

# 認知症

あんしん

ガイドブック

FOR



認知症とともに、笑顔で生きる

WITH

つくば市地域包括支援課

令和5年3月発行

「あれ？」「いつもと違う」  
その違和感、見過ごさないで！

## 早い気づきと対応のメリット

- 1 原因によっては治療が可能です**  
早期発見・治療で重症化を防ぎ、症状を改善できる場合があります。また、認知症の症状があっても別の病気である場合があります。
- 2 進行を遅らせることが可能な場合があります**  
認知症は早い段階で治療を開始したり、生活習慣の改善・適切なケアで進行を遅らせることができます。
- 3 本人や家族が将来に備えることができます**  
本人や家族が早い段階から認知症について少しずつ理解を深め、対策を立てておくことで、今後起こりうるトラブルを防ぎ、生活の不安を軽減できます。

## 家族がつくった 認知症早期発見のめやす 認知症の人と家族の会作成

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、暮らしの中での目安として参考にしてください。

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置忘れが増え、いつも探し物をしている
- 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

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 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

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「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

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

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

気になる症状があれば、かかりつけ医や  
地域包括支援センターに**お早めにご相談ください**

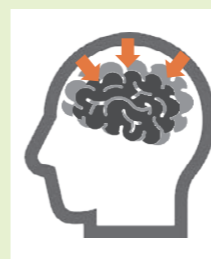
認知症はだれでもかかる可能性のある、  
身近な病気です

## 認知症の原因疾患

認知症の原因となる脳の病気にはいろいろありますが、代表的なものは以下の4つです。

### アルツハイマー型認知症

最も多い認知症

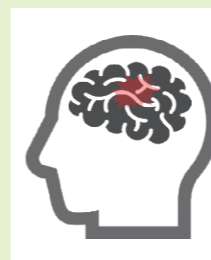


もの忘れから気づくことが多い認知症です。新しく記憶することが不得意になり、時間や季節、今いる場所、親しい人の顔がわからなくなることもあります。

- 同じ質問を何度も繰り返す
- 物事の段取りが悪くなる
- 日にちが分からなくなる

### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などが引き金



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。

- 意欲が低下する
- 感情の浮き沈みが激しい
- 手足などの麻痺を伴うことがある

### レビー小体型認知症

幻視が起こるのが特徴



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

- 寝言で大声を出す
- 小刻みにたどたどしく歩き、よく転びそうになる
- 人や虫など実際にはないものが見えるという

### 前頭側頭型認知症

人格変化や行動障害が見られる

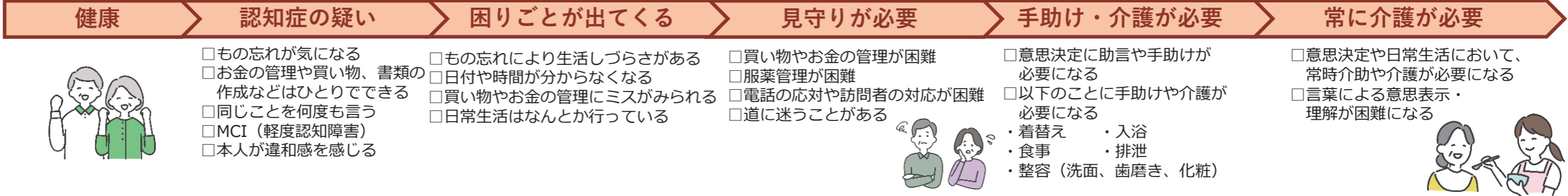


もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。他人への配慮ができないふるまいをしてしまうことがあります。

- 同じ時間に同じ行動をとる（常同行動）
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ
- 過食、甘いものを好むなど食生活の変化

