

認知症 サポートガイド

このガイドブックは、認知症という病気についてや認知症の心配があるときどこに相談したらいいか、認知症への備え等知ってもらうために作成しました。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。認知症になっても、自分らしく、家族や周囲の協力を得ながら住み慣れた地域で暮らせるために活用ください。

村上市 介護高齢課

目次

認知症の基礎知識	1 ページ
認知症とは	
認知症の主な種類	
認知症の進行と主な症状の例	2 ページ
認知症かもしれないと思ったら	3 ページ
早期診断・早期発見が大切	
認知症を早期発見するには	
相談してみましよう	4 ページ
高齢者の総合相談窓口	
介護サービスなどに関する問い合わせ・相談窓口	
その他の相談機関	
認知症について相談などができる医療機関一覧	5 ページ
近隣の認知症専門医療機関	
もの忘れ相談医	
認知症への備え	6 ページ
認知症の予防	
住み慣れた地域で暮らせるために	
早期発見、保護にご協力ください	
将来に備えて任意後見人を選んでおくことができます	
認知症の人や家族とのかかわり方	7 ページ
こんなときどうしたら	8 ページ
お金の管理や手続きがおぼつかなくなったとき	
介護サービスを利用したいとき	
日ごろの介護の悩みを話し合いたいとき	
介護で心身ともに疲れきってしまったとき	
高齢者の行方がわからなくなったとき	
消費者トラブルにあってしまったとき	

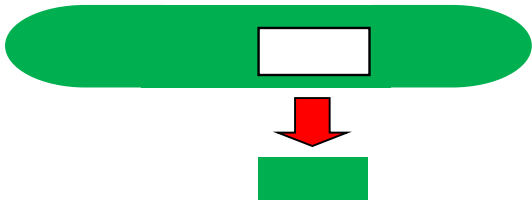
認知症の基礎知識

認知症とは

さまざまな原因によって脳の組織が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。

加齢による単なる物忘れとはちがいます。

老化による「もの忘れ」



体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。
もの忘れしている自覚がある。

たとえば・・・
朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。

日常生活に大きな支障はない

認知症による「記憶障害」



体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
もの忘れをしている自覚がない。

たとえば・・・
朝ごはんを食べたことを忘れている。

日常生活に支障がある

認知症の主な種類

認知症には

アルツハイマー型認知症
脳血管性認知症
レビー小体型認知症
前頭側頭型認知症

などがあります



アルツハイマー型認知症

- ・アミロイド というたんぱく質が脳に蓄積して、神経細胞が減少し、脳の委縮が進行する病気
- ・記憶障害が徐々に進行し、日付や曜日がわからなくなり、仕事の要領が悪くなる
- ・症状は緩やかに進行する



脳血管性認知症

- ・脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの脳卒中が原因で起こる病気
- ・歩行障害や呂律が回りにくい、言葉が出てこない、転びやすいなどの症状が見られる
- ・脳卒中を繰り返すとそのたびに悪化する
- ・脳卒中の再発予防により進行を抑制できる

レビー小体型認知症

- ・レビー小体というタンパク質が脳に蓄積する病気
- ・実際には存在しないものや人物が見えるという幻覚（幻視）、人物誤認、動作が鈍い、転びやすいなどの症状が徐々に進行する
- ・調子が良いときと悪いときの変化が大きい



