

認知症ケアパス

認知症あんしんガイドブック

2023年改訂版



認知症あんしんガイドブックは、認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのような支援が受けられるのか、登別市の認知症に関する情報についてまとめたものです。

認知症あんしんガイドブックは、認知症について正しく理解していただくとともに、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく住み続けられることを願い作成しました。

登 別 市

もくじ

- ◆ 「認知症」って、どんな病気？ …… 1
- ◆ 「認知症」の種類と特徴 …… 2
- ◆ 「認知症」の症状 …… 3
- ◆ 軽度認知障害 (MCI) って、なに？ …… 4
- ◆ 若年性認知症って、なに？
- ◆ 物忘れチェックリスト～こんなことはありませんか？ …… 5
- ◆ 認知症が疑われたら？ …… 6
- ◆ 地域包括支援センターにご相談ください …… 7
- ◆ 認知症疾患医療センター …… 8
- ◆ 認知症初期集中支援チーム
- ◆ 認知症の方への接し方 …… 9
- ◆ 認知症の症状の進行にあわせたサービス …… 12
- ◆ 登別市における認知症の取り組み …… 14
- ◆ 人権を守り生活を支援するための取り組み …… 16



「認知症」って、どんな病気？

認知症とは、いろいろな原因により脳の細胞が死んだり、働きが悪くなるために様々な障害が**おおよそ6か月以上継続して**、生活に支障が出ている状態をいいます。

物忘れと認知症による記憶障害の違いってなに？

認知症の主な症状として物忘れがありますが、年齢を重ねると誰にでも出てくるものです。加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いを区別するには以下のような点がポイントになります。



加齢による物忘れ

体験の一部を忘れる
(何を食べたかを忘れる)

物忘れの自覚がある
(ヒントを出されたら思い出す)

物覚えが悪くなったと感じる

知っている人なのに名前が出てこない

時間や季節、場所はわかる

日常生活に支障がない！

認知症の記憶障害

体験の全部を忘れる
(ご飯を食べたこと自体を忘れる)

物忘れの自覚がない
(ヒントを出されても思い出せない)

数分前の記憶が残らない
(覚えられない)

目の前の人が誰なのかわからない

時間や季節、場所がわからない

日常生活に支障がある！

「認知症」の種類と特徴

『アルツハイマー型認知症』

- 認知症の半数以上を占める最も多い認知症で、少しずつ記憶力が低下し緩やかに進行します。
- 脳の神経細胞が減少し、脳が小さく縮む(委縮)ことで起こる病気です。

【症状の一例】

- ・1時間前に食事したことや日にちがわからなくなる。
- ・最近のことは忘れるが、昔のことはよく覚えている。



『脳血管性認知症』

- 脳の血管が破れたり、詰まったりすることが原因で起こる脳血管障害の後遺症です。
- 一見、しっかりしているように見えるのに実際には記憶が所々、欠落している為、「まだら認知症」とも呼ばれます。

【症状の一例】

- ・歩行が不安定になる、言葉が出てこない等の症状が出ることが多い。



『レビー小体型認知症』

- レビー小体という、たんぱく質が脳にたまっていく病気です。
- 気分の変調や幻視・転びやすい等の症状が出る場合があります。

【症状の一例】

- ・いないはずの人や虫が見えたり、時間や日によって症状が変動する特徴があります。



『前頭側頭型認知症』

- 前頭葉と側頭葉の縮み(委縮)が少しずつ進行する病気です。
- 急に人が変わったように自己中心的になったり、非常識な行動をとるようになるなど、理性的な抑制が難しくなる特徴があります。。

