

～認知症の人と家族を地域で見守り支える～

(第3版)

酒々井町認知症ガイド

(認知症ケアパス)

本ガイドには、認知症について知っておきたい基礎的知識や認知症の進行状況や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービス（認知症ケアパス）などの情報をまとめています。

認知症になっても早く気づいて受診することや適切な対応をすることで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように本ガイドをご活用ください。



目 次

認知症ってなんだろう？	1 ページ
なぜ認知症になるの？	1～2 ページ
認知症を予防する生活習慣	2 ページ
早期発見・早期治療が大切です	3 ページ
認知症早期発見のめやす	3 ページ
各種相談機関・医療機関	4～5 ページ
見守り・安否確認	6 ページ
生活支援・交流・講座	7 ページ
財産や権利を守る	8 ページ
介護保険制度について	9 ページ
認知症ケアパス	10～11 ページ
認知症の方や家族の方々を 支える人たちからのアドバイス	12～13 ページ
認知症の方への接し方	14～15 ページ
介護をしている家族の気持ち 介護をしている家族が元気を保つポイント	16 ページ



認知症ってなんだろう？



脳の病気などによって慢性的に認知機能（記憶・認識・理解・判断など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態をいいます。

認知症の多くの場合に物忘れがみられますが、認知症ではなくても人は老化と共に物忘れが出現します。しかし、「認知症による物忘れ」は「老化に伴う普通の物忘れ」とは違います。例えば、朝食に何を食べたか思い出せないのは普通の物忘れですが、朝食を食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

厚生労働省の調査では、2025年には認知症の方は全国で700万人（65歳以上の方の5人に1人）に達すると予想されています。

なぜ、認知症になるの？

認知症を引き起こす原因の多くは、アルツハイマー病などの病気によるものですが、認知症は加齢と共に発症率が増加します。およそ5年ごとに認知症の発症率は倍増します。

長寿社会となった日本では、認知症は決して人ごとではなく私たちの身近な問題です。

また、認知症のような症状が見られても、一過性のもの（せん妄）や治るかもしれない認知症もあります。まずは、医師にご相談ください。

主な認知症の種類	特長	症状
アルツハイマー型認知症	・脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され脳に萎縮が起こります。認知症全体の約7割を占めます。 ・男性に比べ女性に多いです。	・昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。 ・軽度の物忘れから症状は徐々に進行していきます。
のうけっかんせい 脳血管性認知症	・脳梗塞や脳出血等によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。認知症全体の約2割を占めます。 ・女性に比べ男性に多いです。	・脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。障害を受けた部位によって症状が異なります。
しょうたいがた レビー小体型認知症	・脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。	・現実には見えないものが見える幻視や手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現われます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

治るかも知れない認知症	特長	症状
せいじょうあつすいとうしょう 正常圧水頭症	・ 脳の内側に水が溜まります。 ・ 手術等で治る可能性があります。	・ 物忘れ以外に歩行障害や尿失禁がみられることがあります。
まんせいこうまくかけっしゅ 慢性硬膜下血腫	・ 頭を強く打った（頭部外傷）後、1日～数週間遅れて症状が現れることがあります。脳内で出血し、血腫が脳を圧迫し症状が現れます。 ・ 手術等で治る可能性があります。	・ 物忘れ以外に、歩行障害や手足の軽い麻痺などが起こります。
栄養不足や脱水症、入院や寝不足などで起こる認知症状	・ 急激に発症することが多いです。 ・ 原因を取り除くことで治る場合があります。	・ 幻覚、幻視、徘徊、興奮など認知症のような症状がみられることがあります。

認知症を予防する生活習慣

- ① **運動**・・・運動することは認知症予防に効果があることが近年わかってきています（散歩、体操など）



- ② **食事・水分**・・・栄養バランスのとれた食事をすることで肥満や糖尿病、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防にもなり認知症の予防にもつながります。また高齢者は脱水になりやすく、脱水により認知症状が悪化することもありますので、意識的に水分を摂ることも大切です。



