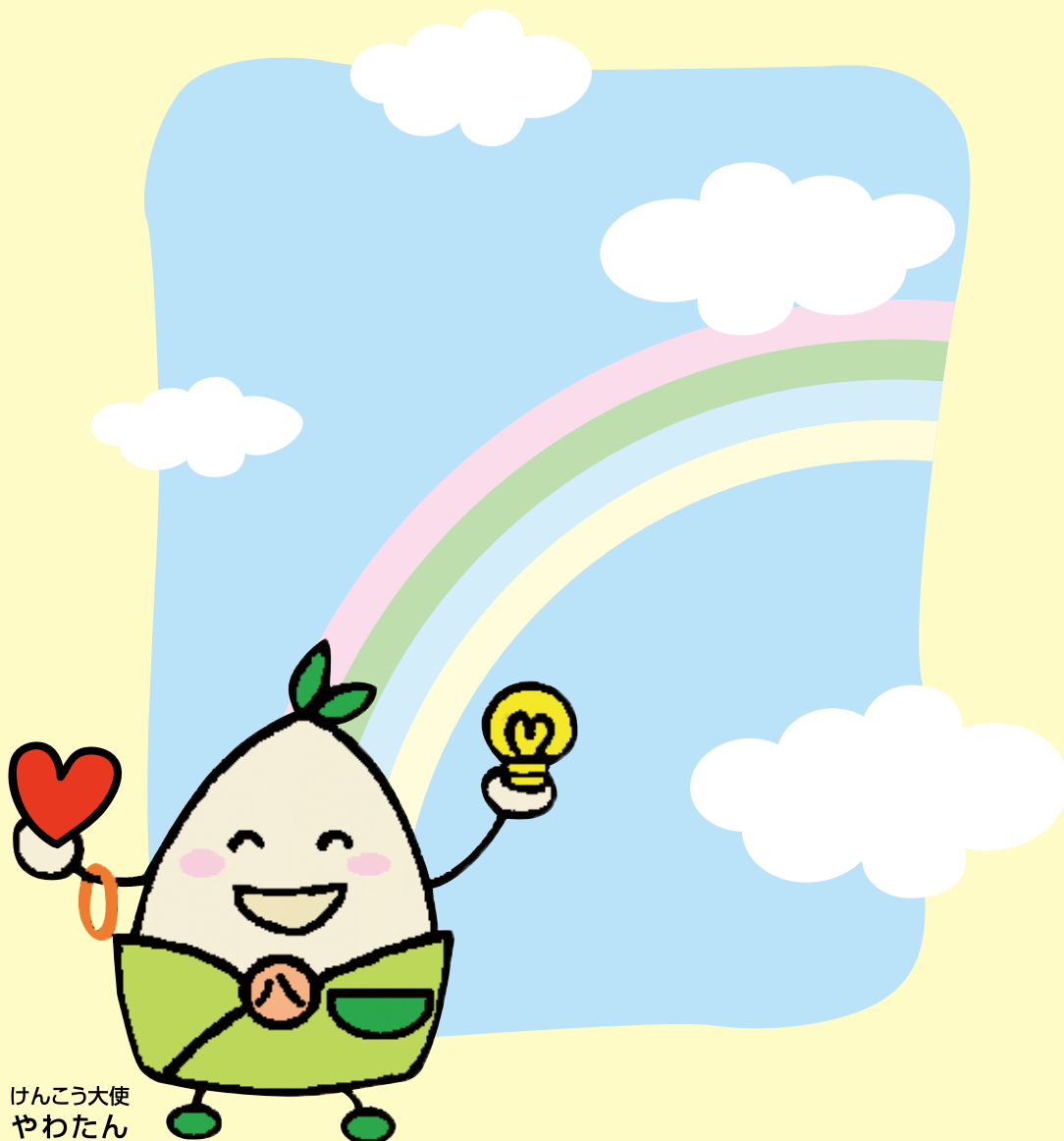


みんなでお助けあう

# 認知症ガイドブック



けんこう大使  
やわたん

## もくじ

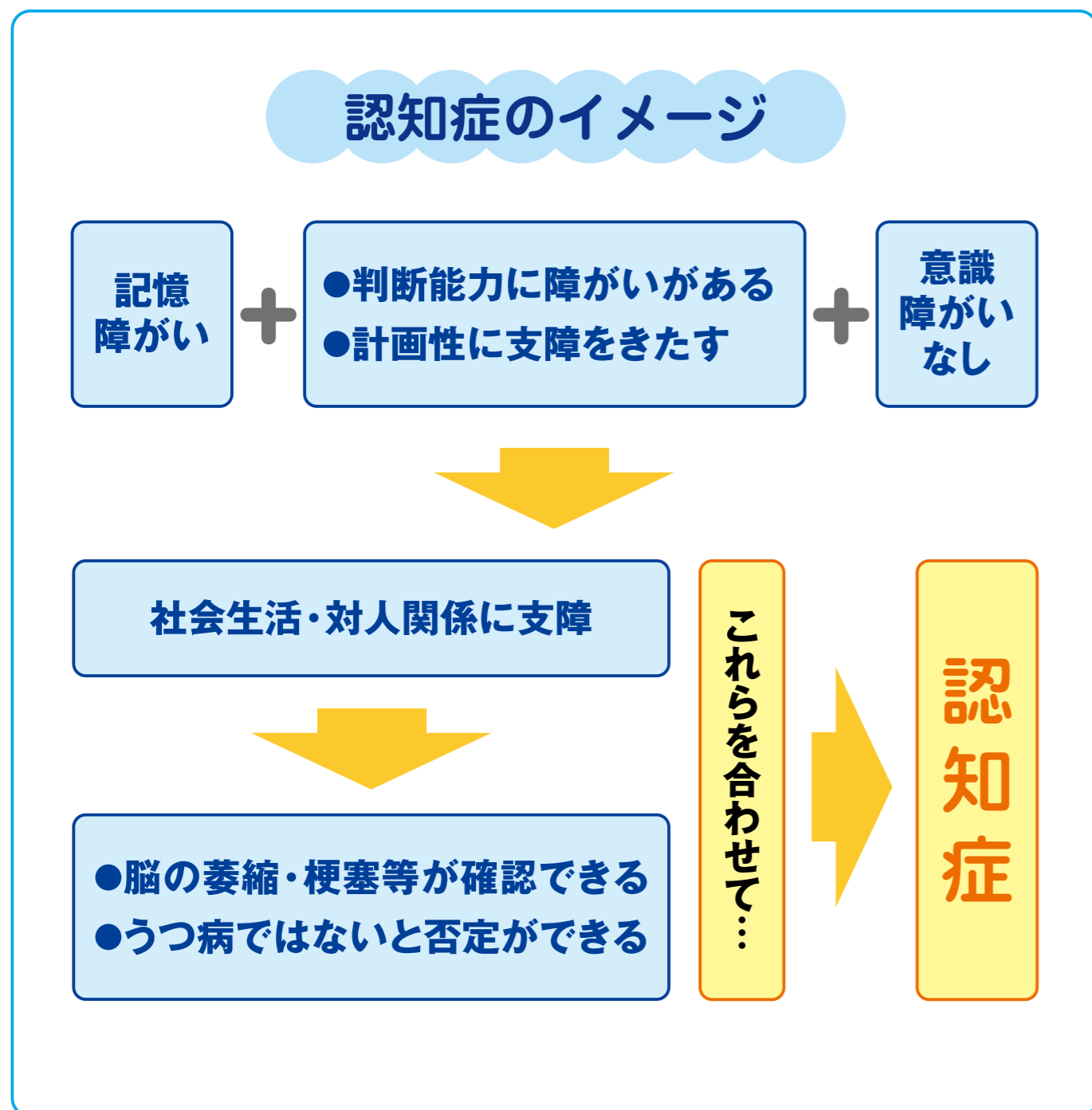
1. 認知症とは	P1	5. 認知症の人との関わり方	P9
2. 認知症の症状	P3	6. 認知症予防について	P10
3. 認知症の経過と対応	P5	◎ 認知症に関する相談窓口	P11
4. 症状に応じたサービス	P7	◎ 受診できる医療機関	P12
		認知症チェックシート	P13

八幡市

# 1 認知症とは…



認知症とは、いろいろな原因で脳がダメージを受けることで、認知機能が低下し、社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。