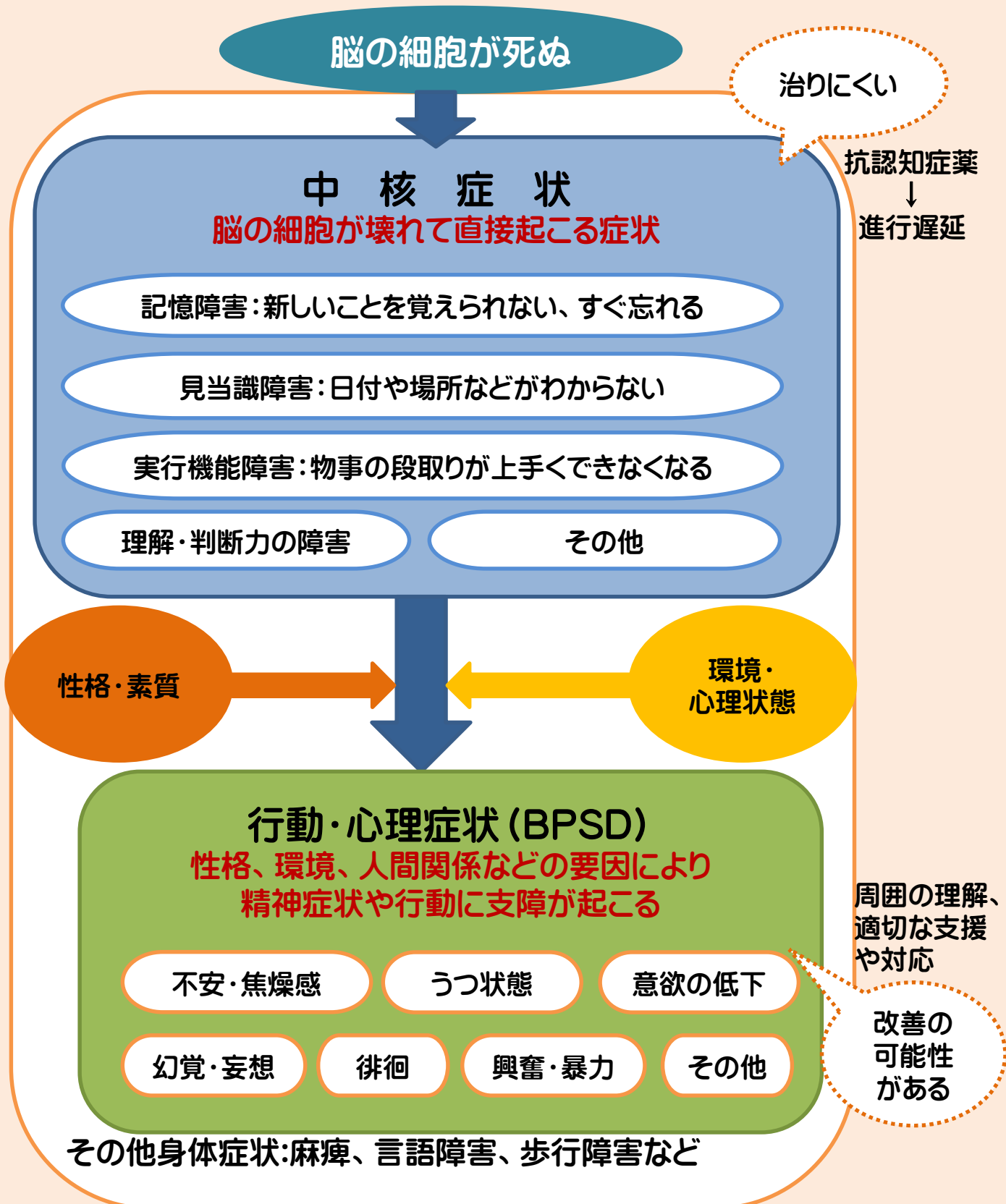
【症状の一例】

- ・真面目だった人が急に万引きを繰り返す。
- ・同じ時間に同じ行動をする。



「認知症」の症状

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と本人の性格や生活環境、人間関係などの様々な要因が絡み合って起こる「行動・心理症状 (BPSD)」があります。



軽度認知障害 (MCI) ってなに？

「何だか最近、疲れるなあ」、「物忘れをすることが増えたなあ」など、今は認知症まではいかなくても、数年後には認知症になる可能性がある認知症の予備軍が年々、増加しています。

その段階のことを『**軽度認知障害 (MCI)**』といいます。

認知症との大きな違いは、自立した生活が送れるということです。軽度認知障害 (MCI) の方は物忘れをしているという自覚があるので、大切な約束事はカレンダーに印をつけたり、冷蔵庫に注意書きを張ったりして、自ら対策をとることもできます。

この段階で、発見して認知症予防 (治療) を行えば、認知機能を回復したり、現状を維持することが可能といわれています。



若年性認知症ってなに？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあります。働き盛りの年代 (65歳未満) で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの年代で発症するので、仕事や経済的な問題など、本人だけではなく家族の生活にも大きな影響が出やすく、高齢者に比べて、周囲の人や家族も病気を理解し、受け入れるのに時間がかかります。そのため、**早期発見・早期治療**がとても重要になります。

