



# 認知症を知ろう

認知症ガイドブック



詳しくはこちら

## 認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはん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。



## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症の病気の本質なので「認知機能障害（中核症状）」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

### 認知機能障害

#### 記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



#### 見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



#### 実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



#### 理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

### 行動・心理症状

行動・心理症状（BPSD）は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

詳しい症状は認知症ガイドブックに載っています

- 妄想 ●幻覚
- 攻撃的な言動 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい暮らしを続けることができます。

### 早期発見による3つのメリット

#### メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。身体機能が低下している場合は点数が高くなる場合があります。

項目	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱんに ある	いつも そうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱんに ある	いつも そうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか？	まったく ない	ときどき ある	ひんぱんに ある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱんに ある	いつも そうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんぱんに ある	いつも そうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない

※20点以上の場合は、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
※かかりつけ医または市高齢福祉課、市介護保険課、地域包括支援センターに相談してみましょう。(相談する際には、このチェックリストを持参してください。)

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年3月発行)

チェックした合計を計算

合計

点

### 軽度認知障害 (MCI)

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

### 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」とされます。仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、それが認知症のせいとは思わず、診断が遅れる例が少なくありません。若い人にも認知症があることを理解しましょう。

# 認知症の進行状況に合わせた対応と認知症ケアパスによる支援

## 1 「認知症の疑いがある」状態、および

## 2 「症状はあっても日常生活は自立している」状態

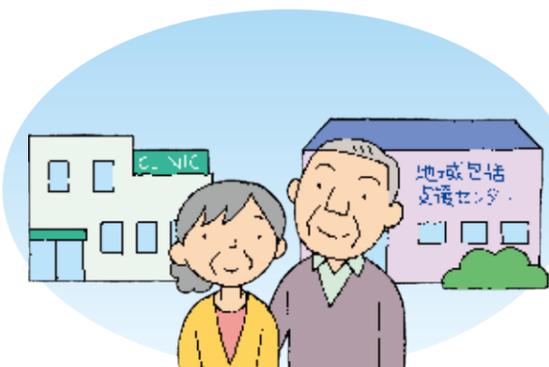
特徴

認知症の気づきから生活機能障害（日常生活や通院に介助が必要かどうかなど）が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

### 本人や家族へのアドバイス

#### ●まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



#### ●本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。

#### ●居場所や仲間を増やす

趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

#### ●将来を見据える

医療や介護の方針や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。

こんな支援が受けられます /

## 3 「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあれば日常生活はできる状態です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### ●見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



#### ●安全対策を考える

事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きの電化製品への買い替えなどを考えましょう。

#### ●医療のサポートを受ける

健康管理や持病を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

#### ●介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といったサービスを検討しましょう。

こんな支援が受けられます /

認知症ケアパスによるおもな支援の例

相談	地域包括支援センター(おとしより相談センター)/かかりつけ医/市区町村の相談窓口/家族のつどい/オレンジカフェ	相談	地域包括支援センター(おとしより相談センター)/かかりつけ医/市区町村の相談窓口/家族のつどい/オレンジカフェ
予防	介護予防教室/高齢者クラブ/シルバー人材センター(活動)	予防	通所リハビリテーション/オレンジカフェ/通所介護 など
見守り	配食サービス/認知症サポーター/緊急通報システム/愛の定期便	見守り	配食サービス/認知症サポーター/緊急通報システム/愛の定期便
生活支援	配食サービス/認知症サポーター/シルバー人材センター	生活支援	通所介護/訪問介護 など
介護	市介護保険課/地域包括支援センター(おとしより相談センター)	介護	訪問介護/通所介護 など
医療	かかりつけ医/認知症専門医/訪問看護/認知症疾患医療センター など	医療	かかりつけ医/認知症専門医/訪問看護/認知症疾患医療センター など
居場所/家族支援	家族のつどい/オレンジカフェ/本人のつどい/チームオレンジ など	居場所/家族支援	家族のつどい/オレンジカフェ/本人のつどい/チームオレンジ など
住まい	住宅改修/福祉用具 など	住まい	住宅改修/福祉用具 など

認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。認知症ケアパスは、変化していく状態に応じてどのような医療や介護などの支援を受ければよいのか、大まかな目安を示したものです。参考にしながらその人の状態に合わせ、早めに対応を整えましょう。

## 4 「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

**特徴**

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### ●介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。



#### ●見守りの体制を充実させる

知っているはずの道でも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、見守りの体制を充実させましょう。

