

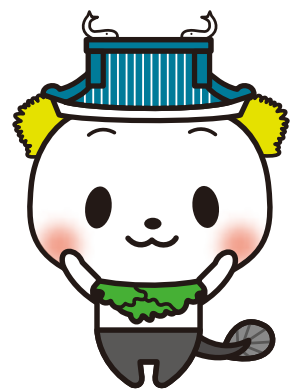
まな あん しん 学んで安心 にん ち しょう 認知症マニュアル

～認知症の人にやさしいまちを目指して～



吉田町
PR部長
よし吉きち

吉田町



はじめに

まずは正しい知識をもつことから

認知症は高齢者だけの問題ではなく、それを支える人たちの問題でもあります。認知症に対する周囲の理解とサポートがあれば、穏やかに自分らしく暮らしていくことが可能です。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに知って欲しい内容や、本町のサービスなどを紹介しています。

みんなが認知症についての正しい知識をもち、住み慣れた吉田町で安心して暮らしていくために、この冊子をご活用ください。

目次

1	認知症とは？	1	●
2	早期発見が大事なわけ	2	●
3	「認知症かな？」と思ったらチェックしてみましょう！	3	●
4	相談先は？	5	●
5	認知症の人と接するときの心がまえ	7	●
6	ひとり歩き中に行方不明や事故にならないために	9	●
7	認知症予防のポイント	11	●
8	認知症の人を支えるために	12	●
9	～認知症について気軽に相談を～ 地域包括支援センター	15	●
10	家族の困りごとに対する専門職のアドバイス	17	●

1 認知症とは？



認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断能力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

例) 「老化によるもの忘れ」と「認知症」のちがい

老化によるもの忘れ	認知症
朝ごはんの <u>内容</u> を忘れる	朝ごはんを <u>食べたこと</u> を忘れる
もの忘れしている自覚が <u>ある</u>	もの忘れしている自覚が <u>ない</u>
身近な人や場所は <u>わかる</u>	身近な人や場所が <u>わからない</u>
性格の <u>変化はない</u>	性格が <u>変化する</u>

※認知症の症状は、生活環境や過去の生活歴などによって、一人ひとり個人差があるため、当てはまらない人もいます。

認知症の種類とその症状

アルツハイマー型認知症

原因として最も多いといわれており、比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血といった脳血管障害によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり認知症をきたす。脳血管障害を起こした場所により症状は異なるが、まひなどの体の症状を伴うことが少なくない。

レビー小体型認知症

転びやすい、歩きにくいなどのパーキンソン症状や、幻視の症状がある。症状の変動が大きいという特徴がある。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が病気の中心として進行していき、人格変化や反社会行動が起こる。同じ行為を繰り返すことがある。

2 早期発見が大事なわけ

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も早期診断と早期治療が非常に大切です。



早く気づくことのメリットは？

① 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、本人と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことができます。

② 認知症状が一時的な場合もあります

認知症状を引き起こす要因は、**早めに治療すれば改善が可能なもの**もあります。（慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下、正常圧水頭症など）

また、**薬の飲み方や用量の影響**もあるので、処方された薬は医師や薬局の指導のもと正しく服用しましょう。

③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の種類によっては、**対応の仕方**で**進行を遅らせる**ことができたり、**症状を抑える**ことができると言われています。

3 「認知症かな？」と思ったら チェックしてみましょう!

このテストでは、認知症の初期症状かどうかをご自分や家族で簡単にチェックすることができます。

このテストの結果は、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。



質問内容	あてはまるところに○をつけてください		
同じ話を無意識の内に繰り返す	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
知っている人の名前が思い出せない	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
物のしまい場所を忘れる	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
漢字を忘れる	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
今しようとしていることを忘れる	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)

点数の目安



0～8点 (問題なし)

もの忘れも老化現象の範囲内です。
疲労やストレスによる場合もあります。

9～13点 (要注意)

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で
間隔をおいて再チェックしてみてください。

14～20点 (要診断)

