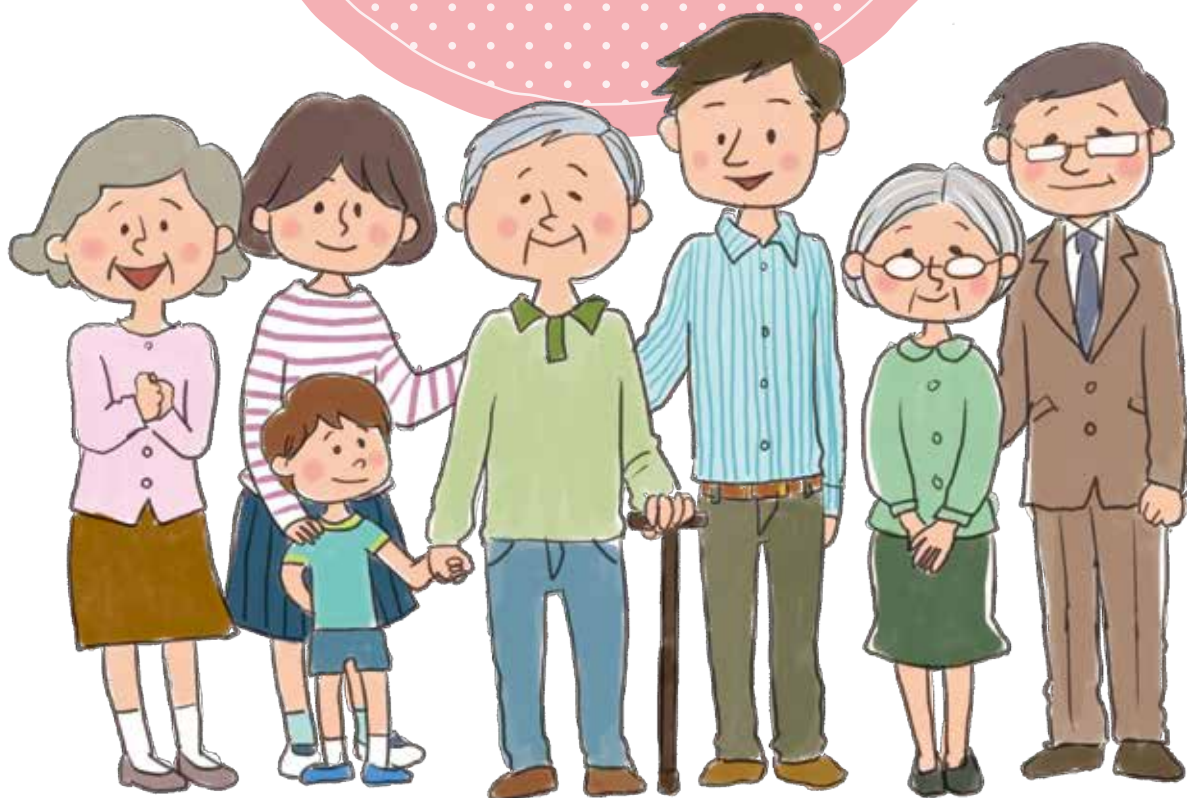


# みんなで支える 認知症

あなたの理解やちょっとした見守り・声かけが  
認知症の方やその家族を支えます



認知症は誰もがかかる可能性がある病気です。認知症について正しく理解することにより、早期に発見し、症状の進行を緩やかにするための適切な治療を受けることができます。

まずは認知症を正しく理解することからはじめましょう。

## 草津市

# 認知症って どんな 病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下する と、どうしよう!	時間や場所、人との関係が分からなくなる どちらさんかね?
	もの忘れの自覚はある	ごはんのメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない 大変! 消し忘れていたわ!	時間や場所、人との関係などは分かる あなた確かお隣の... えーと

# 【知識編】 認知症の サインに 気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急にかかりつけ医または「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
  - 置き忘れ・紛失が多くなった
  - ものの名前が出てこなくなった
  - 季節に合わない服装をしている
  - 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
  - 調理などを順序立てて行うことができなくなった
  - 日課をしなくなった
  - ささいなことで怒りっぽくなった
- など



## 認知症の原因は？

認知症には様々な原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
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。	脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
<b>【症状と特徴】</b> 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくきます。	<b>【症状と特徴】</b> 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体に麻痺を生じることもあります。	<b>【症状と特徴】</b> 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。

