

相談先がわかる！

# 中山町 認知症支援ガイド

～中山町版認知症ケアパス～



令和7年3月発行

中山町

作成 中山町健康福祉課 福祉介護グループ

このガイドは、住み慣れた地域で長く過ごすことができるように、様々な相談窓口や活用できるサービスをはじめとして、認知症に関する基礎知識や認知症予防などに関する情報をまとめたものです。生活の中でぜひお役立てください。

## 目 次

●こんなこと、ありませんか？	3ページ
●中山町 認知症の状態に応じて受けられる支援早見表	4～5 ページ
●中山町の支援内容-早見表対応-	6～11 ページ
●早見表以外の活動や事業	12～13 ページ
●認知症の主な種類と症状	14ページ
●物忘れと認知症の違い	15ページ
●認知症の受診と治療	16～17ページ
●認知症の症状	18ページ
●認知症の方へのかかわり方	19～22ページ
●認知症予防	23ページ
●中山町地域包括支援センター	24ページ

## こんなこと、ありませんか？

- ☐ 物を失くしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- ☐ 今まで楽しめていた趣味などが、なぜか楽しめなくなった
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作が上手くできない
- ☐ 電子レンジで温めたものを入れたままにしている
- ☐ 会話の中で「あれ」「これ」ということが増える
- ☐ 人や物の名前がスムーズに出てこない
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ ぼーっとしていることが多くなった



あてはまる場合、認知機能の低下が始まっているかもしれません。早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

### 違う原因が潜んでいる場合も…

認知症のような症状でも、別の病気や原因が潜んでいる場合があります。治療や手術によって、よくなる場合がありますので、症状が現れたら「年のせいだろう」と諦めずに、早めに受診しましょう。

#### 他の原因の例

甲状腺機能低下症    正常圧水頭症    脳腫瘍    慢性硬膜下血腫  
うつ状態    内服薬が合わない・必要以上に飲んでいる    など



認知症の状態に応じて受けられる支援早見表

認知症の進行状態	発症前	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
具体的な気づきのポイント (例)	◆物忘れが気になることがない ◆自分のことが自分でできる	◆人や物の名前がスムーズに出てこない ◆ヒントがあれば思い出す ◆身のまわりのことが概ねできる ◆要領を得ない話をする ◆無関心・無頓着になる	◆これまで出来ていたことにミスがみられる ◆物を失くす・置き忘れることが増える ◆新しく知り合いになった人の名前が覚えられない ◆頭の中に霧がかかったような感じがする ◆会話に「あれ」「これ」などの代名詞が増える	◆約束を忘れることが増える ◆料理の段取りや味付けがおかしくなる ◆金銭管理などのミスが目立つ ◆外出がおっくうになる ◆些細なことで怒りっぽくなる ◆車の操作を間違える	◆季節に合った服を選べない ◆場所・曜日・昼夜の感覚がわかりにくくなる ◆薬の飲み忘れが増える ◆鍋を焦がすことが増える ◆車に覚えのない傷やヘコミがある ◆電話対応や訪問者の対応が1人では難しくなる	◆道に迷うことが増える ◆最近の出来事を認識できない ◆身近な人の名前が時々わからなくなる ◆トイレの失敗が多くなる ◆妄想などがみられる	◆入浴・排泄・食事などに介護が必要になる ◆言葉が理解しにくくなる ◆言葉が減ってくる ◆日中も眠っている時間が多くなる
相談【P6～7】  悩みごとや心配事は抱え込まずに相談しましょう	①中山町地域包括支援センター(☎662-6637)【P24】      ②中山町健康福祉課      ③民生委員・地域福祉推進員      ④ケアマネジャー(要支援・要介護認定を受けた場合)						
	⑤オレンジカフェ「ひだまり」						
	⑥山形県認知症相談・交流拠点 さくらんぼカフェ      ⑦介護支え合い電話相談      ⑧若年性認知症コールセンター      ⑨若年性認知症の人と家族の集い「なのはな」						
	⑩心配ごと相談      ⑪心配ごと法律相談      ⑫山形県消費生活センター      ⑬山形警察署      ⑭やまがた110ネットワーク						
医療【P8】  早期相談・受診・治療が大切です	⑮かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局      ⑯認知症初期集中支援チーム      ⑰在宅医療・介護連携						
	⑱認知症疾患医療センター(村山地域…篠田総合病院・国立病院機構山形病院)						
住まい【P8～9】  住み慣れた自宅や地域で暮らすために活用しましょう	【自宅で暮らす】⑲福祉用具貸与・特定福祉用具購入・在宅改修						
	【施設で暮らす】⑳有料老人ホーム						
	【施設で暮らす】㉑介護老人保健施設						
	【施設で暮らす】㉒グループホーム						
【施設で暮らす】㉓介護老人福祉施設							
介護予防・介護【P9～10】  必要に応じて各種サービスを利用しましょう	【予防通所・通いの場】㉔なかやま健幸くらぶ(運動教室)      ㉕いちようクラブ      ㉖岡縁里・居場所づくりの会      ㉗各地区の百歳体操教室やお茶のみ会						
	【総合事業】㉘通所型サービス      【自宅から通うサービス】㉙通所介護・通所リハビリ・短期入所生活介護						
	【総合事業】㉚訪問型サービス      【自宅で受けられるサービス】㉛訪問介護・訪問リハビリ・訪問入浴介護・訪問看護・居宅療養管理指導						
生活支援【P11】  要件を満たせば様々な事業や制度を利用できます	⑳高齢者見守り事業      ㉑緊急通報装置貸与      ㉒配食サービス      ㉓避難行動要支援者名簿						
	㉔福祉サービス利用援助事業				㉕成年後見制度		
					㉖高齢者おかえり支援事業・見守りシール交付事業		
					㉗紙おむつ支給事業		



