

認知症ガイドブック



占冠村

認知症ガイドブックとは？

認知症の人の状態に応じたサービス利用のための
流れをまとめたもの（手引き）です。

目 次

認知症ガイドブックとは？	1
認知症とはどんな病気なの？	2
認知症の症状は？	3
認知症を引き起こす主な病気	4
軽度認知障害（MCI）について	5
認知症に早く気づきましょう	6
認知症のサイン～相談のきっかけ	7
認知症の進行・症状に合わせた対応①	8
認知症の進行・症状に合わせた対応②	9
認知症にならないために	10
脳を活性化させましょう	11
認知症に関する相談窓口	12
介護保険サービスを利用したい時	13
介護保険以外の福祉サービス	14
財産管理や契約が心配なとき	15

認知症とは、どんな病気なの？

認知症とは、脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力、時や人を認識する力などが低下し、**日常生活に支障をきたしている状態**です。



「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違い

認知症によるもの忘れ

- 体験そのものを忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 食事をしたこと自体を忘れる
- 買物に行ったことを忘れ、また買い物に行く
- ヒントを出しても思い出せない

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 約束をうっかり忘れる
- 食事で何を食べたかを忘れる
- 買物に行った時に、うっかり買い忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

認知症の症状は？



■中核症状の具体的な現れ方

記 憶 障 害	○同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ○すぐ前のことを忘れてしまう。
見 当 識 障 害	○季節に合わない服を着たり、自分の年が分からなくなる。 ○道に迷ったり、遠くに歩いて行こうとする。 ○家族かどうかが分からなくなる。
理 解 ・ 判 断 力 の 障 害	○考えるスピードが遅くなる。 ○二つ以上のことが重なると、うまく処理できない。 ○新しい電化製品の使い方を覚えられない。
実行機能障害	○計画を立てて順序良く物事を進めることが難しい。

認知症を引き起こす主な病気

原因となる病気によって、現れる症状が異なります。



アルツハイマー型認知症

脳に「ベーターアミロイド」というたんぱく質のゴミがたまり、神経細胞が壊れて脳が縮むことが原因で起こります。

- 比較的早い段階から記憶障害
- 時間や場所が分かりにくくなる
- 物盗られ妄想やうつ・不安

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などにより、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の細胞が障害されて起こります。

- 意欲の低下
- 感情のコントロールが困難
- 手足の麻痺など運動障害を伴うことが多い。

レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なたんぱく質がたまり、脳が縮むことが原因で起こります。

- 幻視や妄想
- パーキンソン症状（ふるえ、小刻み歩行など）

前頭側頭型認知症

脳の中の前頭葉（意欲・理性）や側頭葉（言葉の理解）が縮んで起こります。

- 社会性（がまんする、ルールを守る）が失われる
- 性格の変化（怒りっぽくなるなど）



軽度認知障害（MCI）について

認知症を予防するために、「一步前の状態」に気づきましょう。

軽度認知障害（MCI）の状態とは・・・

日常生活に支障をきたすほどではないけれど、記憶障害と、記憶以外の認知機能の軽度の障害（言葉が出にくい、道を間違えるなど）があり、「認知症とは診断されないが、正常とも言い切れない中間的な段階」です。「認知症の一步手前の段階」と言われています。

何割かの人
は、
認知症に移行



何割かの人
は、
MCI の状態にと
どまる、または
正常に戻る

認知症予防
の取り組み
が大切！



ちょっとしたサインを見逃さないで！

（次ページ）

MCI から認知症に移行する人がいる反面、この段階で発見して、脳の活性化を図るなど適切な対応をすることで、悪化を遅らせたり正常な状態に回復する可能性も大きいのです。

認知症に早く気づきましょう

認知症は、早期の発見・診断と治療が非常に重要な病気です。



早期発見によるメリットは？

1 治る病気や、一時的な症状の場合があります

- ・ 正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科で治療を受けることにより、劇的に良くなる場合があります。
- ・ 甲状腺ホルモンの異常などによる認知症症状は、内科での治療が必要になります。
- ・ 薬の不適切な使用によって認知症のような症状が出ている場合は、薬を調整することで症状が回復します。