## 認知症にも種類があります



### 【アルツハイマー型認知症】

脳がゆっくり少しずつ縮んでいくことで、症状が進行します。認知症によって元々の性格が変わってしまうことがあります。

▶ 特徴的な症状…直前のことをすぐ忘れる、あちこち歩き回る(徘徊)など

### 【脳血管性認知症】

脳梗塞・脳出血などの病気により、脳細胞の一部が死んでしまうことで、症状が現れます。原因がはっきりしているため、服薬で管理できる場合があります。

▶ 特徴的な症状…物事への興味が薄れる、感情的になりやすいなど

### 【その他にも…】

レビー小体型認知症(手足のふるえ、小刻み歩行、幻視、幻聴が出やすい)など認知症にはいくつかタイプがあり、症状も対処法も違います。

今後の方向性を決めるためにも、病院できちんと診断してもらいましょう。



## 2 認知症の症状

### 中核症状と 行動・心理症状



#### 中核症状

- 新しいことが覚えられない
- 出来事や体験を忘れる
- 段取り、計画が立てられない
- 時間や場所がわからない
- 意思表示ができなくなる

など

#### 行動・心理症状

- あちこち歩き回る
- 物盗られ妄想
- 暴言・暴力
- 失禁・不潔行為
- 異食・拒食・過食
- 入浴や着替えを嫌がる
- イライラする
- ふさぎこみがちになる
- 幻視・幻聴

など

#### 中核症状

脳の神経細胞が壊れることにより、出てくる症状です。  
治療によって進行を遅らせることができます。

#### 行動・心理症状

心の状態や本人の性格、周りの環境により、出てくる症状です。  
周囲の人が関わり方を工夫することで改善する場合があります。

3

## 認知症による物忘れと 加齢による物忘れ

何が違うの？



認知症による物忘れと加齢による物忘れを  
比べてみると違いがあります。  
日常生活にこんな場面はありませんか？!

#### 認知症による物忘れの場合

- 体験したことすべてを  
忘れます。

昼ごはんを食べたばかりなのに、  
食べたこと自体を忘れてしまいます。

- 物忘れという自覚が  
ありません。

出かける前に頼まれ事をされても、  
頼まれ事をされたこと自体を忘れ  
てしまい、物忘れだという自覚は  
ありません。

#### 加齢による物忘れの場合

何を食べたかわからない  
など体験の一部を忘れます。

忘れていることを指摘  
されると思い出します。

### それ以外の認知症による物忘れとしては…

- 自宅にいるにもかかわらず、「早く家に帰らないと……」と言い出す。
- 通帳や印鑑など大切な物がある場所がわからなくなる。
- 時間や季節を間違える、わからなくなる。 など

認知症による物忘れが進むと、わからないことが  
増えるので日常生活に支障が出てきます。



4

# 3 認知症の経過と対応



## 本人の様子

予防

- 日常生活において、自立した状態です。  
認知症予防のために外出機会を多く作りましょう。  
趣味活動や適度な運動など、何事にも積極的に取り組みましょう。

初期

- 認知症の疑いはありますが、日常生活は自立した状態です。

日付や曜日を  
忘れる

些細なことで  
イライラする

物事への  
興味が薄れる

物忘れも少しずつ増えてきます。  
昔の出来事は忘れませんが、最近の出来事を忘れます。

中期

- 見守りは必要ですが、日常生活はおおむね自立しています。

時間や場所が  
わからなくなる

感情が  
不安定になる

預貯金の出し入れ  
など金銭管理が  
できなくなる

今までできていたことが、少しずつできなくなってきます。  
コミュニケーションをとることが難しくなってきます。

後期

- 常にだれかの見守り、介護が必要な状態です。

身近な人のことも  
忘れてしまう

表情が  
乏しくなる

着替え、食事や  
排せつなどが  
一人でできなくなる

言葉がわからなくなり、会話そのものが難しくなります。  
進行すると運動機能が低下し、歩く・立つ・座るなどの基本的な  
動作ができなくなる場合があります。

## 家族の対応

予防

- 本人の自立した生活を尊重し、家庭内での分担を決め、  
本人ができることは、本人に任せるようにしましょう。  
**本人の変化に対するご家族の「気づき」がとても大切です。**