# 中山町の支援内容 -4～5ページ早見表対応-

## 相 談

- ①中山町地域包括支援センター

☎023-662-6637

高齢者の総合相談窓口です。認知症診断や医療につながっていない方を集中的に支援する「認知症初期集中支援チーム」もあります。
- ②中山町健康福祉課

介護に関すること…福祉介護グループ

☎023-662-2456

障害や福祉に関すること…福祉介護グループ

☎023-662-2673

健康に関すること…健康づくりグループ

☎023-662-2836

介護保険の手続きや介護予防事業、福祉サービス、検診などの健康増進事業、保健師等による健康全般に関する相談ができます。
- ③民生委員・地域福祉推進員

各地区の民生委員・地域福祉推進員

民生委員は、国から委嘱を受けた地区の相談員です。地域福祉推進員は、社会福祉協議会から委嘱を受けた地区の福祉活動の担い手です。必要に応じて町・区長・包括支援センターなど関係機関と連携を取りながら地区のみなさんを見守ります。
- ④ケアマネジャー

【要支援・要介護認定を受けている方】担当のケアマネジャー

介護の相談や要介護認定の申請代行、介護事業者や医療機関との連絡調整などを行いながら、要介護度に応じたサービスの計画(ケアプラン)を作成します。(要支援・要介護認定を受けた場合)
- ⑤オレンジカフェ「ひだまり」

福祉介護グループ ☎023-662-2456

町と町地域包括支援センターが共同で運営しており、認知症について気軽に相談したり、他の参加者と交流できる場です。健康福祉課と地域包括支援センター主催のカフェで、スタッフとして専門職や認知症サポーターがいます。



- ⑥山形県認知症相談・交流拠点 さくらんぼカフェ

☎023-687-0387 (月～金、12時～16時)

認知症に関することや認知症介護に関する電話相談や面接相談を受け付けています。
- ⑦介護支え合い電話相談

☎0120-070-608 (月～金、10時～15時)

介護の悩みに関する無料の電話相談窓口です。
- ⑧若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707 (月～土、10時～15時)

若年性認知症に関する電話相談を匿名で行うことができます。
- ⑨若年認知症の人と家族の集い「なのはな」

☎023-623-1711

若年認知症について気軽に相談したり、他の参加者と交流できたりする場です。
- ⑩心配ごと相談

中山町社会福祉協議会 ☎023-662-4361

原則毎月第2水曜日の13時30分から15時まで、日常生活の困りごとなどに関する相談を行っています。
- ⑪心配ごと法律相談

中山町社会福祉協議会 ☎023-662-4361

相続や土地、借金、家族などに関する相談を受け付けています。
- ⑫山形県消費生活センター

☎023-624-0999 (月～金、9時～17時)

悪質商法などの電話相談を行っています。
- ⑬山形警察署

豊田駐在所 ☎023-662-2645

長崎駐在所 ☎023-662-2227

特殊詐欺や行方不明などの通報、相談を行うことができます。
- ⑭やまがた110ネットワーク

地域の安全安心情報をメールで配信しています。  
※登録方法の詳細は山形県警察ホームページをご覧ください。



# 医療

## ⑮かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局

日ごろから信頼している医師や歯科医師、看護師、薬剤師などの医療スタッフに、早めに相談することが大切です。気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。