#### ●住まいの環境を整える

家庭内での事故も増えるので介護保険などで住宅改修等を行い、生活環境を整えましょう。

#### ●悪質商法などから守る

判断能力の衰えにつけ込まれて、悪質商法などの被害にあう危険があります。消費生活センターへの相談や、成年後見制度の利用などで、被害を防ぎましょう。

＼こんな支援が受けられます／

## 5 「常に介護が必要」な状態

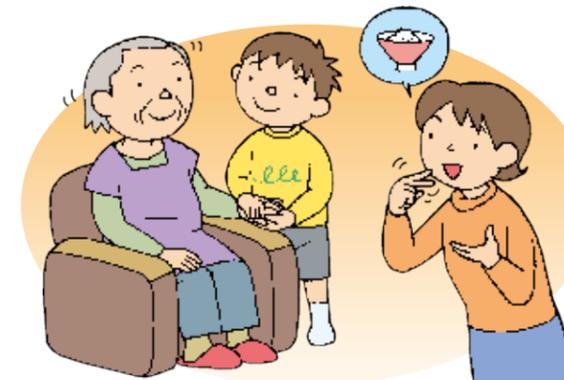
**特徴**

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

### 本人や家族へのアドバイス

#### ●コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



#### ●介護と看護を充実させる

体調が衰えないよう管理が大切です。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

#### ●住み替えを検討する

自宅ですごすか、適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。

#### ●看取りに備える

終末期に備え、本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。

＼こんな支援が受けられます／

相談	地域包括支援センター(おとしより相談センター)/かかりつけ医/市区町村の相談窓口/家族のつどい など	相談	地域包括支援センター(おとしより相談センター)/かかりつけ医/市区町村の相談窓口/家族のつどい など
予防	通所介護/訪問介護/オレンジカフェ など	予防	通所介護/訪問介護 など
見守り	位置探索機器貸出事業/緊急通報システム/おかえりマーク	見守り	位置探索機器貸出事業/おかえりマーク など
生活支援	通所介護/訪問介護 など	生活支援	通所介護/訪問介護 など
介護	夜間対応型訪問介護/認知症対応型通所介護 など	介護	訪問入浴介護/小規模多機能型居宅介護 など
医療	かかりつけ医/認知症専門医/訪問看護/認知症疾患医療センター など	医療	訪問看護/かかりつけ医/認知症専門医/認知症疾患医療センター など
居場所/家族支援	家族のつどい/短期入所生活介護/本人のつどい など	居場所/家族支援	家族のつどい/短期入所生活介護 など
住まい	介護保険施設/サービス付高齢者住宅/グループホーム など	住まい	介護保険施設/サービス付高齢者住宅/グループホーム など

# 認知症についての相談

認知症ガイドブック



詳しくはこちら

## 地域包括支援センター (通称 おとしより相談センター)

高齢者とその家族が健康に暮らすための相談ができる総合相談機関です。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが、介護や介護予防の相談、医療や福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止・権利擁護などを支援しています。また、認知症の専門職である認知症地域支援推進員が配置されています。

### 勝田第一中学校区地域包括支援センター

電話：029-354-5221 住所：金上562-1（金上ふれあいセンター内）  
担当中学校区：勝田一中 相談先：認知症地域支援推進員

### 大島中学校区地域包括支援センター

電話：029-219-5775 住所：東石川3183-1(特別養護老人ホームグリーンハウスひたちなか内)  
担当中学校区：大島中 相談先：認知症地域支援推進員

### 西部地域包括支援センター

電話：029-276-0655 住所：津田2093-1（特別養護老人ホーム北勝園内）  
担当中学校区：勝田二中、田彦中 相談先：認知症地域支援推進員

### 北部地域包括支援センター

電話：029-229-2255 住所：足崎1474-8（フロイデひたちなかメディカルプラザ内）  
担当中学校区：勝田三中、佐野中 相談先：認知症地域支援推進員

### 那珂湊中学校区地域包括支援センター

電話：029-264-1501 住所：烏ヶ台11835-2（グループホーム恵苑内）  
担当中学校区：那珂湊中 相談先：認知症地域支援推進員

### 美乃浜学園区地域包括支援センター

電話：029-219-7020 住所：磯崎町4562-1（いきり苑短期入所生活介護事業所内）  
担当中学校区：美乃浜学園 相談先：認知症地域支援推進員

## 高齢福祉課

高齢福祉課 電話：029-273-0111（内線7231～7235）

介護保険課 電話：029-273-0111（内線7242～7247）

## ひたちなか市周辺の認知症疾患医療センター

汐ヶ崎病院 電話：029-269-9017

志村大宮病院 電話：0295-58-8020

栗田病院 電話：029-298-1396

石崎病院 電話：029-293-7165

## 茨城県若年性認知症支援コーディネーター

栗田病院 電話：029-295-0005

池田病院 電話：0297-64-6582