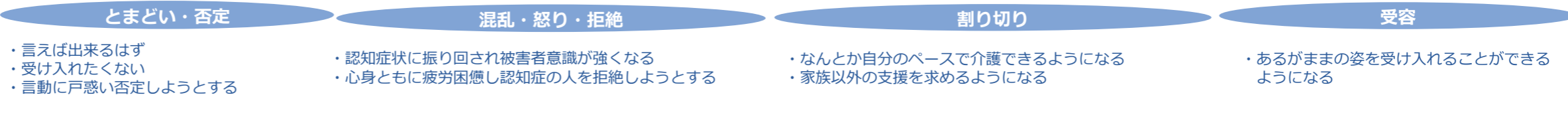
# 認知症の進行に合わせた「活用できる支援・サービス」「ケアのポイント」

## 認知症の進行 (ご本人の様子)



## 家族の 気持ち

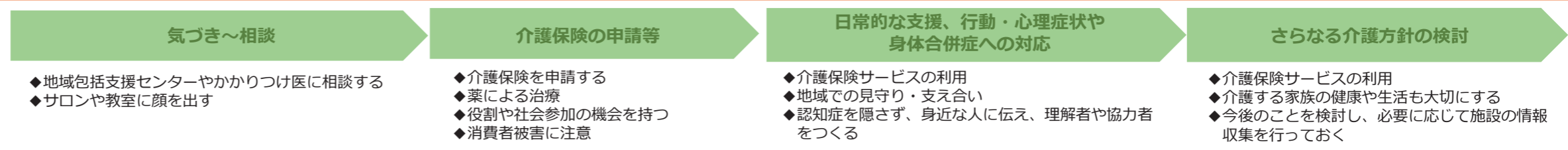
※気持ちの変化には個人差があります。



## 本人・家族を支援する 主な制度

相談したい	お住まいの地区の地域包括支援センター、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援チーム、居宅介護支援事業所など
予防したい	教室 地域での交流の場など（集いの場、介護予防に関する教室など）
交流したい	認知症カフェ（オレンジカフェ）（本人や家族・市民の集いの場）
活動したい	かかりつけ医、認知症疾患医療センター（筑波大学附属病院、とよさと病院）、歯科医、薬局など
医療を受けたい	通所介護（日帰りの介護サービス） 通所リハビリテーション（日帰りの機能訓練サービス） 小規模多機能型居宅介護（訪問・通所・短期入所を組み合わせられるサービス）
介護を利用したい	短期入所（短期間入所して受ける介護サービス） 訪問介護（ヘルパーなどによる訪問サービス） 訪問看護（看護師などによる訪問サービス） 介護老人保健施設（病状が安定した方の機能訓練が受けられる施設） 訪問リハビリテーション（リハビリ専門職による訪問サービス）
見守り生活支援に関するサービスを受けたい	救急医療情報便ツクツク見守りたい（ご自身の医療情報や緊急時の連絡先などを記載し、専用の封筒に入れ、万一の救急時に備える仕組み） つくば市認知症高齢者等SOSネットワーク事業（登録者が行方不明になった時に協力機関が捜索し保護する仕組み）、認知症高齢者等保護支援事業（GPSの貸出） 認知症サポーター さわやかサービス事業、シルバー人材センターのサービス、民間事業所（外出介助、家事援助） つくば成年後見センター（権利擁護にかかる相談、日常生活自立支援事業）
住まいを考えたい	自宅、入居施設（有料老人ホーム、ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅など） 福祉用具の活用、住宅改修（自宅の住環境の整備） 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しながら、介護を受けられる施設） 特別養護老人ホーム（常に介護が必要で、自宅での介護が困難な人の施設）
外出したい	コミュニティバス「つくバス」、乗り合いタクシー「つくタク」 ※1人での乗降がご不安な方が乗車される場合は、介添人を同乗させてください 介護輸送サービス（民間事業所）、福祉有償運送
在宅高齢者福祉事業	愛の定期便事業、宅配食事サービス事業、すけっとくん（高齢者日常生活支援事業）、緊急通報システム事業、高齢者タクシー運賃助成事業、在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業、あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう術費助成事業、在宅要介護高齢者紙おむつ購入費助成事業、ねたきり高齢者理美容料助成事業 ※詳細は高齢福祉課までお問合せください ☎029-883-1111（代）

## ケアの ポイント



# こんな時どう対応したらいいですか…？



認知症のご家族と接するなかで生じる葛藤や困りごと。本人の気持ちを思うがゆえに、迷いや悩みはより深まります。一人で悩まず、相談してみましょう。よくあるご相談をまとめてみました。

**Q** 受診につなげる声かけや、受診時のコツを教えてください

**A** 自身の異変に気付き、最も不安を感じていらっしゃるのをご本人です。「病気だと宣告されるのが怖い」その気持ちに寄り添いつつ、以下のような対応で受診をすすめてみられてはいかがでしょうか。

- ①本人だけでなく、ご家族等で一緒に受診することで不安や拒否感を軽減させる。「一緒に健康診断にいきましょう」
- ②持病や他の不調をきっかけに病院を受診。主治医の先生に協力を依頼して「念のため専門医に脳の検査もしてもらいましょう」とお話しもらう。

**Q** 「家の中に蛇がいる」「子どもが見える」と言います。これは認知症の症状ですか。

**A** 幻視は「レビー小体型認知症」の方に多く見られる症状です。実際には何もなくても、本人には確かに見えている（現実）のですから、それを周囲の人間が「何もない」と否定しても、納得できません。否定せず、話を合わせる事が大切です。しかし場合によっては、認知症ではなく精神疾患の可能性もありますし、加齢や病気による目や耳の異常が原因で起こることもあります。医療機関で適切に診断してもらうことで、症状の改善や緩和が期待できます。自己判断せず、まずは専門医の受診をおすすめします。

## 若年性認知症をご存じですか？

**若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症の総称です。**

もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。

早期に診断を受けることで、本人や家族が認知症を理解し、将来の見通しを立てることに繋がります。また、治療可能な疾患を発見できる可能性もあります。不安や心配な点があれば、まずは職場の産業医やかかりつけ医に相談してみましょう。