## ⑯認知症初期集中支援チーム 中山町地域包括支援センター ☎ 023-662-6637

介護や医療の専門職によるチームが、認知症と疑われる方もしくは受診が途絶えて適切な医療を受けていない方に、訪問による状況把握や家族支援など、初期対応の支援を集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

## ⑰在宅医療・介護連携 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456 天童市東村山郡医師会在宅医療・介護連携室「エール」 ☎023-654-4528

病院から自宅や施設での生活へ円滑に移行することができるように、在宅診療に関する相談を受け付けています。また、歯科医療機関に自力で受診することが難しい場合、歯科医師や歯科衛生士による訪問診療や歯科指導を受けることができます。

## ⑱認知症疾患医療センター

県から指定された、認知症の専門機関です。認知症の診断や医療相談のほか、地域のかかりつけ医や地域包括支援センターなどと協力し、在宅介護支援なども行います。受診の際は、かかりつけ医の紹介状および予約が必要です。

### 【村山地域】

篠田総合病院（山形市） ☎ 023-623-1711(代表)  
国立病院機構山形病院（山形市） ☎ 023-684-5566(代表)

### 【最上地域】

PFC HOSPITAL(新庄市) ☎ 0233-22-2125

### 【置賜地域】

佐藤病院（南陽市） ☎ 0238-40-3170(代表)

### 【庄内地域】

日本海総合病院(酒田市) ☎ 0234-26-2001(代表)



# 住まい

## ⑲福祉用具貸与・特定福祉用具購入・住宅改修【要支援・要介護認定を受けている方】

要支援・要介護認定を受けた方が、多点杖や歩行器、ポータブルトイレなどの福祉用具をレンタル・購入したり、手すりの設置や段差解消などの住宅改修を利用し、住みやすい住環境を整えることができます。利用を希望する場合は、担当のケアマネジャーに相談してください。  
※要支援・要介護認定を受けている場合のみ利用できます。

## ⑳有料老人ホーム

介護認定を受けていなくても利用できる施設です。ただし、特定施設入居者生活介護の指定を受けている場合は介護保険が適応されます。詳しくは施設等にご確認ください。

## ㉑介護老人保健施設【要介護認定を受けている方】

要介護1以上の認定を受けている方で、病状が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方が利用できる施設です。医師が常駐していることが多く、医学的な管理の下で介護や看護、リハビリを受けることができます。担当のケアマネジャーに相談しましょう。

## ㉒グループホーム(認知症対応型共同生活介護)【要支援・要介護認定を受けている方】

認知症と診断された方が、共同で生活できる場(住居)です。食事や入浴などの支援や介護、機能訓練を受けることができます。担当のケアマネジャーに相談しましょう。

## ㉓介護老人福祉施設【要介護認定を受けている方】

要介護3以上の認定を受けている方で、日常生活に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事や入浴など日常生活の介護や健康管理などのサービスを受けることができます。担当のケアマネジャーに相談しましょう。

# 介護予防・介護

## ㉔なかやま健幸くらぶ(運動教室) 教育課 生涯学習グループ ☎023-662-2235

元気な高齢者が参加できる、体力や筋力の維持・向上を目的として、自分の体力に合わせて筋トレ・体操のクラスが選べる運動教室です。なかやま健幸くらぶに加入する必要があります(送迎なし)。

## ㉕いちょうクラブ 中山ひまわり荘 (代表)☎023-662-6633 中山町地域包括支援センター ☎023-662-6637

生活機能の低下が心配される高齢者に対し、運動や体操などの事業を通して機能の向上を図ります(送迎あり)。

## ㉖岡縁里・居場所づくりの会

岡縁里 ☎023-666-3900(NPO 法人柏倉家文化村 飯野理事)  
居場所づくりの会 ☎023-662-3068(高橋代表)

町内に住む高齢者の方が気兼ねなく集まり、趣味活動や体操、お茶のみを楽しむ通いの場です(送迎なし)。



## ㉗各地区の百歳体操教室やお茶のみ会

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

各地区に住む高齢者の方が気軽に集まり、体操やお茶のみ、趣味活動などを楽しむ通いの場です(送迎なし)。



## ㉘通所型サービス【総合事業】

中山町地域包括支援センター ☎023-662-6637

基本チェックリスト(日常生活に必要な機能のチェック項目)で該当した場合に、「介護予防」と「生活支援」を行うため、機能訓練などを家から通って行い、介護予防や生活支援を行います。