相談窓口

- 若年性認知症コールセンター ☎080-100-2707 (無料)
月～土10:00～15:00 (水のみ10:00～19:00)
- 地域包括支援センター ➡ 7ページへ
- 認知症疾患医療センター ➡ 8ページへ

物忘れチェックリスト



～こんなことはありませんか？～

「年齢のせい？」「物忘れかな？」と思われたら、まずは次のチェックリストを利用してみてください。

いくつか該当する項目がある場合は、かかりつけ医やお近くの地域包括支援センター、認知症疾患医療センターにご相談ください。

項目	質問	チェック
チェック1	財布や鍵などのしまった場所がわからなくなり、失くしてしまう。	<input type="checkbox"/>
チェック2	今日が何月何日なのか、分からないときがある。	<input type="checkbox"/>
チェック3	同じことを何度も『言う』または『尋ねる』。	<input type="checkbox"/>
チェック4	言葉が出てこなかったり、会話がうまくかみ合わない。	<input type="checkbox"/>
チェック5	お金の管理が難しくなった。	<input type="checkbox"/>
チェック6	慣れた道でも迷ってしまうことがある。	<input type="checkbox"/>
チェック7	一人で外出や買い物が出来なくなった。	<input type="checkbox"/>
チェック8	気持ちが沈んだり、周囲に関心を示さない。	<input type="checkbox"/>
チェック9	身の回りの整理整頓ができない。	<input type="checkbox"/>
チェック10	何をするのも面倒である。	<input type="checkbox"/>
チェック11	実際にはいない人や虫などが見えることがある。	<input type="checkbox"/>
チェック12	手足が震えたり、歩行が小刻みになる。	<input type="checkbox"/>
チェック13	以前よりボーンとしていることが増えた。	<input type="checkbox"/>
チェック14	毎日同じもの（特に甘いもの）を食べ続けるようになった。	<input type="checkbox"/>
チェック15	もともとの性格が変わったように見える。	<input type="checkbox"/>

* 認知症の原因になる病気には、治るものや一時的なものもあります。

* 早期に発見し、適切な治療や対応によって進行を遅らせることができます。

「認知症が疑われたら、どこに相談したら良いのか…」、「認知症と診断を受けたら、どうすれば良いのか…」といった悩みを解決するために、相談の流れを図にまとめました。

登別市内の医療と介護が連携しながら、切れ目のない支援ができる体制を整えております。

認知症が疑われたら…



相談

相談

登別市地域包括支援センター (7ページ参照)

けいあい：☎82-5005

ゆのか：☎88-2106

あおい：☎83-0511

連携

認知症疾患医療センター (8ページ参照)

恵愛病院

☎87-0100

三愛病院

☎83-3207



受付

相談

認知症なし

認知症あり

連携

連携

認知症初期集中支援チーム (8ページ参照)

訪問支援など



本人・家族への支援

- ・介護保険サービスの利用
(テイサービス・ヘルパー・
訪問看護・福祉用具…など)
- ・病院受診や介護サービス利用を
していない方のフォロー
- ・施設入所対応
- ・SOSネットワーク登録



6

診断後のフォロー

- ・定期的な受診
- ・正しい服薬管理
- ・かかりつけ医との連絡調整



地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、住み慣れた地域でいつまでもすこやかに安心して生活していけるよう、さまざまな面から支援する高齢者の総合相談窓口です。

認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。まずは、相談することから始めましょう。

地域包括支援センターは、お住まいの地域によって担当が決まっております。ご確認の上、連絡してください。



●地域包括支援センター「けいあい」

☎82-5005

〒059-0034

登別市鷺別町2丁目32番地1

【担当地区】

鷺別町・美園町・上鷺別町・若草町・栄町・新生町



●地域包括支援センターゆのか

☎88-2106

〒059-0016

登別市片倉町6丁目9番地1

総合福祉センターしんた21内2階

【担当地区】

富岸町・青葉町・若山町・大和町・緑町・川上町
鉾山町・桜木町・片倉町・新川町・富士町・柏木町



●地域包括支援センターあおい(愛桜)

