

認知症あんしんガイド

清水町イメージキャラクター
ゆうすいくん



清水町版 認知症ケアパス



認知症になっても
安心して
住みなれた地域で
生活するために

清水町



沼津商業高等学校の生徒がデザインしました

も

く

じ

認知症とは？	2	認知症の相談窓口・医療機関	6～7
認知症を引き起こすさまざまな病気		認知症を予防しよう	8
認知症の治療・症状	3	認知症の人への接し方	9
もの忘れ気づきシート	4	清水町で利用できるサービス	10～11
認知症が心配になったら	5	本人や家族へのアドバイス	裏表紙

清 水 町

認知症とは？

認知症とは、様々な原因で、脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常に加齢による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、「認知症」が疑われます。



「加齢によるもの」と「認知症によるもの」の違い

加齢によるもの

記憶の帯

単なるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- ヒントを与えられると思い出せる
- 自分の今いる場所や時間がわかる



日常生活に大きな支障はない



認知症によるもの

記憶の帯

抜け
落ちる

認知症の
もの忘れ

- 体験のすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- ヒントを与られても思い出せない
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる



日常生活に大きな支障がある



認知症を引き起こすさまざまな病気

さまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり認知症を引き起こしています。その種類は数十種類もあるといわれています。

■認知症の原因となる主な病気

脳の変性によるもの	アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症
脳血管障害によるもの	血管性認知症
代謝・内分泌性のも	肝性脳症、低血糖性脳症
感染性のも	エイズ脳症、脳梅毒（進行麻痺）
外傷性のも	頭部外傷、ボクサー脳症
その他	脳腫瘍、ビタミン欠乏症、アルコール脳症

認知症の治療

認知症の治療は、次の3つの柱からなります。認知症の症状は本人の心理状態や環境などが大きく影響するため、薬物療法だけでなく、非薬物療法やケアも重要です。

- ①薬物療法
 - 認知症状の薬：認知機能を回復させる、進行をおさえるなど
 - 行動・心理症状の薬：興奮に対しては抑制する薬など、無気力に対しては興奮させる薬など
- ②非薬物療法

症状を穏やかにしたり、今の脳の機能を活性化させます。レクリエーション療法、回想法、音楽療法、美術療法、園芸療法、学習、アロマテラピー、アニマルセラピーなど
- ③ケア（介護）

認知症の方本人の尊厳を守りつつ、認知機能を維持できるよう、症状や行動を把握して生活を支援します。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、様々な症状が起こり、それに伴って行動や心の状態に、変化が出てきます。これらの変化に、本人が一番とまどい不安を感じています。

初期であれば、服薬等により進行を遅らせることも可能です。

主な症状		行動や心の様子
記憶障害 ●新しいことを覚えられない。 ●覚えていたことをすぐ忘れる。 		本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてきます。 本人も、自分のこのような変化にとまどい、不安を感じています。
見当識障害 ●場所や時間がわからなくなる。 ●時間・季節感が薄れる。 ●自分のいる場所や周囲の人との関係がわからない。 		
理解・判断力の低下 ●考えるスピードが遅くなる。 ●2つ以上のことが重なるとうまく処理できない。 		
実行機能の低下 ●計画を立て、段取りをすることができなくなる。 		不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想（ものとりれ妄想）、徘徊、興奮・暴力、排泄の失敗、不潔行為、睡眠障害など
その他 ●その場の状況が読めない。		

ものの忘れ 気づきシート

かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに
相談してみましょう。

相談には、この「気づきシート」を持参しましょう。

思いあたる
項目にチェックを
してください。

年 月 日 記入

ものの忘れがひどい

- ☐ 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- ☐ よく知っている人の顔(名前)が思い出せない。
- ☐ しまい忘れがある。
- ☐ 今、しようとしたことを忘れたり、会話の途中で言いたいことを忘れる。

判断力・理解力が衰える

- ☐ 電化製品が使いこなせなくなった。
- ☐ 蛇口やガスの元栓の閉め忘れが目立っている。
- ☐ 薬の管理ができなくなった。
- ☐ 金銭の管理ができなくなった。
- ☐ 漢字を忘れる。
- ☐ 料理ができなくなった。
- ☐ 状況にあった着衣ができない。(いつも同じ服を着たがる。季節感がない等)
- ☐ 尿失禁や便失禁をする。後始末ができない。