## ㉙通所介護・通所リハビリ・短期入所生活介護【要支援・要介護認定を受けている方】

自宅で過ごしながらいり帰りで施設などに通ったり、短期間宿泊したりして食事・入浴などの介護や機能訓練を行う介護保険サービスです。

### ◎通所介護・通所リハビリ

日帰りで施設に通い、機能訓練やレクリエーション活動などを行います。

### ◎短期入所生活介護(ショートステイ)

短期間施設に泊まり、必要な介護などを受けられるサービスです。



## ㉚訪問型サービス【総合事業】

中山町地域包括支援センター ☎023-662-6637

基本チェックリスト(日常生活に必要な機能のチェック項目)で該当した場合に、「介護予防」と「生活支援」を行うため、日常生活上大変なところを自宅にてお手伝いします。

## ㉛訪問介護・訪問リハビリ・訪問入浴介護・訪問看護・居宅療養管理指導

【要支援・要介護認定を受けている方】

外出が困難な場合、専門職等の訪問により、在宅での生活が送れるよう支援する介護保険サービスです。

◎訪問介護(ホームヘルプ)…入浴介助や排泄介助などヘルパーがお手伝いします。

◎訪問リハビリ・訪問入浴介護…自宅でリハビリや入浴介助を行います。

◎訪問看護・居宅療養管理指導…看護師や薬剤師などの専門職が訪問して、医療サービスや指導を受けられます。

事業やサービス、様々な活動を活用して、  
健幸(健康で幸せ)な毎日を！



# 生活支援

## ㉓高齢者見守り事業

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

満70歳以上で、在宅生活を送ることに不安を感じている一人暮らしの方等を対象に、週2回乳酸菌飲料を直接手渡しで配達し安否確認を行います。不在などで確認できない場合は緊急連絡先に連絡します(自己負担金なし)。

## ㉔緊急通報装置貸与

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯の方に、緊急通報装置を貸与し緊急時の連絡に対応します。

※設置費用は自己負担金なし、利用料は世帯最多納税者の町民税課税状況により発生する場合があります。

## ㉕配食サービス

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2673

町民税非課税世帯で高齢者のみの世帯や障がい者の方で調理買い物が困難な方に週2回弁当を配付します(自己負担金あり)。

## ㉖避難行動要支援者名簿

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2673

災害で避難する時に手助けが必要な方を名簿に登載し、あらかじめ関係機関(民生委員や区長等)に名簿を提供することで、日頃の見守り活動や災害時の安否確認に役立てます。

## ㉗福祉サービス利用援助事業

中山町社会福祉協議会 ☎023-662-4361

高齢や認知症などで判断能力が不十分な人が、自立した生活を送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービス利用手続きや生活費の管理、年金証書等の大切な書類の預かり等を援助します。

## ㉘成年後見制度

中山町地域包括支援センター ☎023-662-6637

知的・精神障がい者や認知症高齢者などについて、法的行為を行うための判断能力等が不十分と思われる場合、後見人が本人に代わって財産管理行為や身上に関する法律行為を行います。

## ㉙高齢者おかえり支援事業・見守りシール交付事業

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

1人歩きをして迷子になる心配がある高齢者を、事前に登録し警察等へ情報提供する事業です。行方不明時の早期発見を支援する二次元バーコード付き見守りシールも希望者に交付しています(初回のみ無料交付)。

## ㉚紙おむつ支給事業

健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

寝たきりや認知症によって常時失禁状態が1か月以上続いている高齢者で、世帯内の最多納税者の町民税が13万3千円未満の方を対象に、紙おむつを毎月配達支給します(支給条件・上限額あり)。



# 早見表以外の活動や事業

## 就労・生きがいづくり

◎老人クラブ(きららクラブ)活動 中山町老人クラブ連合会事務局 ☎023-662-4361

高齢者の孤独感解消と社会交流を図り、高齢者の生きがいを高めるための活動を行っています。

◎中山町シルバー人材センター ☎023-662-5700

登録会員が「自主・自立・共働・共助」の理念のもとに、豊富な知識や経験、技術を生かして、臨時的就労や短期的な仕事を、家庭や企業、公共団体等から引き受けて働きます。



## その他の事業

◎認知症サポーター養成講座 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

認知症に関する正しい知識を学び、認知症の方やそのご家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成するための講座です。小中学校や企業、地域に出向き毎年講座を開催しています。



認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、ロバのように急がず、一步一步着実に進んでいけるように、「認知症サポーター」の輪を広げています。

