



# 認知症になっても 安心して暮らして いけるための ガイドブック

岩見沢市  
認知症ケアパス  
令和5年10月  
改訂版

認知症ケアパスとは、認知症が疑われる症状が発生した時からその進行や状態に応じて、どのような医療や介護サービス等を利用できるのかを示したものです。

## 認知症のサイン



● 鍋を焦がすようになった ● 同じ食材がたくさんある ● ごみ出しができない など…

・ 脳の機能について	①	・ 認知症の種類と特徴	⑧
・ 認知症とは?	②	・ 認知症の進行による	
・ 認知症の予防について	③	本人の様子と家族の心構え	⑨
・ 軽いうちに適切な対処を	④	・ 認知症の程度に応じた支援一覧表	⑪
・ 認知症の始まりは家族の気づきも大切です	⑤	・ 認知症の方への接し方	⑬
・ 認知症のサインに気づいたら	⑦	・ 相談窓口	⑭



# 脳の機能について

## 脳全体の司令塔

周りの状況を判断して、何をどうするか、運動の脳や左脳、右脳をどのように使うかを決めています。

その他発想したり、計画したり、工夫したり、注意を集中したり、注意を分配したりといった色々な働きがあります。

## 趣味・遊び・人付き合い

色や形や感情・感性等の情報処理

右脳

運動脳

左脳

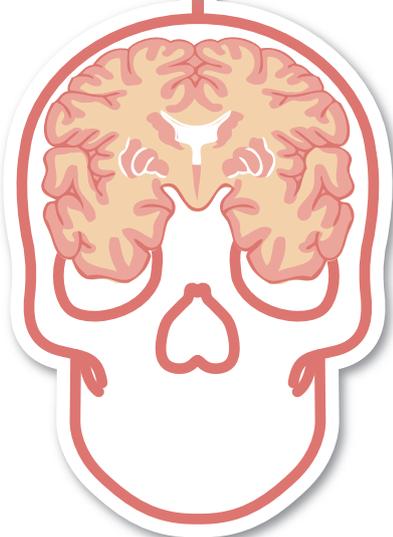
前頭葉

体を動かす指令を出す

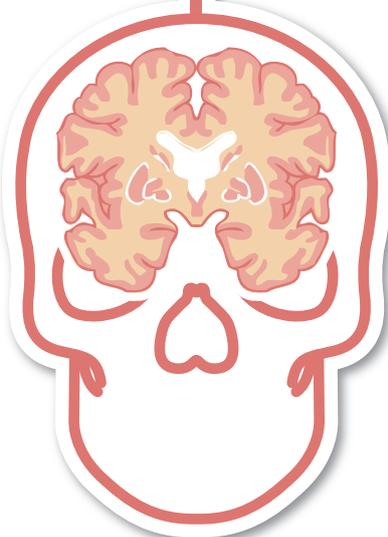
## 仕事・勉強

字を書く・言葉を読む・計算をする等の情報処理

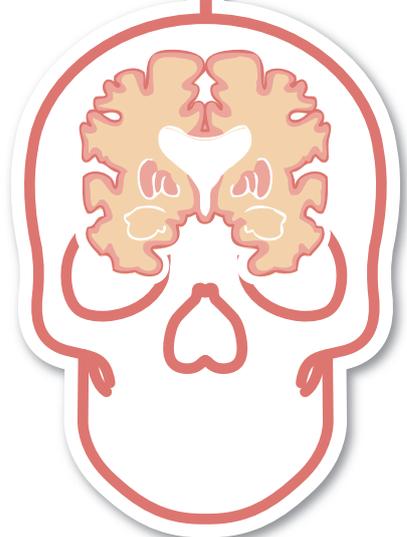
正常



軽度萎縮



重度萎縮あり



# 認知症とは？



認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために起こる**脳の病気**です。物忘れがひどくなったり、出来ていたことができなくなり、**日常生活に支障がある状態**をいいます。

