

認知症？と思ったら

～今、知っておくべき認知症の対応ポイント～

厚生労働省の研究によると、2025年には、**高齢者の5人に1人が発症する**可能性があるといわれる『認知症』。

今では、がんや糖尿病等と同じように、誰もが関わりうるものになってきました。
あなたのおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん…
いつかは、あなたも認知症になるかもしれません。

認知症は早く気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。いざというときに早めに対応することができるように、認知症の気づきのポイントや相談窓口などについて、今のうちに知っておきましょう。

加齢による「ものわすれ」と「認知症」の違い

加齢によるものわすれ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる



認知症

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

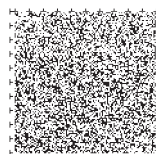
目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる


「ヒントがあっても」思い出せない

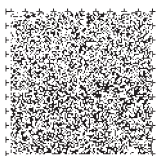


右側のコードは音声コードであり、目のご不自由な方専用の機器でかざすと、冊子の内容について音声で説明を聞くことができます。その他、冊子の中には、各種相談窓口の地図等についてQRコードを掲載しておりますので、お間違えのないよう、ご注意ください。



認知症の段階別に見られる主な症状と家族の対応、受

知の	元気	認知症の疑い	認知症(軽度)
人の子(目安)	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりや介護予防に取り組む ● 地域とのつながり(社会参加)を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> ● ものわすれが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) ● 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える 	<p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も聞くようになる ● 物や人の名前が出てこない ● 置き忘れやしまい忘れが増える ● 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる
族のイン	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談しましょう(認知症早期発見の目安▶4ページ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう ● 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことをサポートしましょう ● 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始しましょう
相談		<p>地域包括支援センター 介護予防や介護保険サービス、虐待防止、</p>	<p>認知症介護電話相談、 認知症カフェ等、当事者の会</p>
社会参加	<p>進行予防や</p> <p>シルバー人材センター、老人クラブなど 元気なうちから、また、認知症になってもできる限り活動を続けていきましょう。</p> <p>認知症予防講座、ものわすれ予防検診 今の認知機能を測定し、認知症予防に取り組んだり、必要であれば早期受診をしましょう。</p> <p>介護予防事業、認知症予防地域講演会、 介護予防教室の他、様々な講演会や講座に参加するなどして、</p>		
保健・医療・介護	<p>かかりつけ医 生活習慣病など、持病の管理や認知症について相談できる医療機関をみつけておきましょう。</p> <p>かかりつけ歯科医 お口のケアと認知症は大きく関係しています。</p> <p>かかりつけ薬局 相談できる薬局・薬剤師を見つけておきましょう。</p> <p>健康診断・歯科健診</p> <p>認知症初期集中支援チーム 認知症</p> <p>介護保険サービス</p>		
生活支援や見守り	<p>SOSネットワーク、あんしん登録、久留米市認知症高齢者等個人賠償</p> <p>シルバー人材センター、久留米市消費生活センター</p>		



けられるサービス（久留米市認知症ケアパス）

認知症(中等度)

日常生活を送るには
支援や介護が必要

- 「ものを盗られた」などの発言が出る
- 洋服の着替えがうまくできなくなる
- 家までの帰り道が分からなくなる
- 書字・読字が苦手になる
- ものわすれの自覚がない

- 様々な症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りましょう
- 通所サービスのみでは困難、訪問系や地域密着型サービスなどの検討をしましょう

認知症(重度)

常に専門医療や
介護が必要

- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい
- 車いすやベッド上での生活が長くなる
- 言葉数は少なくなるが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている

- 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう
- 最期の迎え方について話し合いをしておきましょう

権利擁護など高齢者に関することは、何でも相談できます。

居宅介護支援事業者のケアマネジャー

福岡県若年性認知症サポートセンター、若年性認知症コールセンター

久留米地区認知症の人と家族の会(NPO法人にここ会)