◎チームオレンジ 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

日常生活の中での見守りなどできる範囲のことから、認知症の方もそうでない方も、互いに支え合いながら生活できる地域づくりを目標に活動します。

★令和6年度から、チームオレンジ「あさひチャンス」が活動しています。

◎脳力アップ教室 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

全8回にわたり頭や体の体操や認知症についての講話などを、町が委託している健康運動指導士などから教えてもらうことができる認知症予防教室です。

初回と7回目に簡単な頭のテストを行ったり、参加者同士お話ししながら頭や体の体操などを行います。



◎寝たきり高齢者等移送サービス 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

寝たきりなどにより、普通車両での移動ができない高齢者等を対象として、1乗車あたり4,000円(年間20,000円)上限で助成を行っています。※利用するためには事前申請が必要です。

◎車椅子短期貸付事業 健康福祉課 福祉介護グループ ☎023-662-2456

外出のために車椅子を必要とする高齢者及び身体障がい者(児)に対して、最長2週間まで車椅子を貸出します。※利用するためには事前申請が必要です。

◎運転免許自主返納者支援事業 総務広報課 防災安全対策室 ☎023-662-4899

運転免許証を自主返納された方に、町営バス回数券または県タクシー共通乗車券のいずれか2万円分を交付します(1人1回限り)。

## 意思決定をして尊重しよう

誰でも、いつでも大きな病気や事故などをする可能性があります。認知症になった後どういう生活がしたいか、どんな医療やケア、サービスを受けたいかなど、「自分が大切にしていること」や「望んでいること」について、前もって考え、周囲の信頼できる家族や医師、友人などと話し合い、共有しておくことが大切です。また、万が一の時は、本人の意思を、周囲の方が本人の代わりに伝え、尊重することが重要です。

気持ちが変わったときは、「一度そう決めたから…」と思わずに、何度でも考え、何度でも話し合いましょう。



# 認知症の主な種類と症状

## アルツハイマー型認知症

- ・一番よくみられる
- ・物忘れがある
- ・物盗られ妄想
- ・徐々に進行する



## 前頭側頭型認知症

- ・前頭葉と側頭葉が縮む
- ・同じ行動を繰り返す
- ・我慢が苦手になる
- ・言葉の理解が苦手になる

## レビー小体型認知症

- ・幻視や幻聴
- ・日によって症状の程度が変わる
- ・手の震えなどのパーキンソン病のような症状



## 脳血管性認知症

- ・脳梗塞や脳出血が原因
- ・段階的に進行する
- ・出血した場所により、症状が変わる



※ 進行の仕方は、個人差があります。また色んな認知症が混ざって、様々な症状が現れる場合があります。

## 若年性認知症

認知症は年を重ねると発症しやすいですが、65歳未満で発症する場合があります。働き盛りで、就学期の子どもがいることも多く、経済的に困ったり、育児や家事に関する困りごとを抱える場合があります。また本人や家族なども病気を理解して受け入れるまで時間がかかり、地域や職場での理解と支援が求められています。

## MCI(軽度認知障害)

日常生活に影響を及ぼすほどではないですが、物忘れなどの軽い認知機能低下があり、正常とも言いきれない段階のこと。この診断を受けても、健常な状態に戻る人も、そのまま長年経過する人もいます。

この段階で、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組んだり、早めに医療機関を受診し、適切な医療を受けたりすることが大切です。

# 物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れと、認知症による物忘れの違いを紹介します。

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
原 因	正常な脳の変化	脳の病気
忘れる内容	体験の一部を忘れる	体験した全てを忘れる
具体的な忘れ方	目の前にいる人の名前が思い出せない	目の前にいる人が誰なのかわからない
	物を置いた場所が思い出せない	置き忘れや紛失が多くなる
	約束をうっかり忘れる	約束したこと自体を忘れる
	曜日や日にちがわからなくなる	月や季節を間違える
物忘れの頻度	徐々に増える	急激に増えることもある
判 断 力	以前と変わらない	低下してくる
本人の自覚	自覚がある	自覚がない
日常生活	支障なく生活できる	支障をきたし、支援が必要

上記の症状は、あくまで一例です。加齢による物忘れの症状であっても、認知症が潜んでいる場合もありますので、気になったら早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。



# 認知症の受診と治療

認知症の種類によっては治療が可能な場合や、薬で進行を遅らせることができる場合があります。認知症は早期の診断および対応、継続した治療がとても大切です。

## 早期診断のメリット

- ・早期診断により周囲の方の混乱が早く治まる
- ・治療できる病気が原因であれば、早く治療して良くなる場合がある
- ・アルツハイマー型認知症などの場合、自分に合う薬を試す時間があり、進行が緩やかになる場合がある
- ・介護保険などのさまざまなサービスを早めに利用することで、家族の介護負担軽減につながる
- ・早い時期に今後のことを本人と家族が相談しておくことができ、症状が強く表れるようになるまでに準備する時間がある

