

認知症支援

認知症になっても安心して暮らせる町をめざして

認知症は、高齢になるほど発症する可能性が高まります。認知症の診断を受けなくても、年相応のもの忘れは誰にでも見られるものです。

もの忘れや認知症があっても、自分らしく暮らし続けられるまち出雲崎を目指します。
(出雲崎町認知症ケアパス)

●もの忘れと認知症の違い

じっくり思い返したり、ヒントをもらうと思いだせるもの忘れは、加齢によるもの忘れです。認知症のもの忘れは、体験自体を忘れてしまうのが特徴です。

加齢によるもの忘れ



- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思いだせる
- 日付や曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが、名前が思い出せない

認知症によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 日付や曜日、季節がわからなくなる
- 長い付き合いの人がわからなくなる

●早く気づこう！認知症

多くの病気と同じように、認知症も早期の発見と治療がとても大切です。認知症が完治するのは難しいですが、早く治療を開始し、適切な対応を行うことで、自分らしい暮らしを良い状態で続けることができます。

早期発見の3つのメリット

①早期に治療を開始できる

認知機能の回復・維持が期待できるものもあります。

②進行を遅らせることができる

認知機能の悪化を遅らせ、生活の質を良い状態で保つことができます。

③事前にさまざまな準備ができる

本人と家族が話し合っ治療方針やサービスを決めるなど、本人の意思を反映した準備ができます。

「認知症かも!？」に気づくサイン

以下の項目は、ご本人や家族が「認知症かもしれない」と気づいたきっかけをまとめたものです。ご本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、家族と一緒にチェックしましょう。サインに気づいたら、かかりつけ医や地域包括支援センター、保健福祉課へ相談しましょう。

チェック <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。	チェック <input type="checkbox"/> 今まで好きだったことへの興味や関心が持てない、おっくうになった。
チェック <input type="checkbox"/> 物をどこに置いたか、どこにしまったかがわからなくなり、いつも探し物をしている。	チェック <input type="checkbox"/> 着替えや入浴、お化粧などの身だしなみに気を使わなくなった。
チェック <input type="checkbox"/> 「あれ」「それ」など、人やものの名前が出てこなくなった。	チェック <input type="checkbox"/> つじつまの合わない話が増えた。
チェック <input type="checkbox"/> 家事や運転、支払いなど、今までできていたことにミスが多くなった。	チェック <input type="checkbox"/> 探し物が見つからないと、「盗られた」と人を疑うようになった。
チェック <input type="checkbox"/> 日付や時間を間違えて、約束が守れないことが多くなった。	チェック <input type="checkbox"/> 直前にしたことや言ったことを忘れるようになった。