認知症サポーター養成講座

認知症や介護予防について知識を深めておきましょう。

※かかりつけ医がない場合は、久留米市認知症支援ガイドブック(裏表紙参照)をご覧ください。

受診が難しい場合は、訪問診療などかかりつけ医・歯科医等にご相談ください。

が疑われるが、サービスを利用していない方等を対象に一定期間集中的に支援を行います。

進行予防や家族の負担軽減のために各種サービスを利用しましょう。

責任保険、久留米市行方不明高齢者等位置情報検索サービス利用補助金など

日常生活自立支援事業 >> 成年後見制度

認知症は少しずつ進行し、症状や必要な対応が変わっていきます。認知症の進み方を知って、進行に合わせた対応を心得ておきましょう。

認知症の進行に合わせて受けられるサービスの流れを「認知症ケアパス」と呼びます。いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために、いつ、どこで、どのような支援やサービスが受けられるかを知って、活用してください。

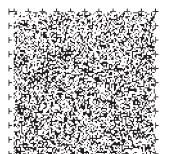
地域の皆さんの見守り・
支え合いをお願いします

認知症の人やその家族が地域から孤立してしまわないよう、地域の皆さんの積極的な声かけと気配りにご協力をお願いします。

あなた(本人・家族)が
安心して暮らすために

閉じこもりがちな生活で人との関わりが少なかったり、周囲の人の対応によっては、認知症がさらに進んでしまうこともあります。各種サービスの利用や相談に加え、日頃から地域活動に参加し、絆をつくり、支え合いの芽を育てましょう。

各相談先やサービスなどの詳しい内容については、久留米市認知症支援ガイドブック(裏表紙参照)をご覧ください。



ものわすれや認知症が気になったら ものわすれチェック



認知症は早めに気づき対応することで、進行を遅らせたり、症状を軽減したりすることにつながります。下記は認知症の症状や特徴を記載していますが、あくまで気づくためのポイントであり、医学的な診断基準ではありません。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(裏表紙参照)などに相談しましょう。

家族が見つけた 認知症早期発見の目安 (公益社団法人 認知症の人と家族の会)

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

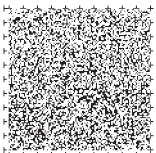


不安感が強い

- 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

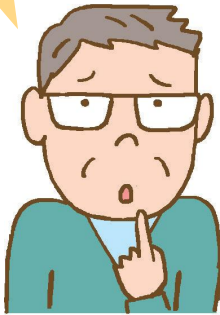


認知症かな?と思ったら、

一人で悩まずに **早めに相談** しよう!!



私、忘れっぽくなった
気がするけど、認知症?
どこの病院を受診したら
良いの?



近所の認知症の人、
最近閉じこもりがちで
心配。



認知症の両親の介護で
イライラする毎日。
どうにかなりそう...



早めに**受診**したい

気軽に**相談**したい

○かかりつけ医
○相談可能な医療機関※1

○地域包括支援センター
(裏表紙参照)

「早め」の対応が大事な理由

- ①早めに受診する
⇒実は認知症ではない
『MCI(軽度認知障害)7ページ参照』
または『治る病気』かもしれない
- ②早めに治療を開始する
⇒認知症の進行を遅らせることができる
- ③本人が判断できる初期のうちに、
本人の気持ちに沿って、
今後の生活について考えられる

相談内容に応じて、受診のための支援や、各種サービス・事業への紹介、地域の情報などをお伝えします。※2

1. 介護保険サービスや介護予防事業

- デイサービス、デイケア
- 認知症予防のための運動教室 など

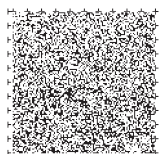
2. その他、市が主催する事業

- 無料の認知機能チェックができる事業
- 介護経験者とお話する事業
- 認知症について学べる事業 など

3. 地域の社会資源(≒地域の身近な集まり)

- ふれあいサロン
- 自主グループ など

※1 相談可能な医療機関 や
※2 各種サービスの詳細 については、
久留米市認知症支援ガイドブック(裏表紙参照)も
ご覧ください。



認知症の人の気持ちを知ろう!!