2 早期ほど、進行を遅らせることができます

- ・ 多くの場合、早期に発見し、早期に薬の服用を始めることで症状の進行のスピードを遅らせることができます。

3 今後の見通しを立てて、備えることができます

- ・ 病気のことを理解できる時に受診し認知症について理解することで、本人、家族が生活上の支障やトラブルを減らすことが可能です。
- ・ また、症状の軽いうちに、重くなった時のために家族と話し合っておいたり、後見人を決めておく（任意後見人）等の準備をしておけば、自分が願う生き方を全うすることができます。

認知症のサイン～相談のきっかけ

気になる行動	有無	気になる行動	有無
直前にしたことや話したことを忘れてしまう		同じことを何度も言ったり聞いたりする	
しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探しものをしている		いつも大きなお金で支払いし、財布に小銭がたまっている	
身だしなみに気を使わなくなった		趣味や好きなテレビ番組に興味や関心がなくなった	
家事、計算、運転などのミスが多くなったり、水道の出っぱなしが増えた		約束の日時や場所を忘れたり間違ったりする	
以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった		財布が見当たらない時など、「盗まれた」と人を疑うようになった	
外出したり、人と会ったりするのを億劫がるようになった		薬の飲み忘れがふえた	

これらのチェックリストを参考に、該当する数が少なくても心配な症状があれば、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。また、本人よりも周りの人が気づくことも多いので、身近な家族と一緒にチェックするようにしましょう。



本人が受診を拒む時・・・

本人は「自分が認知症だったらどうしよう」という不安を抱えている場合が多く、そのため、周囲が受診を勧めても拒むことがあります。まず、家族だけで地域包括支援センターなどを訪れて、対応を相談するのも一つの方法です。

認知症の進行・症状に合わせた対応①

進行度	①「軽度認知障害（MCI）」の状態 （認知症ではないものの、年齢相 応より認知機能が低下した状態）	②症状はあっても日常生活は自立し ている状態
本人の様子	●同じことを何回も話すことが増えた ●外出がおっくうになる ●料理の味付けが変わったり、手の込んだ料理を作らなくなった ●財布や物をなくしてしまう	●大事な約束を忘れてしまう ●計算が苦手になり、買物では大きなお札で支払うようになる ●同じものを繰り返し買うようになり冷蔵庫の中に同じものが増える ●ガスコンロの消し忘れで鍋を焦がすようになる
	≪本人の気持ち≫ 何となくおかしい・・・ 頭がモヤモヤする・・・ 気持ちが落ち込む・・・	
家族の気持ちとケアのポイント	●「年相応のもの忘れて、仕方ない」	●「言えらできるんだから、怠けるんだわ」 ●「認知症になったら、介護するのが大変」
	●本人に対し腹が立ったり、認知症に対する不安感がふくらみます。 ●一人で悩みを抱え込まず、周りの人に相談したり、役場の担当課に相談しましょう。 ●認知症に関する知識・理解を深めることで、本人の行動の理由や背景を理解することにつながります。	
本人や周りの人がやっておきたいこと	●今までやってきたことを、できるだけ続けましょう。そのために、家族も協力しましょう ・地域の集まりや行事 ・サークル活動、老人クラブ ●友人や地域とのつながりが、とぎれてしまわないよう大事にしましょう ●かかりつけの医師に相談しましょう	●地域包括支援センターに相談しましょう ・介護認定の申請 ・介護保険サービスの利用 ●家庭内の役割や、人との交流の場を持つように働きかけましょう