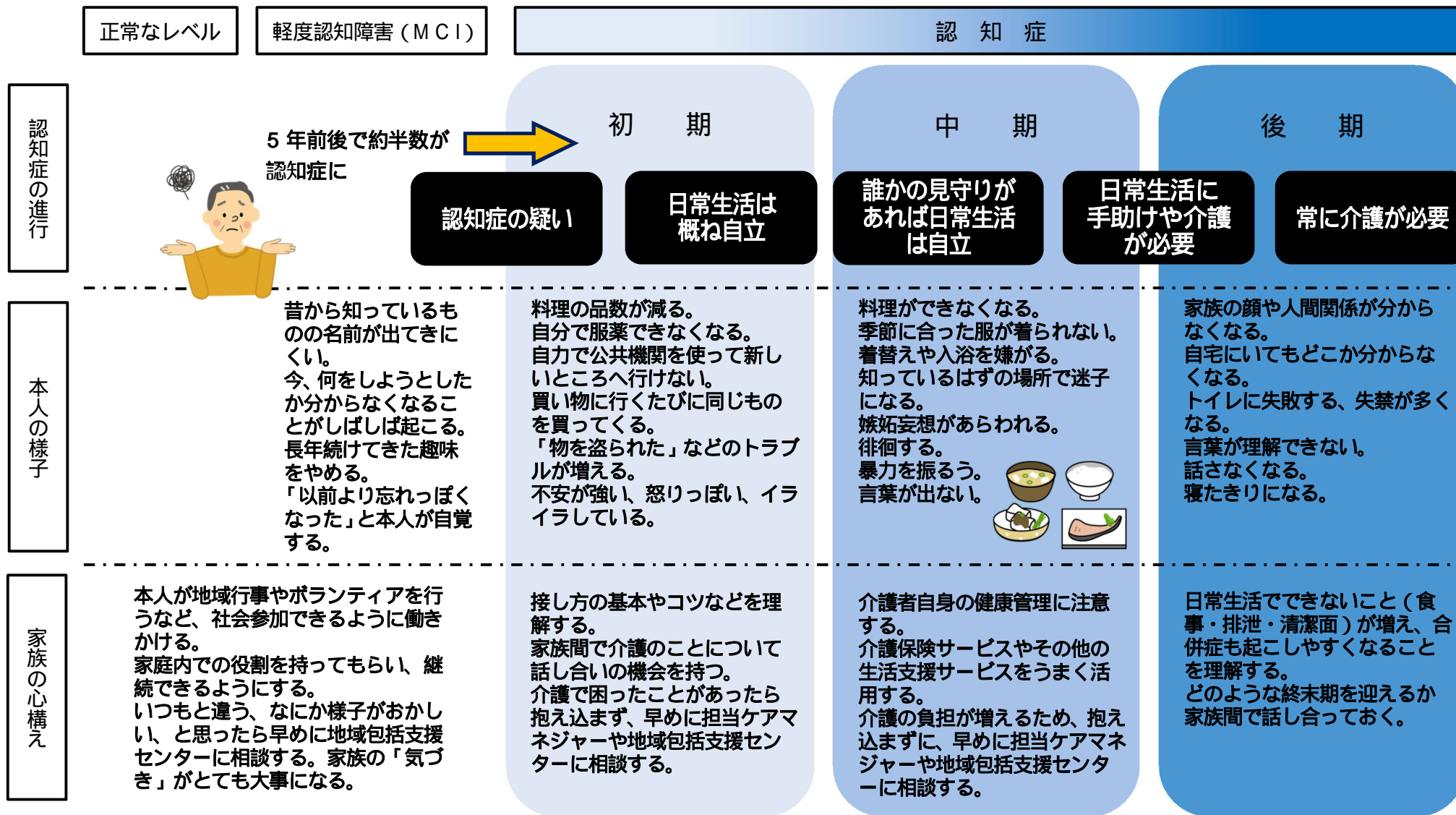
前頭側頭型認知症

- ・前頭葉と側頭葉の委縮が徐々に進行する病気
- ・同じ行動を繰り返す、自分勝手な行動を取る、言葉の意味がわからなくなる、言葉が出なくなる
- ・65歳未満で発症することが多い