初期

- 本人が少しずつ不安を感じ始める時期です。  
家族で介護や認知症について話す機会を作りましょう。

同じことを繰り返し聞かれて困る…

どう接したらいいかわからない…

**困ったことがあれば、早めに相談することが大切です。**  
かかりつけ医、ほっとあんしんネット（地域包括支援センター）など  
身近に相談できる場所を見つけておきましょう。

中期

- 本人が自分の状態に戸惑い、不安定になる時期です。  
本人が安心できる場所を家族で作るよう心がけましょう。

本人の言動にイライラしてしまう…

本人から目が離せない、  
自分のことができない…

**介護者自身の健康を管理することが大切になってきます。**  
本人と介護者が規則正しい生活を送るため、介護サービスを活用しましょう。  
家族で抱えこまず、関係機関に相談してください。  
※必要に応じてかかりつけ医や認知症の専門医を受診してください。

後期

- 進行することで、寝たきり状態になることがあります。  
どのようなサービスを利用するか家族で話し合しましょう。

家族だけではもう手に負えない…

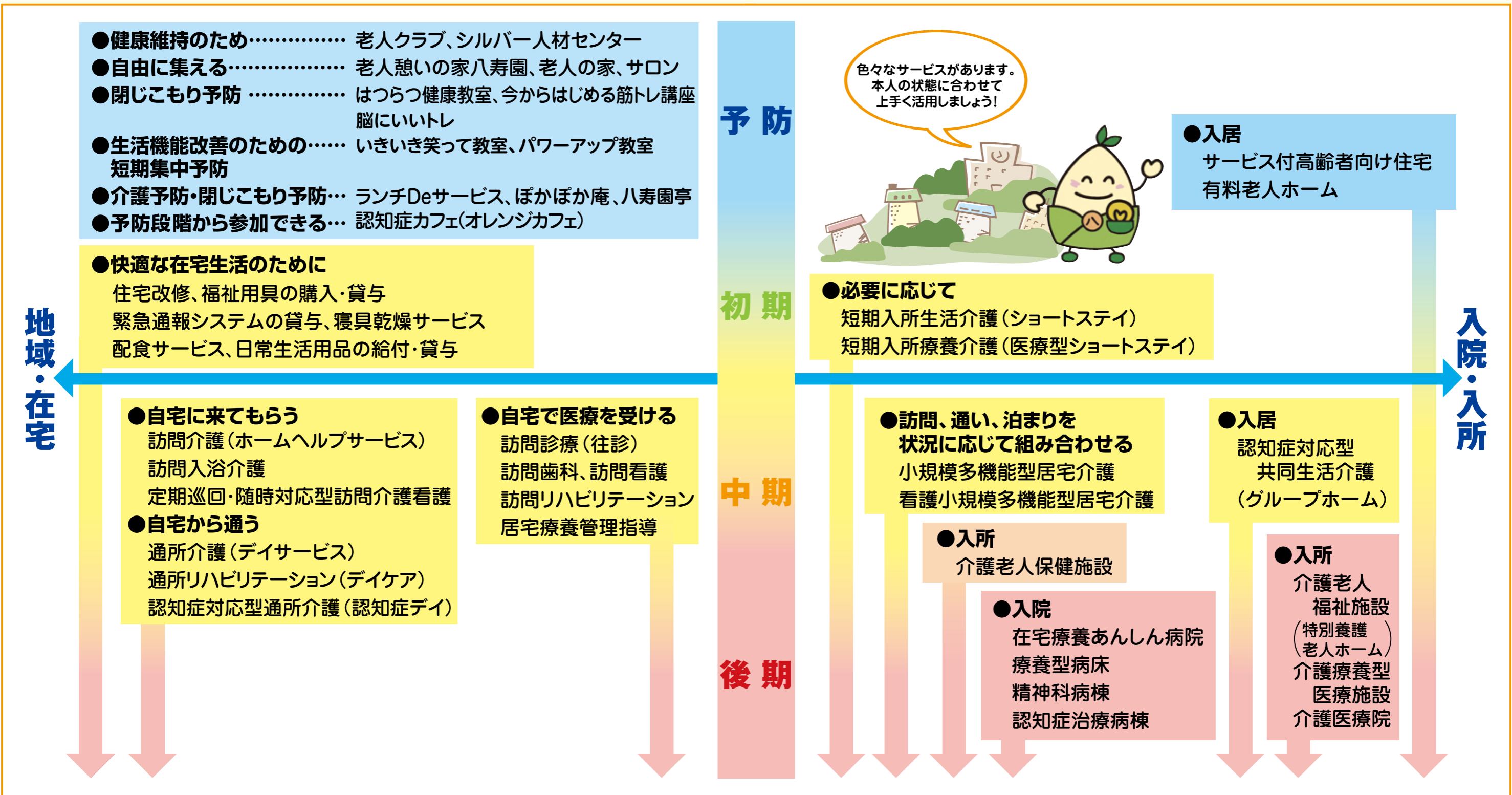