## 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と理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましよう。

## 専門医にかかると不安なときは

いきなり専門医にかかると抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましよう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているのが、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。  
また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるといいでしょう。

## 受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。  
ありのままの姿を伝えるために日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましよう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましよう。

# 認知症の方への接し方

認知機能が低下していろいろなことが分からなくなっているように、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。関わり方次第では症状の多くを和らげることができます。

## 認知症の方と接するとき心がけたい“3つの「ない」”

- ① 驚かせない    ② 急がせない    ③ 自尊心を傷つけない

- スキンシップを大切にしましょう
- さびしくさせないようにしましょう
- にこやかに接しましょう
- 本人のペースにあわせましょう



- 笑顔でうなずき不安を取り除きましょう
- 気持ちによりそい、怒ったり否定したりしないようにしましょう
- 聞き上手になりましょう
- できることをひとつずつやってみましょう

## 介護はがんばりすぎないで

～認知症の方やその家族を支えるために地域でできること～

責任感のある人ほど、「私がすべて面倒をみなければ」と自分を追い詰めてしまいます。しかし、公的サービスを利用して認知症の方を家族だけで支えることは困難です。

可能であればご近所に事情を話して、一人であるのを見かけたら連絡してもらおうようにするなど地域への協力を求めましょう。

また、地域のみなさんも、認知症の方が困っている様子が見えたら、「何かお手伝いできることがありますか」と声をかけてみましょう。特別なことではなく、それぞれが自分にできることを行い協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

### 自分を追い詰めすぎないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る



- 失敗しても自分を責めない
- 家族の会などに参加する

## 事例① 何度も同じことを聞く



### 認知症の方の心の声

「気になったことを聞いただけなのに。」  
「何度も聞いてなんていないよ。」



たとえついさっき聞いたことでも、記憶障害により聞いたこと自体を覚えていません。

### ○望ましい接し方

同じ内容の質問でも、認知症の方にとっては初めてのことだということを理解してください。落ち着いて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。何度も聞いてくることは特に気になっていることかもしれません。大切に受け止めてケアにいかすことも必要です。

### ×こんな対応は避けましょう

「さっき説明したでしょ、いいかげんにして！」  
「何回同じことを説明すればいいの！」

とくに忙しいときなどは、何度も同じ事を聞かれるのは煩わしいかもしれませんが、怒鳴るなどして本人の自尊心を傷つけないようにしましょう。



## できなくなったことよりも、できることに目を向けましょう

認知症によってうまくできないことは増えていきますが、過剰な手助けは残された機能を使う機会を奪うことになり、認知症の進行につながります。

現在できることをできるままにするためにも、認知症の方が今どこまでできるのかを見極めながら、時間がかかっても自分でできることは、なるべく自分でしてもらいましょう。



## 薬も効果的に利用しましょう

認知症の研究は進んでいますが、残念ながら完治させるような薬はまだ開発されていません。しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病などの病気の進行を抑える薬や、幻覚や妄想に効く向精神薬、昼夜逆転を元に戻すための睡眠薬など周辺症状をやわらげる薬もあります。

お互いによりよい関係を保ち穏やかな生活を送るためにも、費用や副作用などについて医師に相談しながらうまく利用しましょう。

## 事例② ごはんを食べてないと言い出す



### 認知症の方の心の声

「おなかが空いた。」  
「何も食べてない。ごはんはまだかな？」

食事を食べたことを忘れて、おなかの空き具合を感じづらくなったりしています。また、さびしさを感じているなど心理的要因による場合もあります。

### ○望ましい接し方

否定したりせずひとまず受け入れて様子を見ましょう。「このテレビが終わったら作りますね。」など他の事で気をそらしたり、「これでも食べて待っててくださいね。」と小さなお菓子や飲み物などを出してあげるのも良いでしょう。

### ×こんな対応は避けましょう

「さっき食べたでしょ！ 忘れたの!？」  
「ちゃんと食べさせてるでしょ!？」  
事実を説明したり、しかったりしても本人には納得できず、反感を持たせてしまいます。何度も言ってもやさしく対応するよう心がけましょう。



## 認知症を 予防する ために

糖尿病などの生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

### バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜、乳製品などバランスのとれた食事を心がけましょう。



### 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



### 脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。



### 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意!



### 禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、脳血管障害のほかアルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。