## ▼認知症と老化による物忘れとの違い

老化による物忘れは、体験や出来事の一部を忘れますが、ヒントがあれば思い出すことができます。認知症になると、物忘れした自覚がありません。

老化による物忘れ	認知症
<p>何を食べたか思い出せない</p>	<p>食べたこと自体を忘れている</p>
<p>約束をうっかり忘れてしまった</p>	<p>約束したこと自体を忘れている</p>
物の置場所を思い出せない時がある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
時間や場所、人との関係などは分かる	時間や場所、人との関係は分からない

# 認知症の予防について

## 生活習慣病は放置せず、きちんと治療(内服)を続けましょう

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症発症のリスクを上げます。

血圧値や血糖値など内服等により、正常値に近づけておくことが大切です。



## バランスよく食べましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、魚や野菜・果物はバランスよく食べましょう。

食べ過ぎは禁物ですが、栄養不足は老化を進めてしまいます。



## 適度な運動をしましょう

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の活性化や生活習慣病を予防する効果をもたらします。

ウォーキングや体操など継続的にいきましょう。



## 生活を楽しみましょう

趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生を豊かにし、笑う事や褒めたり褒められたりすることで意欲(やる気)をもたらします。



## 人と積極的に交流しましょう

社会との接点が失われ、他人との交流が少なくなると、認知機能の低下を招きます。

友人や家族と楽しく過ごしたり、地域活動等にも参加してみましょう。



「シニアのげんき体操教室」(毎週水曜日、いわみざわ健康ひろば)や地域で行っている通いの場に参加して、いきいき元気に過ごしましょう。

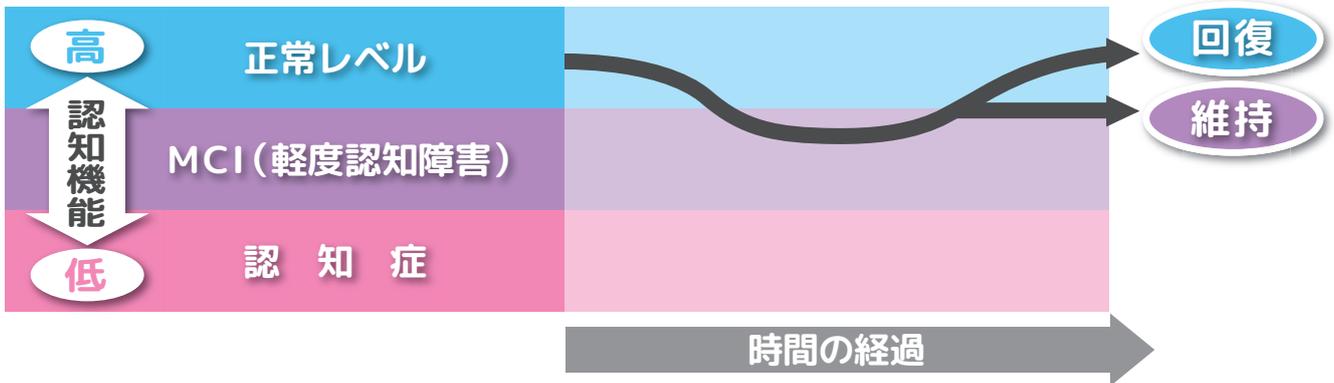


# 軽いうちに適切な対処を

## 認知症予備軍のうちに引き返そう

認知症はいきなり発症するわけではありません。一步手前のグレーゾーンがあり、その段階のことをMCI(軽度認知障害)といいます。

認知機能は緩やかに低下していきます。MCI(軽度認知障害)での対処が大切です。



岩見沢市地域包括支援センターでは、脳の元気度を検査する「脳イキキ度チェック」を行っています。ちょっと変かな?と思った時点で、脳イキキ度チェックを受けてみましょう。軽いうちほど、回復力も大きいです。

物忘れが多い、根気が続かない、計画が立たない、頭にモヤがかかっているようで何か変だな...と感じたら、受けてみましょう。早いうちに見つけ、適切な対処をすると認知機能の回復は可能といわれ、予防にもつながります。料金は無料です。気軽に受けてみませんか?

