

# 認知症 ハンドブック



## 認知症になっても住み慣れた地域で 安心して暮らせる「日南市」

このハンドブックは認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどを示したものです。

早く気づいて受診することや適切な対応をすることで、その人らしい生活が長く維持できます。



1 認知症とは	P 1～4
2 認知症の人と家族の気持ち	P 5～6
3 認知症の方の対応方法とは	P 7
4 認知症の予防活動	P 8～9
5 「認知症？」と思ったら	P 10～11
6 支える仕組み	P 12～13

日南市

令和4年3月 第3版

# 認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる「日南市」

## 介護が必要になったら

介護保険サービス（居宅サービス、地域密着型サービス、施設サービス）

地域包括支援センターへ相談を



まずは、相談しましょう！

## 自分や家族、友人が『認知症』?と思ったら



### 地域包括支援センター

☆各地区地域包括支援センター (P10)

### 医療機関

☆もの忘れ相談外来 (P11)  
☆認知症かかりつけ医 (P11)  
☆専門医療機関 (P11)  
☆ご自身のかかりつけ医 (P11)

### 認知症初期集中支援チーム

◎認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断と必要な支援につなげます。(P11)



## 判断能力が不十分になったら

成年後見制度 (P13)  
日常生活自立支援事業 (P13)

## 地域での見守り活動

認知症カフェ、家族の会 (P12)  
認知症高齢者等 SOS 見守り声かけネットワーク (P13)  
認知症サポーター養成講座 (P13)

## 介護予防教室

元気で長寿!!キープアップ教室 (P9)  
認知症予防教室など (P9)



## 支える仕組み



## 生活を楽しまう

ふれあいいいききサロン (P9)  
自動車運転について (P12)

## 特定健診で生活習慣病予防

市が実施する特定健診など



認知症では?と不安に思った本人や家族などから、地域包括支援センターを通して連絡を受け、自宅を訪問します。そのうえで必要な場合は医師の診断や介護サービスの利用につなげることを目的としています。まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

# 1 認知症とは

認知症とは、誰でもかかる可能性のある身近な病気です

## 認知症とは・・・

いろいろな原因で、脳の神経細胞が壊れたり、働きが悪くなるために起こる症状や状態をいいます。

認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなり、社会生活や日常生活にさまざまな支障が出てくるようになります。



65歳以上の4人に1人が認知症とその『予備軍』といわれています。認知症は、とても身近な病気です。



「単なるもの忘れ」と「認知症」はちがいます

加齢による単なるもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せないことがある
何を食べたか思い出せない
約束をうっかり忘れてしまった
物覚えがわるくなったように感じる
曜日や日付けを間違えることがある
忘れっぽいことを自覚している



認知症の記憶障害
経験したこと全体を忘れてしている
目の前の人が誰なのかわからない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたことじたいを忘れてしている
約束したことじたいを忘れてしている
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある
忘れたことの自覚がない

## 認知症の原因となるもの

認知症は主に、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もあります。また、早期に対応すれば、進行を抑えられる可能性もあります。



### アルツハイマー型

脳の海馬を中心に萎縮がみられ、もの忘れから気づくことが多く、時間や場所がわからなくなったり、もの盗られ妄想が出る場合があります。

### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などによって発症する認知症です。脳の場所や障害の程度によって、症状が異なります。手足の麻痺などが起こる場合もあります。

### レビー小体型

実際にはいない人などが見える「幻視」や「妄想」などの症状があります。手足が震える、小刻みに歩くなどパーキンソン症状がみられることもあります。

### 治る可能性のある認知症もあります

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、栄養障害、薬物やアルコールに関連するものなど、治療により治る可能性があります。



**認知症に早く気づくことが重要です!**

**認知症かなと思ったら、専門の医療機関の受診が大事です!**

### 若年性認知症について・・・

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、65歳未満で発症する場合もあり、この場合、「若年性認知症」と呼びます。

現状として、若年性認知症の方の支援は、十分とはいえず、高齢者の認知症とは異なり、働き盛りの40～50歳代で発症すると、経済的な負担も大きく心理的負担は、本人や家族に対して大きいのが特徴です。