- ③ **意欲的に毎日を過ごす**・・・趣味やスポーツ、人との付き合いなどを楽しんでいる人は認知症になりにくいことがわかっています。（家事、人との交流など）



早期発見・早期治療が大切です

認知症になると、生活への意欲も失われていきますので、そのまま放置すると心身の活動が低下し、全身の機能が衰えて、最終的には寝たきりなどの要介護状態を招いてしまいます。要介護状態を防ぐためには認知症を予防したり、もし発症したとしても、早期に発見・対応することで、進行を遅らせることが期待できます。

「認知症」早期発見のめやす☑

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で目安として参考にしてください。

物忘れが
ひどい

- ☐ 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- ☐ 2 同じことを何度も言う・問う・する。
- ☐ 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- ☐ 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

判断・理解力が
衰える

- ☐ 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 6 新しいことが覚えられない。
- ☐ 7 話のつじつまが合わない。
- ☐ 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった。

時間・場所が
わからない

- ☐ 9 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- ☐ 10 慣れた道でも迷うことがある。

人柄が変わる

- ☐ 11 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- ☐ 13 自分の失敗を人のせいにする。
- ☐ 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

不安感が
強い

- ☐ 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- ☐ 16 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- ☐ 17 「頭が変になった」と本人が訴える。

意欲が
なくなる

- ☐ 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- ☐ 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ☐ 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる。

出典 公益社団法人 認知症の人と家族の会

チェックしてみて、いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医等に相談してみましょう。



各種相談機関・医療機関



●地域包括支援センターは高齢者のための総合相談窓口

認知症に関すること、介護・医療・福祉に関することなど、どこに相談していいかわからない場合、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

酒々井町地域包括支援センターには、介護保険制度による「認知症初期集中支援チーム」(※1)と「認知症地域支援推進員」(※2)が配置されており、専門的な相談やサポートを行っています。

名称	所在地	電話番号	相談受付時間等
酒々井町地域包括支援センター	酒々井町中央台 4-11 酒々井町役場 西庁舎 1 階	043-481-6393	【窓口相談】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土曜・日曜・祝日・年末年始 は電話、訪問のみの相談を行っ ております)

※1「認知症初期集中支援チーム」とは、医療・介護などの複数の専門職で構成され、家族等の訴えにより、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、適切な医療や介護等のサービスに結びつくように初期支援を行います。

※2「認知症地域支援推進員」とは、認知症の人が出来る限り住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるよう、地域の実情に応じて医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行います。

●その他の電話相談

名称	電話番号	受付時間
ちば認知症相談コールセンター	043-238-7731	月・火・木・土曜日 午前 10 時～午後 4 時 ※面接相談は金曜日(要予約)
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月曜日～土曜日 午前 10 時～午後 3 時 (祝日・年末年始除く)
千葉県若年性認知症 専用相談窓口	043-226-2601	月・水・金曜日 午前 9 時～午後 3 時 (祝日・年末年始を除く)

●認知症の人と家族の会

“つどい”による介護者等の交流や“会報”での情報提供を行っています。

介護の相談は、上記の「ちば認知症相談コールセンター」で受け付けています。

名称	電話番号	受付時間
公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部	043-204-8228	月・火・木曜日 午後 1 時～午後 4 時

●身近な医療機関

かかりつけ医

日常生活の変化に気が付いたところで、「かかりつけの医師」に相談しましょう。
かかりつけの医師で判断が難しい場合は、専門医療機関を紹介していただけます。



●近隣の認知症専門医療機関等

認知症専門医療機関とは、認知症の専門医がいる医療機関です。神経内科、精神科、物忘れ外来などで診察等を行っています。

医療機関	所在地	電話番号
東邦大学医療センター佐倉病院 (物忘れ外来)	佐倉市下志津 564-1	043-462-8811
聖隷佐倉市民病院 (物忘れ外来)	佐倉市江原台 2-36-2	043-486-1151
志津クリニック	佐倉市上志津 1669-201	043-462-5622
みつば脳神経クリニック	佐倉市城 343-3 プチモンドさくら 1-A	043-483-3289
成田病院	成田市押畑 896	0476-22-1500
成田赤十字病院	成田市飯田町 90-1	0476-22-2311