**Q** もの盗られ妄想がひどく、いつも私が犯人扱いされます。どのように対応すればいいですか。

**A** もの盗られ妄想は認知症の初期から中期にかけて現れる周辺症状の一つで、根底には認知症による記憶障害からくる自分の認知症への不安や葛藤、周囲に理解されない不満があるようです。この妄想で犯人にされるのは、多くの場合**いちばん身近でお世話をしてきている人、つまりもっとも安心できる人**なのです。だからこそ、無意識のうちに好き勝手なことを言ってしまう、という心情を理解する必要があります。この症状は言動そのものよりも、周囲の捉え方次第で聞き流したり、混乱を防ぐことが可能です。

## コラム

### 介護されているご家族へ…

長いこと生きてきた親がこれまでと違う言動に戸惑ったり、怒ったり、悲しんだり。家族だからと頑張りすぎてはいませんか？無理はしないでください。自分に出来ることを考えましょう。「相談」することが、最初に来ること。孤立せず、一人ぼっちにならないよう専門職に相談してください。ご本人のために今一番いい方法は何なのか一緒に悩み、考えましょう。周囲とつながりながら「介護を楽しんでみる」そうになったら素敵な事ですね。

**Q** 軽度の認知症と診断された親が運転免許の返納を頑なに拒否します。どう話せば分かってくれるのでしょうか？

**A** 道路交通法では「認知症」と診断された場合、運転免許が停止または取消しとなります。また、75歳以上の方が運転免許の更新手続きをする場合は、事前に認知機能検査を受ける必要がありますが、その検査で「認知症のおそれあり」と判定された場合は、医師の診断を受けることとなり、「認知症」と診断されれば、免許の停止または取消しとなります。一方で、その検査を通過したものの、認知症の症状があると考えられる場合や当該者の運転に不安を覚える場合は、次のような方法を試してみてください。

- ①当該者が信頼している家族や知人、主治医等へ相談をして当該者に話をしてもらう。
- ②車検や修理を口実に、車を当該者の目に触れないようにし、鍵を預かる。
- ③県内の警察署、または運転免許センターへ相談をする。  
【安全運転相談ダイヤル】029-240-8127、または#8080  
(月～金曜日 8:30～17:15)  
【住所】茨城県東茨城郡茨城町大字長岡3783-3  
茨城県警察本部交通部運転免許センター運転適性係

**Q** よく散歩に出かけるのですが、自宅の周囲でも道に迷うようになってきています。

**A** つくば市の「認知症高齢者等SOSネットワーク事業」をご存じですか？この事業は認知症により行方不明になる恐れがある高齢者等を、早期発見・保護につなげる事業です。その方の身体的特徴等について、あらかじめ市に登録することができます。また、登録内容を茨城県警と共有することで、早期にご家族等へお繋ぎすることができます。ご希望の方には「おかえりマーク」を配布します。ご家族だけで背負い込まず、地域でご本人を見守っていきましょう。

## 認知症とともに For → With

認知症と診断されたからといって、その人が変わったわけではありません。今まで、その地域で暮らしてきた「家族・パートナー・仲間」です。認知症であるという事実はその方のほんの一部でしかありません。楽しい瞬間、悲しい気持ちを共有する仲間として関係を持ってほしいと認知症の方は思っています。過干渉になりすぎず、あくまで「見守る」姿勢で支えてみてください。

# お困りごとがあれば「地域包括支援センター」へ

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等が、介護・福祉・健康・在宅医療などあらゆる相談に対応いたします。

- ご本人、ご家族、ご近所の方、どなたでも相談できます。
- 秘密は厳守します。

物忘れが  
心配になってきた

高齢の親と  
最近、会話が  
噛み合わない

ご近所の  
高齢者が  
心配…

介護について  
相談したい

## つくば市の地域包括支援センター

### ①筑波地域包括支援センター

担当地区：筑波圏域  
北条1184-1（筑波園敷地内）  
☎ 029 (828) 5806

### ②大穂豊里地域包括支援センター

担当地区：大穂、豊里圏域  
要1187-299（筑波記念病院敷地内）  
☎ 029 (869) 9527

### ③桜地域包括支援センター

担当地区：桜圏域  
大角豆1806-3（花室長寿館向かい）  
☎ 029 (886) 3886

### ④谷田部東地域包括支援センター

担当地区：谷田部東圏域  
手代木1932（サンシャインつくばリゾート内）  
☎ 029 (897) 3231

### ⑤谷田部西地域包括支援センター

担当地区：谷田部西圏域  
上横場2290-9（トレランス田村敷地内）  
☎ 029 (893) 3170

### ⑥荃崎地域包括支援センター

担当地区：荃崎圏域  
下岩崎2068（荃崎老人福祉センター隣）  
☎ 029 (886) 9500



## 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活するための支援の一つとして、県が指定する認知症専門の医療機関です。

### 筑波大学附属病院

天久保2-1-1 ☎029-853-3645  
相談日 月～金曜日（祝日、年末年始除く）9時～17時

### とよさと病院

田倉4725 ☎029-847-9581  
相談日 月・火・水・金・土曜日（祝日、年末年始除く）9時～16時