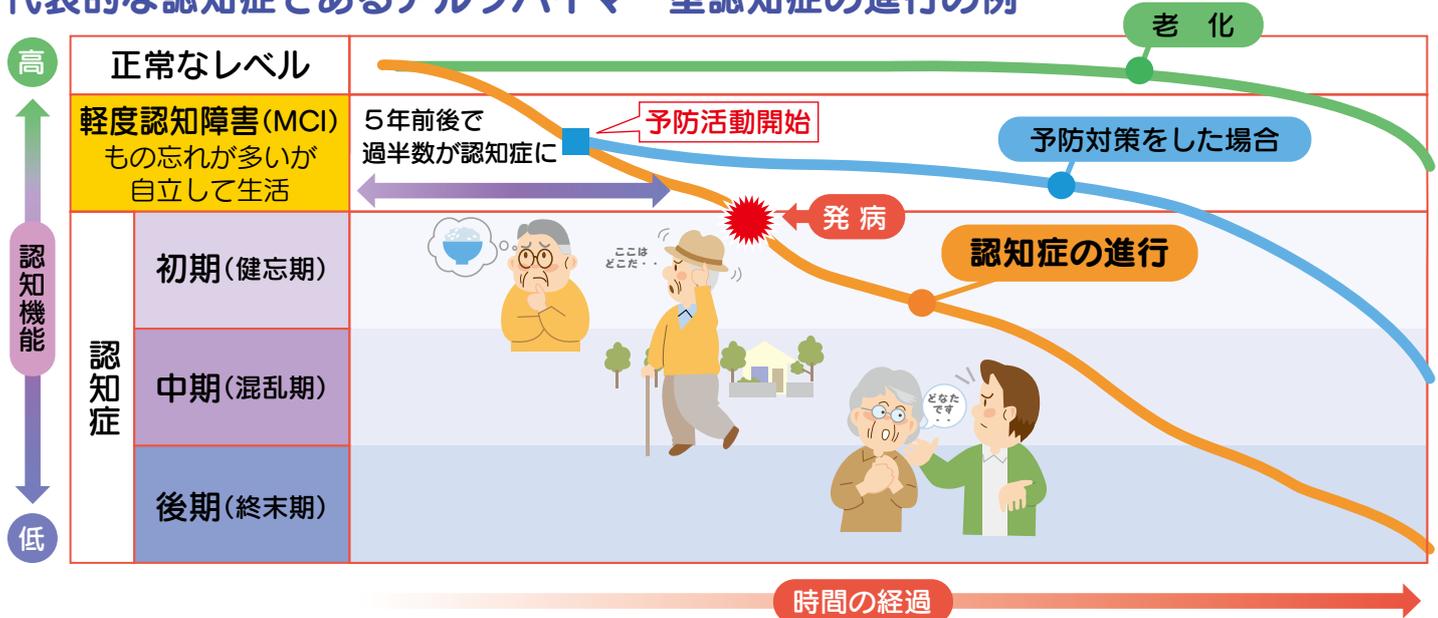
# 認知症はどのように進むのでしょうか



認知症は下の図のように進んでいくといわれています。

認知症になる前に、もの忘れが同年代よりも多くなった軽度認知障害（MCI）の段階があり、この軽度認知障害や発症初期の段階で対応することが認知症の進行を遅らせるために重要であることがわかってきました。

## 代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例



## 軽度認知障害（MCI）をご存知ですか？

「軽度認知障害（MCI）」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても、基本的な日常生活は送れている状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、認知症の発症を予防または先送りできるといわれています。

※以下の項目で思い当たることがあれば、相談しましょう。

- もの忘れが増えた
- 硬貨で支払いができなくなった
- 日付や曜日がわからない
- テレビのドラマの内容が理解できなくなった
- 今まで楽しかったのに、意欲がなくなった
- 料理や家事などがてきぱきできなくなった
- 身だしなみにかまわなくなった、または冷蔵庫の中が整理されていない