☎83-0511

〒059-0464

登別市登別東町3丁目1番地2

【担当地区】

常盤町・中央町・幌別町・千歳町・来馬町・札内町
新栄町・富浦町・登別本町・登別港町・登別東町
中登別町・上登別町・登別温泉町・カルルス町・幸町



認知症地域支援推進員を配置しています！

それぞれの地域包括支援センターには、医療・介護及び生活支援を行う様々なサービスの連携・調整を担う認知症地域支援推進員を配置し、認知症に関する相談支援にあたっています。



認知症疾患医療センター

登別市では**恵愛病院・三愛病院**の2つの医療機関が認知症疾患医療センターの指定を受けています。

画像診断・心理検査・専門医療相談の内容を総合的に判断し、鑑別診断を行い、保健・医療・福祉の関係機関と連携を図っています。

※予約が必要です。

社会医療法人友愛会 恵愛病院
登別市鷺別町2丁目31番地1
☎87 - 0100

特定医療法人社団千寿会 三愛病院
登別市中登別町24番地12
☎83 - 3207

受診の流れ

- ①かかりつけ医から紹介状をもらいます。
- ②病院を受診する日を決めます。
- ③専門医が認知症がどうかを診断します。

受診する時のポイント！

認知症の症状の現れ方には個人差があります。ありのままの姿を伝えるために日頃の様子をメモしておくで慌てずに主治医に伝えることができます。



認知症初期集中支援チーム



ご自宅で生活されている認知症の方や、介護をしているご家族を支えるチーム(医師・看護師・社会福祉士)が活動しています。

対象となる方

自宅で生活している

40歳以上の

認知症(又はその疑い)の方



こんな時にご相談を

- ・認知症の受診や検査をしてほしい
- ・福祉や介護サービスを利用してほしい
- ・認知症の対応が分からなく困っている

相談

地域包括支援センター
ゆのか・「けいあい」・あおい
にお問い合わせください。

※問い合わせ(7ページ参照)

訪問

福祉・医療の専門職員が訪問
ご自宅での様子を
拝見します。

支援

- ・困っている事の整理
 - ・サービス利用の紹介
 - ・専門医療機関の紹介
- (概ね6か月間支援します)



認知症の方への接し方



認知症の方は物忘れによって日常生活に様々な支障が生じます。何かの訴えには、色々な不安があるのかもしれませんが。その原因が何なのかを考え、気持ちをそらしてあげるような関わりが望まれます。

対応の心得3つの「ない」

1. 急がせ「ない」
2. 驚かせ「ない」
3. 自尊心を傷つけ「ない」



具体的な対応の7つのPOINT

1) まずは見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたりジロジロ見たりするのは禁物です。

2) 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると相手にも伝わり動揺させてしまいます。

3) 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

4) 後ろから声をかけない

唐突な声掛けは禁物です。驚かせないように、視野に入ったところで、「何かお困りですか?」「どうなさいましたか?」「こちらでゆっくりどうぞ」など、声をかけてみましょう。

5) 相手に目線を合わせて優しい口調で

認知症の人は急かされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話しましょう。

6) 穏やかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

早口や大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

7) 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

認知症の人は、質問に答えることに時間がかかります。返答を急かさず、相手の言葉を待ちましょう。ゆっくり話を聴き、何を伝えたいのか、相手の言葉を使って、確認していきましょう。



「認知症の人に自覚がない」は間違い！

認知症の人は何もわからないわけではありません。認知症の症状に最初に気づくのは本人で、「何かがおかしい。」と不安を感じます。

誰よりも苦しいのも、悲しいのも本人です。

自尊心や感情は認知症が進行しても保たれていることが多いのです。

認知症のご本人の言葉より・・・

認知症の始まりには、「忘れてしまう」「新しいことが覚えられない」「物事の判断ができない」などの症状のため、生活の中でも失敗が増えます。

少しずつわからないこと、できないことは増えていますが、まだまだわかることもできることもたくさんあります。



認知症の初期によくある困りごとへの対処法

～こんな時どうしたらいいのかな？～

困りごと1:「大切なものが盗まれた」といって、身近な家族や知り合いの方を疑い出したら

- 対応:**
- ①説明をしても聞き入れないことがほとんどです。できるだけこの話題から意識をそらせることが大切です。
 - ②否定をせずにまずは本人の話をしっかり聴きましょう。穏やかに初めてのつもりで話を合わせます。「それは大変。一緒に探しましょう」と言って自分で見つけられるように誘導しましょう。

