

『認知症おたすけガイド』

～住み慣れた地域で

過ごし続けるために～



もくじ

1. 冊子を手にとられたあなたへ…P.1
2. 認知症とはどんな病気？ …P.2
3. 症状と種類 …P.3
4. 認知症の方への接し方 …P.4
5. 認知症に関する相談窓口 …P.5～6
6. みんなで認知症の人を支えよう！…P.7～8
7. 認知症の予防 …P.9
8. 伊丹市の社会資源…P.10
 - ・家族会
 - ・認知症カフェ
 - ・見守り・支え合い
 - ・権利を守る
9. 認知症を学ぶ・支える…背表紙

【令和2年3月発行】

発行：伊丹市認知症ケア多職種研究会

1. この冊子を手にとられたあなたへ

この冊子は、認知症についての正しい知識をご本人様やご家族様に知っていただくためのものです。

前半では認知症そのものについて、後半では認知症に関する相談窓口や利用できるサービス等について記載しています。

認知症になっても、地域で安心して生活するためには、必要な情報を得ることと、一人で悩みや不安を抱え込まないようにすることが大切です。その一助として、この冊子をご活用いただければ幸いです。

ご本人様へ

「認知症になると、すべて忘れてしまう。何もできなくなってしまう」という、つらいイメージをお持ちの方が多いかもかもしれません。しかし実際は、早めに医療機関を受診し、適切に治療することで症状の進行を遅らせたり、生活環境を工夫することで自分らしく穏やかに過ごすこともできる病気です。決して一人で抱え込まず、ご家族、地域の方、専門職等と一緒に考えながら症状に対応することが大切です。

ご家族様へ

ご本人の変化に戸惑ったり、症状が進行する場合はどこに相談に行けば良いのか分からなくなることがあるかもしれません。ご家族の方だけでご本人を支えることは難しい場合もあります。そのような時には、気軽に地域の人や専門職等の力を借りましょう。ご自身のことを大切にしながら過ごすことも、実はとても大事なことです。



2. 認知症とはどんな病気？

認知症は、脳が委縮する疾患や、脳梗塞・脳出血などの血管障害をはじめ、さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために、生活に支障が生じる脳の病気です。そのため、誰もがかかる可能性があります。

今の医療では、認知症を完治することは難しいですが、適切な治療とケアにより症状を和らげたり、進行を遅くすることはできます。

認知症の中核症状と行動・心理症状

「覚えられない・忘れてしまう」といった症状(記憶障害)や、「自分がどこにいるのかが分からない、今の季節が分からない」といった症状(見当識障害)など、脳の細胞が壊れることで直接起こる症状を「**中核症状**」といいます。

この中核症状によって、ご本人が不安になったり、怒りっぽくなったり、不眠になるなど、元々の性格や環境・人間関係などの要因で起こる日常生活の行動上の問題症状を「**行動・心理症状**」といいます。



3. 症状と種類

認知症にもたくさんの種類があります。ここでは主に4つの種類と、軽度認知障害(MCI)の主な症状について紹介しています。(記載している症状は一例であり、必ずしも全ての人に当てはまる訳ではありません)

①アルツハイマー型認知症

認知症全体の半数を占めます。主な症状は記憶障害で、最近のことが覚えられず何度も同じことを聞いたり、今の季節や自分のいる場所が分からなくなる症状が出てきたり(見当識障害)、料理など順序立てて行う作業が難しくなります。



②脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などが原因で起こる認知症です。記憶障害の他に、歩きづらくなったり、転倒しやすくなることがあります。また、感情のコントロールがしづらくなったり、ある分野のことはしっかりできるけれど、他の分野のことは何も出来ないという症状が見られることもあります。



③レビー小体型認知症

記憶障害の他に、身体が固くなって動きづらくなったり、手が震える・動作が遅くなって転びやすくなるというパーキンソン症状が見られます。また、「壁に虫がうごめいている」「子どもが枕元に座っている」など、実際にはいないものが見える幻視という症状が見られることもあります。



④前頭側頭型認知症

脳の一部の「前頭葉」や「側頭葉」が縮むことで起こる認知症です。「前頭葉」は人格・社会性・言語、「側頭葉」は記憶・聴覚・言語を司っているため、これらの機能が障害されることで、社会性が乏しくなる(服装に無頓着になる等)、抑制が効かなくなる、自分から言葉を発する頻度が少なくなる、他人への共感や感情移入が難しくなる等の症状が見られることがあります。



軽度認知障害(MCI)

軽度認知障害とは、認知症になる前の段階を言います。「物忘れが目立つ」「注意力が低下する」「見たものをうまく捉えられない」などの軽い症状が見られます。いずれも日常生活には支障がない程度ではありますが、放っておくと認知症に進行する可能性が高くなります。早い段階で気づき、適切な対応をすることで、認知症の発症を防いだり、遅らせたりすることができます。

4. 認知症の方への接し方

本人に「自覚はない」は間違いです。「いつもと何か違う…」と最初に気づき、一番不安に思い傷ついているのは本人です。また、記憶力は弱くなっても、「楽しい」「悲しい」といった気持ちはなくなりません。