認知症の初期症状が出ている可能性があります。
5ページ以降で紹介している相談機関に相談して
みましょう。

器具の使用説明書を読むのが面倒	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
理由もないのに気がふさぐ	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
身だしなみに無関心である	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
外出がおっくうだ	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
物(財布など)が見つからないのを他人のせいにする	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
合計点数	点		

「認知症かな？」と思ったら再チェックしてみましょう！

(認知症予防財団HPより抜粋)

4 相談先は？



- 認知症のことを知りたい、心配になっている。
- もし認知症になったらどうすればいいのだろうか？
- 認知症になりたくないけど、何をすればいいのだろうか？
- 家族が認知症と診断されたけど、これからどんなことが予測されるのだろうか？

町では福祉課や地域包括支援センターで相談を受けつけています。



① 福祉課

【 高齢者福祉部門 】 ☎ 0548-33-2105

【 介護保険部門 】 ☎ 0548-33-2106

② 地域包括支援センター（健康福祉センター「はあとふる」内）

..... ☎ 0548-33-2323

取組についてはP15、P16の「9～認知症について気軽に相談を～地域包括支援センター」をご参照ください。

③ 静岡県認知症コールセンター

..... ☎ 0120-123-921

相談日時：月、木、土、日（10時～15時）

④ 静岡県若年性認知症相談窓口

..... ☎ 054-252-9881

相談日時：月、水、金（9時～16時）

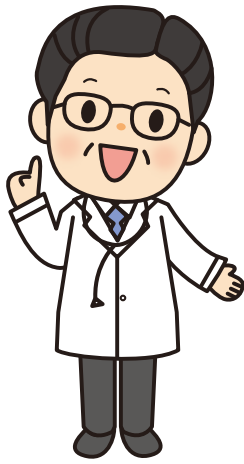
⑤ 認知症疾患医療センター

【 地域型（焼津市立総合病院） 】 ☎ 054-623-3111
（内線2092）

相談日時：月～金（8:30～17:15） ※土、日、祝日、年末年始を除く

【 連携型（医療法人社団峻凌会やきつべの径診療所） 】

..... ☎ 054-620-3103



認知症かどうか 知りたい時は？

① かかりつけ医（主治医）

「認知症かな？」と感じたら、まずは日頃の様子をご存知である「**かかりつけ医**」の先生にご相談ください。

かかりつけ医は、必要に応じて認知症の診断や治療を行う認知症サポート医と連携をとりながら治療や支援を行います。

医療機関を探したい場合は、榛原医師会のホームページにアクセスしてください。

一般社団法人 榛原医師会 ☎ 0548-22-1511



ホームページからの検索方法

榛原医師会

検索



② 認知症サポート医

認知症に関する**専門的知識・技術**を持ち、**かかりつけ医への助言**や**地域の認知症治療の中心的役割**を担う**医師**で、国が推進する「認知症サポート医養成研修」を修了している医師です。

