

認知症

概要版

支え愛ガイドブック

地域で安心して生活
できるよう、僕が
案内するよ！

最近物忘れが
あって心配…



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター
『ロバ隊長』

日置市の65歳以上の方のうち、6～7人に1人は認知症及び認知症予備群と想定されています。認知症の方やご家族の「尊厳ある暮らし」を守るためには、地域全体で認知症を正しく理解し、やさしいまちをつくる必要があります。

認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。もし認知症になった時どのようにすればいいか、家族や大切な人が認知症になった時にどのように支えることができるか、認知症について知り、考えるきっかけとして、このガイドブックをご活用いただければ幸いです。



日置市

生活の中のサインを見逃さないことが大事！

認知症は早期発見と早期対応が大切です。本人だけでなく、家族など周囲の人も「生活の中のサイン」や「今までと違う変化」を見逃さないようにしましょう。



「本人」の気づき

例えば…

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった
- 置き忘れやしまい忘れなどで、探しものをすることが増えた
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった
- 少し複雑な話になると理解できなくなった
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった

「家族など周囲」の気づき

例えば…

- 同じことを何度も言ったり、たずねたりするようになった
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった
- つじつまの合わない作り話をするようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 財布が見当たらない時など、盗まれたと人を疑うようになった

老化による物忘れと認知症による物忘れの違いは??

はじめのうちは区別がつきにくいものですが、次第に違いがはっきりしてきます。

老化による物忘れ	もの忘れの自覚はある 	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる 	ヒントをもらえば思い出せる 	時間や場所、人との関係などは分かる
認知症	もの忘れの自覚がない 	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる 	ヒントをもらってもピンとこない 	時間や場所、人との関係が分からなくなる

※上記の例はあくまで目安です。あてはまらない場合もあります。

症状の出かたは様々です

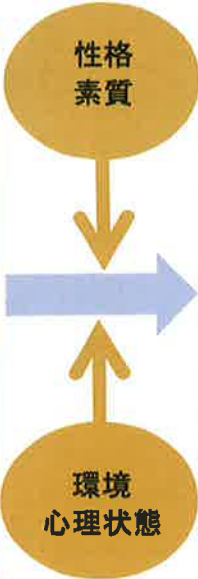
脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。これに対し、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、「行動・心理症状」と呼ばれる精神症状や行動上の問題が起きてくることがあります。しかし、それは認知症になれば誰にでも起こることではなく、起きない人もいれば強く現われる人もいます。

中核症状

～脳の細胞が壊れて直接起こる症状～

- * 記憶障害
(新しいことが覚えられない・すぐ忘れる)
- * 見当識障害
(日時や場所が分からなくなる)
- * 理解力・判断力低下
- * 実行機能障害
(計画を立て、段取りをすることができなくなる)