○予防法は8～9ページに掲載しています。

○相談先は10～11ページに掲載しています。

# 症状について

環境や対応によつて良くなったり、悪くなったりする



## 行動・心理症状

性格、環境、人間関係などの要因により起こる症状



徐々に進行する

### 抑うつ状態

気持ちが落ち込んで、やる気がない



## 中核症状

脳の細胞の異常で起こる症状

### 記憶障害

物を置いた場所がわからなくなる

### 理解・判断力の障害

複雑な話の理解が難しくなる

### 妄想

財布、通帳などを盗まれたと人を疑う



### 実行機能障害

段取りや計画が立てられない  
料理がうまくできなくなる



### 見当識障害

日付や曜日や場所などがわからなくなる

### 徘徊

一人で歩きまわり、道に迷う



### 介護の拒否

入浴や着替えを嫌がる

### 幻覚

実際には見えないものが見えることがある



### 性格変化

疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする

## 2 認知症の人と家族の気持ち

認知症の人はどんなふうに感じているのでしょうか



今までと違うことに、最初に気付くのは、**本人**です。

もの忘れによる失敗や以前のようにうまくできない場面が多くなり、日常生活の中でもの忘れが頻回に起こるため、何となくおかしいと感じ始め、混乱します。

今まで当たり前前にできていたことができなくなる苛立ち。

簡単なことをミスする情けなさ。

自分がどうなっているのかわからない不安。

私が認知症だなんて！というやり場のない怒りや悲しみ。

認知症を心配して気分が沈んだり、やる気が起きない。



など・・・

認知症の人は、何もわからないのではなく、誰よりも心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

そして家族もとまどい、混乱し、受け入れるまでに共に  
つらい思いをされています。

# 日南市在住の認知症の方々の思い、家族の思い

★本人さまやご家族の手記をそのまま掲載しています。

## 本人の手記から

私のことわすれないで下さい  
私のことまだおぼえていますか  
いつのことだか思い出しておくれ  
思い出 思い出 思い出 支えられ  
たくさんの人に 支えられ 皆様ありがとう



南郷在住 85歳 女性

## 本人の話から

ものを聞かれた時に、なんでこんなことが分からないのか辛くなる  
ことがあります。  
物が見つからない時、どこに置いたか見つけれない自分が悔しい。  
置いた時に振り返って、「ここに置いた」と確認するようにしています。  
「これはここに置くもの」と決めるようにしています。  
昔、私はお母さんに「こんなことも分からないなんて。ボケたんじゃ  
ないの」と言っていました。  
今、自分がこうなって、お母さんにきついことを言っていたなと申し訳  
ない気持ちになります。

平山在住 80歳 女性

## 家族の声

長男なので、認知症の両親の面倒をみななければいけないと思い、できる  
限りの支援をしたいと思い、様子を見に年に6回くらい帰省している。  
楽をさせたい、負担を軽くしたいと思っているが、介護保険サービスを受  
け入れてくれないので、近所の親戚のみが頼りである。帰省している  
間、一緒に生活すると疲れてしまう。無理強いはできないし、当分はこ  
のまま様子みていくしか仕方がないと考えている。

関西在住 65歳 男性

# 3 認知症の方の対応方法とは

認知症の方は、ものを覚えることや判断が苦手になる中で、不安や焦り、恐怖を感じています。しかし、うれしいや悲しいというような感情は残っており、慣れ親しんできたことなど、できることもたくさんあります。認知症が起こす行動や理由を知り、対応方法を知ることにより安心して生活を送ることができます。

## ものを盗られた



置いた場所を忘れるなど、もの忘れや不安という理由からお金や貴重品を盗られたと思い込み、盗られたと訴えることがあります。言い分を否定せずしっかり聞き、ほかに気をつかわせる工夫も効果的です。一緒に探してあげるとすることも安心感につながります。

## その人の自尊心や個性を尊重する

歩き回る行動は、自分の居場所がわからなくなり不安が強まる理由などが考えられます。家に帰ることや、日課の家事をしたいなど理由があるのです。その理由をしっかりと受け止めてあげることが大切です。さらに、身元のわかるものをさりげなくつけ、周りの人に伝えておく工夫も必要かもしれません。

## 歩き回る



## 一人ではなくみんなで支える

進行によりいろいろなことがわからなくなり、できなくなります。その不安や焦りから興奮しやすくなりかんしゃくや暴力を起こしてしまいます。そういう時は否定したり叱ったりせず、落ち着ける対応を心がけましょう。普段から安心できるような対応や環境を心がけることが予防になります。