静岡県のホームページに名簿を公表しています。

※名簿は、福祉課や地域包括支援センターで閲覧できます



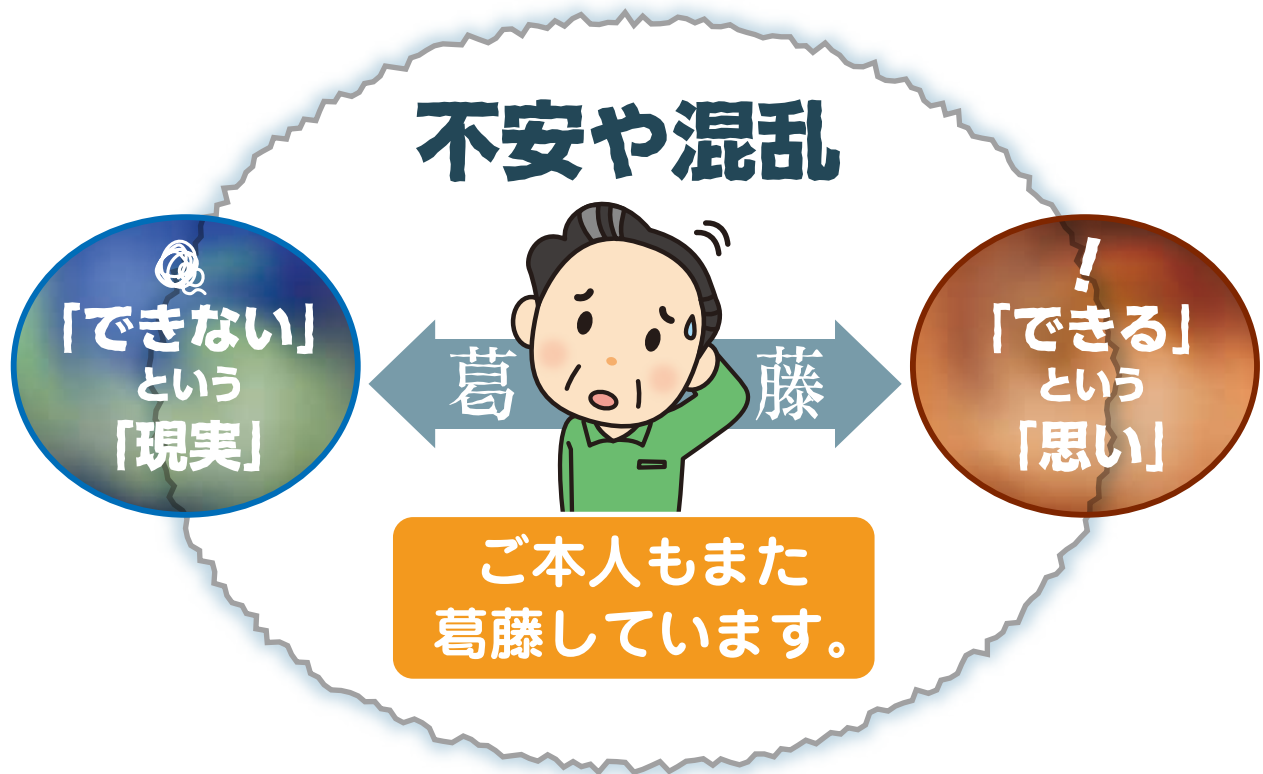
ホームページからの検索方法

静岡県 認知症サポート医

検索



5 認知症の人と接するときの心がまえ



具体的な対応の7つのポイント（地域の心がまえ）

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



ふだんから住民同士が挨拶や声かけに努めることも大切です。

日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な接し方（家族の心がまえ）

まだご飯を食べていない！

と言われた場合は？

まずは**要求を受け入れること**が大切です。
「今つくっているから、それまでこれを食べてね。」
と果物や小さいおにぎりなどの軽食を出すことも良いでしょう。

カロリーが気になるときは、
通常の食事の量を減らして調整しましょう。



NGワード

さっき食べたばかりでしょ！

とは言わないほうがよいでしょう



お金を盗られた！

と言われた場合は？

こんなときは「まあ、大変！」と**共感することが大切**です。
一緒に探しながら「ここは？」「あっちの引き出しは？」
など**ご本人が見つけれられるように誘導していくのがポイント**です。

NG!