## 高齢化社会を迎えて

社会の高齢化・核家族化が進む中で、認知症の方のひとり暮らしや、高齢者が高齢者を介護する“老老介護”よりさらに深刻な認知症の方が認知症の方を介護する“認認介護”という問題が浮かび上がってきました。

このような世帯では、診断や治療、適切な介護サービスを受けることができないまま、症状が進行してしまうことも多く、家族や地域のサポートが大切になってきます。



### 家族や地域の方ができること

#### ◎早期の発見が大切です

家族と同居している場合、認知症のサインを見つけることは難しいかもしれませんが、部屋がちらかっている、介護がおろそかになっているなど、おかしいところがないか注意深く見守りましょう。

#### ◎自宅での生活を続けていくために

認認介護においても介護する方の認知症が軽度のうちは、介護の手順を分かりやすく紙に書いておくなどの工夫や介護保険サービスをうまく利用することで在宅での介護が可能です。ケアマネジャーや医師と相談しながら本人の気持ちによりそった暮らしを続けていけるようにしましょう。

#### ◎成年後見制度の利用

判断力が低下した認知症の方でも成年後見制度を利用することで介護サービスの契約などを結ぶことができます。本人に判断能力が十分あるうちに後見人となる人と契約しておく「任意後見制度」もあります。

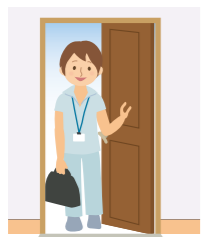
## 活用したい公的サービス

### 介護保険サービス

介護保険では状況に応じて様々なサービスが受けられます。家族だけで抱え込まずに介護保険サービスをうまく活用して負担を軽減しましょう。まずはご相談ください。

### サービスの種類

訪問してもらうサービス



施設に通うサービス



施設に泊まるサービス



●介護度に応じて、受けられるサービスの量が異なります。

●介護サービス費の助成制度もありますので、市区町村の介護保険担当窓口にご相談ください。

など

### 成年後見制度

判断能力が不十分になった方に代わり、家庭裁判所により選任された成年後見人が財産の管理や各種手続きなどを行える制度です。悪徳商法などの被害に対して後から解約することもできます。





## もの忘れが気になりはじめたら・・・ 一人で悩まずに相談しましょう

### 相談窓口

#### ●地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、認知症の相談をはじめ、高齢者介護の相談、介護サービスの紹介、高齢者の虐待・権利擁護等の相談に応じています。

名称	電話・FAX	担当学区
高穂地域包括支援センター	☎ 561-8143 FAX.561-9524	志津・志津南・矢倉
草津地域包括支援センター	☎ 561-8144 FAX.561-9525	草津・大路・渋川
老上地域包括支援センター	☎ 561-8145 FAX.561-9526	老上・老上西
玉川地域包括支援センター	☎ 561-8146 FAX.561-9527	玉川・南笠東
松原地域包括支援センター	☎ 561-8147 FAX.561-9528	山田・笠縫
新堂地域包括支援センター	☎ 568-4148 FAX.568-3529	笠縫東・常盤

#### ●認知症なんでも相談所

認知症について何か困ったことがあったときや、家族などが「認知症ではないか？」と思ったとき、地域で心配な人がいたときなど、お近くの地域密着型サービス事業所（グループホーム、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護等）が相談に応じています。詳細は [☞ 草津市 認知症なんでも相談所](#) で [検索](#) してください。

#### ●社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部

認知症介護経験者が相談に応じています。  
（毎週月～金曜日（祝祭日を除く）10：00～15：00）  
☎ 0120-294-473（フリーダイヤル）

#### ●もの忘れサポートセンター・しが（診療所型認知症疾患医療センター）／ 滋賀県若年認知症コールセンター（滋賀県認知症総合支援センター）

認知症介護について専門的知識のある認知症専門指導師が介護相談に応じています。また、若年認知症についての相談にも応じています。

☎ 090-7347-7853（医療法人 藤本クリニック内）

## みんなで支えよう 認知症サポーター制度

認知症について正しく理解し、認知症の方に対する接し方を学んだボランティアが、地域や職場で認知症の人およびその家族をサポートする制度です。

認知症サポーターには各地域で開催される「認知症サポーター養成講座」を受講することでなることができ、認知症サポーターの証としてオレンジリングと呼ばれるブレスレットが授与されます。

認知症サポーター養成講座の問い合わせ：長寿いきがい課 ☎561-2362

