

埴町 認知症支援ガイドブック

～ 認知症 ケアパス ～

この認知症支援ガイドブックは、認知症の症状や対応の仕方、相談窓口を掲載しました。
日本は急激な高齢化に進んでおり、それに伴って「認知症」は誰にでも起こりうる脳の病気です。
認知症は、早期発見・早期治療することで症状を軽減し、進行を遅らせることが期待できます。

認知症とはどんな病気

脳は私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。
それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。
認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている(およそ6ヶ月以上継続)を指します。

主な認知症の種類と特徴

認知症にはいくつかの種類があります。
アルツハイマー型・レビー型・脳血管性・前頭側型(ピック病)等が代表的です。
その他にも若年性認知症・アルコール性認知症・正常圧水頭症などもあります。

認知症に早く気づきましょう

高齢化に伴い、認知症の発症率も増加します。
町の高齢化も35%になり、今後ますます高齢化が進む予測が発表されました。
現在は高齢者の7人に1人の割合ですが、将来高齢者の5人に1人に起こると言われています。
「なにかおかしい?」と思ったら、まずはかかりつけ医や心療内科・精神科の医師に
相談し、専門家のアドバイスを受け適切な医療機関へ受診することが大切です。

認知症に早く気づくためのチェックリスト

これは認知症の始まりによく見られる症状をまとめたものです。
該当する項目に口チェックをしてみましょう。
このチェック表だけでは認知症かどうか判断することはできませんが、ひとつの目安としてご紹介します。ご自分やご家族で、いくつかの項目に該当する人がいる場合は、早めにかかりつけ医や
地域包括支援センター(☎0247-43-2224)に相談することをおすすめします。

当てはまるところに
チェックしてみてね！



- 1. 今日の日付がわからない
- 2. 通いなれた道なのに、迷うことがある
- 3. 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 4. つじつまの合わない作り話をするようになった
- 5. 親しい人との付き合いが減り、外出しなくなった
- 6. 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れるようになった
- 7. 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 8. 同じものを何度も買うようになった
- 9. イライラしたり、不安が強くなるなど、情緒不安定になった
- 10. 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった

早期発見・早期診断が大切です

早期受診・早期診断・早期治療が重要な理由として、原因によっては認知症の進行を遅らせることができたり、脳の病気が原因の場合は治療により症状が治まったりすることがあるからです。受診が遅れると認知症がどんどん進んだり、治るものが手遅れになってしまうこともあります。また、本人と家族が、将来のことをゆっくり考える時間を持ち、支援する体制を整えることができる等良いことも増えます。

認知症の診断は専門医に

認知症は初期に見つけることはむずかしく、専門的な知識・高度な検査機器等での検査が必要になります。

まずは、かかりつけ医に受診・相談し、状況に応じて専門機関を紹介してもらいましょう。

認知症にならないために(予防法)

現時点では、認知症にぜったいならないという予防法はありません。しかし、認知症になるリスクを下げることはできます。

① 栄養バランスのとれた食事や運動

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、認知症になる可能性を高めると言われています。

食事と運動の両方に取り組むことにより、少しずつ着実に身体は変わってきます。

また、運動を継続すると、何歳からでも筋力アップすることが実証されています。

また、かかりつけ医で治療していても、毎年健診(全身の検査ができる)等を受けましょう。

② 普段から意識して頭を使いましょう

判断力や想像力を刺激することで、認知症の発症や進行を抑えることができると言われています。うまくできなかつたり、間違えたりすることが脳には良い刺激となります。

③多くの人と交流し、笑顔ですごしましょう

人と交流をすることで、認知症予防だけでなく認知症の進行を遅らせる効果があると
言われています。町や包括支援センターで、町全体および行政区単位で
「サロン」などを実施しており、毎回簡単な運動やゲームを行っています。
内容は、参加者の皆さんと一緒に考え決定していくので、主体的に参加してください。

認知症の人への接し方

認知症の人でもそうでない人との付き合いに、基本的には変わりません。そのうえで、認知症の人と接す
時は、認知症についての正しい理解にもとづく対応が大切となります。

周囲の理解と気遣いがあれば、おだやかに暮らしていくことができる場合もあります。

～認知症の人への対応の心得 “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

具体的な対応の7つのヒント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかける時は1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に目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相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人の気持ち

～こんな風にかんじています～

- ①じろじろみられるとこわい
- ②なにか怒ってるみたい
- ③何人にもいろいろ言われてパニック
- ④急に声かけられびっくり、頭が真っ白!
- ⑤上から見下されて威圧感あるわ
- ⑥よく聞こえないし、何を聞いているのかしら
- ⑦いちどにそんなに言われても・・・

「認知症サポーター養成講座」を受講して、「認知症」の知識を深めましょう。



認知症を理解し、本人や家族を見守る、認知症サポーターを一人でも
増やし、安心して暮らせる町を、皆で作っていくことを目指しています。

～ 認知症を学び、地域で支えましょう ～

オレンジリングは、「認知症サポーターの証」
認知症サポーターには「認知症の人を応援します」と
いう意思を示す「目印」であるオレンジリングが
渡されます。



認知症に関する相談窓口

相談内容	連絡先	住所	受付時間
認知症かな?と 思ったら...	塙町地域包括支援センター ☎:0247-43-2224	〒963-5405 塙町大字塙字大町三丁目21番地	月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 8:30～17:15
認知症の予防に ついて知りたい、 サロン等に 参加したい...	塙町役場 高齢者支援係 ☎:0247-43-2227	〒963-5492 塙町大字塙字大町三丁目21番地	月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 8:30～17:15
町の福祉サービ ス を知りたい...	塙町役場 高齢者支援係 ☎:0247-43-2227	〒963-5492 塙町大字塙字大町三丁目21番地	月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 8:30～17:15
町内の医療機関 で 認知症の検査等 を受けたい...	塙厚生病院 (地域医療連携室) ☎:0247-43-1362	〒963-5405 塙町大字塙字大町1丁目5番地	月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 9:00～16:30
認知症の専門の 医療機関で 医師に相談 したい...	認知症疾患医療センター 福島県立矢吹病院 (地域医療連携室) ☎:0248-44-2051 ★必ず電話で予約が必要で す。	〒969-0284 西白河郡矢吹町滝八幡100番地	月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 9:00～16:30
認知症の家族の 方の話を聞いて みたい...	認知症の人と家族の会 (福島県支部) ☎:024-521-4664	〒960-8141 福島市渡利渡利町9-6	とくになし ★電話して 確認してください
65歳前で 「認知症」って診断 されたので 相談したい...	全国若年性認知症 コールセンター ☎:0800-100-2707		月曜日～土曜日 (年末年始・祝日除く) 10:00～15:00
	福島県認知症コールセンター ☎:024-522-1122		月曜日～金曜日 (土日・祝日・ 年末年始を除く) 10:00～15:00
	福島県若年性認知症相談窓口 公益財団法人 星総合病院内 ☎:024-983-8406	〒963-8501 郡山市向河原町159-1	とくになし ★電話して 確認してください