## ●かかりつけ医に相談

認知症かどうか分からなくても、「認知症を疑う症状が出ている」と知っておいてもらうことが大切です。必要に応じて、専門医を紹介してもらうこともできます。歯科医や薬局についても、かかりつけを持っておくと安心です。



## ●認知症疾患医療センターに相談

認知症疾患医療センターは、県から指定された認知症専門機関です。認知症の診断や医療相談のほか、地域のかかりつけ医や地域包括支援センターなどと協力し、在宅介護支援なども行います。

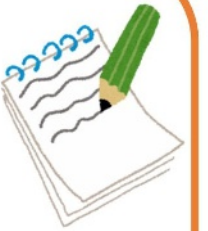
篠田総合病院 ☎ 023-623-1711 (代)  
国立病院機構山形病院 ☎ 023-684-5566 (代)

※受診の際は基本的に、かかりつけ医の紹介状および予約が必要です。

※他に、日本海総合病院(鶴岡市)、PFC HOSPITAL(新庄市)、佐藤病院(南陽市)が指定されています。

## 受診する時のポイント！

受診の時に、いざ様子を聞かれると、頭が真っ白になりがちです。日頃の様子をメモしたものと、スムーズに医師に伝えられます。症状や変化はいつから現れたのか、具体的に困っている症状、日や時間帯によって変化があるか、今までの病歴、飲んでいる薬などメモしておきましょう。



本人の目の前でメモを読み上げたり渡したりすると、不信感を抱き怒ってしまうような時は、病院の受付に本人に見つからないようにメモを一緒に渡し、先生に渡してもらうようお願いしてみましょう。

## 病院へ行くのを嫌がる… どうすれば…？



◎受診を嫌がるということは、本人が何かしらの自覚症状があり、不安を感じているからこそ、受診するのが怖く拒否していることがあります。また、認知症の検査と伝えると「認知症」という言葉に嫌悪感を覚え、「自分はまだ大丈夫！」と受診を拒否することもあります。

このような時は、

- 本人が信頼しているかかりつけ医や親戚、友人に相談し、受診を勧めてもらうように事前をお願いする
- 「一緒に受診しよう」と誘って、同居している配偶者や家族も同じ検査や診察を受ける
- 「〇〇歳になったから脳の検査をしましょう」と伝える
- 「健康を確かめよう」、「健診に行きましょう」と健診が目的だと強調して伝える

本人が信頼している人や家族から誘ったり、「認知症」という言葉を出さずに、「健診」や「脳の検査」、「脳ドック」などの言葉を使って、受診を促してみましょう。

★慣れていない病院へ受診する際は、本人が見慣れている家族などが付き添い、安心できる環境を整えることも大切です。

★受診拒否が強いなど対応に困ったときは、6ページの相談先へ相談しましょう。



# 認知症の症状

# 認知症の方へのかかわり方

認知症になって、さまざまなことがわからなくなっても、その人らしさや感情がなくなっただけではありません。上手に接することができれば多くの行動・心理症状をやわらげることができます。

## ●かかわり方のポイント① 驚かせない

不意に声をかけられると誰でもびっくりします。また、環境が変わったり、初めての人とかかかわると不安になったり、混乱してしまったりすることもありますので、目の前から穏やかに話しかけましょう。

## ●かかわり方のポイント② 急がせない

ゆっくりであれば自分でできることが多いので、本人の様子を見ながら、焦らせないようにかかわりましょう。また一度にたくさんのことを言うと混乱しますので、ゆっくりとわかりやすく、一つひとつ伝えましょう。

## ●かかわり方のポイント③ 自尊心を傷つけない

理解できない行動をしていますが、本人なりの理由があって行動しています。否定したり怒ったり、子ども扱いしてしまうと、その出来事は忘れてしまっても、自尊心を傷つけられた嫌な気持ちはずっと残ります。できるだけ本人に寄り添った関わりを心がけましょう。

## 頑張り過ぎは禁物！

「自分の家族のことだから、自分が全て面倒を見なければ」と介護者は自分を追い詰めてしまうことがあります。認知症の方の介護を1人で抱え込むのは禁物です。悩みや想いは抱え込まずに、周囲の人に助けを求めましょう。また、6～7ページの相談窓口にご相談して、様々なサービスを利用しながら、いろんな人と一緒に支えていくことが大切です。