体力的にも精神的にも限界、  
このままでは共倒れしてしまう…

**合併症のリスクが高くなるので注意が必要になります。**  
本人の状態に合わせた、医療・介護サービスの利用が必要となります。  
家族だけで解決しようとせず、関係機関に相談しましょう。  
※医療的なアプローチも必要ですので、専門医を受診してください。

相談をしたい時は…P.11～P.12へ

医療機関を受診したい時は…P.12へ

# 4 症状に応じたサービス



**判断能力が低下したら?**  
 ■財産管理や生活支援を行う制度があります。  
 ●福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)  
 ●成年後見制度 ●任意後見制度

**地域の支援体制は?**  
 ■認知症の人を地域で見守ります。  
 ●八幡市あんしんネットワーク ●絆ネット  
 ●認知症サポーター ●認知症初期集中支援チーム

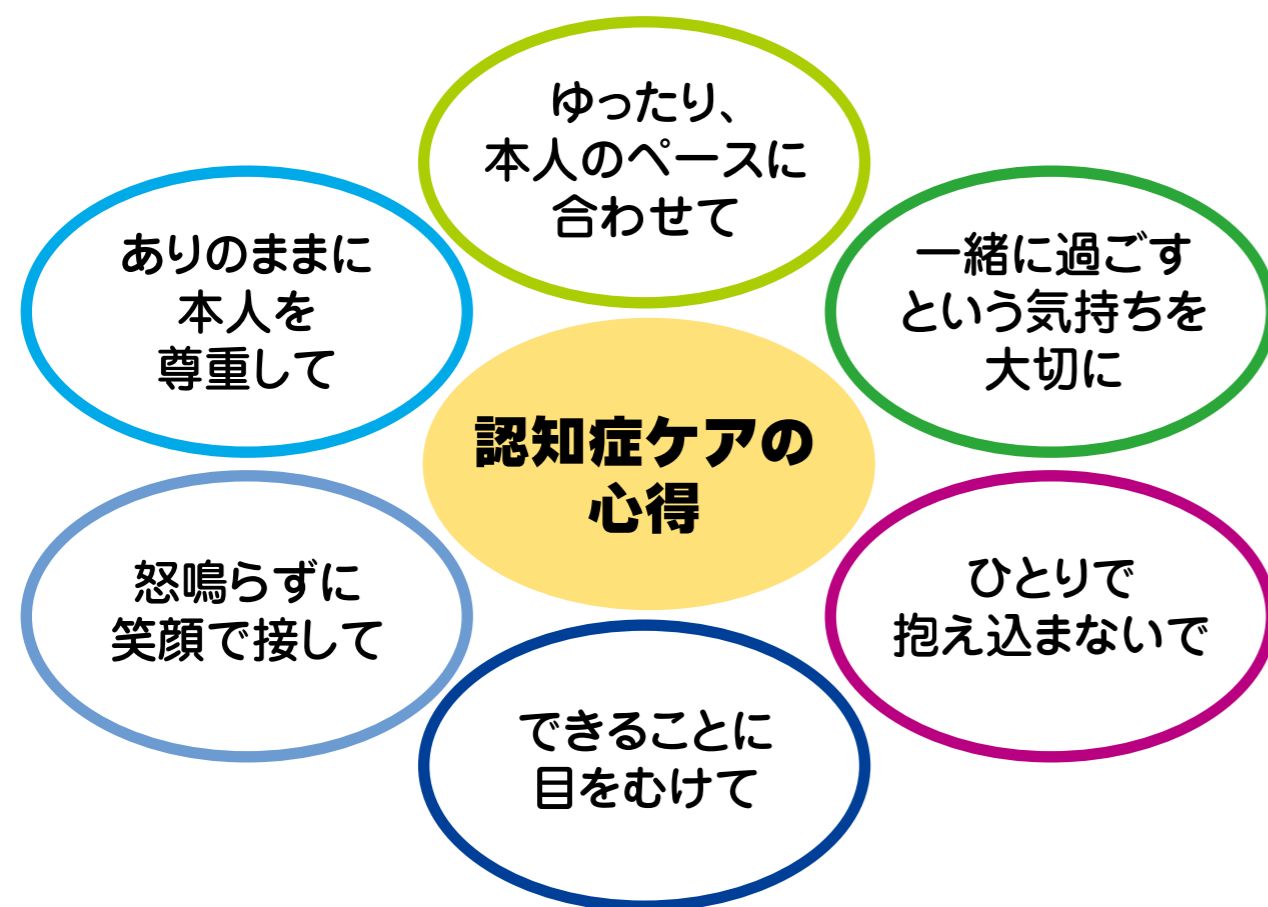
**介護をしている家族を支援する制度は?**  
 ■助成などの事業があります。  
 ●紙おむつ等助成事業 ●家族介護者慰労金助成事業 ●家族介護者交流事業