時間・場所がわからない

- ☐ 日にちや場所の感覚が不確か。約束や受診を忘れる。
- ☐ 家に戻れなかったことがある。
- ☐ 夜中又は日中に家の中を歩きまわる。または片づけを繰り返す。
- ☐ 家の外に出てしまう。(徘徊)
- ☐ 寝ぼける。

人柄がかわる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 涙もろくなった。
- ☐ 「家の誰かが物(財布・通帳・衣類等)を盗んだ」と言い張る。
- ☐ 事実と違うことをいう。作り話をする。
- ☐ 見えるはずのないものが見えたり、聞こえたりする。
- ☐ 暴力をふるう。(蹴る・噛みつく・ひっかく・殴る等)

意欲がなくなる

- ☐ ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。
- ☐ 理由もないのに気分がふさいだり、気持ちが落ち込むようになった。
- ☐ 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。
- ☐ 以前はあった関心や興味が失われた。
- ☐ 新聞を読まなくなった。
- ☐ 毎日していた日課をしなくなった。
- ☐ 外出をおっくうがる。
- ☐ 風呂や着替えを嫌がる。

その他

- ☐ 日中よく居眠りをする。
- ☐ 食事を拒否する。または食べ過ぎる。
- ☐ 物を詰め込む。(ティッシュやトイレトペーパー等)
- ☐ その他お困りのこと

監修：NTT東日本伊豆病院 認知症疾患医療センター

そのほか気になること 上の項目以外にも気になることがあればご自由にお書きください。

認知症が心配になったら

早期発見・早期治療
が大切！

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善が期待できます

認知症の原因はさまざまですが、早期に発見し治療をはじめることで、状態の維持や改善につながります。

メリット2 進行を遅らせることができます

早めに適切な治療やサポートを行うことで、状態の悪化を予防し、進行を遅らせることができます。

メリット3 事前に準備ができます

症状が軽いうちに身近な人と話し合い、今後の治療方針を決めるなど、「認知症に向き合うための準備」をすることができます。

その時は、「私の健康づくりノート・人生会議ノート」を活用しましょう。



受診のコツ

コツ ① まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門機関を紹介してくれます。



コツ ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現われたか
- 既往歴（高血圧や糖尿病など）があるか
- 具体的に困っている症状は何か
- 飲んでいる薬と、その服用期間
- 日や時間帯によって変化があるか
- など

コツ ③ 受診を促すための声掛け例

本人に
自覚がある

- ずっと元気でいて欲しいから受診しましょう
- 早く受診できたら良くなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ
- 心配だし、何かの病気かもしれないから検査に行こうよ

本人に
自覚がない

- 私の健康診断につきあってくれませんか
- 一緒に健康状態をチェックしに行きましょう
- 健診の案内が来ているので受けに行きましょう

認知症の相談窓口

認知症かもしれない

認知症について知りたい、予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

かかりつけ医

不安なことや心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



● 清水町地域包括支援センター

☎055-981-1675

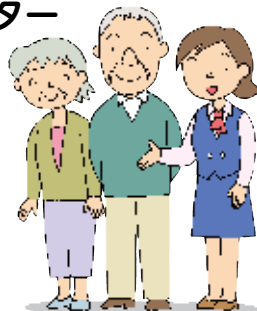
● 清水町役場 福祉介護課

☎055-981-8207

● 認知症コールセンター

☎0120-123-921

相談日：月・木・土・日10時～15時
(祝日・年末年始を除く)



● 認知症疾患医療センター

認知症の専門相談や診断などを行っています。

※詳細は7ページを参照



● 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方や認知症の方およびその家族を複数の専門職が関わり、初期支援を行うチームです。

● 認知症地域支援推進員

認知症に関する医療・介護等の連携の推進役です。



その他の相談窓口

● 清水町消費生活センター

暮らしの中で起こる買い物や契約等に関するトラブルや心配事等の相談です。また、弁護士相談の予約も行っております。

☎055-981-8238 清水町役場2階産業観光課内

相談日：月～金 8時30分～16時 (祝日・年末年始を除く)



● 運転免許の相談 ▶▶▶ 沼津警察署 交通第一課 免許係

警察署では、運転免許に係る相談窓口を設置しています。

☎055-952-0110 相談日：月～金 9時～16時 (祝日・年末年始を除く)