なお、認知症の家族と一緒に、オレンジカフェ「ひだまり」に参加して、話をして気分転換をしたり、専門職に相談することもお勧めです。

介護する際は、1人で抱え込まずに、必ず周りの人と一緒に行っていきましょう。



治すことが難しい

## 中核症状

- もの忘れ
- 失見当識  
(時間や場所、人がわからない)
- 理解や判断力が下がる
- 計画を立てて行動することが難しい



- 不安やうつ
- 怒りっぽい、すぐ興奮する
- 幻覚(幻視・幻聴)
- 物を盗られたと騒ぐ
- 歩き回って迷う



## 行動・心理症状(BPSD)

中核症状をもとに、本人の元来の性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡みあって出てくる症状です。  
適切な接し方や薬の治療により、改善することができます。



## 具体的な事例 行動の背景と対応例

かかわり方に正解はありません。  
「こうすべき」「こうあるべき」とあまり思い込んだり、思いつめたり  
せずに、かかわり方のヒントとして参考にしてください。

### 事例① ご飯をまだ食べていないと言い出す

認知症になると、食事したこと自体を忘れたり、空腹・満腹が感じづらくなり  
ます。また、寂しいなどの気持ちが、この行動につながっている場合もあります。

その時の気持ちは…

「お腹空いたな…」  
「ご飯はまだ食べてないな。今日はなんだろう？」  
「もしかして、私に食べさせないつもりなのかな？」



#### 良い対応の例

「この番組が終わったら作るね」  
「これを食べて待っていてね」

気を逸らしたり、小さなお菓子や飲み物を  
渡したりすると、落ち着く場合があります。  
寂しさを感じていることもあるので、少しの  
時間でもお話をするなど、かかわるよう  
に心がけてみましょう。

#### これは避けよう！

「さっき食べたでしょ！」  
「食べさせているでしょう！」

怒ったり、頭ごなしに否定すると、  
落ち込んだり、疑い深くなり、関係  
が悪くなってしまうことがあります。

### 今、できることに目を向けて



認知症によって、上手くできないことは増えていきますが、  
過剰に手助けしてしまうと、できることを自分でする機会を奪う  
ことになり、症状の進行につながってしまいます。

今できることを見極めて、時間がかかっても、自分でできる  
ことは自分でしてもらうようにしましょう。

### 事例② 財布などが盗まれたと言い出す

本人のしまい忘れや置き忘れがほとんどですが、その自覚がありません。  
このような時は、本人が信頼している身近な人に疑いの目が向くことが  
多くなります。

その時の気持ちは…

「私が大事なものをなくすわけがない」  
「盗むとしたら、いつも近くにいるあの人に違いはない」



#### 良い対応の例

「大変！一緒に探しましょう」

見つけても、元の位置にそっと戻し、本人から探して  
見つけてもらえるように誘導します。

見つけたら一緒に喜ぶと本人も安心します。また、  
「この人は盗んでいなかったんだな」と納得できます。



#### これは避けよう！



「どこかに置き忘れたんでしょ！」  
「ここにあるじゃない」

反論してしまうと、さらに妄想を深めることがあります。  
物がある場所を本人が見つかる前に伝えてしまうと、「この  
人が隠したから、場所を知っているんだな」と更に疑われる  
場合があります。

#### 攻撃的な症状への対応

認知症になると、個人差はありますが、自分の財布などが  
盗まれたと疑う「物盗られ妄想」や、暴言・暴力が目立つ  
ようになる方がいます。

疑われた人は、疑われたショックやぶつけようのない怒り  
など、精神的なダメージが大きくなります。

このような時は、周りの人が対応を変わったり、疑われて  
しまった人が気持ちの整理がつくまで話を聞いたりなど、  
サポートすることが重要です。



### 事例③ 何度も同じことを聞く

新しい記憶を覚えておくことができないので、さっき聞いたこと自体を忘れてしまいます。本人は忘れている自覚がないため、何回も聞いてしまいます。

その時の気持ちは…

「大事な予定だから聞いておこう」  
「何だったかな？心配だから確認しておこう」



#### 良い対応の例

「〇〇ですよ」

本人に合わせて、初めて聞かれたフリをして話を合わせましょう。

答えた後にさりげなく話題を変えると別のことに気が向くことがあります。

#### これは避けよう！

「さっき説明したでしょう」  
「何回言えばいいの！」

怒られると、自尊心が傷つき、自信を失ってしまい、症状の進行を速めてしまいます。

### 事例④ トイレの失敗がある

トイレの場所がわからなくなったり、尿意や便意が感じづらくなったりします。また、気づかないうちに膀胱炎などにかかっている場合があります。

その時の気持ちは…

「トイレはどこ？」「恥ずかしい…」「情けない…」



#### 良い対応の例

「大丈夫ですよ」「心配しないで」

さりげなく穏やかに接します。

トイレの表示をつけることで、わかりやすくなります。

時間でさりげなくトイレへ誘導することも検討しましょう。

#### これは避けよう！

「どうしてできないの！」  
「しっかりしてよ！」

驚いて騒いだり、叱ったりすると、さらに落ち込んでしまい、失敗を繰り返してしまうこともあります。

## 認知症予防

### ●生活リズムを整える

朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットし、食事や睡眠をとる時間などを一定にするなど、規則正しい生活を送りましょう。