認知症の進行・症状に合わせた対応②

	③誰かの見守りがあれば日常生活が自立できる状態	④日常生活に手助けや介護が必要な状態
本人の様子	●薬を間違えて飲んだり、飲むのを忘れる ●服装が季節に合っていない ●たった今しようとしたことや話したことを忘れる	●トイレの失敗が目立つ ●顔を洗わなくなった ●入浴を嫌がる ●日にちや季節が分からない ●身だしなみを気にしない
家族の気持ちとケアのポイント	●「私は頑張っているのに、いくら言っても良くなるしない」 ●「どうして私の家族が認知症になってしまったんだろう」	●「負担が大きくて大変」 ●「いつまで続くんだろう」 ●「これ以上悪くなったらどうしたらいいんだろう」
本人や周りの人がやっておきたいこと	●地域での見守りや支え合いが大切になります。ご近所や民生委員さんなどに協力を依頼しましょう。 ●今までどおり、外出したり人と交流したりする機会を持ちましょう。 ●介護サービス等を活用し、本人も家族も安心して毎日を送れるようにしましょう	●認知症による症状が強い場合は、主治医との相談も必要です。 ●本人の得意なこと、好きなことを生かして、その人らしい生活ができるよう考えましょう ●将来に備えて、元気なうちに本人の意向を確認しておきましょう ●施設での生活を希望する場合は、早めにいくつかの施設を見学しておきましょう。

認知症にならないために

認知症は、日頃の生活習慣を見直すことで、発症を防いだり遅らせたりすることができます。



一番の予防法＝生活習慣病を治療する・予防する

生活習慣病の代表は、

高血圧

糖尿病

高脂血症

などで、日頃の生活習慣が発症や進行に強く影響しています。

これらの病気は動脈硬化を進行させるため、認知症につながるといわれています。

ポイント 1

食生活を見直しましょう！

- ①塩分をとりすぎない
- ②魚を積極的に食べる
特に青魚には、血液の流れを良くするDHAやEPAが多く含まれています
- ③野菜や果物を積極的に食べる

ポイント 2

適度な運動を行いましょう！

☞特に有酸素運動がおすすめです
・脳の血流や代謝を促すことでアルツハイマー型認知症を防ぎます

有酸素運動の代表はウォーキング！
・週2日以上、1回20～30分程度、早足で軽く汗が出る程度の歩き方で行うと効果的です

脳を活性化させましょう

意識して脳を使って、脳の活性化を図りましょう。

認知症の発症や進行を抑えるには、日頃から脳を活性化させることが大切です。

ポイントは、

「意欲を持って」「楽しく行う」ことです。



○頭を働かせる趣味～記憶力のゲーム（将棋やオセロなど）、手紙を書くなど

○音楽～合唱、楽器の演奏、カラオケ

○手芸や絵画～創造力と手先を使うことが効果的です

○体を動かす趣味～旅行や散歩、ダンス

★自分が「楽しい」と思えることを続けましょう。

★家族や仲間と一緒にできれば、効果はさらに高まります。

★「人との関わり」を大切に！

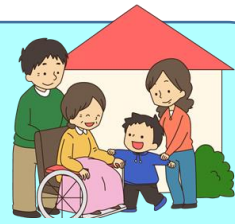
社会とのつながりを持ち続けることが、認知機能の維持につながります。

- ・友人・知人とのおつきあい
- ・老人クラブへの参加
- ・地域活動への参加 など



認知症に関する相談窓口

占冠村地域包括支援センター (占冠村役場福祉子育て支援課)



介護や医療についての相談に、保健師が対応・支援します。

●問合せ先：0167-56-2022

「認知症初期集中支援チーム」について

- ・ 認知症サポート医（北の峰病院医師）と保健師とで構成するチームです。
- ・ チーム員がご家庭を訪問して、病院受診や福祉サービス利用など、ご家族を含めた支援の方向性を検討し、初期支援を集中的に行います。