65歳以下で発症する 若年性認知症

仕事や家事のミスが重なるようになったら要注意！

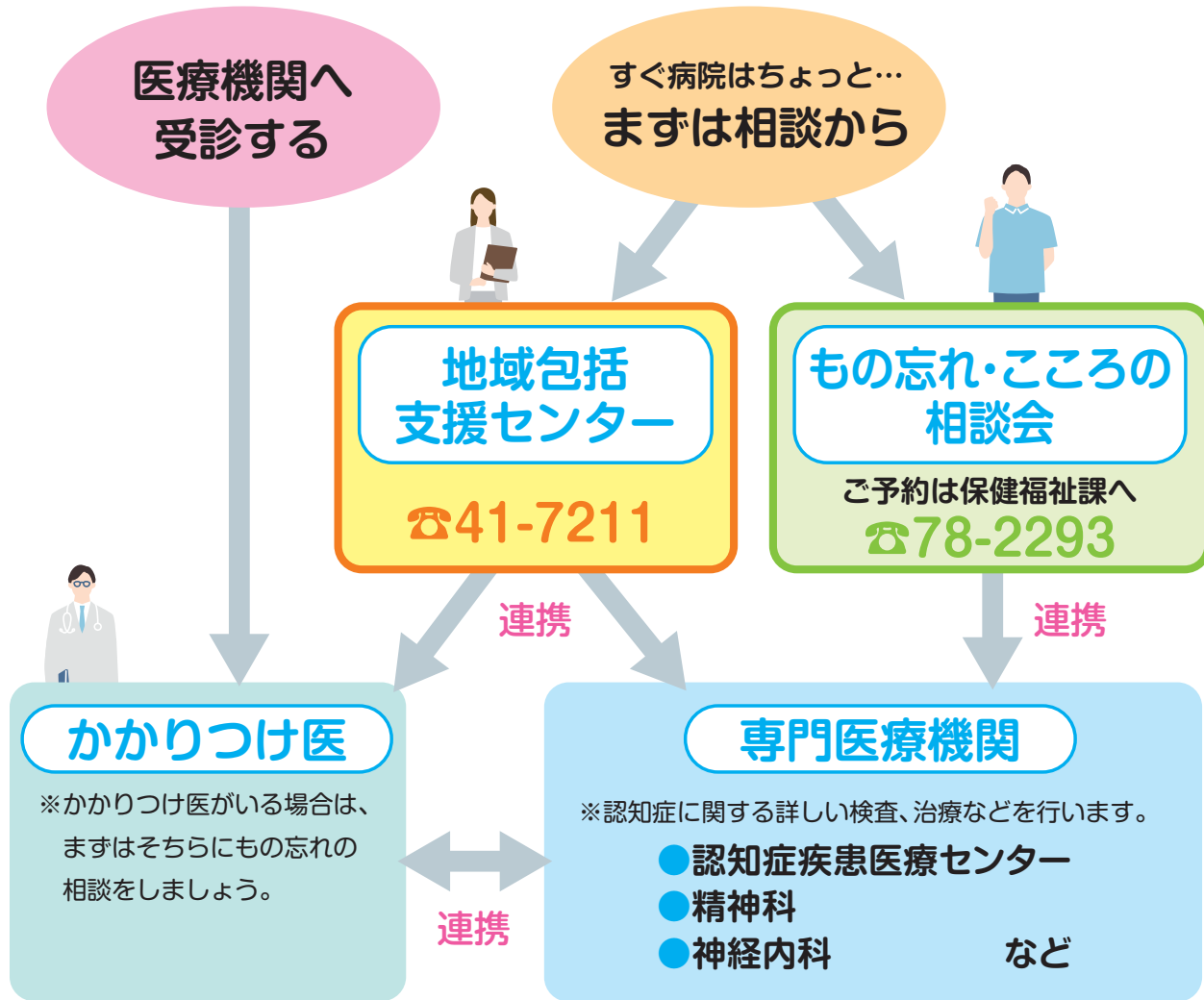
- 書類の整理が難しくなった。
- 家事に時間がかかる。
- 打ち合わせの約束を忘れてしまう。

うつ病などの精神疾患と診断されていることもあります。若年性認知症は進行が速いため、早期発見が何よりも大切です。

●早めの受診が大切です

認知症で気になることがあるときは、かかりつけ医や認知症疾患医療センターへ受診しましょう。

「もしかして認知症？」と思ったら



「認知症疾患医療センター」は、県の指定を受けた認知症の専門医療機関です。まずは電話でご相談ください。かかりつけ医から紹介してもらうこともできます。

病院名	住所	連絡先
三島病院	長岡市藤川1713-8	☎ 0258-42-3400 (相談専用)
長岡西病院	長岡市三ッ郷屋町371-1	☎ 0258-27-8519 (直通)
柏崎厚生病院	柏崎市茨目字二ツ池2071-1	☎ 0257-23-1234 (専用)

受診のコツ

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため、家族など周囲の人が受診を勧めても、本人が怒りだしたり拒むことも少なくありません。そのような時は、家族が地域包括支援センターや保健福祉課の窓口で相談することができます。

①まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医は本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関(神経内科、精神科など)を紹介してくれます。

かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センター(☎41-7211)へご相談ください。

②受診の際は家族と一緒に

認知症の診断には、本人の日ごろの様子を知ることが重要です。受診の際は家族が必ず付き添うようにしましょう。

事前に整理しておくポイント

- いつごろから、どのような変化や症状が現れたか
 - 困っている具体的な症状
 - 日や時間帯によって変化があるか
 - 今までかかった大きな病気
 - 飲んでいる薬とその服用期間
- など



●認知症の人を支援する体制やサービス

認知症の段階	日常生活に支障はない		見守りが必要 (軽度)	手助け・介護が必要 (中等度)	常に介護が必要 (重度)
	年相応のもの忘れ	MCI(軽度認知障害)			
本人の様子や症状	<ul style="list-style-type: none"> ●「あれ」「それ」「あの」など代名詞が増える。 ●ヒントがあれば思い出す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが増えている自覚がある。(周りの人も気づき始める。) ●計算間違いや漢字のミスなどが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何度も聞く。 ●調理、買い物、金銭管理などができなくなる。 ●時間や曜日だけでなく、季節や年次があやふやになる。 ●感情の起伏が激しくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚がなくなる。 ●ものがないと「盗られた」と言うようになる。 ●家までの帰り道がわからなくなる。 ●家族が認識できなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、トイレ、お風呂など日常生活に関するときに、誰かの助けがないと難しくなる。 ●言葉による意思表示、意思疎通が難しくなる。 ●寝て過ごす時間が長くなる。
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●気になり始めたら早めにかかりつけ医や相談窓口へ相談しましょう。 ●介護予防のために生活を見直しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人に認知症専門医への受診を勧めましょう。 ●本人が今まで通り外出したり、人に会う機会を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で役割を持ってもらい、できないところは手伝いましょう。 ●家族間で認知症介護のことについて話し合っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族だけで支えようとせず、介護保険などのサービス利用で介護する人の心身の負担を軽くしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●スキンシップなど言葉以外の関りで、本人が安心できるように心掛けましょう。 ●最期の迎え方(看取り)について家族間で話し合いをしておきましょう。
認知症の人を支援する体制やサービス	医療	<p>かかりつけ医 → 認知症疾患医療センター → かかりつけ医</p> <p>日常の診療 ↓ 相談 ↑</p> <p>本人・家族</p>	<p>認知症疾患医療センター</p> <p>連携</p> <p>認知症初期集中支援チーム</p> <p>連携</p>	<p>連携</p> <p>認知症疾患医療センター</p>	
	介護	<p>相談 ↓ 訪問 ↑</p> <p>本人・家族</p> <p>地域包括支援センター</p>	<p>連携</p> <p>認知症初期集中支援チーム</p>	<p>介護サービスが必要 → 介護申請</p> <p>自宅での暮らしを続けるために利用する介護保険サービス</p> <p>施設に入所して受ける介護保険サービス</p>	
	介護予防		<p>趣味や特技を生かした活動への参加(公民館事業、地域のサークル活動など)</p> <p>交流の場への参加(茶の間、サロン、老人クラブなど)</p> <p>介護予防事業への参加(転倒予防教室、高齢者パワーアップ事業、生きがいデイサービスなど)</p>		
	生活支援		<p>民生委員や近所の声かけ、認知症サポーターによる見守り</p> <p>緊急通報装置、配食サービス、出雲崎たすけ愛隊、NPO法人ねっとわーくさぶらい</p> <p>家族介護者教室</p> <p>徘徊高齢者SOSネットワーク</p> <p>紙おむつ給付、介護手当、寝具丸洗い、訪問理髪サービスなど</p> <p>日常生活自立支援事業、成年後見制度</p>		