●千葉県内の認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症疾患に関する鑑別診断や専門医療相談等、地域において認知症の進行予防から地域生活の維持までの必要な医療を提供することを目的とした施設です。

医療機関	所在地	電話番号
日本医科大学千葉北総病院	印西市鎌苅 1715	0476-99-1111
浅井病院	東金市家徳 38-1	0475-58-1411
八千代病院	八千代市下高野 549	047-488-2071
総合病院国保旭中央病院	旭市イの 1326	0479-63-8111
袖ヶ浦さつき台病院	袖ヶ浦市長浦駅前 5-21	0438-63-1119
旭神経内科リハビリテーション病院	松戸市栗ヶ沢 789-1	047-330-6515
北柏リハビリ総合病院	柏市柏下 265	04-7110-6611
東条メンタルホスピタル	鴨川市広場 1338	04-7093-6046
千葉病院	船橋市飯山満町 2-508	047-496-2255
千葉労災病院	市原市辰巳台東 2-16	0436-78-0765
千葉大学医学部附属病院	千葉市中央区亥鼻 1-8-1	043-226-2736



見守り・安否確認



緊急通報装置の貸与

①65歳以上のひとり暮らしの方②ひとり暮らしの重度身体障害者③高齢者世帯で世帯に属する者のいずれかが介護認定者又は重度身体障害者のいる世帯の方を対象に携帯型のペンダント等を貸出し、緊急時に本人から受信センターに通報して、適切な処置をとります。24時間利用できます。※協力員2名が必要です。料金は無料です。

健康福祉課 ☎043-496-1171 (代)



救急医療情報キット

75歳以上の1人暮らしの方や75歳以上で構成される世帯等の方に対し、緊急時に救急車の救急隊員に医療情報や緊急連絡先を伝達する「救急医療情報キット」を配布します。
健康福祉課 ☎043-496-1171 (代)



2市1町 SOS ネットワーク

●行政・警察・消防・地域の民間団体が協力し、認知症などによる行方不明者の情報をファックスや防災行政無線、メール配信等を利用し、早期発見と保護に努めます。

●行方不明となるおそれのある高齢者等に対して、靴のつま先やかかとに貼る「SOS ステッカー」を交付します。行方不明時の早期発見と保護のため身体的特徴や家族等の連絡先を登録し佐倉警察署に情報提供します。

●ポケットやバックに常時装着しておくことで行方不明となった場合にGPS（人工衛星を利用した位置測定システム）により位置確認できる装置の利用初期費用を助成します。（助成上限額：1万円）

健康福祉課 ☎043-496-1171 (代)



避難行動要支援者名簿登録制度

災害時の要支援者の避難支援を迅速かつ的確に行うことや普段からの急病等の緊急事態への地域での見守りのため、緊急時の連絡先や持病等の情報を共有し、地域の安心・安全体制の強化を目的とした制度です。
健康福祉課 ☎043-496-1171 (代)



給食サービス

75歳以上の1人暮らしの方を対象に安否確認を目的としてボランティア「菜のはな会」の皆さんが、原則として月3回手作りの昼食を配達します。

社会福祉協議会 ☎043-496-6635

生活支援・交流・講座



生活援助用具

貸し出し・・・体の不自由な方に介護用品（車いす、電動ベッド等）を無料で6ヶ月間貸し出しをしています。ただし介護保険制度の対象となる方は制度が優先されます。※在庫に限りがありますので、事前にお問い合わせください。

購入助成・・・生活に必要な補助用具の購入に対し、1世帯につき年1回の助成を実施しています。限度額5万円、補助率2/3、助成件数に限りがあります。

社会福祉協議会 ☎043-496-6635

ワンコインサービス

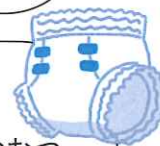


高齢者等のいる世帯で、日常生活のちょっとした困りごとを地域の登録ボランティアが代わりに行う、有償ボランティアサービスです。

- ・15分程度の軽作業は100円
- ・30分程度の軽作業は500円

社会福祉協議会 ☎043-496-6635

紙おむつ給付事業



1ヶ月あたり3000円以内の紙おむつを自宅へお届けします。（施設入所、入院中の方はご利用になれません）

対象：①65歳以上で、要介護1・2の認定を受けている非課税世帯の方または要介護3～5の認定を受け、世帯の合計所得が900万円以下の方で、いずれも在宅で紙おむつを使用している方。
②身体障害者手帳や療育手帳の交付を受け、在宅でおむつを使用している方。

