

認知症サポートブック

地域でともに支えあい いきいき暮らせるまちづくり



松 江 市

目 次

1. 認知症とは -----	1
2. 認知症に早く気づく -----	3
3. 目的別の支援内容 -----	5
4. 若年性認知症について-----	8
5. 認知症ケアパス-----	9

Ⅰ 認知症とは

記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態のことで、単なる「もの忘れ」とは違います。単なるもの忘れは、ヒントがあれば思い出せますが、「認知症」はヒントがあっても思い出せません。出来事そのものを忘れてしまうことが特徴です。

認知症の症状

発症前・軽度認知障害 (MCI)

- ☆物の置き忘れ
- ☆アレ・ソレが増える
- ☆日にち・曜日を間違える
- ☆日ごろ慣れた作業でミスをすることがある



初期

- ☆最近のことを忘れてしまう
- ☆家事の失敗
- ☆レジでまごつく（財布が小銭でいっぱい）
- ☆疑り深くなる。（物盗られ妄想、嫉妬妄想）



中期

- ☆昼夜逆転
- ☆季節感のない服装
- ☆閉じこもりがち
- ☆日常生活に手助けが必要



後期

- ☆言葉の理解が難しくなる
- ☆更衣が苦手
- ☆排泄の失敗



中期から後期にかけては介護負担が大きくなる時期です。介護うつ・虐待等が起こらないようにサービスの見直しが必要かもしれません。眠れない、笑えない、食べられないといったことがあれば、介護者のこころとカラダの健康維持のため休息時間を作りましょう。

その他の特徴

1. 「時間」「場所」「人」の順に感覚があいまいになる
2. 考えるスピードがゆっくりになる。
3. 同時に2つ以上の事をするのが難しくなる。
(例:電話をしながらメモを取る)
4. いつもと違うことがおこると混乱しやすい
5. 目に見えないしくみが理解できなくなる
(電化製品・スマートフォンなど)
6. 段取りが苦手になる



工夫

メモする習慣(手帳・メモ帳を使う、カレンダーに予定を書き込む)

ゴミ出しなど、家族近所の人に声をかけてもらう。

スマートフォンのリマインダー機能を使う

※リマインダー機能とは、メモやスケジュールを忘れないように通知してくれる機能のことです。

認知症の人の気持ち

「自分に何が起きているのだろう」
「この先どうなってしまうのだろう」
「どうしてこんなことができないのだろう」
「馬鹿にされている」
「家族に申し訳ない」
「今までのように役に立ちたい」



行動・心理症状(BPSD)

- 不安・焦燥・うつ状態
- 見えないものが見えるなどの幻視
- 物を取られたなどの妄想
- 身の回りの動作に支障がでてくる
- 興奮・暴力的になる
- 徘徊など

※症状の現れ方は十人十色。調子が良いとき、悪いときの波があります。
進行・経過も個人差が大きいのが特徴です。

2 認知症に早く気づく

早めに受診することの3つのメリット

早期に受診することにより、今後の生き方や介護の在り方を自分で決める事が出来ます。

①早期治療で治ることもあります

●早期発見で治療可能な病気(例)

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫⇒脳外科手術

甲状腺ホルモン異常・アルコール依存症⇒内科的治療

不適切な薬物⇒医師による薬剤調整



②工夫すれば自分らしく生活することができます



生活を工夫すれば困りごとに対処でき、症状の進行を遅らせることができます。 例) メモをとる、鞆に財布や鍵を紐でつなぐ



③今後の生活の準備や心がまえができます

症状が軽いうちに、本人と家族で話しあい、今後の治療や介護の方針を決めたり、制度やサービスについてご自身で準備したりすることができます。

家族の心がまえ

- ・認知症と診断されても慌てないことが第一です。認知症の進行や対応方法を知っておくと、心の準備ができます。
- ・医療機関に受診や相談をするときには、家族からの情報がとても大切です。本人の普段の様子や言動を伝えられるように、日にちを含めてメモをしておくことをお勧めします。
- ・「否定しない」、「説得より納得」のコミュニケーションを心掛けましょう。本人さんが安心して生活できることで進行を遅らせることができます

交流やつながり

本人さんも、介護する家族にとっても、お出掛けの場は気分転換に繋がります。今までなじみのある場所・人間関係を続けることが望ましいです。

松江市内で開催されている認知症カフェについては右のQRコードから松江市のホームページ若しくは松江市役所介護保険課 55-5568 までお問い合わせください。



認知症に早く気づくためのチェックリスト

●医学的な診断基準ではありませんので、目安として参考にしてください。

- ☐ 物をなくすことが多くなり、いつも探し物をしている
- ☐ 財布や通帳など大事なものを失くすことがある
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなる
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- ☐ リモコンや洗濯機などの電気製品がうまく使えない
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた
- ☐ イライラして怒りっぽくなった
- ☐ 同じ話や質問を何度も繰り返していると指摘される
- ☐ 一人であるのが不安、外出するのがおっくうになる
- ☐ 今まで楽しめていた趣味などが楽しめなくなった



