーで認知症カフェを開催しています。
- 認知症の人やその家族からの相談を受け、専門機関へ繋げる活動をしています。
- 認知症の啓発活動や地域の見守り活動に取り組んでいます。

【発行】

大淀町役場 福祉介護課

〒 638-8501 大淀町桧垣本 2090 番地

☎ 0757-52-5501

✉ fukushikaigo@town.oyodo.lg.jp

【監修】

大淀町地域包括ケア専門職会議

「認知症部会」

【協力】

見守りオレンジ隊「ひなたおおよど」