## 攻撃的になる



## 笑顔やスキンシップを心がける

失敗や混乱を知られないように、その場を取りつくろってしまう。自分の失敗や混乱を隠そうとして上手な理由をつけて、その場を取りつくろってしまうことがあります。話を否定せず、できる限り話を合わせていきましょう。

## 取りつくろっ



## 間違いや失敗を問いたさない

笑顔で思いやりを込め、本人の想いを理解し寄り添う。怒鳴らずに優しく、本人のペースに合わせて接してあげてください。何もかも取り上げず、役割を持たせてあげましょう。理解して接してくれる人を頼りにしています。



# 4 認知症の予防活動



「こうすれば、認知症にならない」というわけではありませんが、取り組みをすることで認知症の発症を遅らせることが期待できます。

## 生活習慣病を予防、または悪化させないようにしましょう

認知症の発症に脳卒中や糖尿病が原因のひとつであることがわかってきました。高血圧症や糖尿病、脂質異常症、肥満等の「生活習慣病」にならないように、運動、食生活、睡眠、飲酒などの生活習慣を改善するとともに、すでに生活習慣病の人はきちんと治療を続けて、重症化を防ぎましょう。

☆処方薬を  
きちんと  
飲みまし  
ょう



☆血圧測定を  
して血圧を  
管理しまし  
ょう



☆年に1回は  
特定健診を  
受けましょ  
う

●問い合わせ先  
健康増進課  
31-1129



☆定期的に  
受診する  
(かかりつけ医を  
もちましょ  
う)



## バランスのとれた食事を1日3食とりましょう

☆積極的に摂りたい食品は・・・



[青魚]  
イワシ、サバ、  
アジ等



[果物]  
バナナ、  
りんご等



[緑黄色野菜]  
小松菜、かぼちゃ  
ブロッコリー、  
にんじん等



# 息がはずむ程度の早歩きや運動をしましょう

## ☆ウォーキング

早足で毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7,000歩を目標に。

膝に負担のかけられない方は水中ウォーキングも有効です。

## ☆運動教室への参加

生涯学習等で行われている運動教室や介護予防教室へ参加しましょう。



### [教室のご案内]

市では、介護予防を目的に各種教室を行っています

①元気で長寿!! キープアップ教室

(にちなん★ころばん体操)

②ゆったりアップ教室

③はつらつトレーニング教室

④ひらめき教室

※長寿課にお気軽にお問い合わせください



元気で長寿!!  
キープアップ教室



ひらめき教室



# 生活を楽しまししょう

生活の中で、自分がやりがいを感じる事や楽しいと思える事を意欲的に行いましょう



高齢者のための生活  
お助け情報  
地域包括支援センター、  
長寿課にあります。  
ぜひ、ご参考にしてく  
ださい。

☆近所の方や友達とおしゃべりしましょう

☆ふれあいいきいきサロンや趣味を楽しみましょう

☆家や地域で役割を持ちましょう

☆同時に2つのことをして注意力を高めましょう

(料理を作りながら、風呂の水をためるなど)

☆一日遅れの日記をつけたり、楽しいと思える程度のゲームやクイズに挑戦しましょう



# 5 「認知症？」と思ったら

誰かに話してみるのはいいじゃない！



## 話してみましよう！

一人で抱え込まないで、お友達やご近所など身近な方に話してみましよう。きっと心が軽くなります。



## 相談しましよう！

### (1) 地域包括支援センター

名称	場所	問合せ先
北地区地域包括支援センター [ 飢肥、酒谷、北郷全域 ]	日南市飢肥 5-4-1 (飢肥交番横)	☎ 25-0408
東地区地域包括支援センター [ 油津、東郷、鷺戸、吾田一部(中平野・桜ヶ丘・松原団地) ]	日南市岩崎 2-8-18 (油津駅前通り)	☎ 23-6099
中央地区地域包括支援センター [ 吾田(中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く)、細田(下方・塩鶴・大堂津1~3区を除く) ]	日南市中央通 1-5-1 グレース日南1F(日南駅横)	☎ 22-3301
南地区地域包括支援センター [ 南郷、細田一部(下方・塩鶴・大堂津1~3区) ]	日南市南郷町南町 5-3 (旧南郷町総合支所前)	☎ 64-3178