どうせまたどこかに置き忘れたのでしょ！

とは言わないほうがよいでしょう

攻撃的になった場合は？

不安や苛立ちを感じているときは、健康な人でも口調や態度がきつくなりやすいものです。

ましてや**認知症の人は、ただでさえ不安を抱えています**。

そんなときは「うんうん。わかるよ。」と**理解を示しながら気持ちを落ち着かせ話を聞くこと**が大切です。

対応の仕方についてはP17、P18「10 家族の困りごとに対する専門職のアドバイス」も参考にしてください。

6 ひとり歩き中に行方不明や事故にならないために



家族ができる
準備とは？

家族が「道に迷ってしまい帰宅できない。」「外出しているうちに家が分からなくなった。」ことはありませんか？

外出する本人は、本人なりの理由があります。
どのような理由で本人が外出しているかが分かれば対応もしやすくなります。



- 服、靴、靴下などの目立たないところに名前や電話番号を書いておく。
- いつも行く移動ルートのポイント（商店・知人宅など）にあらかじめお願いしておく。

例「うちのおばあさんが通ったら〇〇〇に連絡してください。」など

- 相談機関に相談してみましよう。
P.5「4 相談先は？」をご参照ください。

本人の居場所を知らせてくれるGPS



GPSがあればパソコンやスマートフォンで本人の現在地を確認することができます。

発見までの時間を短くすることで行方不明や事故のリスクから本人を守り、家族の不安を取り除くことができます。

町では対象者にGPS機器の助成をしています。

問合せ先

福祉課（高齢者福祉部門）



0548-33-2105

事前に登録しよう

認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業

この事業では、認知症により外出中に行方不明になってしまう恐れがある人の情報を牧之原警察署や地域包括支援センターと共有し、行方不明になった際に適切な対応がとれるようにしています。

また、同報無線で発信する行方不明者情報は町公式LINEでもお知らせしています。

問合せ先

福祉課(介護保険部門)



0548-33-2106



オレンジシール



缶バッジ

登録した方にお渡しします。靴やかばん、杖などにつけて使用します。認知症により外出中に行方不明になる恐れがある人の目印となります。(蛍光塗料が光を反射するので夜でも見えるようになっています)



行方が分からなくなった時は？

もしも行方が分からなくなった時は、親戚、知人、近所等の**思い当たる所へ確認**してください。

担当のケアマネジャーに相談するのもいいでしょう。

※ ケアマネジャーとは …

「介護支援専門員」の資格を持ち、介護について幅広い知識を持った専門家です。

連絡が遅れるに従って検索が難しくなります。

検索が必要な時は、**すみやかに牧之原警察署へ連絡**してください。

※家族の同意に基づき吉田町役場防災課に同報無線による手配を要請します。

■ 牧之原警察署 ☎ 0548-22-0110



ひとり歩き中に行方不明や事故にならないために

7 認知症予防のポイント

認知症予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味です。

「認知症施策推進大綱」より

生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に 気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、**バランスのよい食事**を心がけましょう！



適度な運動を しましょう

ウォーキングや体操などの**運動を継続的に行い**ましょう！



生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、**さまざまな活動をと**おして生活を楽しみましょう！



人と積極的に 交流しましょう

社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等も予防効果があるといわれています。地域の活動や福祉課で行っている**介護予防教室**などに参加してみましょう！



介護予防教室、通いの場はこちらを参照下さい。

8 認知症の人を支えるために

成年後見制度

認知症などにより、判断能力が不十分な人に代わって、家庭裁判所から選任された成年後見人等が財産の管理やさまざまな契約などを行い、ご本人の生活を支援する制度です。

相談先

地域包括支援センター

☎ 0548-33-2323

福祉課(高齢者福祉部門)

☎ 0548-33-2105

社会福祉協議会

☎ 0548-34-1800

見守りネットワーク

町内の郵便、電気、ガス、新聞、牛乳販売業者、介護事業所をはじめ、多くの人に地域で見守り支え合うことの必要性を呼びかけ、見守りが必要な方の異変を発見した時に必要な支援が図られるようにネットワークの構築を図っています。

定期的に連絡会を開催して情報交換等を行うとともに、ネットワークへの協力事業所の拡大に努めています。





認知症サポーターになりませんか？

認知症は誰でもなる可能性があります。

いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるか分かりません。

他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。



認知症サポーターカード



認知症キッズサポーターカード

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。
1時間～1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。

養成講座は、企業、各種団体などで行われています。
養成講座の講師は、県等が実施するキャラバン・メイト養成研修を受講したキャラバン・メイトがつとめます。

問い合わせ先 …… 福祉課 (介護保険部門) ☎ 0548-33-2106



ひとりでも多くの方が認知症の人や
家族の応援者になることが、
認知症になっても安心して
暮らしていける
まちづくりの
第一歩です。



9 ～認知症について気軽に相談を～ 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、認知症に関する様々な相談を受け付けています。
困っている事や不安な事を気軽に相談してください。

地域包括支援センター 認知症に関する取組

認知症地域支援・ケア向上事業

認知症の方が安心して暮らし続けられるため、認知症地域支援推進員を中心として、医療・介護等の連携強化等による、地域における支援体制の構築と認知症ケアの向上を図っています。