予約制ですので、地域包括支援センター(☎25-4649)にお申込みください。

脳イキキ度チェックを受けると...

テストは30分位で、生活改善指導を含めて1時間位で終了します。



# 認知症の始まりは家族の気づきも大切です



薬の飲み間違い、薬が余っている

室温管理ができない

メモや張り紙が増えている

『頭が変になった』と言う

入浴回数、更衣回数が減った

同じ話を繰り返す (ワンパターン)

カレンダーや、時計の時刻が合っていない

小銭を使わなくなる

テレビのリモコン操作に戸惑う

日課が出来なくなった (お茶出し、日記・家計簿等)

同じものを買う

不安がある

2つのことが同時にできない

怒りっぽくなった

身だしなみに無頓着になった

家族の会話を増やしましょう

怒らない 否定しない

家族が抱え込まない!!



# 認知症のサインに気づいたら

## どんな病院にかかればいいのか？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。受診の前に予約が必要です。

### 市内精神科・脳神経外科等病院一覧表

(五十音順)

病院名	住 所	電話番号
岩見沢明日佳病院	志文町297-13	25-5670
岩見沢こころクリニック	2条東15丁目5-2 ドラッグセイムス2階	32-0556
岩見沢市立総合病院	9条西7丁目	22-1650
いわみざわ神経内科・内科CLINIC	7条東6丁目11-15	22-3535
岩見沢脳神経外科	8条西19丁目8-6	20-1001
空知病院	大和1条8丁目1	22-2072
野宮病院	5条東18丁目57	22-3731
牧病院	3条西5丁目9	22-0043

※混雑状況によっては、予約がとれない場合があります。ご了承下さい。

※まずは、主治医へ相談しましょう。

## 専門医にかかるのを拒む時は？

まずは家族だけで地域包括支援センター等の相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。また、主治医がいる場合は、主治医へ相談してみましょう。

## 受診時や相談時にメモを用意しましょう

- 本人の経過(いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか)
- 本人がこれまでかかった病名、飲んでいる薬
- 症状変化のスピード(急激に悪化、ゆるやかに悪化なのか)

### 早く受診する事のメリット

#### 1 治る病気や一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などは脳外科的処置で、甲状腺ホルモン異常は内科的治療で良くなります。長時間放置すると、回復が不可能になります。

#### 2 進行を遅らせることが可能な場合があります

薬や身体活動を高めるリハビリテーション、環境の調整で進行を遅らせることができます。

#### 3 今後の生活の準備をすることができます

病気が理解できるうちに受診すれば、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、今後の生活を話し合うことができます。介護保険サービスを利用したり、成年後見制度を利用して後見人を決めるなど準備しておけば、生活上の支障やトラブルを減らすことも可能です。

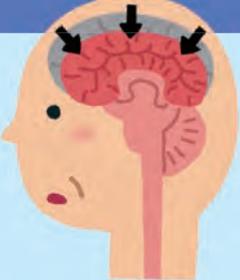


## 一番多い認知症

### アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意。うつ状態が見られることもあります。

**症状例**



- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取り(食事の準備等)が悪くなる
- 日にちがわからない
- 約束を忘れる…等

## 脳梗塞、脳出血などが引き金

### 血管性認知症

男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

**症状例**



- 意欲が低下する
- 物忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある…等

## 幻視が起こるのが特徴

### レビー小体型認知症

初期の頃は物忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前にないはずのものが見える)を認めることがあります。

**症状例**



- 子供や虫が見えるという
- 夢を見て反応し、大声を出す
- 物忘れは軽い…等

## 性格や行動上の変化が主な症状

### 前頭側頭型認知症(ピック病)

物忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることもあります。

**症状例**



- 同じ時間に同じ行動を取る
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位の行動が目立つ…等

## 若いころから発症

### 若年性認知症

65歳未満で発症した場合、『若年性認知症』といいます。多くの方が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すると、支障が出て気づかれやすいと考えられます。仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、年齢の若さからそれが認知症のせいとは思いません。病院で診察を受けても更年期障害、あるいはうつ状態等、他の病気と違って間違われることがあり、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。若い人にも認知症があることを理解しましょう。