治りにくい



行動・心理症状（周辺症状）

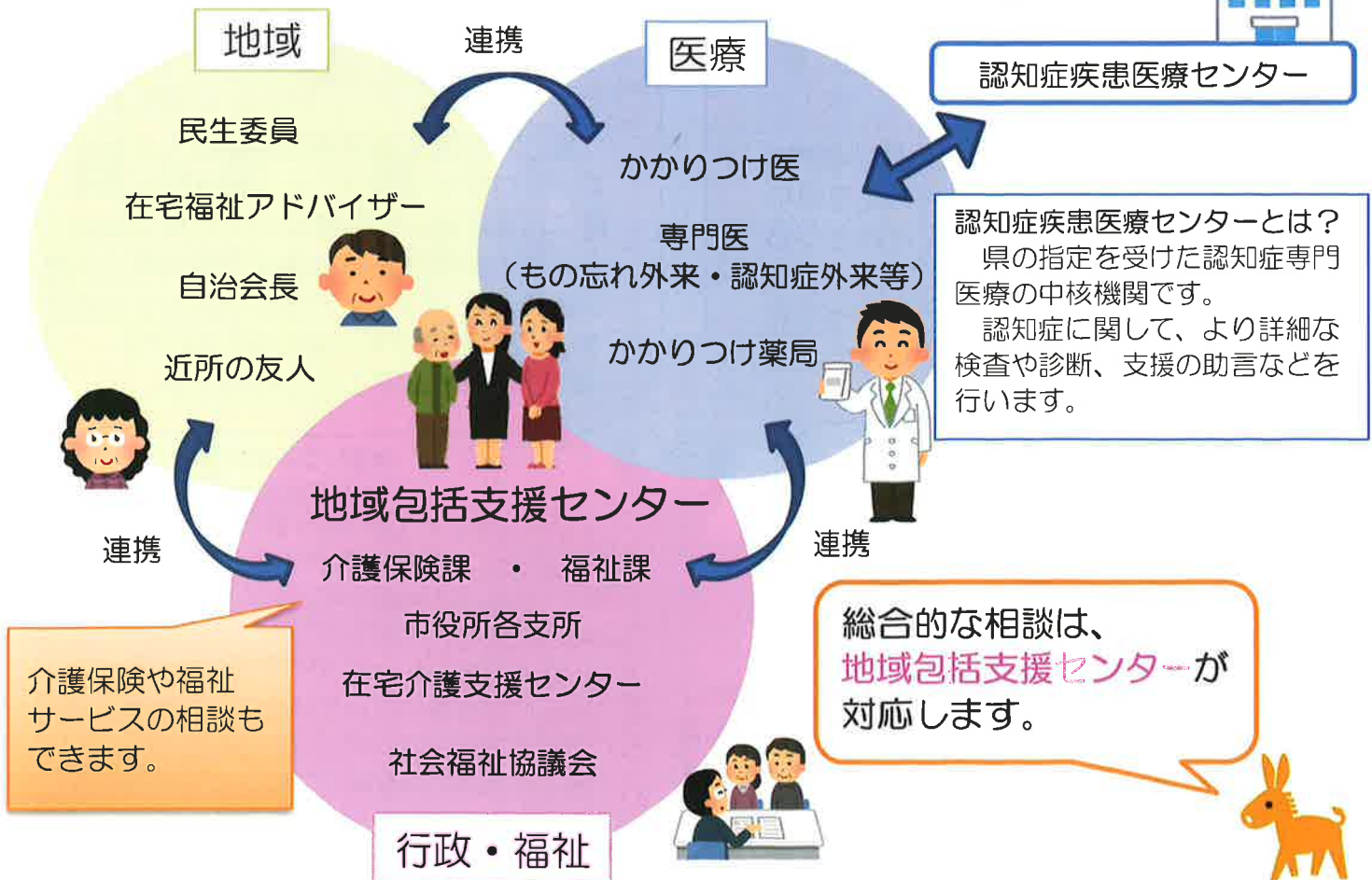
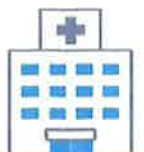
～性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる～

- * 不安
- * うつ状態
- * 幻視・幻聴
(他の人に見えないものが見える・聞こえる)
- * 妄想
- * 徘徊 (迷い歩き)
- * 興奮・暴力
- * 不潔行為
- * 睡眠障害 など

対応しだいで改善する可能性がある

どこに相談したらいいの？

ひとりで悩まず、まずは誰かに相談することが大事です。様々な相談窓口があるので、一番相談しやすい窓口を利用しましょう。



介護保険や福祉サービスの相談もできます。

総合的な相談は、**地域包括支援センター**が対応します。



「もしかして認知症？」認知症のサインに気づいたら…

認知症予備群の段階で適切な支援や治療を開始すれば、認知症の発症・進行を遅らせることが可能な場合もあります。また、治療やサービスを調べたり、認知症に向き合う準備ができます。