詳しくは市役所にお問い合わせください。

## 5 認知症の人との関わり方

### 認知症ケアの基本

認知症の人と関わる中で、病気にばかり焦点をあててしまうと、一人の人間であるということを忘れがちになってしまいます。その人の生き立ち、生活習慣、家族関係、性格、趣味など個人の人生や価値観を理解し、共感することが認知症ケアにはとても大切です。



介護は大変ですので、介護する人がストレスをためないことが大切です。介護する人も周囲とのつながりを持つように心がけましょう。



## 6 認知症予防について

### 認知症を予防するための生活習慣

#### 栄養バランスの良い食事を心がけましょう!

塩分控えめでバランスのとれた食事をするよう心がけましょう。



#### 有酸素運動をしましょう!

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流が増すため、認知症予防の効果が期待できます。



#### 生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病が認知症の危険因子となることがあります。高血圧・脂質異常症・心疾患・肥満を予防することが大切です。



#### 脳の機能を鍛えましょう!

「日記を2日遅れで書く」、「献立をまとめて立てる」など、意識的に脳の機能を低下させない工夫が大切です。また、コミュニケーションも非常に重要で、誰かと会い、話をするだけでも脳の刺激になります。



# 認知症に関する相談窓口

## ほっとあんしんネット（地域包括支援センター）

市・医療機関・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力して、地域の高齢者のさまざまな相談に対応しています。困ったことがあれば、まずは相談してください。



名称	電話番号	住所	担当圏域
ほっとあんしんネット梨の里	982-0125	八幡柿木垣内25番地1	男山中学校圏域
ほっとあんしんネットやまばと	982-8000	男山金振24番地1	男山第二中学校圏域
ほっとあんしんネット美杉会	971-3576	男山泉19番地	男山第三中学校圏域
ほっとあんしんネット有智の郷	972-1000	内里北ノ口5番地1	男山東中学校圏域

（相談受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00）※日曜日、祝祭日、年末年始を除く

## 京都府認知症あんしんサポート相談窓口

地域事情を踏まえた身近な相談窓口として実施しています。認知症ケアに習熟した職員が、認知症に関する不安や悩みなどに対応しています。



名称	電話番号	住所	相談受付時間
グループホーム京都ひまわり園	983-8110	八幡清水井20	毎週水曜日10:00-16:00

## 八幡市在宅介護支援センター

名称	電話番号	住所	担当圏域
在宅介護支援センター京都ひまわり園	983-8111	八幡清水井31	男山中学校圏域
在宅介護支援センターやまばと	982-8000	男山金振24番地1	男山第二中学校圏域
在宅介護支援センター京都八勝館	982-3883	橋本塩釜21	男山第三中学校圏域
在宅介護支援センター有智の郷	972-1000	内里北ノ口5番地1	男山東中学校圏域

（相談受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00）※日曜日、祝祭日、年末年始を除く

認知症に関する様々な情報を発信しているポータルサイトです。「きょうと認知症あんしんナビ」(URL: [www.kyoto-ninchisho.org](http://www.kyoto-ninchisho.org))