認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。本人も戸惑い、混乱しています。家族や周囲の人が認知症を理解し、ゆっくりと温かく見守ることが大切です。

代表的なアルツハイマー型 認知症の進行の例(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

## 正常なレベル

自立した生活を送っていても、本人にとって大きな生活環境の変化や出来事がきっかけで、脳を使わない単調な生活が続くと、脳のはたらきが低下することがあります

例えば…

- 配偶者や友人との別離
- 環境の変化
- 病気
- 退職など…



## 本人の思い

## 家族の心構え



## 軽度

\*脳(前頭葉)が元気のない状態で、次のうち4項目以上あてはまると、軽度認知症の疑いがあります

- 無表情・無感動の傾向がみられる
- ぼんやりしていることが多い
- 生きがいを感じられない
- 根気が全く続かない
- 発想が乏しく、画一的になる
- 一日や一週間の計画が、自分でたてられない
- 三つ以上の用事を、同時に並行して片づけられない
- 反応が遅く、動作がもたもたしている
- 同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする
- 相手の意見を聞かない



・これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい

- ・ 家族や周りの人の「気づき」がとても大切です
- ・ 何か様子がおかしいと思ったら、脳イキキ度チェックをすすめたり、主治医や地域包括支援センター等に相談しましょう
- ・ 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう
- ・ 本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう
- ・ 困ったときの連絡先がわかるようにしておきましょう

## 中等度

※さらに4項目以上○がつけば中度認知症の疑いがあります。

- 何度教えても日付があやふやになる
- 身だしなみに無頓着になる
- 今までできていた、家庭内の簡単な用事ができなくなる(洗濯物の整理、食事の後かたづけ、草取りなど)
- ガスの火・電気の消し忘れ・水道の閉め忘れが目立つ
- 料理がうまくできず、味付けが変になる
- 薬をきちんと飲めないで、家族が注意する必要がある
- 季節や目的にあった洋服を選べない
- 昨日の出来事をすっかり忘れてしまう(例えば、昨日の老人会での出来事を忘れるのではなく、老人会があったことそのものを忘れてしまう)
- お金や持ち物のしまい場所を忘れて「盗まれた」と騒ぐ
- 簡単な計算もできない



・ 出来ないことも増えるが、出来ることもたくさんあることを知って欲しい  
・ 出来ないことで一番困ることは、新しい場所に一人では行けないことと時間の感覚がないこと

- ・ 出来ないことや間違いがあっても責めたり否定しないようにしましょう
- ・ 火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう
- ・ 一人で悩みを抱え込まず身近な人に理解してもらいましょう
- ・ 同じ介護を体験する家族の集いにも参加するとよいでしょう
- ・ どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護を心がけましょう

## 重度

※さらに3項目以上○がつけば重度認知症の疑いがあります。

- 同居の家族の名前や関係がわからない
- 汚れた下着を、そのまま平気で着ている
- 服を一人では正しく着られず、上着に足を通したりする
- 風呂に入ることを嫌がる
- 食事をしたことをすぐに忘れる
- しばしば自宅の方向がわからなくなる
- 家庭生活(食事・入浴・排泄)に介助が必要である
- 独り言や同じ言葉の繰り返しが目立つ
- 誰もいないのに「人がいる」と言ったりする
- 大小便を失敗し、後の処置がうまくできない



・ 症状がかなり進んでも何もわからない人と思わないで!  
・ 言葉で自分の状態を表現できなくても顔や表情から、快・不快をくみとって欲しい

- ・ 食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、誤嚥性肺炎など合併症が起きやすいことを理解しましょう
- ・ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう
- ・ 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう
- ・ 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か話をしておきましょう