料金：無料

健康福祉課 ☎043-496-1171（代）



認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や対応の仕方などを学ぶことができる講座です。受講すると認知症サポーターの証としてオレンジリングを授与しています。職場・自治会などへの出前講座も行っています。

費用：無料

地域包括支援センター ☎043-481-6393

ふれあいサロン「かざぐるま」

傾聴ボランティア「かざぐるま」の協力により実施しています。お茶を飲みながら楽しくお話をしたり、友達づくりができる地域のお茶の間です。

毎月第1金曜日

午前10時～午前11時30分まで

社会福祉協議会 ☎043-496-6635



しずいオレンジカフェ



認知症の方やご家族、地域の方など誰もが気軽に交流できるつどいの場です。専門職も参加していますので認知症に関する相談も可能です。毎回テーマを替えたミニ講座や認知機能が測定できるタッチパネルも体験できます。

利用料：無料

毎月1回 午前10時～午前12時まで

地域包括支援センター ☎043-481-6393

権利や財産を守る

日常生活自立支援事業

高齢者や障害者の方で、十分な判断ができない方や体の自由が利かない方が地域で安心して生活できるように支援する有料の福祉サービスです。

生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスを利用するお手伝い（福祉サービス利用援助）や、お金の出し入れや公共料金等の支払い代行（財産管理サービス）等、また大切な書類や通帳・印鑑等の管理に不安がある場合はお預かり（財産保全サービス）等を行います。



社会福祉協議会 ☎043-496-6635

消費生活相談

商品の購入やサービスなど消費生活全般に関する相談や苦情などを、専門的な知識と経験を持つ相談員が受け付け、問題解決のための助言等を行っています。

受付日時：毎週火曜日 10時～15時
（祝祭日・年末年始を除く）

場 所：酒々井町役場中央庁舎
1階会議室



経済環境課 ☎043-496-1171(代)

せいねんこうけん

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分ではない方が、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれることがないように、法律面や生活面で本人を保護し支援する制度です。「任意後見制度」と「法定後見制度」の2種類があります。

●「任意後見制度」・・・本人の判断能力があるうちに、将来の判断能力の低下に備え、任意後見人となる人を選び、支援してもらう内容について契約し、公証役場で公正証書を作成しておきます。実際に本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所が選任する任意後見監督人のもとで任意後見人による支援を受けます。

●「法定後見制度」・・・本人の判断能力が不十分な状態にある場合に、家庭裁判所に申し立てることによって、家庭裁判所が適任と認める人を本人の支援者（成年後見人等）に選任する制度です。本人の判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3類型があります。



千葉家庭裁判所 佐倉支部 ☎043-484-1215



介護保険制度について

介護保険は高齢者の暮らしを社会みんなで支えるしくみです。40 歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。高齢になって生活するうえで何か困ることが出てきたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。また、必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。介護保険を利用するには、申請が必要です。

詳しくは、健康福祉課介護保険班や酒々井町地域包括支援センターにご相談ください。

おもな介護保険サービス

在宅サービス	
●訪問介護（ホームヘルプ） ホームヘルパーによる自宅での生活上の介護や支援のサービスです。	●訪問入浴介護 自宅に簡易浴槽を搬入して行う入浴介護です。
●訪問看護 医師の指示により看護師などが自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。	●訪問リハビリテーション 理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問しリハビリテーションを行います。
●居宅療養管理指導 医師などが自宅を訪問し療養上の管理や指導を行います。	●ショートステイ 介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
●通所介護（デイサービス） デイサービスセンターで食事や入浴、機能訓練などの日常生活支援を日帰りで行います。	●通所リハビリテーション（デイケア） 医療機関などでのリハビリテーションや日常生活支援です。
●福祉用具貸与 日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。	●住宅改修費支給 手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする際に 20 万円を上限に費用を支給します。
地域密着型サービス	
●認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 認知症の人が共同生活をする住宅で受ける日常生活上の世話や機能訓練です。	●小規模多機能型居宅介護 施設への通所を中心に、訪問や短期間の宿泊も利用できる多機能サービスです。
施設サービス	
●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 常時介護が必要で自宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。	●介護老人保健施設（老人保健施設） 状態が安定している人が在宅復帰できるように、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
●介護医療院 長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供する施設です。（介護療養型医療施設の転換施設です。）	