※認知症地域支援推進員とは…認知症の人への医療、介護、生活支援に関わる関係者のネットワークの構築や、認知症の人と家族を支援する相談業務などを行います。

認知症初期集中支援チーム

認知症の方や疑いのある方、その家族のもとに訪問し、認知症についての相談に対応します。専門職によって構成され、一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援するチームです。



家族介護支援事業（介護者のつどい）

在宅で、高齢者の介護を行っている家族に対し、介護方法などの助言や情報提供を行い、知識や技術を習得するため「介護者のつどい」を開催しています。

「介護者のつどい」では、安心して介護が出来るように介護者同士の情報交換を行う交流会や在宅介護についての講話を行う教室を実施しています。

家族介護支援事業（介護者のつどい）は認知症の方の介護者以外の方も参加できます。

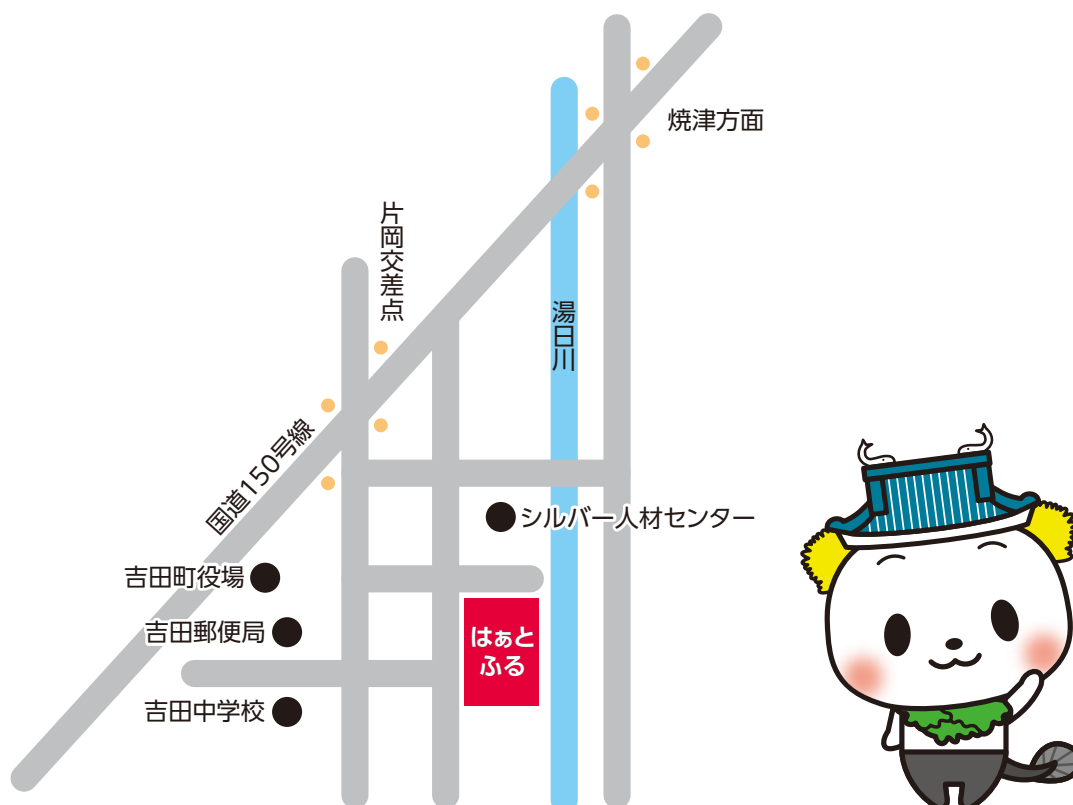
地域包括支援センター

住所 吉田町片岡795-1
吉田町健康福祉センター
はあとふる 2階



☎ 0548-33-2323

URL : <https://yoshida-shakyo.jp/houkatsu/>



認知症について気軽に相談を地域包括支援センター

10 家族の困りごとに対する 専門職のアドバイス 対応のご参考にしてください。



トイレに行ったばかりなのに、すぐ行きたがります。

- 便が出たい時や、下剤服用後、便秘の時にお腹が気持ち悪くなったりして頻回になることがあります。

回答：特別養護老人ホーム 片岡杉の子園

トイレや風呂がわからない時があります。

- 「トイレ」「浴室」など、目印・名称の表記を分かりやすく書いて掲示します。

回答：吉田町デイサービスセンターひまわりの家

突然怒り出したり、大声で叫びます。

- 手や背中をさすりながら本人の気持ちを伺い、落ち着くまで寄り添います。
- どういう時に怒ることが多いか、例えば空腹や不眠、排せつなどで本人が不快な状況にないか原因を考えます。
- 落ち着くまで様子を見ます。少し落ち着いた頃にゆっくりとした口調で話しかけ、話を聞きます。
- 本人の感情を受け止めて共感し落ち着いて話を聞きます。

回答：特別養護老人ホーム住吉杉の子園

外に〇〇さんが来ているとか、娘が死んだとか

入院したとか言うことがあります。

- ご本人にとっては「本当の事」になっていると思いますので、否定しないで話を聞きます。

回答：アサヒサンククリーンデイサービスセンター吉田

デイサービスの利用をやめたいといいます。

行かない日はほとんど寝ています。

- 辞めたい理由をご本人に確認します。他のサービスも検討してみましょう。

回答：はいなん吉田病院通所リハビリテーション

- いくつかのデイサービスを試し、ご本人にあった所を探しましょう。
- 当施設ではレクリエーション、運動など、ご本人の楽しみになるような活動を見つけて提供します。