困りごと2:物をどこに置いたか忘れてしまうことが増えたら

- 対応:**
- ①「置き忘れたんでしょ」などと責めないようにし、本人が見つげ出せるようにし見つかったら一緒に喜びましょう。
 - ②忘れるものは置き場所を決め、メモを目につくところに張っておきましょう。

困りごと3:やる気がなくなり、これまでやっていたことをやらなくなったら
(めんどろがる・出かけない・うつ状態)

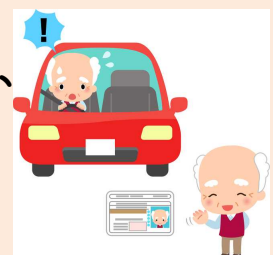
- 対応:**
- ①「どうしてやらないのっ」などと責めないようにしましょう。無理強いはいはせず、機嫌や動きやすい時間を見計らって声をかけましょう。
 - ②新しいことや場所よりは、以前やっていたことや慣れた場所に誘ってみましょう。



高齢者の運転について

認知症の方の運転で深刻な問題は、運転に心配がある状況を本人が自覚していないことです。気づいた周囲の方が、できるだけ早めに本人や家族と相談し、免許を返納することをお勧めします。

主治医や警察に相談してみることもよい方法です。



認知症の症状の進行に

認知症の状態

気づき

- 何度も同じことを尋ねる
- 物の名前が出てこない
- 日常生活に支障はない

おかしいな?と思ったら
早めに相談しましょう。

軽度

- 火の不始末
- 貴重品の紛失
- 突発的な出来事に対応できない

本人の不安に寄り添ってあげましょう。

中等度

- 時間や場所がわからない
- 家事の手順がわからない
- 服を着る順番がわからない

家族だけで抱え込まないようにしましょう。

相談窓口

● 認知症疾患医療センター
→8ページ

● 地域包括支援センター
→7ページ

● かかりつけ医

● 認知症初期集中支援チーム
→8ページ

生活支援と介護サービス

《介護予防》

- いきいきサロン
- 老人クラブ
- 一般介護予防事業
- 認知症カフェ

《在宅サービス》

- 通所介護(デイサービス)
- 短期入所(ショートステイ)

《施設サービス》

養護老人ホーム・介護付き有料老人ホーム



合わせたサービス

重 度

- トイレの失敗が増える
- 転びやすくなる
- 入浴や食事の介助が必要
- 家族のことがわからなくなる

残された能力を発揮できるようにしましょう。

終末期

- 言葉によるコミュニケーションが難しい
- 食事が口から摂れない
- 一人での移動が難しい

介護者のストレス解消も大切にしましょう。

- 認知症地域支援推進員
→7ページ



- 訪問介護(ヘルパー)
- 小規模多機能型居宅介護
- 訪問看護/訪問診療
- 訪問リハビリ(デイケア)



グループホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム

療養型病院

登別市における認知症の取り組み

登別市はいかい高齢者等SOSネットワーク事業

はいかいの心配がある高齢者等のご家族の精神的負担を軽減するため、ご家族が登別市に事前に登録申請することで、行方不明になった場合に、室蘭警察署と情報を共有し、民生委員児童委員や登別市と協定を結んでいる協力機関に情報を発信し、地域の協力を得て早期に発見し、保護に役立てます。

対象となる方は登録申請の時点において、登別市民で認知症によるはいかいのおそれがある原則65歳以上の自宅で暮らしている方です。

問い合わせ：登別市健康長寿グループ ☎57-1075

各地域包括支援センター 7ページ参照

登別市はいかい高齢者等SOSネットワークの情報を配信しています

登別市では、認知症等で行方不明高齢者の家族から捜索活動の協力依頼があった場合、市公式LINEにより情報発信し、可能な範囲で行方不明高齢者に関する情報提供を求めることとしております。