※1 出典：エイジングライフ研究所の「個別事例判定マニュアル」より引用

# 認知症の程度に応じた支援一覧表



	軽 度	中 等 度	重 度		
	認知症の疑い	認知症はあ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
相 談	地域包括支援センター(認知症初期集中支援チーム、認知症地域支援推進員)・岩見沢保健センター・認知症の人と家族の会				
予 防	脳イキキ度チェック・介護予防事業 老人クラブ・サークル活動・通いの場	地域包括支援センター(ケアマネジャー) 対象:要支援1・2の方 訪問型サービス(ホームヘルパー) 通所型サービス(デイサービス) 介護予防サービス (訪問看護・ショートステイ・福祉用具貸与等)			
医 療	かかりつけ医・認知症 専門医療機関(精神科・脳神経外科・物忘れ外来・認知症外来)				
介 護				訪問診療・訪問看護	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 対象:要介護1～5の方 介護サービス(訪問介護・訪問看護・デイサービス・デイケア・ショートステイ・福祉用具貸与等)
生活支援・家族支援 安否確認・権利を守る	配食サービス・認知症カフェ・町内会・老人クラブ・民生委員・保健推進員・認知症サポーター・認知症の人と家族の会				
	認知症高齢者等SOSネットワーク				
	成年後見制度				
住 ま い	自宅・サービス付き高齢者向け住宅など				
	特定施設(正式名称:特定施設入居者生活介護)・グループホーム・介護老人保健施設・特別養護老人ホームなど				

の枠は介護保険サービスになります。

## 【介護保険認定申請窓口】

介護保険の利用には認定が必要です。申請の窓口は、市役所高齢介護課介護保険係、北村支所市民サービスセンター、栗沢支所市民サービスセンター、有明交流プラザサービスセンター、幌向サービスセンター、朝日サービスセンター、美流渡サービスセンターです。申請は本人のほか家族でもできます。

## 【ケアマネジャー】

介護認定を受けた人のサービス利用に関する相談にのり、ケアプランの作成、サービス事業所間の連絡調整、要介護認定申請の代行などを行います。

## 【認知症初期集中支援チーム】

複数の専門職が認知症の初期段階で訪問活動等を行い、早期診断・早期対応につなげ、自立生活のサポートを行います。

## 【認知症地域支援推進員】

地域における医療・介護・生活支援サービス機関が連携するための体制づくりや認知症の方やその家族を支援する相談業務を行います。

## 【成年後見制度】

成年者で認知症や知的障がい、精神障がいのある方など、判断能力の不十分な方々を保護し支援するために、家庭裁判所が成年後見人等を選び、法律行為を本人に代わって行う制度です。

## 【認知症高齢者等SOSネットワーク】

高齢者等が行方不明になった場合、警察署・消防署・交通機関等と連絡体制を組んで早期発見・保護し、適切な支援を提供しています。また、あらかじめ行方不明になるおそれのある方の身体的特徴や連絡先を登録することもできます。

# 認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、色々なことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第で症状の多くを和らげることができます。

## ポイント① 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

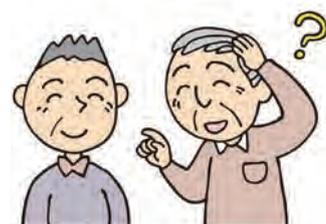
頭ごなしに否定したり怒ると、その出来事自体は忘れても、いやな思いをしたという感情だけが残ってしまいます。

## ポイント② 本人のペースに合わせる

ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えましょう。

## ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

表情や感情は伝わります。



### 食べたはずなのに「ごはんまだ？」

「もう少し待ってください」などと伝え、別のことに関心をそらしましょう。ちょっと間食を用意するのもいいでしょう。

さっき食べたと言するのは逆効果です。



### 同じことを何度も話しかけてくる

同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返しても、初めてされたつもりで丁寧に対応しましょう。時間がないときは「後で聞かせて」と事情を話しましょう。



### 家族に向かって「どちらさま？」

人間関係が分からなくなり、家族を他の誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。感情的にならず、本人を混乱させないために、別人を演じましょう。



### 急に興奮して攻撃的になる

認知症の人は日々ストレスが溜まっており、ちょっとしたことでイライラが爆発します。怒りの理由を尋ね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。