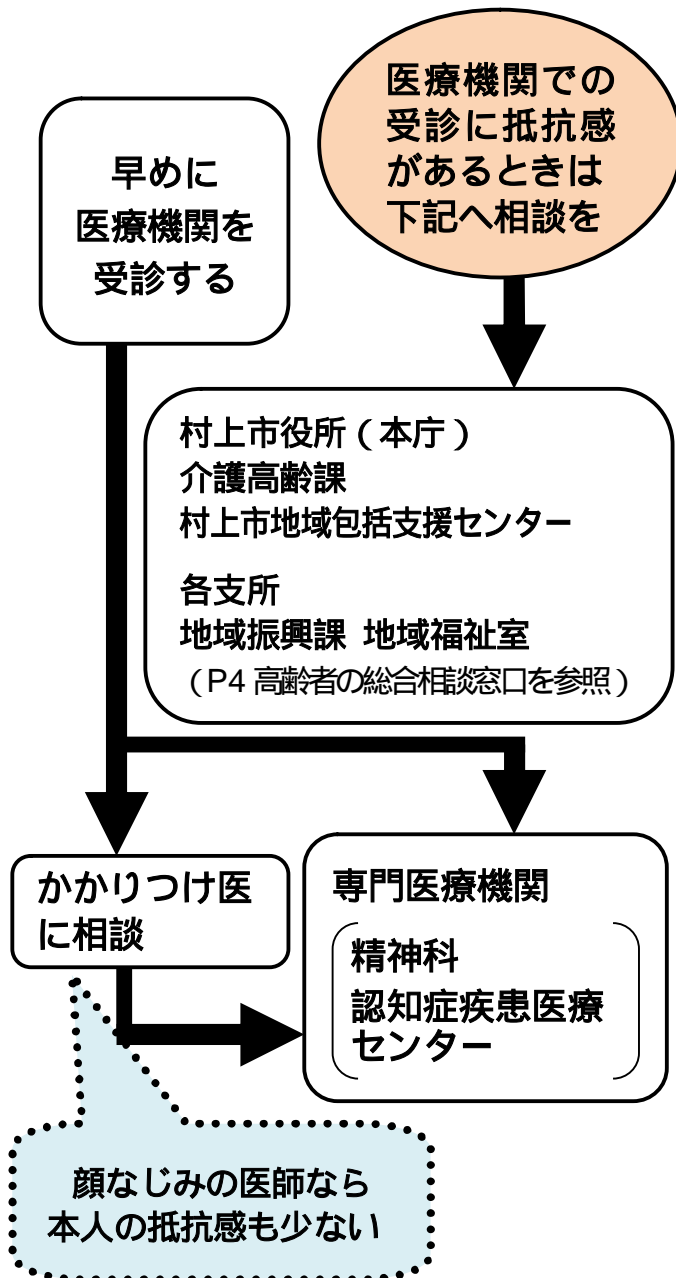
認知症の進行と主な症状の例

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)

認知症の進行スピードや症状は、種類によって異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。



認知症かもしれないと思ったら



早期受診・早期発見が大切

家族に気になる症状があったとき、「きっと年のせいだ」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう人も少なくないですが、これは誤った考え方です。

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

治る病気や一時的な症状の場合があります。

早く治療を始めることで、自分らしい生活を長く続けることができます。

認知症を早期発見するには

認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた目安の症状です。日常の暮らしの中で、いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

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
- ・しまい忘れ置き忘れが増え、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

- ・ひとり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

作成・公益社団法人認知症の人と家族の会



相談してみましょ



高齢者の総合相談窓口 介護保険に関する相談窓口

認知症のことに限らず、高齢者に関する相談や悩み、家族の介護や介護保険に関することなど、お気軽に相談ください。

名称	担当地域	電話番号	所在地
村上市役所（本庁）介護高齢課 村上市地域包括支援センター	村上地区	0254-53-2111 （代表）	〒958-8501 村上市三之町1番1号
山北支所 地域振興課 地域福祉室	山北地区	0254-77-3113 （直通）	〒959-3993 村上市府屋232番地
朝日支所 地域振興課 地域福祉室	朝日地区	0254-72-6887 （直通）	〒958-0292 村上市岩沢5611番地
神林支所 地域振興課 地域福祉室	神林地区	0254-66-6113 （直通）	〒959-3492 村上市岩船駅前56番地
荒川支所 地域振興課 地域福祉室	荒川地区	0254-62-3104 （直通）	〒959-3192 村上市山口444番地

その他の相談機関

新潟県高齢者総合相談センター（高齢者やその家族の心配ごとや困りごとの総合相談窓口）		
025-285-4165	〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階 新潟県社会福祉協議会内	一般相談 月～金 9:00～17:00 専門相談 （種別により日時が異なります）要予約
新潟いのちの電話（心の悩みや心配ごとについて24時間相談に応じる）		
0254-53-4343 （村上）	〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ・ハート館内	毎日24時間体制で対応
認知症の人と家族の会（認知症高齢者の介護の悩み相談、情報交換や交流を図る）		
電話相談 0120-294-456	公益社団法人 認知症の人と家族の会	月～金 10:00～15:00 （祝日・年末年始を除く）
若年性認知症コールセンター（若年性認知症（65歳未満で発症）の介護の情報提供や悩み相談）		
0800-100-2707		月～土 10:00～15:00 （祝日・年末年始を除く）
新潟県村上警察署		
0254-52-0110	〒958-0852 村上市南町2-3-18	