医療機関

まずは、**ご本人のかかりつけ医に相談**してください。
かかりつけ医のない場合は、下記の医療機関にご相談ください。

●清水町認知症相談医療機関（50音順）

医療機関名	所在地	電話番号	診察日						自宅への 訪問診療
			月	火	水	木	金	土	
稲玉内科クリニック	伏見788-1	055-991-5111	○	○	○	/	○	△	—
遠藤クリニック	久米田159-4	055-975-8801	○	○	○	/	○	△	○(木曜午後)
岡崎医院	堂庭188-6	055-981-0888	○	○	○	/	○	/	—
桑名眼科脳神経 クリニック	久米田27-1	055-975-2200	○	○	○	△	○	△	—
杉山医院	伏見9	055-972-3223	○	○	○	△	○	△	○事前に家族等 の来院により 予約制で可能
ひがしおか メディケアクリニック	柿田181-9	055-941-8269	○	○	/	○	○	○	○
葉袋内科クリニック	徳倉1004	055-933-0148	○	○	○	△	○	△	—
やぐち内科・循環器科 クリニック	伏見51-6	055-973-3811	○	○	○	△	○	△	—

※受診・自宅への往診を希望される場合は、**事前に**医療機関にお問い合わせください。

※専門医を紹介する場合があります。

※△は午前のみ診療しています。

●認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」とは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介・連携などを行う専門医療機関で静岡県が指定しています。

- ・原則、かかりつけ医を通した完全予約制（診療情報提供書を確認した後、予約を受付します。）
- ・かかりつけ医不在の場合には、電話相談後に担当医師と相談します。
- ・認知症疾患医療センターでの受診終了後は、かかりつけ医等での受診をお願いしています。

▼駿東田方圏域の認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
NTT東日本伊豆病院	田方郡函南町平井750	055-978-2558
静岡医療センター	清水町長沢762-1	055-939-5679
ふれあい沼津ホスピタル	沼津市市道町8-6	055-962-3551

認知症を予防しよう

認知症予防のための生活習慣のポイント

ポイント① 適度な運動習慣を身につけましょう

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングなどの有酸素運動で、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。

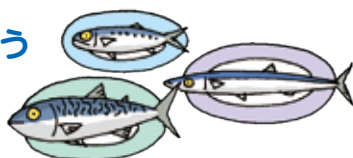


ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

主食(ごはん・パン・めん類)を忘れないようにし、3食規則正しく食べましょう。ほかに、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べましょう

アジ、サバ、イワシ、サケなど



緑黄色野菜を食べましょう

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～1.5 リットルを目安に水分をとりましょう。



よく噛んで食べましょう

よく噛むことは消化に良いだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



ポイント③ 他者との交流が効果的!脳を鍛える活動に取り組みましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクや、死亡リスクも高まることがわかりました。

ボランティア活動など、家族以外の人とコミュニケーションをとる機会を作ることも、認知症の予防にもつながります。



ポイント④ 口腔ケアも忘れずに行いましょう

健康な歯を保つことは、全身の健康や認知症予防にもつながります。しっかりと噛み、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。そして、かかりつけ医を決めて元気なうちから定期的に歯科医院を受診し、認知症予防に努めましょう。



ポイント⑤ かかりつけ薬局を決めましょう

認知症の方は、お薬の飲み方がわからなくなったり、飲み忘れ等により必要なお薬が飲めなくなることがあります。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病が認知症に影響することもあるため、お薬に関する相談ができるよう、普段から「かかりつけ薬局」を決め、相談するようにしましょう。

認知症の人への接し方

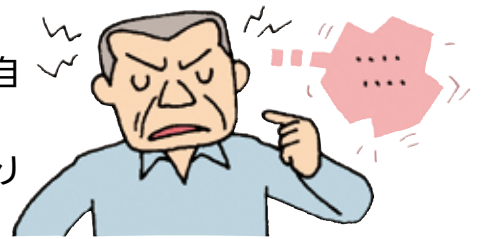
認知症の方と接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。認知症について理解していないと、「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」など認知症の人を傷つけたり、怒鳴ったりしてしまいます。すると、認知症の人は追い詰められ、症状が悪化し、悪循環を招くことになってしまいます。