### 財布等を無くして「盗まれた！」

身近で介護する家族などが疑われます。訴えに耳を傾け、一緒に探しながら関心を他にそらしましょう。探し物は本人が見つけれられるようにすることが大切です。



### 徘徊して迷子になる

周囲から見たら徘徊でも、本人は目的をもって外出します。外出の理由を尋ね、本人の思いに沿って同行したり、引き止めたりしましょう。



# 相談窓口



## 1. 地域包括支援センター

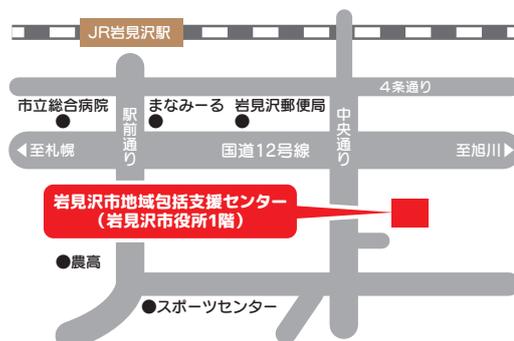
要支援の方のケアプラン作成、介護・福祉・保健に関する様々な相談に応じ、高齢者の権利を守るための高齢者虐待や成年後見制度に関する相談も受けています。利用料は無料です。

開館日：月～金曜日

なお祝日及び年末年始  
(12/29～1/3)を除きます。

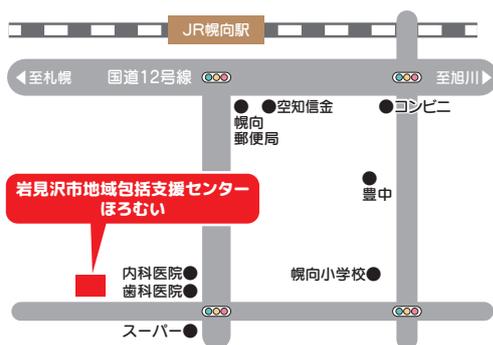
利用時間：9時～17時30分

### 岩見沢市地域包括支援センター



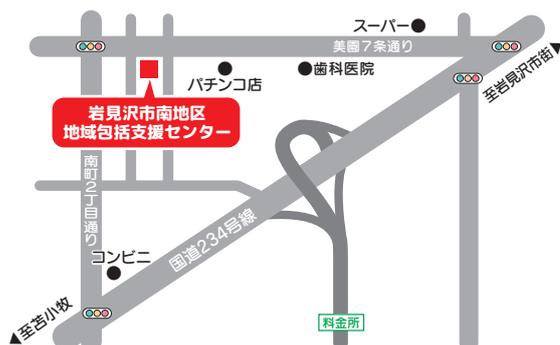
- 住所 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
岩見沢市役所1階
- 電話 **(0126)25-4649**
- 担当地区 担当地区はありませんが、各包括支援センターの後方支援を行います。

### 岩見沢市地域包括支援センターほろむい



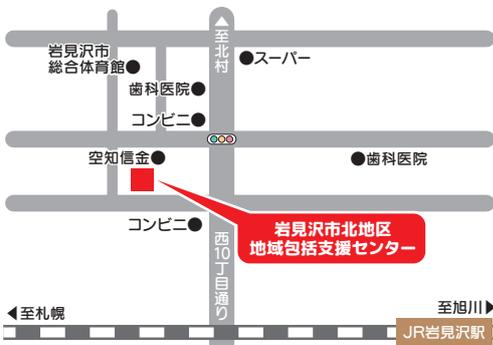
- 住所 岩見沢市幌向南通2条3丁目311
- 電話 **(0126)32-6622**
- 担当地区 西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水

### 岩見沢市南地区地域包括支援センター



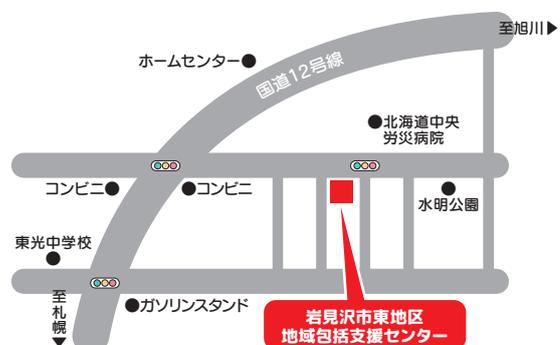
- 住所 岩見沢市南町7条2丁目5番17号
- 電話 **(0126)32-0300**
- 担当地区 東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域