- 私がMCI※かもと言うと皆「大丈夫だよ」と笑うけど、もっとちゃんと聞いて欲しい。でもやたらと手を貸そうとしないで。できることはちゃんとできるのだから。私自身、人からどうされたいのか分からないことがある。そんな時「どうして欲しい?」と聞かれるのも辛い。(70代女性)
※MCI(軽度認知障害)…7ページ参照

- 記憶が悪くなっていることは自分でもよく分かっているが、取り繕って隠そうとしてしまう。家族にも誰にも話せなかった時期が一番辛かった。今は全てオープンにして道を尋ねたりするが、みんな優しく教えてくれる。具体的に頼めば大抵の人が手を貸してくれると感じる。(40代男性)

(NPO法人にここ会 久留米地区 認知症の人と家族の会)

認知症になったら「何も分からなくなる」わけではなく、症状が進行しても「感情」は残っています。認知症の方が苦手な“環境の変化”を避け、これまでと変わらず生活ができるように、本人のペースで“安心感”を与えるような対応に努めましょう。

また、認知症の人にも、できることは沢山あります。心身の力を最大限に引き出し、その人らしく充実感のある暮らしを構築できるように、「できること」は本人に、できないことは周りがサポートしましょう。

認知症の人を介護しているご家族の方へ

抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけていきましょう。

また、働きながら介護をされている方は、下記のような制度も合わせて活用しましょう。

○介護休業制度

労働者は、申し出ることにより、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を取得することができます。

○介護休暇制度

対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、半日単位で取得できます。



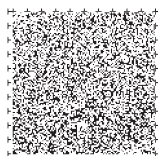
介護の悩みは
家族だけで
抱え込んで
はだめ!

認知症の人とその家族も 明るく生きるために参加しませんか!

NPO法人「にここ会」 (久留米地区 認知症の人と家族の会)

毎月第2水曜日(13時~15時30分)に久留米市総合福祉会館(長門石)で定例会、毎月第3土曜日(13時30分~15時30分)に市役所会議室にて男性介護者の集いを開催し、認知症に関する不安や悩みを一緒に話し合います。

お問い合わせ:080-3908-2940



認知症であっても、なくても大切な 予防のポイント

今日から始めよう



しっかり活動して、おいしく食べて、 ぐっすり眠って、いきいき生活を!!

認知症の予防や健康寿命※を延ばすためには、健康的な生活を送ることが大切です。今日から、認知症予防の4原則を実践しましょう。

※ 健康寿命: 元気に自立して日常生活を送ることができる期間のこと

認知症
予防
4原則

① よく体を動かす (運動)

② バランスよく食べる (食事)

③ よく眠る (睡眠)

④ よく外に出る (社会参加)



気をつけよう!! 発症リスクを高める病気や生活習慣

糖尿病や高血圧などの生活習慣病のコントロールが悪い人、たばこを吸っている人などは、認知症になるリスクが高くなるという研究結果があります。(九州大学大学院の研究チームによる調査(久山町研究)より)

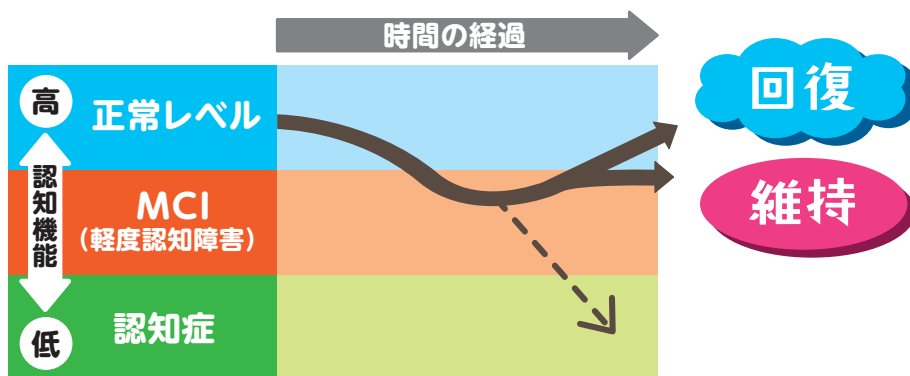
また、認知症の半数以上を占める「アルツハイマー型認知症」の原因は、良質な睡眠が確保できないことや生活習慣病等の影響により、“アミロイドβ”というたんぱく質が、数十年以上蓄積されて発症すると言われています。