### ●運動などで、積極的に体を動かす



体を動かすことで、脳への血流が増えて脳細胞の活性化につながると言われています。有酸素運動(ウォーキングなど体への負荷が弱いもの)を、1日30分以上、週3回以上を目安に運動に取り組みましょう。町でも、さまざまな事業を実施していますので、ぜひ活用してください。

### ●青魚や緑黄色野菜などを取り入れて、栄養バランスよく食べる

塩分や脂質の摂りすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスの取れた食事を心がけましょう。また栄養不足は体力の低下や、体の老化を進めてしまいますので注意が必要です。家族や友人などと楽しく食事することも効果的です。

他にも、お酒の飲む量は、1日に日本酒換算で1合程度に抑えたり、水分を1日1～1.5リットルを目安に、喉が渇いていなくても飲むように心がけることが大切です。



### ●30分程度の昼寝をする



30分程度の昼寝をすると、アルツハイマー型認知症の予防につながることがわかっています。ただし1時間以上寝ると逆効果になるため、アラームをかけて寝るなど、長く寝すぎないようにしましょう。

### ●脳に刺激のある生活を送る

1日の終わりに、その日あった出来事などを日記にまとめたり、調理や食事を楽しんだり、趣味活動を楽しんだりすることで脳にいい刺激が入り、認知症予防に効果的です。

また、地区や友人の集まりに参加しておしゃべりして笑ったり、旅行などを計画するところから楽しんだりすることも大切です。

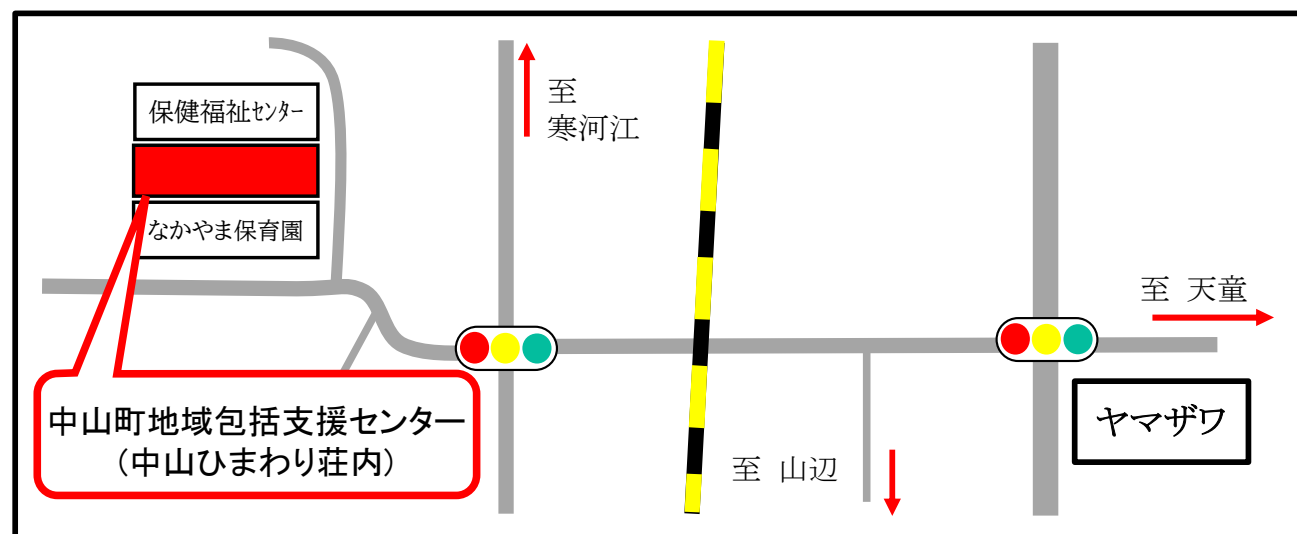




# 中山町地域包括支援センター

主任介護支援専門員や社会福祉士、保健師がおり、町内に住む高齢者のみなさんの心身の健康維持、生活を支える拠点です。

高齢者の方やご家族が安心して暮らせるように様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。



## 中山町地域包括支援センター

電話 023-662-6637 FAX 023-662-6632

〒990-0406 中山町大字柳沢 2333 中山ひまわり荘内