### 岩見沢市北地区地域包括支援センター



- 住所 岩見沢市北2条西12丁目4番1号
- 電話 **(0126)33-5383**
- 担当地区 西1～10丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、稔、西川、若松、大願、北村全域

### 岩見沢市東地区地域包括支援センター



- 住所 岩見沢市5条東16丁目9
- 電話 **(0126)35-7655**
- 担当地区 東条丁目、元町、若駒、かえで、日の出全域、栄、東、岡山、峰延、宝水



## 2. 岩見沢市役所(高齢介護課)

介護保険サービス、SOSネットワーク等の窓口です。

住所: 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
電話: (0126)23-4111(代)・35-4132(直)  
開庁日: 月～金曜日、なお祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除きます。  
利用時間: 9時～17時30分

## 3. 岩見沢保健センター

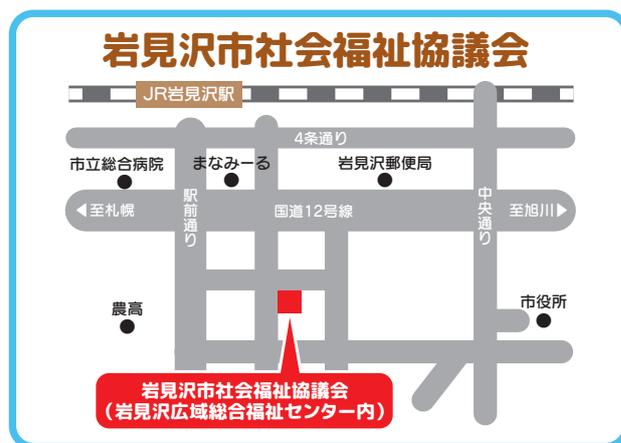
特定健診、がん検診、予防接種事業等を行っています。

住所: 岩見沢市4条西3丁目であえーる岩見沢3F  
電話: (0126)25-5540  
開館日: 月～金曜日、なお祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除きます。  
利用時間: 9時～17時30分

## 4. 岩見沢市社会福祉協議会

地域ふれあいサロンやボランティアの活動支援、日常生活の自立に向けた支援、成年後見制度に関する相談などを行っています。

住所: 岩見沢市11条西3丁目  
岩見沢広域総合福祉センター内  
電話: (0126)22-2960  
開館日: 月～金曜日、なお祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除きます。  
利用時間: 9時～17時30分



## 家族・ケアラー(介護者)等相談機関・認知症に関連するホームページの紹介

- **北海道認知症コールセンター(北海道認知症の人を支える家族の会)**  
☎011-204-6006 【住所】札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7 4階  
【相談日】月～金(祝日・年末年始を除く) 【受付時間】10:00～15:00  
認知症介護の経験者が、認知症の症状や行動への対応の仕方や介護の悩み等様々な相談に応じています。
- **若年性認知症コールセンター**  
☎0800-100-2707(フリーコール 通話・相談は無料)  
【相談日】月～土(祝日・年末年始を除く) 【受付時間】10:00～15:00  
若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員が対応します。
- **北海道若年認知症の人と家族の会(北海道ひまわりの会)**  
☎090-8270-2010 【住所】札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル608  
【相談日】火・水・木 【受付時間】10:00～15:00
- **厚生労働省/認知症施策**  
<https://www.mhlw.go.jp/>
- **認知症の人と家族の会**  
<https://www.alzheimer.or.jp>  
支部の一覧や活動資料、関連情報などがあります。

発行

岩見沢市地域包括支援センター

岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市役所1階 電話(0126)25-4649

参考文献:「二段階方式」 著作者 高槻 絹子