～認知症ケアパス（認知症の進行と状態に応じた適切なサービス提供の流れ）～

認知症の経過		気づき・発症の時期	軽度	中等度	重度
		認知症の疑い又は 認知症ではあるが日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常的に手助け、 介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	会話	●約束を忘れる事がある。 ●いつも「あれがない」「これがない」と探している。 ●趣味や好きなテレビに興味を示さなくなる。	●同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ●時間や日にちがわからなくなる。	●文字が上手に書けない。 ●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる。	●質問に答えられない。 ●家族の顔や名前が分からない。 ●会話が成立しなくなる。
	食事調理	●食事の内容を忘れることがある。 ●同じ料理が多くなる。	●食事したこと自体を忘れる。	●食事がうまくできない。	●食事介助が必要となる。 ●食べ物でないものを口に入れる。
	買い物 金銭管理	●買い物や金銭管理に少し不安がある。	●買い物で小銭が使えない。	●同じものばかりを買う。 ●財布を盗られたなどの妄想がある。	
	外出・排泄・服薬	●たまに薬の飲み忘れがある。	●ゴミ出しができない。 ●服薬管理ができない。	●たびたび道に迷う。 ●失禁で汚れた下着を隠す。	●寝たきりになる。 ●尿や便の失禁が増える。
本人の思い		 ●なんとなくおかしいと感じて不安になる。 ●不安や焦りから怒りっぽくなることもある。	 ●できないことが増え、混乱することがある。	 ●居心地のいい環境、安心できる環境を求める。	 ●できないことはさらに増えるが、できることも残っている。
家族の心構え		●家族や周りの「気づき」が大事です。 ●様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。 ●できないことや間違いがあっても責めたり否定したりしないようにしましょう。	●一人で抱え込まず身近な人に理解してもらいましょう。家族のつどいや、認知症カフェに参加するのも良いでしょう。 ●症状の進行と共に介護量も増加します。介護疲れにならないように介護保険サービスなどを上手に利用することも必要です。	●どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。	

認知症の経過	気づき・発症の時期	軽度	中等度	重度
	認知症の疑い又は 認知症ではあるが日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常的に手助け、 介護が必要	常に介護が必要
相談	地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネジャー、認知症疾患医療センター、民生委員、認知症の人と家族の会など			
	認知症初期集中支援チーム・認知症地域支援推進員			
予防	生きがいデイサービス・介護予防教室			
	サークル活動・老人クラブなど			
医療	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局、認知症専門外来、認知症疾患医療センター			
		※訪問診療　※訪問看護　精神科（外来・急性期増悪期の一時入院）		
生活支援 安否確認 介護	シルバー人材センター、ワンコインサービス、生活援助用具（貸出し・購入助成）、紙おむつ給付など			
	緊急通報装置の貸与、SOS ネットワーク、避難行動要支援者名簿登録制度、給食サービスなど			
	※介護予防・日常生活支援総合事業	※介護保険サービス（デイサービス、ショートステイ、訪問介護など）		
住まい	自宅、公営住宅、有料老人ホームなど			
		※グループホームなど		
		※特別養護老人ホームなど		
権利擁護	日常生活自立支援事業	成年後見制度		
	地域包括支援センター			

※サービスを受けるには、介護保険による介護認定が必要です。

認知症の方や家族の方々を支える人たちからのアドバイス

認知症サポート医から

認知機能を低下させる要因として、アルツハイマー型認知症や脳血管障害などの脳の疾患の他、糖尿病や甲状腺機能低下症などの身体疾患、アルコール、薬剤（抗不安薬、睡眠薬、抗パーキンソン薬や過活動性膀胱の薬など）の影響など様々なものがあります。脱水や栄養不良、運動不足などでもお年寄りの認知機能は低下します。