3 目的別の支援内容

医療

認知症に限らず日々の生活で異変を感じたら、早めに受診しましょう。

かかりつけ医

気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ歯科医

歯の健康、食べる機能を保つことで、誤嚥性肺炎を予防することができます。

かかりつけ薬局

正しい薬の管理も大切です。

認知症疾患医療センター

認知症に関する相談ができます。

詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

類型	病院名	住所	相談日・電話番号
基幹型	国立大学法人 島根大学医学部 附属病院	出雲市塩冶町 89-1	9:00～16:00（月～金） （Tel:0853-20-2630）
地域型	社会医療法人昌林会 安来第一病院	安来市安来町 899-1	8:30～17:30（月～金） 土日祝日・年末年始お盆除く （Tel:0854-22-3432）
連携型	医療法人同仁会 こなんホスピタル	宍道町白石 129-1 66-0712	8:30～17:00（月～金） 9:00～12:00（第1・3・5土曜）
	まつしま脳神経内科 クリニック	下東川津町 42-5 59-5678	9:00～12:00（月～土） 16:00～17:00（月火木金）

認知症サポート医とは

認知症サポート医は、かかりつけ医や地域包括支援センターへの助言・支援、専門医療機関等との連携などを行います。



(令和6年6月現在、島根県ホームページより引用)

医療機関	サポート医
こなんホスピタル	櫻井照久、福田賢司 高村睦代、石川美保
こころの診療所細田 クリニック	細田真司
まつしま脳神経内科 クリニック	松嶋永治
松江青葉病院	宮岡剛、柴田昌洋、 百瀬勇、清水予旨子
吉岡医院	吉岡志津枝
いんべ杉谷内科 小児科醫院	杉谷美代子
松江記念病院	内藤篤
松江刑務所	萬代恵治
入澤クリニック	松本和也
松江医療センター	古和久典、中島健二 下山良二、深田育代
野津医院	野津立秋

医療機関	サポート医
泉胃腸科医院	泉明夫
東部島根医療福祉 センター	伊達伸也
鹿島病院	坂之上一史、田野俊平 伊元祐貴、
八雲病院	岡崎哲也
松江生協病院	戸田稔子
介護老人保健施設 もちだの郷	佐々木亮
たなか脳神経内科	田中康貴
笠木医院	笠木重人
小松クリニック	小松和久
奥田クリニック	奥田 亮
松江市国民	山田顕士
津森医院	津森洋
伊藤医院	伊藤健一

相談先

地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症の対応方法や受診、介護、生活支援、権利擁護について相談に乗ってもらえます。

センター名	担当地域	住所	電話番号
中央地域包括支援センター	城北・城西・城東・白潟・朝日・雑賀	千鳥町 70 松江市総合福祉センター内	24-6878
松東地域包括支援センター	朝酌・川津・本庄・持田・島根・八束・美保関	西川津町 825-2 シルバーワークプラザ3階	24-1810
松東サテライト		美保関町下字部尾 61-2 松江市役所美保関支所内	72-9355
松北地域包括支援センター	法吉・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島	鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市役所鹿島支所 3 階	82-3160
松南第1地域包括支援センター	津田・大庭・古志原	大庭町735	60-0783
松南第2地域包括支援センター	竹矢・八雲・東出雲	東出雲町揖屋 1216-1 ヨリアイーナ東出雲内	52-9570
湖南地域包括支援センター	乃木・忌部・玉湯・宍道	乃白町 32-2 松江市保健福祉総合センター3 階	24-1830
湖南サテライト		宍道町上来待 213-1 宍道健康センター内	66-9355

担当のケアマネジャー

認知症についての悩み、受けられるサービス、生活のお困りごと等、担当のケアマネジャーに相談しましょう

松江市役所

■介護保険や介護サービスについて

お問い合わせ ☎55-5936 (介護保険課 認定係)

■認知症に関する相談、在宅福祉サービスについて

お問い合わせ ☎55-5568 (介護保険課 予防係)



しまね認知症コールセンター

認知症介護の経験者や専門スタッフが、介護の悩みについて電話相談を受けます。



■相談電話：0853-22-4105

■受付時間 月曜～金曜 10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

4. 若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。うつ病や精神疾患、更年期障害などと間違われたりすることもあり、診断や治療開始までに時間がかかることもあります。また、仕事や生計に支障が出るなど、高齢期の認知症と違う問題が起こることも特徴です。