●問合せ先：占冠村地域包括支援センター（0167-56-2022）

認知症の専門病院

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関

●北の峰病院 富良野市中御領 2062
電話：0167-22-2011

●認知症疾患医療センター（道北圏域） ＊予約制

・ 相川記念病院 旭川市大町 2 条 14 丁目 92 番地の 20
電話 0166-53-8853

・ 旭川圭泉会病院 旭川市東旭川町下兵村 252 番地
電話 0166-37-2810

★専門医療機関を受診する際は、かかりつけ医からの紹介状を持参するとスムーズです。

介護保険サービスを利用したい時

生活の中で不自由や不安を感じたら、介護保険サービスの利用を考えてみましょう。サービスを利用することで、介護者の負担も軽くなります。

介護保険サービスを利用するためには、要介護認定を受ける必要があります。

●申請先：占冠村役場福祉子育て支援課介護担当
電話 0167-56-2125



■占冠村で利用できる、おもな介護保険サービス

サービスの名称	内 容
小規模多機能型居宅介護（とまーる）	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊りのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けます。
訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や療養上の世話をを行います。
訪問リハビリ	理学療法士や作業療法士が自宅を訪問し、リハビリを行います。
ショートステイ	特別養護老人ホームなどに短期間入所して、日常生活の支援やリハビリを受けます。
福祉用具レンタル	車イス、電動ベッド、歩行器などをレンタル費用の一部負担で利用できます。
福祉用具販売	排泄や入浴に関する補助用具を一部負担で購入できます。
住宅改修費支給	手すりの取付けや段差解消などの工事費用について一部負担を除いた額が支給されます。

※介護度により、利用できるサービスが異なります。

●問い合わせ先：占冠村地域包括支援センター（56-2022）

介護保険以外の福祉サービス

サービスの名称	内 容
配食サービス	高齢者世帯や障がいのある人を対象に、週 3 回、ご自宅に夕食を配達します。 ●問合せ先：占冠村役場福祉子育て支援課社会福祉担当 電話：0167-56-2125
訪問型サービス	訪問員がご自宅で掃除や調理などの援助を行います。 ●問合せ先：占冠村地域包括支援センター 電話：0167-56-2022
除雪サービス	高齢者世帯や障害のある人を対象に、玄関前の除雪を行います。 ●問合せ先：占冠村社会福祉協議会 電話：0167-56-2700
声かけ訪問サービス	主に高齢者世帯を対象に、安否確認のため定期的に訪問します。 ●問合せ先：占冠村社会福祉協議会 電話：0167-56-2700
徘徊高齢者 SOS ネットワークシステム	認知症の人が行方不明になった時に迅速に捜索できるよう協力機関に事前に情報を登録し、早期発見に役立てます。 ●問合せ先：占冠村地域包括支援センター 電話：0167-56-2022
徘徊高齢者感知器のレンタル	ご本人が感知器を携帯することで、行方不明になった時に、居場所の確認を迅速に行うことができます。 ●問合せ先：占冠村地域包括支援センター 電話：0167-56-2022
むらびと交通	高齢者や障がいのある人を対象に、通院や日常の用事足しのための移動支援を行います。 ●問合せ先：占冠村役場建設課車両担当 電話：0167-56-2173
過疎地有償運送サービス	公共交通機関を利用しての移動が困難な人の移動を支援します。 ●問合せ先：占冠村社会福祉協議会 電話：0167-56-2700
ファミリーサポートセンター・しむかっぷ	有償ボランティア団体で、高齢者宅の草刈りやちょっとした頼みごと（家具の移動など）に対応します。 ●問合せ先：ファミリーサポートセンター・しむかっぷ事務局 電話：080-8293-6889

財産管理や契約が心配なとき

認知症により判断能力が低下したときに、お金の管理や支払い、施設との契約などに支援が必要になります。高齢者を狙った詐欺などにも注意を払う必要があります。

■認知症などにより判断能力に不安がある人のための制度

サービスの名称		内 容
日常生活自立支援事業		社会福祉協議会と契約を結び、福祉サービス利用の援助、日常的な金銭管理の援助（公共料金の支払いや預貯金の払い出し、通帳の預かりなど）などを依頼することができます。本人が契約を結ぶ能力があることが前提です。 ●問合せ先：占冠村社会福祉協議会 電話：0167-56-2700
成年後見制度	法定後見	認知症などにより判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利を侵害されたりすることから守ります。 本人の判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」のいずれかを選択します。 本人、配偶者、親族、市町村長などの申し立てにより、家庭裁判所が選任した後見人が財産管理や介護サービスの手配をします。 ●問合せ先：占冠村地域包括支援センター 電話：0167-56-2022
	任意後見	元気なうちに、将来、判断能力が低下したときに備え、後見人や支援の内容を決めておく制度です。 ●問合せ先：占冠村地域包括支援センター 電話：0167-56-2022

認知症ガイドブック（平成 30 年 11 月 20 日）
発行：占冠村地域包括支援センター
（占冠村福祉子育て支援課）