回答：コミュニティーケア吉田指定通所リハビリテーション

事実ではないことを周囲に言いふらされてしまいます。

(たたいた、暴れた、〇〇と言った、暴言を吐かれた)

- 言ってしまう事を止めることは難しいので、周りの人たちによく説明して認知症について理解していただきましょう。

回答：デイサービスセンターグラシア吉田

本人に優しくできません。

- ひとりで抱え込まず、「介護者のつどい」などで同じ境遇の方と話をする。
- ショートステイやデイサービスなどのサービスを利用し、離れる時間を作ったり、職員や家族にもフォローしてもらいましょう。

回答：和心の家

介護者自身が大変になったら施設入居を考えていますが、

順番待ちが多くすぐに入居できないと聞きました。

- よしだアスカの里は吉田町の方だけが入居できる施設なので、順番待ちは多くありません。まずは、ご相談ください。

回答：地域密着型 特別養護老人ホーム よしだアスカの里

「認知症とともに」より一部抜粋

「認知症とともに」についての問い合わせは

地域包括支援センター ☎ 0548-33-2323



学んで 安心 「認知症マニュアル」

～認知症の人にやさしいまちを目指して～

発行 ◎ 令和5年9月

発行者 ◎ 吉田町 福祉課

編集 ◎ 吉田町認知症対策委員会

〒421-0395 静岡県榛原郡吉田町住吉87番地

電話 ◎ 0548-33-2106

F A X ◎ 0548-33-0361



相談機関一覧表

相談
無料

認知症に関する相談をしたいとき

(令和5年9月時点)

名称	電話番号	受付時間
福祉課 (高齢者福祉部門) (介護保険部門)	0548-33-2105 0548-33-2106	月～金曜日 8:15～17:00 (祝日・年末年始を除く)
地域包括支援センター	0548-33-2323	月～金曜日 8:15～17:00 (祝日・年末年始を除く)
榛原総合病院 患者支援センター	0548-22-7301	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
静岡県認知症 コールセンター	0120-123-921	月・木・土・日曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)
静岡県若年性認知症 相談窓口	054-252-9881	月・水・金曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
公益社団法人 認知症の人と家族の会	0120-294-456	月～金曜日 10:00～15:00
認知症疾患医療センター ・地域型(焼津市立総合病院)	054-623-3111 (内線2092)	月～金曜日 8:30～17:15
・連携型(医療法人社団峻凌会 やきつべの径診療所)	054-620-3103	

行方不明者の検索をお願いしたいとき

名称	電話番号	受付時間
牧之原警察署	0548-22-0110	24時間受付