認知症について相談などができる医療機関一覧



近隣の認知症専門医療機関

早期診断の他に、認知症の症状が悪化した場合の相談や治療などに対応できる医療機関です。初めての受診は事前に予約が必要となります。

村上ほまなす病院		
0254-53-2890	〒958-0024 村上市瀬波中町 12-18	月～金 受付 8:00～11:30 ----- <相談受付時間> 月～金 8:00～17:00
認知症疾患医療センター（黒川病院内）		
0254-47-2640 専用電話	〒959-2805 胎内市下館字大開 1522	月～金(初・再診) 受付 8:30～11:00 診療 9:00～12:00 ----- 認知症の疑いやそれに伴う様々な問題について、 医療相談を受け付けます。 <相談受付時間> 月～金 9:00～17:00

もの忘れ相談医

認知症の早期発見・早期治療を図るため、日常の診療において患者さんやご家族の相談に応じる窓口となり、必要に応じて専門医や関係機関を紹介します。

医師名	医療機関名	電話番号	所在地
伊賀 芳朗	いが医院	0254-50-7123	〒958-0852 村上市南町 2-8-30
馬場 肝作	村上ほまなす病院	0254-53-2890	〒958-0024 村上市瀬波中町 12-18
佐野 克弘	佐野医院	0254-50-5170	〒959-3132 村上市坂町 3262-7
澤田 洋一	澤田医院	0254-66-7811	〒959-3443 村上市北新保 678
堤 一彦	山北徳洲会病院	0254-60-5555	〒959-3942 村上市勝木 1340-1
安斎 孝雄	安斎医院	0254-56-7415	〒958-0051 村上市岩船上町 1-16

受診について家族からよくある相談

Q.物忘れが目立ってきたので、親を専門病院に受診させたいのですが、親は「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り、困っています。

A.本人に認知症を認めたくないという気持ちが強い場合、受診を納得してもらうのは難しいことでしょう。そんなときは、

最初は家族だけで専門医療機関の医療相談員に相談してみてもいいでしょうか。

「よいお医者さんがいるので診てもらいましょう」「念のための検診を受けましょう」「物忘れが出てきたら困るので一度診てもらいましょう」など、認知症での受診とは言わずに誘ってみてはいかがでしょうか。

認知症「いっしょがいね」を支えるガイドブック参照

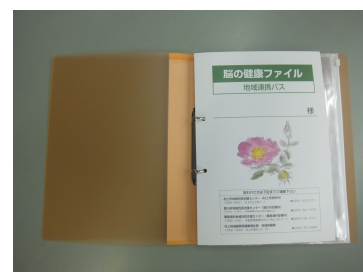
「脳健康ファイル」について

地域の各関係機関がそれぞれの専門性を活かし、連携・協力していくための仕組みとして、「脳健康ファイル」というものがあります。

このファイルには、本人の思い(楽しいこと、心配なことなど)やこれまでの暮らしぶり、医療や介護保険サービスの情報等が入ります。

認知症によって伝えたいことがうまく伝わらない場合でも、このファイルがあれば、本人の大切な情報や気持ちを関係者に伝えることができますようになります。

詳しくは、かかりつけ医または地域包括支援センターに相談ください。



認知症への備え

認知症の予防

暮らしの中で実践できる
認知症を予防する生活のポイント

ポイント 「楽しく集中できる趣味を持つ」

～楽しみながら脳を活性化しましょう～

(例)

- ・思考力や集中力が必要な将棋や囲碁、麻雀
- ・手順や計画性があり、体を動かすことのできる料理、旅行、園芸等
- ・感性を刺激する趣味・楽器の演奏や合唱、カラオケ、絵画等

ポイント 「身体を動かして脳も活性化」

～血流が良くなり、脳細胞の動きを活性化します～

(例)