早めに相談！
3つのメリット

- ①治療で改善が期待できる
- ②今の状態が維持できる
- ③事前に準備ができる

認知症の初期ですね。
お薬だけでなく、まわりの
対応も大切になってきます。



そうなんです…
どんな対応をすれば
いいのかなあ…

こんなときどうする？

認知症の本人は、覚えられない、思い出せない等できないことが増え、不安を感じ始めます。誰より苦しみ、悲しんでいるのは本人だということを考えながら対応しましょう。

「同じことを何度も」話しかけてくる



病院に行く日は
いつだったかな？

明日ですよ。

「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、初めてされたつもりで丁寧に対応しましょう。

時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

財布などをなくして「盗まれた！」

財布が盗
られた！



それは大変、
一緒に探しま
しょう。

身近で介護する家族などが犯人として疑われやすいです。本人以外の人が見つけると疑いが深まるので、探してもは本人が見つけれられるようにしましょう。

訴えに耳を傾けて一緒に探しながら、関心を他にそらすことも有効です。

認知症の人の対応の心得 3つの「ない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない



具体的な対応7つのポイント

- 1) まずは見守る
- 2) 余裕をもって対応する
- 3) 声をかけるときは一人で
- 4) 後ろから声をかけない
- 5) 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- 6) おだやかに、はっきりした話し方で
- 7) 相手の言葉の耳を傾けてゆっくり対応する

地域で支える①

みんなで行こう♪



認知症カフェ

～認知症の方だけでなく、誰もが安心して集える場～

認知症の人とその家族、地域の誰もが、気軽に参加し集える相談の場です。催しや専門職による相談会など、取り組みは様々です。認知症の人への効果的な支援、家族の介護負担の軽減などにつながる場として、地域で展開されています。

詳細については、各カフェにお問い合わせください。

オレンジカフェつるかめ

(伊集院)

開催日:第2・4水曜日

電話:099-248-9833

専門相談:精神保健福祉士等対応

妙円寺カフェ～きがる～

(伊集院)

開催日:第2水曜日

電話:099-272-4550

専門相談:なし

土曜カフェ

(平古公民館)

開催日:第1・3土曜日

電話:099-273-1649

専門相談:なし



ゆのかフェ

(吹上)

開催日:5月、8月、11月、2月

電話:099-296-2611

専門相談:看護師等対応

サン・サンデー

(日吉)

開催日:第1土曜日

電話:099-292-3588

専門相談:精神保健福祉士等対応

みゆきカフェ

(日吉)

開催日:年1回

電話:099-246-8710

専門相談:応相談



気軽に来てね♪

ほのぼの語る会

情報交換や介護に関する学習会などを通して、介護者や介護に関心のある方が集う場です。介護方法や介護で困っていることを、ひとりで抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方、経験した方同士で交流を深めてみませんか？

参加者の声

今、夫を介護しています。病院に私が連れて行くのですが、いつもイライラしてしまいます。会に参加すると参考になり納得しました。介護する側も知識があると、心が休まります。



いつも心と体の両面からの勉強ができてありがたいです。

他の人たちの介護体験を聞くことはとてもためになると思い、いつも参加させていただいています！

申し込み連絡先：日置市地域包括支援センター (☎ 099-248-9423)

地域で支える②



地域で支援するために、認知症について学ぶ機会もあるよ。

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応の仕方について学校や各団体等からの申込みにより講師が出向く講座です♪



サポーターの証
『オレンジリング』



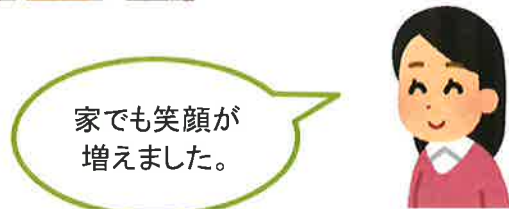
認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、自分のこととして予防に努めたり、地域でも温かく見守る目を養いましょう。



介護保険を上手に活用しましょう

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の助け合いや福祉サービスに加えて介護保険のサービスもあります。

ご本人やご家族が安心して生活を続けられるように、必要に応じて上手に活用しましょう。



専門職

たとえば・・・

◆訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

◆訪問看護

看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

◆通所介護(デイサービス)

施設で食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

◆通所リハビリテーション(デイケア)

施設等で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

◆短期入所生活療養介護(ショートステイ)