しまね若年性認知症相談支援センター

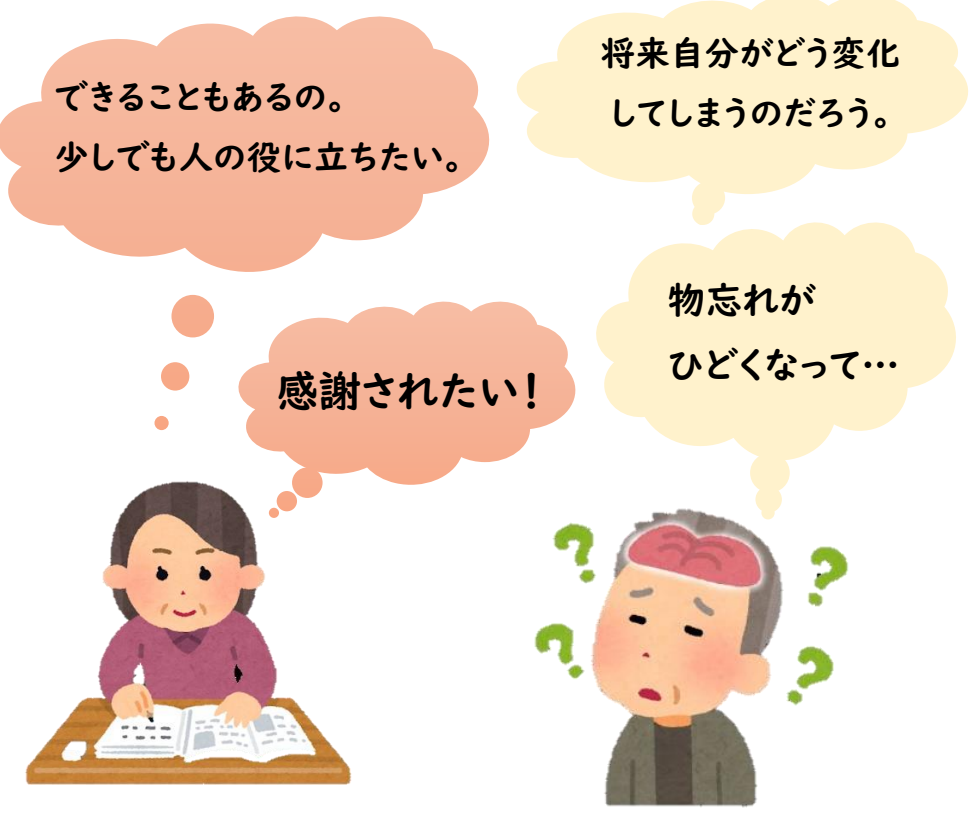
若年性認知症支援コーディネーターによる電話相談や必要な情報提供、関係機関へのつなぎを行います。

■相談電話：0853-25-7033

■受付時間 月曜～金曜 10:00～16:00（祝日、年末年始を除く）

若年性認知症支援コーディネーター、地域包括支援センターや市役所介護保険課（保健師・認知症地域支援推進員）などにご相談ください。

5 認知症ケアパス（認知症の人の様子の変化と家族の心構え）

	認知症の疑いがある	症状があっても日常生活は自立している	声かけがあれば日常生活を送れる	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
本人の状態	・もの忘れ程度。金銭管理や買い物、書類作成等を含め、 <u>日常生活は自立している</u>	・買い物や金銭管理等が苦手になる	・慣れた場所で <u>迷子になることがある</u> ・食事の準備や薬の管理が苦手になる	・食事、入浴、移動に手助けが必要 ・閉じこもりがちになる	・身体機能も衰え、 <u>寝たきりになることもある</u> ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる場合がある
本人の思い	 まだまだ活躍したい！ 得意なことがあるよ！ 周りに迷惑をかけていないだろうか 認知症ではない…と思うけど。		 できることもあるの。少しでも人の役に立ちたい。 将来自分がどう変化してしまうのだろう。 感謝されたい！ 物忘れがひどくなって…		 心配な表情ではなく、笑顔を見せて欲しい。
家族の心構え	・家族以外との交流も非薬物療法に繋がります。 ・ <u>自分だけで溜め込まず</u> 、認知症カフェ等で悩みを話したり、自分が楽しめる時間を持ちましょう。 ・ <u>「今」を受け入れ、「できる事」</u> に目を向けましょう。 ・「あなたはあなたのままでいい」という安心感が本人さんにとって一番の薬です。		・否定せず、本人さんの納得できる言葉で伝えましょう。 ・本人さんに役割を持ってもらいましょう。 ・相談する事は恥ずかしいことはありません。困りごとを打ち明けてみましょう。 ・介護保険を使って、介護者が穏やかに過ごせる時間を確保しましょう。		・表情や仕草を汲み取り、スキンシップをとる。 ・人生・思い出に想いを寄せられるのは家族です。 ・介護をプロに委ね、時間や心にゆとりを持ちましょう。

令和 7 年 7 月 初版発行

松江市役所健康福祉部介護保険課

〒690-8540

島根県松江市末次町 8 6 番地

電 話：0852-55-5568

F A X：0852-55-6186

E-mail：kaigohoken@city.matsue.lg.jp