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

普段のくらし

健康のために

介護予防のために

生活の困りごとが増えてきたら

もの忘れが気になったら

介護サービスが必要になったら

●自分らしく暮らす生活の工夫

認知症になっても、自宅で暮らしている方はたくさんいます。町の方からお聞きした暮らしの工夫をご紹介します。



自分でできる工夫

周りができる工夫

***最近忘れっぽい…**

メモを習慣にする

- メモがなくならないように貼る場所を決めています。
- 1冊のノートにまとめて書くようにしています。
- カレンダーに予定を記入しています。

***どこに相談したらいい？**

相談先を1つはつくっておく

- 地域包括支援センターに相談できるとわかっているだけで安心です。
- 民生委員さんが訪問に来てくれた時に相談すると、「それは〇〇に聞いたらいいよ」と教えてくれます。
- 自分の体のことで気になる時は、かかりつけ医に相談しています。

***日付けや時間が曖昧になった**

大きな文字のデジタル時計を使う

- ぱっと見るだけで日付と時間を自分で確認できるので、何度も家族に聞かなくてよくなりました。

***聞こえが悪いと認知症になる？**

聞こえの改善はとても大事

- 補聴器に慣れるまで半年くらいかかったけど、また集まりに行ってお話を楽しめるようになりました。うれしい！
- 認知症かな？と思っていましたが、聞こえの検査をして補聴器を作ったら気にならなくなりました。聞こえなかったからなんだとわかりました。

***火を消し忘れて鍋を焦がした**

自動消火タイプやIHのコンロに変更する、電気ポットに変更する

- ちょうどコンロを買い替えるタイミングでIHコンロにしました。
- 火事を心配した息子が自動消火タイプのガスコンロに替えてくれました。
- 重くて熱いやカンからポットに移すのが大変で、電気ポットに替えました。

***認知症になっても自分らしくいたい**

人との交流を大切にする

- 仲のいい人には「認知症だから忘れてたら教えてね」と伝えてあります。失敗しても助けてくれます。隠している時よりも、今の方がいい関係です。
- 息子がスマホを買ってくれて、孫ともLINEしたり、テレビ電話をするようになりました。90歳過ぎたけど楽しいと覚えられますよ。

***ものの忘れが気になる**

主治医に変化を伝える

- 母のものの忘れを主治医の先生に伝えたら、紹介状を書いてくれました。専門の先生から診断を受けて、今は主治医の先生からお薬をもらっています。

***認知症と診断されたけど、どうすればいい？**

抱え込まず、本人目線で関わる

- 何もできなくなると思ったけど、少し工夫して関わると、まだできることもたくさんあります。ちょっと大げさにありがとうを伝えていきます。
- よその家はこんな苦労なくていいなと思うとつらくなるだけなので比べるのをやめました。そうしたらお父さんに少し優しく接することができるようになりました。
- 一人暮らしの方が認知症を打ち明けてくれたので、地域がお手伝いする部分をご本人と一緒に考えました。

***大事なものがすぐ見当たらなくなってしまう**

大事なものの保管場所を決めておく

- 毎回探すようになったので、家族でしまう場所を決めました。

***「どこへやった」「盗った」と言われてつらい**

探し物は本人に見つけてもらう

- 一緒に探しながら本人に見つけてもらうようにしたら、「ここに置いたんだ」と言って家族を責めなくなりました。

***行動に声掛けが必要になってきた**

スマホやAIを活用する

- お薬の飲み忘れが増えたので、スマホのアラームを使ってお薬の時間を知らせるようにしたら、飲み忘れが減りました。

***介護している仲間が欲しい**

介護者教室に参加してみる

- 介護の悩みを共有したり、先輩介護者からアドバイスをもらうことで気持ちが軽くなりました。
- 参加することでリフレッシュしています。

※介護者教室のお問合せは、地域包括支援センター(☎0258-41-7211)まで

***迷子になったらどうしよう**

もしもの時に備えた準備を

- カバンや服などに連絡先を書いています。置き忘れたときにも連絡をもらえるので助かります。
- 認知症を隠さず近所の人に伝えて、外で見かけたら声をかけてもらうようお願いしています。
- もしものために、徘徊高齢者SOSネットワークに登録しました。