## その他の相談窓口

名称	電話番号	相談受付時間
京都府認知症コールセンター	フリーダイヤル 0120-294-677	平日/10:00～15:00 ※土、日、祝祭日、お盆、年末年始を除く
京都府若年性認知症コールセンター	フリーダイヤル 0120-134-807	平日/10:00～15:00 ※土、日、祝祭日、年末年始を除く
認知症疾患医療センター 医療法人栄仁会 宇治おうばく病院	相談専用ダイヤル 0774-32-8226	平日/10:00～17:00 ※土、日、祝祭日、お盆、年末年始を除く
精神保健福祉相談（山城北保健所綴喜分室） ※電話相談の窓口ではありません。相談には事前予約が必要です。	0774-63-5745(代)	〈予約受付時間〉 平日/8:30～17:15 ※土、日、祝祭日、年末年始を除く

認知症かもと  
思った時に…

## 受診できる医療機関

受診の際、予約が必要な病院があります。必ず電話で確認してから受診してください。



### 八幡市内の医療機関

すがぬま医院	（八幡五反田37-9 五反田中央ビル1階）	TEL.075-201-7204
小川医院	（男山泉2-1）	TEL.075-963-5790

### 認知症疾患医療センター

宇治おうばく病院	（宇治市五ヶ庄三番割32-1）	TEL.0774-32-8226
京都府立洛南病院	（宇治市五ヶ庄広岡谷2）	TEL.0774-32-5900
京都府立医科大学附属病院	（京都市上京区河原町通広小路上ル梶井町465）	TEL.075-251-5566

### その他周辺の医療機関

京都認知症総合センタークリニック	（宇治市宇治里尻36-35）	TEL.0774-25-1110
金井病院	（京都市伏見区淀木津町612-12）	TEL.075-631-1215
京都岡本記念病院	（久世郡久御山町佐山西ノ口100番地）	TEL.0774-48-5500
新田辺診療所	（京田辺市河原受田46-1）	TEL.0774-64-0617
関西記念病院	（枚方市西招堤2198）	TEL.072-867-0051
やまうちクリニック	（枚方市町楠葉1-2-16）	TEL.072-866-8880
かわむらのりこクリニック	（枚方市南楠葉1-30-1）	TEL.072-855-1508
岡田クリニック	（枚方市南楠葉1-26-5）	TEL.072-807-6727
はつたクリニック	（枚方市楠葉花園町11-3）	TEL.072-850-8692
つじ脳神経外科クリニック	（枚方市楠葉並木2丁目26-1） （グランドソレーユ楠葉105）	TEL.072-855-8200

# 認知症チェックシート

～自分で、家族で、チェックしてみましょう～

当てはまる項目がいくつかあれば認知症のサインかもしれません。まずはかかりつけのお医者さんに相談しましょう。



	最近、物忘れがふえた。
	日付や曜日がわからない時がある。
	置き忘れ、しまい忘れが多くなった。
	簡単なお金の計算ができなくなることがある。
	薬を飲み忘れてたり、余分に飲んでしまうことがある。
	些細なことで怒りっぽくなった。
	今まで好きだったことに興味が持てなくなった。
	料理や家事が計画的にできなくなった。
	服装がだらしなくなった。

## 認知症関連事業について



### オレンジカフェ事業

認知症の方やその家族、地域住民が気軽に集える「オレンジカフェ」を市内各所で月1回開催します。カフェでは、ほっとあんしんネットの職員が認知症に関する悩みや介護者の相談に応じます。

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくため、「認知症サポーター養成講座」を出前講座等で開催します。

### 八幡市あんしんネットワーク事業

市・警察・地域の協力機関等とのネットワークを構築し、地域の見守り活動を行います。また、認知症高齢者等の「事前登録制度」を実施し、万が一、所在不明となった場合は、早期発見・保護できるようにネットワークを活用します。事前登録者を対象にしたGPS 端末機の貸与にかかる費用の補助も行っています。

### 認知症初期集中支援チーム

医療職と介護職が連携した「認知症初期集中支援チーム」が、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、早期診断、早期対応に向けた支援を行います。

認知症の人の中には、家族の前でしか症状が出ない人もいます。相談するときや受診するときには、「いつから」、「どんな症状が」、「どの程度の頻度で」などの経過や家族が見ている普段の様子をしっかりと伝えてください。



### メモ(ご自由にお使いください)





# 八幡市 高齢介護課 地域支援係

電話:075-983-5471 (直通)  
FAX:075-972-2520

「みんなで支え合う 認知症ガイドブック」

令和6年3月

編集:八幡市多種職連携在宅療養支援協議会

発行:八幡市 高齢介護課



この冊子は環境に配慮し、  
植物油インキを使用しています