脳内のアミロイドβをなるべく蓄積させないためにも、中年期(40~50代頃)から食事や運動、睡眠等に気をつけ、生活習慣病の予防や治療、コントロールに努めることは、将来の認知症の予防にもつながります。

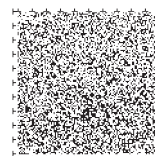
コラム 知っておきたい 軽度認知障害 (MCI)

- ① 認知症ではない
- ② 日常生活には支障がない
- ③ ものわすれの自覚がある状態のことを軽度認知障害 (MCI) といいます。

最近の研究では、この段階で予防に努め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできることが分かってきました。



MCIのうちに対処すれば、認知機能を回復したり、維持できたりすることができます。



認知症や高齢者に関する相談窓口(地域包括支援センター)

ものわすれや認知症に関することは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。また、その他、介護や健康、虐待防止、権利擁護など、高齢者の日常に関する相談についても対応可能です。開所時間は、月曜日～金曜日の8:30～17:15となっております。



地域包括支援センターの地図はこちらから確認できます。

名称	場所・住所	担当する校区	TEL	FAX
久留米中央 地域包括支援センター	一番街プラザ 東町32-2	日吉、篠山、南薫、荘島、 長門石	0942-46-8711	0942-34-7217
久留米中央第2 地域包括支援センター	IKEDAビル1階 原古賀町30-1	京町、鳥飼、金丸	0942-27-6860	0942-27-6654
久留米中央第3 地域包括支援センター	えーるピア久留米敷地内 諏訪野町1903-6	西国分、東国分	0942-27-6886	0942-27-6874
久留米東 地域包括支援センター	久留米市東部地域高齢者ケアステーション 山本町豊田1499-21	山川、山本、善導寺、 大橋、草野	0942-41-5522	0942-47-2777
久留米東第2 地域包括支援センター	田主丸総合支所1階 田主丸町田主丸459-11	船越、水分、柴刈、川会、 竹野、水縄、田主丸	0943-72-8055	0943-72-0833
久留米西 地域包括支援センター	三瀧総合支所2階 三瀧町玉満2779-1	城島、下田、青木、江上、 浮島、犬塚、西牟田、三瀧	0942-51-6100	0942-64-2082
久留米西第2 地域包括支援センター	市営大善寺団地No.8棟1階 大善寺南2-10-8	荒木、安武、大善寺	0942-27-8569	0942-27-5958
久留米南 地域包括支援センター	南部保健センター 上津1-13-22	上津、青峰、高良内	0942-51-2332	0942-21-2103
久留米南第2 地域包括支援センター	教育センター1階 南1-8-1	南、津福	0942-36-5311	0942-36-5312
久留米北 地域包括支援センター	コスモすまいる北野 北野町中3253	北野、弓削、大城、金島、 小森野、宮ノ陣	0942-23-1055	0942-78-7255
久留米北第2 地域包括支援センター	久留米地域職業訓練センター1階 東合川5-9-10	御井、合川	0942-65-5156	0942-65-5305

若年性認知症に関する相談窓口

●福岡県若年性認知症サポートセンター

TEL:092-574-0196(火～土10:00～16:00) 春日市原町3丁目1番7号(クローバープラザ4階)

●若年性認知症コールセンター

TEL:0800-100-2707(月～土10:00～15:00)※無料。コールセンターのホームページもあります。

久留米市認知症支援ガイドブック

この冊子に記載している相談可能な医療機関や利用可能なサービス等については、『久留米市認知症支援ガイドブック』に詳しく記載しています。

ガイドブックは、市役所6階長寿支援課、各総合支所、各市民センター、各地域包括支援センターに設置しています。



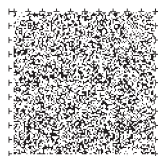
2019年3月発行

発行：久留米市、久留米市認知症支援ネットワーク会議（久留米市オレンジ会議）

監修：順天堂大学大学院 医学研究科 精神・行動科学 教授・医学博士 新井 平伊

問い合わせ：久留米市役所健康福祉部長寿支援課

TEL:0942-30-9207 FAX:0942-36-6845



© 社会保険出版社
禁無断転載 59083



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です