施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

◆認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。

◆福祉用具貸与

ベッド、車椅子等をレンタルできます。



知って安心♪豆知識！

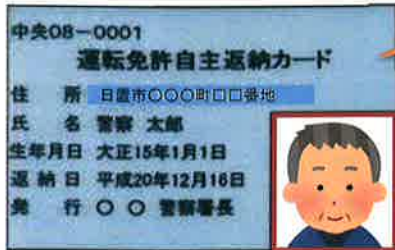


運転免許自主返納制度について

運転免許が不要になった方や加齢に伴う身体機能の低下等のため、運転に不安を感じるようになった場合は、自主的に運転免許証を返納することができます。

日置警察署（☎099-273-0110）・交通安全教育センター（☎099-266-0111）の窓口で受け付けていますので、詳細は直接お問い合わせください。

運転免許自主返納カード



無料

有料

運転経歴証明書



身分証明書としても
使用できます。

特典

温泉施設割引

公共交通機関利用料金割引

グランドゴルフ割引
など



予防について

認知症の発症リスクを下げるには、「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング」をすることが大切とされています。

日置市全域に広げよう！

筋ちゃん広場

おもりを使った「こけないからだ体操」と脳トレ等を週1回、地元の公民館で実施します。



運動も認知症予防に良いんだって！

参加者同士の交流で更に脳活性にもなるね。

脳を活発に動かしましょう！

脳若トレーニング教室

タブレット端末を活用した楽しい教室です。軽い体操やゲーム感覚の脳トレーニング等をして脳の若返りを目指します。

初めて使ったけど、楽しいね♪



詳細は地域包括支援センターへお問い合わせください。
☎ 248-9423

心配なことや相談したいことがあったときは…

気になることや心配な事があれば地域包括支援センターの他にも、認知症やそれに関連するさまざまな相談に応じてくれる機関があります。



相談しやすいところに行けるのは助かるね！

日置市地域包括支援センター

総合相談の拠点として、お気軽に相談ください

☎248-9423

伊集院町郡一丁目100番地

本庁・支所の各種相談窓口

介護保険サービス、緊急通報装置、配食サービスなど

- | | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| • 本庁介護保険課 | ☎272-0505 | • 本庁福祉課 | ☎248-9416 |
| • 東市来支所市民課 | ☎274-2113 | • 日吉支所市民課 | ☎292-2113 |
| • 吹上支所市民課 | ☎296-2113 | | |

在宅介護支援センター

地域包括支援センターのランチ（出先機関）として各地域での総合相談を受けています。

- | | | |
|-------------------|----------------|-----------|
| • 東市来在宅介護支援センター | 東市来町長里360番地1 | ☎274-3770 |
| • 在宅介護支援センター寿福園 | 伊集院町下神殿1420番地1 | ☎273-1717 |
| • 在宅介護支援センターやはすの里 | 伊集院町飯牟礼369番1号 | ☎273-8215 |
| • 在宅介護支援センター喜楽奈村 | 吹上町湯之浦2758番地 | ☎296-2255 |

社会福祉協議会

地域のボランティアや支えあい活動等について知りたい場合など

- | | | | |
|-----------------|-----------|---------|-----------|
| • 社会福祉協議会本所（日吉） | ☎246-8561 | | |
| • 東市来支所 | ☎274-6565 | • 伊集院支所 | ☎272-2306 |
| | | • 吹上支所 | ☎296-5257 |

認知症疾患医療センター

認知症に関して、より詳細な検査や診断、支援の助言などを行います。かかりつけ医と相談し利用しましょう。

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| • 谷山病院 | 鹿児島市小原町8番1号 | ☎099-269-4119 |
| • パールランド病院 | 鹿児島市犬迫町2253番地 | ☎099-238-0168 |

かかりつけの先生や民生委員

身近な頼りになる人をメモしておく、スムーズに相談できます。

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|---------|
| • かかりつけ病院 | _____ | 病院（クリニック） | ☎ _____ |
| • 担当の民生委員 | _____ | さん | ☎ _____ |