認知症の症状を早く見つけて、早めに医師に相談することによって、たとえ認知機能が低下してもより多面的な対応ができると思います。些細な症状であっても認知症サポート医に遠慮なく相談してください。

成田病院
精神科医師 鈴木みね子さん



歯科医師から

認知症が進行すると、上手に歯磨きをすることや、入れ歯の扱いも難しくなります。その為、口腔衛生状態が悪化し、虫歯や歯周病にかかり易くなります。また、誤嚥性肺炎になるリスクも高くなります。虫歯や歯周病を予防するには、しっかりと口腔内の汚れが取れていないといけません。

認知症が重度になると自分のお口の衛生管理が難しくなりますので、ご家族の方が歯磨きの具合を確認、お手伝いをしてあげてください。また、定期的に歯科医院を受診し専門的な口腔ケアを受けたり、入れ歯の調整をしてもらいましょう。

通院が困難な場合には訪問診療を利用して頂くと良い状態が保てます。

すばる歯科医院
前田英作さん



薬剤師から

歳を重ねると複数の科にかかり、たくさんのお薬を飲むようになるのに、薬を代謝する力は弱くなり、副作用が出やすくなります。また副作用が出ても、本人は症状に気が付きにくいこともあります。認知症の方は特にまわりで注意し、様子を見てあげましょう。

薬局では、飲み間違い等を少なくするため、お薬カレンダーの用意や1回に飲む薬を1つにまとめることができます。

何か気になることがあれば、かかりつけの薬局に相談してみましょう。

ひまわり薬局
石井美帆子さん



ケアマネジャーから

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、要介護（要支援）の認定を受けたご本人とご家族が望まれる暮らしについての相談に応じ、適切な介護サービスが利用できるようにケアプランを作成します。

それはさまざまな事業者や地域の支援者と連携して暮らしの中の困りごとについて対応、より自分らしく生きるための思いを実現するためのお手伝いでもあります。

いつでもそばにいます。小さなことでも話し合っていきましょう。

居宅介護支援センター エコトピア酒々井

茂野由紀さん



グループホームから

普段出来ていたことが出来なくなったりして落ち込んだり、何かをやるという意欲がなくなったりします。

その人の出来ることを見つけ、一緒にお話をしながら行うことで笑顔が見られたり達成感を感じてくださることがあります。出来ないと決めつけるのではなく出来ることを見つけ「寄り添う」という姿勢が大事だと思います。

また、一人で抱え込もうとせず、地域を含め皆で考えていくことが大切です。

グループホームふじき野
荒井大和さん



民生委員から

認知症の介護にあたっている家族の皆さん、心身ともに疲れていませんか？

苦勞を抱え込まないで、お近くの民生委員に気軽に声をかけ相談してください。私たちが専門の方をご紹介しますので一緒になってアドバイスを伺ったり話し合しましょう。

また、身近な人が認知症では？と思われた方もご相談ください。早期対応で認知症の進行を抑えたり、周りの方々が病気に對する正しい知識を持って接することが何より大切だと言われています。

酒々井町民生委員児童委員協議会会長
大西真典さん



認知症の人と家族の会から

勇気を出してはじめての一步を踏み出してみませんか。

認知症かな？と思った時や診断された時、コールセンターへお電話頂いたり、介護の知恵や工夫を交換する「つどい」への参加はいかがでしょう。介護サービスの利用の仕方や日々の暮らしのヒントが見つかります。

ご本人と一緒に参加する「つどい」もあり、話すことで直接の解決にならなくても自分だけではないという思いや大切な家族や自分のこれからを考える機会に出会えます。

認知症の人と家族の会 千葉県支部
広岡成子さん



認知症地域支援推進員から

認知症は、加齢にともない誰にもなる可能性があります。

認知症になっても「その人らしさ」が大切にされ、住み慣れた地域の中で穏やかに笑顔で暮らし続けるためには、地域住民の方々の支えや医療と介護の連携が重要です。

酒々井町では定期的に「オレンジカフェ」や「認知症サポーター養成講座」などを開催しています。認知症の方にやさしい町を一緒につくっていきましょう

気になることがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

酒々井町地域包括支援センター
新見恵一さん



認知症の方への接し方

認知症の方々の心は、認知機能が低下していても、私たちと変わることはありません。

もし、あなたが知らない人から「昨日貸したお金を返してほしい」と言われたらあなたならどうしますか？記憶になればお金を返すことはないでしょう。

もし、あなたが気付いたら知らない場所にいたらどうしますか？なぜ自分がそこにいるのかわからず不安になったり混乱したりするでしょう。

記憶になれば、なぜそうなったのか理解できず、自分と周囲の状況とを正確に認知することができません。認知症の方々にとっては、身の回りで起こることは日々、理解しがたい理不尽な状況であるとも言えます。

①認知症の人々と同じ状況に立たされた時、私たちも同じ心理状態になることを理解しましょう。

②「本人の記憶になれば本人にとっては事実ではない」、「本人が思ったことは本人にとっては事実である」ということを理解しましょう。

この2つを理解することで、あなた自身が穏やかに認知症の方へ接することができます。

また、対応の心得として「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」ことが大切です。

ポイント！

ご飯を食べてない！

食事をしたことを忘れたり空腹を感じづらくなったりしています。本人は初めて食べると思っていますので、否定したりせずひとまず受け入れて様子を見ましょう。小さなお菓子や飲み物を出してあげるのもいいでしょう。



財布がない！



ポイント！

記憶力が低下し、数分前のことを覚えていられません。本人には、初めて言ったり、聞いたりしていると思っています。初めて聞いたように対応しましょう。さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。

何度も同じことを言う・聞く！



ポイント！

曜日や日時がわからなくなり、ゴミ出しができなくなったりします。地域ぐるみで、声掛けや対応ができるように日頃の付き合いを大切にしましょう。

ゴミ出しができない



介護をしている家族の気持ち

認知症の人の介護をしている家族の気持ちは、次のような4つのステップを行ったり来たりしながら徐々に受け入れていくと言われています。受容していく過程の中で、イライラしたり、落ち込んだりすることは自然なことです。

このステップを理解していると少し気持ちに余裕が出てくるかもしれません。

第1ステップ とまどい・否定

おかしい言動を示し始めた親や配偶者に対する家族の最初の反応は「あんなにしっかりしていた人がまさか」というとまどい・否定です。

他の家族にすら打ち明けられず悩む時期。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

認知症の理解の不十分さからどう対応してよいかわからず混乱し、ささいなことで怒ったり叱ったりしてしまいます。

疲労困憊・拒絶感・絶望感に陥りやすい時期。

第3ステップ 割り切り

怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになる時期です。

症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる。

第4ステップ 受容

認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が自然に受け止められるようになります。

認知症の本人のあるがままを受け入れられるようになる時期。

介護をしている家族が元気を保つポイント

責任感が強く真面目な人ほど、介護の手を抜いたり他人任せにしたりすることに罪悪感を感じ、一人で頑張ってしまうがちです。しかし、それが続くと、介護をする人が体調を崩したり、精神的に追い詰められたりしてしまいます。認知症は家族だけでケアするのは難しい病気です。家族が余裕をもって元気に介護を続けるために次のポイントを大切にしましょう。

- ① 身近に相談できる人を持ちましょう
- ② 適切に介護サービスなどを利用しましょう
- ③ 自分の健康や時間も大切にしましょう
- ④ 認知症の正しい知識を身につけましょう
- ⑤ がんばりすぎないようにしましょう



おわりに

認知症の方にとって「やさしい町」であることは、認知症の方だけでなく障害者や高齢者、子どもなどすべての人にとっても、やさしい町をつくることにつながります。

認知症を持っていても「穏やかに生きていける社会」をめざし、認知症の方にやさしい町を私たちの地域からつくっていきましょう。



酒々井町認知症ガイド（第3版）

編集・発行 酒々井町健康福祉課
酒々井町地域包括支援センター
住所 酒々井町中央台4丁目11番地
電話番号 043-496-1171（代）

平成30年8月 初版発行
令和2年10月 第3版発行



酒々井町