接し方の基本

ポイント① 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまいます。

本人の気持ちを理解できるように努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



ポイント② 本人のペースに合わせる

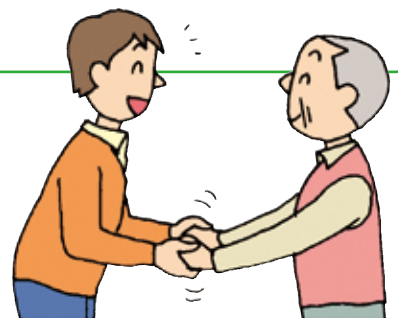
認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の人を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、わかりやすく伝えることを心がけましょう。



ポイント③ 笑顔で明るく接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の人でも安心できます。対応に困ってもなるべく笑顔で接するよう心がけましょう。



認知症の人への 接し方の基本

- 1 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない。
- 2 本人のペースに合わせる。
- 3 笑顔で明るく接する。

出典 認知症の人への対応 ガイドライン

具体的な対応の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1人で。
- ④ 後ろから声をかけない。
- ⑤ 相手の目線に合わせてやさしい口調で。
- ⑥ 穏やかに、はっきりとした話し方で。
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

清水町で利用できるサービス ～地域

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

町では、認知症サポーター養成講座を開催しており、60～90分程度の講座を受講することにより、認知症サポーターになることができます。

地域の皆さんや職場の仲間など個人・団体を問わず、小学生以上の方なら、どなたでも受講できます。



申込先：地域包括支援センター ☎055-981-1675

●認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民など、だれでも自由に立ち寄り、交流したり相談できる場所を認知症カフェといいます。



希望のわだち サロン

会場：清水町柿田184-2 希望のわだち柿田
問い合わせ先：☎055-972-8788

オレンジカフェ

会場：清水町堂庭221-1 清水町福祉センター内
問い合わせ先：☎055-981-1665（清水町社会福祉協議会）

伏見カフェ

会場：清水町伏見280-2 ふれあい伏見
問い合わせ先：☎055-981-2111

●認知症高齢者等見守り支援事業

認知症などで行方がわからなくなる可能性がある方をあらかじめ登録しておくことで、保護されたときに、速やかに身元確認等ができます。

問い合わせ先：福祉介護課 地域福祉係
☎055-981-8207

清水町見守りシール



読み込むと説明動画が流れます▲

●高齢者運転免許証返納支援事業

町内の65歳以上の方で運転免許証を返納した方に、運転経歴証明書の交付手数料を助成します。あわせて町内で利用できるバス・タクシー利用券4,000円分（100円券×40枚）の交付をします。申請は1人1回限りです。



問い合わせ先：くらし安全課 交通防犯係 ☎055-981-8217

※運転経歴証明書の提示でタクシーが1割引になります。（県タクシー協会）

●あなたの見守り・声かけが必要です

こんな方を見かけたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

- 近所なのに道に迷っている
- 新聞や郵便物がポストにたまっている
- 夜なのに電気がつかない
- 同じ洗濯物が何日も干したままである
- 怒鳴り声が聞こえる

まずは、日頃の「あいさつ」から声かけをしましょう。



●高齢者の居場所

家に閉じこもらずに外に出て、誰かと交流することが認知症の進行を遅らせるといわれています。

認知症があっても、皆と楽しく交流する機会を作りましょう。



本人や家族へのアドバイス

軽度 認知障害 (前段階)

- まずは相談しましょう。いつもと違う、何かおかしいと思ったら、早めに地域包括支援センター等に相談しましょう。(P6参照)
- 地域行事やボランティア、介護予防教室等社会参加してもらうよう働きかけましょう。
- 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。
- 本人の不安を和らげるように努めましょう。

軽度

- 接し方の基本を参考に関わりましょう。(P9参照)
- 家族間で介護サービスについて話し合っておきましょう。
- 介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう。
- 家族だけで支えるのではなく、民生委員・児童委員や地域の人等見守る人を増やしましょう。

中度

- 介護サービスを上手に利用しましょう。
- 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう。

重度

- 日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つ等）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。
- しぐさや表情等言葉以外のコミュニケーションを工夫するよう努めましょう。
- 介護と看護を充実させ、どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。

● 清水町地域包括支援センター

☎055-981-1675

清水町堂庭221-1
(福祉センター内)

● 清水町役場 福祉介護課

☎055-981-8207

清水町堂庭210-1
(役場1階3番窓口)

開所時間

午前8時30分から午後5時15分まで
(土・日・祝日・年末年始を除く)