- ・有酸素運動（ウォーキング/サイクリング/水泳等）
- ・指を使う運動や筋力トレーニング
- ・市で実施する介護予防事業
(市報やホームページで随時お知らせしています)
- ・各地区スポーツクラブで実施の教室

ポイント 「バランスのよい食事で高血圧

・糖尿病・高脂血症を予防」

～生活習慣病予防が認知症予防につながります～

(例)

- ・野菜や果物、青背の魚類を積極的に食べる
- ・よく噛んで、時間をかけて食事する

ポイント 「意識して記憶力を使う」

～活発に脳を使う人は認知症になりにくい～

(例)

- ・前日の事を思い出して日記を書く
- ・文章を声に出して読む
- ・一桁の簡単な計算問題をすばやく行う

ポイント 「社会との接点を持ち続ける」

～社会との交流がなくなり、他人との交流が少なくなることは認知症の大きな危険因子です～

(例)

- ・外出の機会を増やす
- ・地域の会合や催しものに参加してみる
- ・くよくよせず、プラス思考で
- ・若々しく、おしゃれ心を忘れずに

認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるために

家族や地域のつながりを大切にしましょう

いざというときに頼れる人はいますか？隣近所に顔見知りの方はいますか？地域で自分らしく暮らし続けるには、家族との関係や近所との付き合い、地域とのつながりがとても大切です。

自治会で行う地域の茶の間や、行事等にも積極的に参加してみましょう。

近所の高齢者を気にかけて、ちょっとした声かけ、支援にご協力ください

村上市でも、一人暮らし、高齢者のみの世帯が増加しています。ご近所の方の声かけや支援で安心して暮らせている方が多くいます。

<高齢者見守りポイント>

- ・夜間家の電気がついているか
- ・新聞や郵便がポストにたまっていないか
- ・地域の集まりや買い物等にいく姿が見えるか
- ・顔色が悪い、歩行が不安定な様子等はないか

認知症サポーターについて

市では認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し「認知症サポーター養成講座」を行っています。

この講座では、「認知症」という病気について正しく理解し、認知症の人と接するときの心構えや地域で支援できることなどを学びます。講座を受講すると「認知症サポーター」になることができます。

認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。認知症の人や家族を暖かく見守り、自分なりのお手伝いを行う応援者です。

町内や仲間での講座を受けてみませんか。

→申し込み、問い合わせについて

村上市地域包括支援センター
各支所 地域振興課地域福祉室 まで



早期発見、保護に ご協力ください

市では、警察から認知症などにより外出して行方不明になっている方の情報提供があると、「むらかみ防災・防犯情報ねっと」でメール配信したり、村上市防災行政無線でお知らせしたりしています。

→「むらかみ防災・防犯情報ねっと」については
村上市ホームページから登録いただけます
<http://www.city.murakami.lg.jp/mobile/mailmaga/>

右のQRコードをバーコード
リーダーで読み取るだけで
簡単アクセス



家族の人は、もしもの時に備え、ご本人の氏名や連絡先を衣服や靴、持ち物などに記入するようにしましょう。発見時の身元確認に役立ち、早期の帰宅につながります。

将来に備えてあらかじめ 任意後見人を選んで おくことができます

任意後見制度は、今は問題がなくても、将来の判断力の低下に備えて、自分の生活、療養看護、お金の管理など支援してもらう内容について、あらかじめ自分が選んだ任意後見人と契約しておく制度です。

→成年後見等に関する相談先

新潟県弁護士会 高齢者・障害者の財産管理・
権利擁護支援センター

電話 025 - 222 - 5533(有料)

権利擁護センター「ばあとなあ新潟」

電話 025 - 281 - 5502

成年後見センター・リーガルサポート新潟県支部

電話 025 - 244 - 5141

村上市地域包括支援センター



認知症の人や家族と のかかわり方

認知症の人は「何も分からない人」ではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも本人です。パニック状態になって怒ったり、徘徊を繰り返したりするには必ず理由があります。この場合、怒ったりどなったりせずに話を聞き、本人の気持ちを落ち着かせてあげる対応を心がけましょう。