より多くの方に市公式LINEを友だち登録していただき、日常生活における目撃情報など、可能な範囲で情報提供をお願いします。

※捜索活動の協力依頼をするものではありません。

●登録方法：二次元コードを読み取り、友だち登録してください。



*** 万が一、高齢者がいなくなった場合には、迷わず警察に連絡してください！**

室蘭警察署 生活安全課 ☎46-0110



SOSネットワークシステムを活用したはいかい模擬訓練

認知症の方が、行方不明になったという想定のもと、SOSネットワークシステムを活用して、「通報⇒連絡⇒捜索⇒発見・保護」という一連の流れを確認し、認知症の方への声掛けや対応を体験する訓練を年1回行っています。



認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職等の誰もが気軽に集い、情報交換ができる場所として、定期的を開催しています。

ミナカフェ



毎月第2・4木曜日 13:30~15:30

開催場所:若草会館(登別市若草町2丁目2番地7)

参加費:100円 どなたでも参加できます

問い合わせ:地域包括支援センター「けいあい」 ☎82-5005

Kunaw (クナウ)



毎月第1・3水曜日 10:00~12:00

開催場所:緑風園サテライト型特別養護老人ホームニナルカの里
地域交流スペース(登別市千歳町2丁目11番地10)

参加費:100円 どなたでも参加できます

問い合わせ:地域包括支援センターあおい(愛桜) ☎83-0511

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を受けた認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。登別市には、すでに9,000人を超える認知症サポーターがいます。なにか特別なことをする必要はありません。ご近所の認知症の方をさりげなく気にかけるということで、認知症サポーターの役割は十分果たしているといえます。

認知症サポーター養成講座は、町内会、サロン、金融機関や民間企業、小中学校など様々な場所で開催しています。

問い合わせ：各地域包括支援センター 7ページ参照



認知症サポーターのためのステップアップ講座

認知症サポーターとなった方が、さらに認知症について深く学び、地域で認知症の人の生活を支えていく自主活動やボランティア活動を視野に入れた講座も開催しています。



問い合わせ：登別市健康長寿グループ ☎57-1075
各地域包括支援センター 7ページ参照

人権を守り生活を支援するための取り組み

室蘭成年後見支援センター【西いぶり2市2町】

認知症等により、財産管理や重要な書類等の契約や手続きができなくなった場合に成年後見制度の活用ができます。室蘭成年後見支援センターでは、成年後見に関する説明や相談、制度利用のお手伝いを行っています。

問い合わせ：室蘭市社会福祉協議会
(室蘭市東町2丁目3番3号) ☎83-5062



日常生活自立支援事業

認知症等の方など判断能力が不十分な方に対して、日常の金銭管理や書類の預かりの支援を行っています。

問い合わせ：登別市社会福祉協議会

(登別市片倉町6丁目9番地1しんた21内) ☎88-0860

高齢者虐待の防止

家族や親族などによる高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」防止の取り組みを行っています。

「高齢者虐待」は虐待している側に、その自覚がないことが多いことも特徴です。「高齢者虐待」を早期に発見し、虐待されている高齢者の身の安全と介護者の介護負担軽減などに対応しています。

問い合わせ：登別市高齢・介護グループ ☎85-5720

各地域包括支援センター 7ページ参照



●虐待の主な種類

- ・身体的虐待
- ・心理的虐待
- ・性的虐待
- ・経済的虐待
- ・介護や世話の放棄、放任

架空請求や消費者被害・特殊詐欺被害の防止

はがきや電話等での架空請求や「オレオレ詐欺」に代表される特殊詐欺は手口が年々巧妙になっており、だまされる人も後を絶ちません。少しでもおかしいなと思ったら、警察や家族に相談しましょう。

問い合わせ：登別市消費生活センター ☎85-3491

(登別市市民生活部市民協働グループ内)

室蘭警察署生活安全課 ☎46-0110

各地域包括支援センター 7ページ参照



本冊子は、登別市の認知症施策を推進する一環として取り組み、改訂にあたっては、登別市地域包括支援センター「けいあい」・ゆのか・あおい(愛桜)の認知症地域支援推進員及び認知症疾患医療センター(恵愛病院・三愛病院)、登別市認知症初期集中支援チームの担当者と構成する「おれんじ連絡会」で協議し、作成しております。なお、本冊子は、登別市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

認知症安心ガイドブック(認知症ケアパス) 2023年改訂版

2023年4月発行

発行 登別市
編集 登別市保健福祉部健康長寿グループ
電話 0143-57-1075 FAX0143-85-8286
Eメール kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp

