

# みんなで ささえる 認知症

## 「認知症ケアパス」とは

誰もが認知症になる可能性があります。進行とともに状態は変化するので、変化に応じて適切なサポートを受けることが大切です。どのような状態の時に、どのような医療・介護・支援サービスを受ければいいのか、大まかな目安を示したものが「認知症ケアパス」です。

泉南市では「WAO(輪を)!SENNAN」(W:忘れてもだいじょうぶ A:あんしんと O:おもいやりの町せんなん)をキャッチフレーズに、各地域でさまざまな取り組みを行っています。

誰もが皆、さいごまで自分らしく過ごせるよう、この認知症ケアパスをご活用ください。

もくじ

- 認知症を理解しよう ..... 1
- 早期発見、早期診断、早期対応のススメ ..... 2
- 認知症チェックリスト ..... 3
- 認知症の人との接し方 ..... 4~5
- MCI予防教室、介護予防体操「WAO体操2」 ..... 6
- 認知症のケアパス(支援経過と対応方法) ..... 7~8
- 支援の内容 ..... 9~14
- 相談窓口 ..... 裏表紙

# 認知症を理解しよう

## 🍀 認知症とは？

さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態をさし、その状態がおおむね 6 か月以上持続していることを認知症と言います。脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。

## 🍀 認知症を引き起こす主な脳の病気

アルツハイマー型認知症

血管性認知症

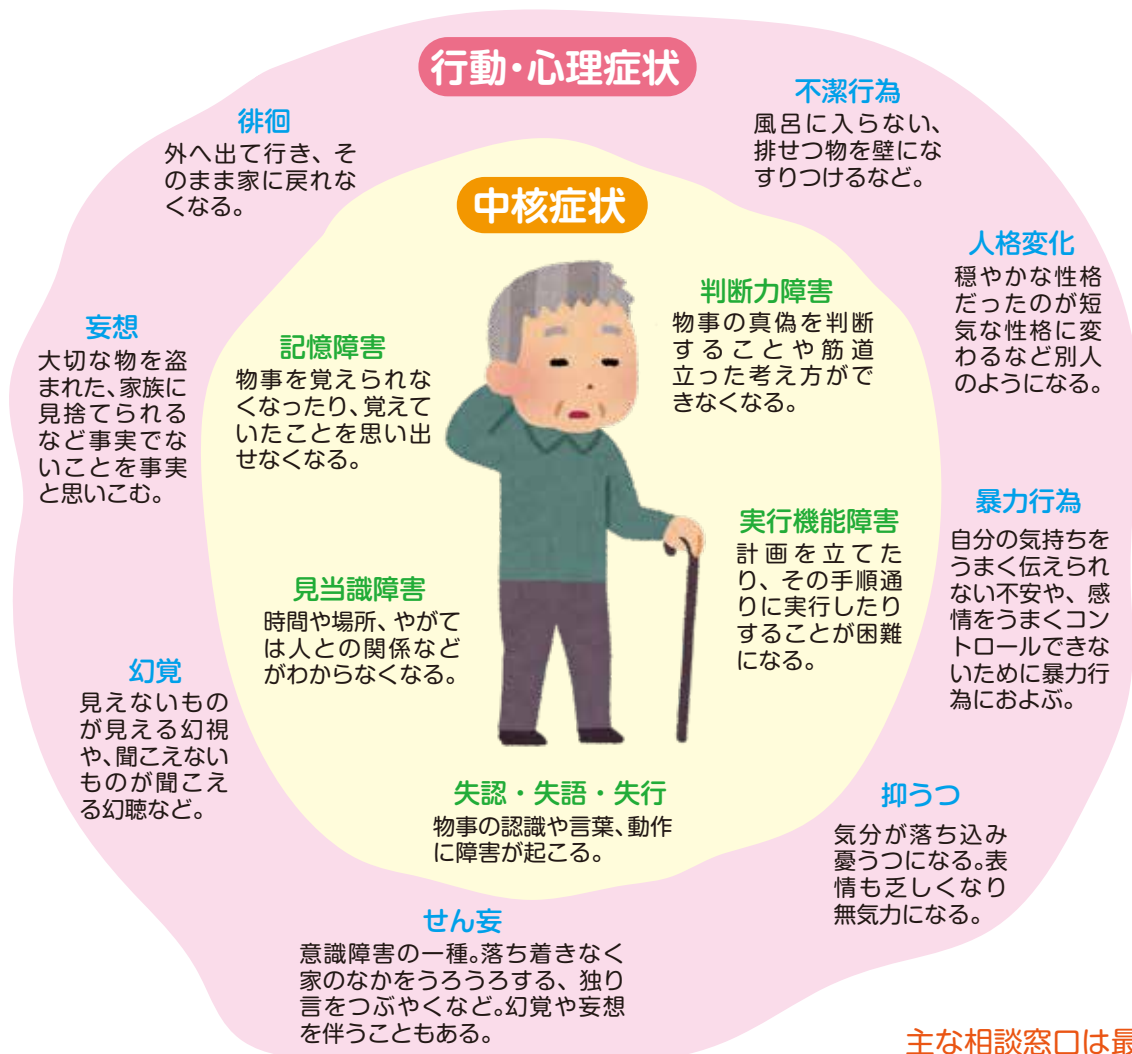
レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

※この他、脳の外傷や腫瘍、感染症や薬物、アルコールなどが原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こします。

## 🍀 認知症の症状 大きく 2 つに分けられます。

- ① **中核症状** …… 脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることによって個人差はありますが 1 つ以上必ず現れる症状です。
- ② **行動・心理症状** …… 「中核症状」を起因として、本人の性格や環境、暮らし方、体調など様々な要因が絡んで起こります。この症状は、すべての方に現れるのではなく、体調や環境、周りの方の接し方によって、軽くなったり強く現れたりします。



主な相談窓口は最終ページを参照してください

# 早期発見、早期診断、早期対応のススメ

認知症は早期から適切な対応をすることで、その人らしい暮らしを長く続けることができます。

## 早期発見のメリット

### ❁ 早期治療で改善できるものがある

正常圧水頭症などの場合、脳外科的な処置で良くなることもあります。その他にも早く治療を始めることで改善できる症状もあります。

### ❁ 早期対応で進行を遅らせることができる

認知症は、症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことで進行を遅らせる可能性があります。

### ❁ 認知症と向き合う準備ができる

きちんと意思表示のできるうちに本人と家族が話し合うことで、今後の治療方針や様々な制度やサービスの利用方法を考えることができます。

## ❁ 本人が受診を拒んだら・・・

家族など周囲で受診をすすめても本人が頑なに拒んだとき、まずは家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けましょう。また、受診の意思はあっても認知症の専門医療機関への受診に抵抗のある場合は、かかりつけ医に相談する方法もあります。その場合、家族などが同行し、本人の状態（症状）を正確に伝えましょう。しかし、最も大切なことは本人のプライドを尊重して対応することです。

## ❁ 『MCI(軽度認知障害)』について

「MCI(軽度認知障害)」とは、認知症の前段階で健康な人と認知症の人の中間にあたる症状です。軽い記憶障害などはあったとしても、日常生活は大きな支障なく送ることができます。ちょっとした変化のサインを発見して適切な治療・予防することで、認知症の進行を遅らせて、健康な状態で過ごせる期間が長くなる可能性があります。

## ❁ 若年性認知症について

65歳未満の人が発症する認知症を、若年性認知症と呼びます。もの忘れが出始め、仕事や生活に支障をきたすようになっても、まだ若いと認知症であると気づかなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多くみられます。

### 大阪府若年性認知症コールセンター

認知症に関する様々な相談に応じます。(来所・訪問相談あり)

**06-6977-2051** 月・火・木・金 午前10時～午後4時  
(祝日・年末年始を除く)

# 認知症チェックリスト



『もしかして、認知症かも！？』

早期発見の目安として、チェックしてみましょう！

	ほとんどない	たまにある	頻繁にある
① 同じ話を無意識に繰り返す			
② 知っている人の名前が思い出せない			
③ 物の置き場所を忘れる			
④ 漢字を忘れる			
⑤ 今、しようとしていたことを忘れる			
⑥ 器具の説明書を読むのを面倒に感じる			
⑦ 理由もないのに気分がふさぐ			
⑧ 身だしなみに無関心である			
⑨ 外出を、おっくうに感じる			
⑩ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする			

**0点** ほとんどない

**1点** たまにある

**2点** 頻繁にある

合計

点

## \*0～8点＝認知症の可能性は低いです

物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる一時的な物忘れ症状の場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。

## \*9～13点＝注意が必要です

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをすることをお勧めします。認知症予防対策を取り入れるなどして、生活改善をしてみましょう。

## \*14～20点＝専門医療機関への受診をお勧めします

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診してみてください。

### ※ご利用にあたっての注意

この結果で9点以上の方は認知症初期である可能性があります。心配性の方が自分に厳しく採点したためにそのような結果が出たということも考えられます。また、それとは逆にすでに認知症になっている場合に、本人にはその認識がないため自己チェックが甘くなる可能性があります。ご自身で出した結果に自信がない方はご家族に協力してもらおうと客観的に判定することができます。



# 認知症の人との接し方

「本人は何も分かっていない」は誤りです。  
豊かな感情は保たれています。  
「本人の気持ち」を理解し、  
認知症の人ではなく「その人らしさ」を  
大切にして接しましょう。



## 対応の心得 —3つのない—

●驚かせない ●急がせない ●自尊心を傷つけない

### 声のかけかた

ゆっくり 少しずつ  
わかりやすい言葉で 微笑みながら

### 接し方

ゆったり楽しく しっかり話を聞く  
否定しない ありのままを受け入れる

## 周りの人の接し方で変わります

認知症の人は不安やとまどいでいっぱいです。できるだけ安心した気持ちになれるように、周りの人がやさしく接すれば、認知症の症状が安定しやすくなります。逆に怒ったり責めたりすると症状が悪くなることが多いです。

周りの人が接し方を工夫し、認知症の人の心の支えになることが大切です。認知症を引き起こす病気そのものは治らないかもしれませんが、周りの理解や接し方で症状が改善したり、落ち着いた生活を送ることは可能です。



本人にとって心地よい場面やより良い場面を作ってみましょう

## 🍀 大事なことは、プラスの関わり方

マイナスの関わり方	プラスの関わり方
失敗を指摘する	失敗は見て見ぬふり
急がせる	ゆっくり
一度にたくさん	少しずつ
怒り顔	笑顔
否定	話を合わせる
手を出す	少し待つ
何もすることがない	出番、楽しみをつくる

(参考：認知症介護研究・研修東京センター『新しい認知症ケア』)

### よく見られる事例についての接し方を紹介します

#### ■ もの忘れ

##### ポイント：話題を変えてみる

##### 大切なのは何が事実かではなく本人に納得してもらう

ついさっき、食事をしたばかりなのに、「食べてない。」と催促するのはよくある症状のひとつです。「さっき食べたでしょう。」と言っても余計に反発してしまい、周りの人と関係が悪化する可能性があります。このような場合には「もうすぐできるから、待っててね。」や本人の好きな果物やお菓子などの軽食を用意して「これを食べて待っててね。」と気分を良くしていただき、違う話題に変えていくという方法もあります。

#### ■ 妄想

##### ポイント：同じ感情を共有して味方になる

大事なものなどを仕舞って、そのまま忘れてしまうことがあります。探しているうちに「こんなに探してもないのだから、きっと誰かに盗まれた。」と疑います。こういう場合は「困ったわね。一緒に探しましょう。」と言って手伝ってあげましょう。先に見つけると「やっぱり、あんたが盗んでいた。」と疑われることがあるので、本人がうまく見つけられるようにしましょう。そして見つけたことを一緒に喜びましょう。

#### ■ 家に帰りたい・帰り道がわからない

##### ポイント：本人の安全を守る

##### 本人がなぜ、どこに行こうとしているかを聞いて、本人のペースに合わせる

自分がまだ現役で仕事をしていると思っていて出かけてしまうことや、自分の居る場所が自宅と認識できずに「家に帰る。」と言って外へ出たりすることもあります。対応は非常に難しいですが、できる場合は一緒に出かけてみるのが理想的です。ですが、いつでもできることではありません。玄関にベルを付けたり、住所などの連絡先がわかるものをポケットに入れておいたり、ペンダントとして身につけるなどの工夫も良いでしょう。