認知症の人への対応の心得「3つのない」

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る
余裕をもって対応する

こちらの動揺は相手に伝わります。
ゆったりと笑顔で接しましょう。

声をかけるときは1人で
後ろから声をかけない
相手に視線を合わせてやさしい口調で
おだやかに、はっきりした話し方で
相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症の人は急かされたり、同時に複数の問いに答えたりすることが苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。

認知症の人を介護している家族への接し方

認知症の人と常に身近で接する家族は、心身とも疲れがたまりやすく、気持ちに余裕を持たなくなる事が多くあります。このため、思うような介護ができずに自分を責めたり、心身の不調を訴える方がいます。

また、「ご近所に迷惑をかけているのでは・・・」という気兼ねがある家族もいます。

「大変ですね、お互い様ですからお気遣いなく」といった一言や、ねぎらいの言葉をかけることで、家族の気持ちがぐっと楽になることがあります。

こんなときどうしたら..

お金の管理や手続きが おぼつかなくなったとき

日常生活自立支援事業

認知症などによって、年金の受け取りや医療費の支払い、福祉サービスの利用の手続き、通帳や印鑑の預かりなど、自分1人の判断で行うのに不安のある方のお手伝いをします。

→相談窓口 村上市社会福祉協議会 生活支援課
電話 0254-62-7756 (村上市役所 神林支所内)

成年後見制度 (法定後見制度)

認知症や知的障がいなどの理由で判断力が不十分な方に対して、財産の管理、介護サービスや施設入所契約などについて、本人または配偶者・四親等内の親族などの申立てにより、裁判所が適任と認められる人を本人の支援者に選任します。

→相談窓口 村上市地域包括支援センター
→手続案内 新潟家庭裁判所 新発田支部
電話 0254-24-0121

介護サービスを利用したい時

介護保険の認定を受けると介護保険サービスを利用することができます。

→相談窓口 村上市役所介護高齢課
各支所 地域振興課地域福祉室

詳しいサービス利用の流れや介護サービスの種類等につきましては、「介護保険サービスガイド」(村上市発行・窓口に設置)をご覧ください。また、村上市ホームページからダウンロードもできます。

日ごろの介護の悩みを 話し合いたい時

市では、認知症の介護などについて同じような悩みや経験を持つ人たちと情報を分かち合い、認知症に関心をお持ちの方も含めてゆっくり語らいながら交流を深めていく場として「介護者のつどい」や「認知症カフェ」を開催しています。お気軽に参加ください。

→相談窓口 村上市地域包括支援センター
各支所 地域振興課地域福祉室

介護で心身ともに疲れ きってしまったとき

介護をがんばりすぎると、追いつめられて気がつかないうちに高齢者を虐待してしまったり、介護者自身の心身の健康を害してしまふことがあります。

一人で抱え込んだり、悩んだりせずに早めに相談してください。

→相談窓口 村上市地域包括支援センター
各支所 地域振興課地域福祉室

高齢者の行方が わからなくなったとき

外に出たまま行方が分からなくなってしまった時は、まずは村上警察署(P4参照)に届け出てください。「はいかいシルバーSOSネットワークシステム」を利用して検索することができます。

市でも情報提供を受け、「むらかみ防災・防犯情報ねっと」のメール配信や防災行政無線で検索を広く呼びかけます。

はいかいシルバーSOSネットワーク システムについて

地域ぐるみで高齢者の見守りの輪を広げ、認知症などにより行方不明となる高齢者を、関係機関の協力を得て早期に発見・保護することを目的としています。

村上警察署がFAXで登録事業所(金融機関、交通機関、給油所、商業施設、介護サービス事業所など約230か所)に情報提供
警察・市・登録事業所で情報共有し、早期発見・保護を図る
発見者から村上警察署や市へ連絡

消費者トラブルに あってしまったとき

商品の購入・サービス利用に伴うトラブルや高額な商品を強引に売りつける悪質商法の被害でお困りの方はご相談ください。

→相談窓口
村上市消費生活センター
電話 0254-53-2111 (村上市役所 市民課)
各支所 地域振興課地域福祉室



認知症サポートガイド

平成 27 年 12 月作成

発行：村上市介護高齢課

〒958 - 8501 村上市三之町 1 番 1 号

TEL 0254-53-2111(代表)

FAX 0254-53-3840