地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも、自分らしく住み慣れた地域で暮らすために、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。

- ご相談は無料です。
- ご相談については秘密を守ります。
- 電話での相談もできます。
- 訪問相談もいたします。

#### 介護予防に関すること

- 介護予防サービスを利用したい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したいなど

#### 私たちが相談を受けます。

##### 保健師(看護師)

要支援1・2の方のサービス利用、及び支援や介護が必要となるおそれの高い方の「介護予防」の相談に応じます。

##### 社会福祉士

日常生活を営むのに支障がある方の福祉に関する相談に応じ、助言、指導その他の援助を行います。

##### 主任ケアマネジャー

ケアマネジャーから相談を受け、助言や指導を行います。

#### 権利を守ること

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなった
- 虐待にあっている人がいる、虐待をしてしまう

#### さまざまな相談ごと

- 近所のひとり暮らしの高齢者が心配
- 認知症が不安
- 介護に関する相談
- 介護サービスへの不満 など

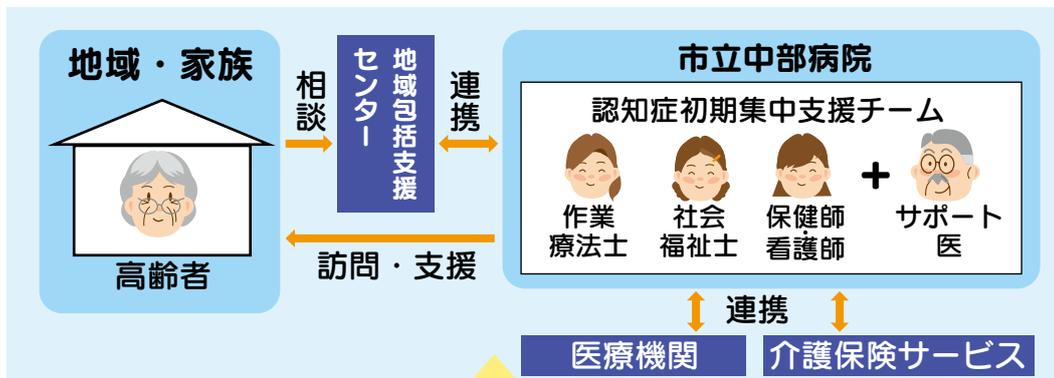


#### 暮らしやすい地域のため

高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携をとり、高齢者の生活全体を支えていきます。(ネットワークの構築など)

## (2) 認知症初期集中支援チーム

名 称	場 所	問 合 せ 先
日南市立中部病院	日南市大堂津 5-10-1	☎27-1111



〈目的〉

**早期に認知症を  
診断！**



**進行を遅らせる**

認知症では？と不安に思った本人や家族などから、地域包括支援センターを通して連絡を受け、自宅を訪問します。そのうえで必要な場合は医師の診断や介護サービスの利用につなげることを目的としています。

まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

## (3) 医療機関

名 称	場 所	問 合 せ 先
☆もの忘れ外来		
おび中央病院	日南市飫肥 6-2-28	☎25-2525
日南市立中部病院	日南市大堂津 5-10-1	☎27-1111
☆認知症かかりつけ医		
新木医院	日南市北郷町大字郷之原乙 4956-1	☎55-4101
えとう循環器科・内科	日南市吾田西 3-7-43	☎23-1125
川越整形外科	日南市吾田東 11-9-18	☎22-4321
河野医院	日南市木山 1-5-13	☎23-4155
きよひで内科クリニック	日南市戸高 1-6-10	☎22-5111
島田内科胃腸科	日南市園田 1-2-10	☎23-2233
長友医院	日南市北郷町郷之原乙 1403-1	☎55-3522
春光会記念病院	日南市大字星倉 4600 番 1	☎22-2324
百瀬病院	日南市南郷町中村乙 2101	☎64-0305
山口内科クリニック	日南市吾田東 9-2-25	☎31-1081
山元クリニック	日南市上平野町 2-15-7	☎22-2552
山元病院	日南市中央通 1-10-15	☎23-4815
☆専門医療機関		
おび中央病院	日南市飫肥 6-2-28	☎25-2525
かわにし脳神経外科	日南市吾田西 1-8-20	☎27-3330
谷口病院	日南市大字風田 3861	☎23-1331
日南市立中部病院	日南市大堂津 5-10-1	☎27-1111
認知症疾患医療センター県南病院	串間市西方 3728	☎72-0224
☆ご自身のかかりつけ医	※あなたが定期的に受診している医療機関	

## 6 支える仕組み

### 認知症本人や家族が気軽に集う場所 認知症カフェや家族の会などの参加

認知症と診断された人だけでなく、誰でも気軽に参加することができます。世間話や相談をして、認知症に関する情報を得ることができます。



参加希望や運営を考えている方へ  
お気軽に地域包括支援センター  
もしくは、長寿課にお問合せください。

### 認知症が疑われる方の自動車運転について

認知機能が低下すると、信号や標識の意味を理解できず信号を無視したり、横断者がいるのに無理して進行するなどして重大事故を起こす可能性があります。

認知症が疑われる方が、運転免許の継続を希望される場合には、各運転免許センターや運転免許試験場、警察署等で安全運転相談を受けてください。

75歳以上の方は、運転免許更新時に認知機能検査を受ける必要があります。検査の結果「記憶力・判断力が低下している」と判定された場合には、医師の診察を受ける必要があります。

#### ●運転免許の自主返納について

運転免許を自主返納すると、希望者には運転経歴証明書が発行され、日南市運転免許証返納のメリット制度が受けられます。

詳しくは、各運転免許センターや日南警察署、メリット制度については、市役所地域自治課へお問い合わせください。

#### ☆安全運転相談窓口

宮崎運転免許センター

0985-24-9999

都城運転免許センター

0986-25-9999

日南警察署

22-0110

#### ☆メリット制度について

地域自治課

31-1176



# あなたも受講しよう!! “認知症サポーター” になって 認知症を正しく理解しよう!!

## 1. 認知症サポーターって?

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守る応援者となり、自分のできる範囲で活動してもらいます。「認知症サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」となります。



たとえば、友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努める、ということも認知症サポーターの活動のひとつです。

また、商店・交通機関等、住民と身近に接する職場で働く人であれば、業務の中で「認知症サポーター養成講座」で得た知識を生かす場面も多いでしょう。

## 2. 講座について

講座は、少人数の団体から開催ができます。長寿課へ代表の方がお電話ください。費用はかかりません。個人で受講を希望される方は、定期開催される講座をご案内させていただきます。

## 日南市認知症高齢者等 SOS 見守り声かけネットワーク

日南市では、認知症により行方不明になるおそれのある方などを、関係機関や住民の皆様と連携して、日頃から見守り、行方不明の未然防止につながる仕組みをつくっています。

### 【内容】

#### 事前登録制度

認知症により行方不明になるおそれのある方について、事前に本人の身体的特徴や緊急連絡先、写真等を登録しておく制度です。

#### QRコードの配布

事前登録制度に登録していただいた方に対し、QRコードを交付します。ご自身の持ち物に貼付けることで、帰り道がわからなくなっても、関係機関と連絡がとれるため、安心してお住まいに戻ることができます。



## 認知症などが理由で判断能力が不十分でも、 安心して暮らすために利用できる制度があります。

### 1. 成年後見制度

認知症、精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、不利益を被ったり悪徳商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り、支援をする制度です。

※お問い合わせ・・・地域包括支援センターもしくは、長寿課 (27-3154)

### 2. 日常生活自立支援事業

一人暮らしや高齢者の二世帯などが、社会福祉協議会と契約を結んで、介護サービス利用の援助、日常的な現金管理の援助、通帳、実印など大切なものの預かりサービスなどを有料で頼むことができる事業です。

※お問い合わせ・・・日南市社会福祉協議会 (23-1191)





※「ロバ隊長」は「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。

(作成：日南市認知症施策検討会「ぽんかん会」)

日南警察署

日南市立中部病院

日南市北地区地域包括支援センター

日南市中央地区地域包括支援センター

日南市東地区地域包括支援センター

日南市南地区地域包括支援センター

日南市社会福祉協議会

日南市長寿課