① 本人の気持ちに寄り添い、安心できる雰囲気で

一見、理解できない行動にも本人なりの理由があったり、不安な気持ちが隠れていたりします。本人の訴えや行動を否定せず、まずはやさしく受け入れることが大切です。

うなづきながら
笑顔で



② 自尊心を傷つけないように

記憶力は弱くなっていても、感情面は大人のままだです。頭ごなしに怒ったり、こども扱いする事は本人のプライドを傷つけ、嫌な気持ちを残すだけです。

説得や命令をしないで
1人の大人として接して



③ 本人のペースに合わせて

認知症になって判断力が落ちてくると、急なことに対応できず混乱してしまいます。ゆっくりと話を聞いたり相手のペースに合わせて動くようにしましょう。

短く簡潔な言い方で
急がせない・驚かせないを意識して



早目の気づきが大事です

① 治療可能な場合や改善を期待できる場合もあります

脱水や正常圧水頭症等、原因によっては治療すれば治る病気もあります。また、認知症薬は早い段階から内服を開始する程、効果的と言われています。



② 対応の仕方がわかり、より早く周囲の支援を受けられます

認知症と分かることで、本人の状態が理解でき家族も周りも適切な対応が分かるようになります。不要なトラブルを減らすことができ、本人だけでなく家族の負担を軽減することにもつながります。また、適切な対応や周りの支援があることで、症状の進行を遅らせることにつながります。



③ 今後の生活を準備していくことができます

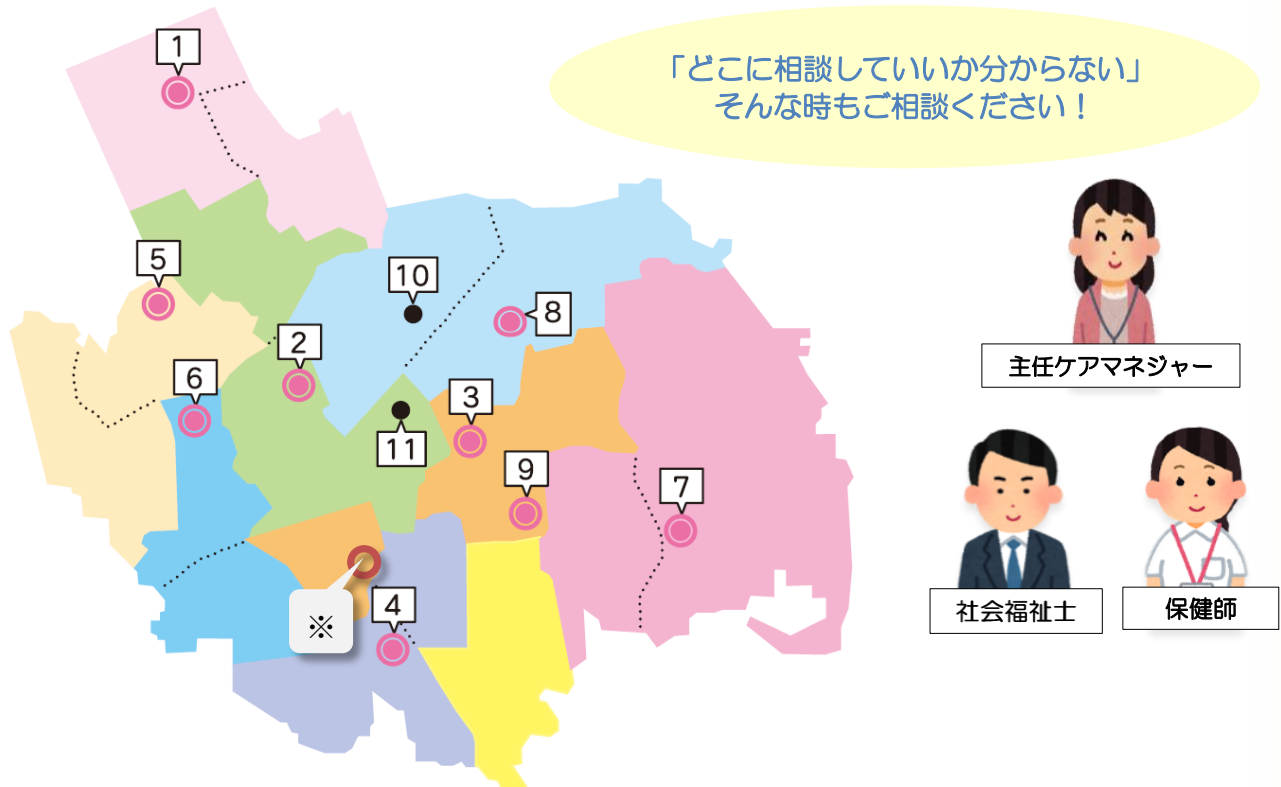
認知症と診断されることはショックな事ですが、症状の軽い間に本人と家族で病気と向き合い話し合うことで、どのような支援や制度を利用したいのか、どのように暮らしていきたいのか等、将来の生活に備えることができます。



5. 認知症に関する相談窓口

【地域包括支援センター】

地域包括支援センターは、認知症の予防や支援のほか、介護保険制度等のサービス利用、虐待防止等の権利擁護、地域での支援ネットワークづくり等のさまざまな支援に取り組んでいる、高齢者の総合相談窓口です。市内には、小学校区ごとに担当する9か所の地域包括支援センターがあります。お住まいのエリアの地域包括支援センターにご相談ください。



名称	所在地	電話番号	担当小学区
1 天神川・荻野 地域包括支援センター	荒牧5丁目16-27	777-7002	天神川・荻野
2 稲野・鴻池 地域包括支援センター	昆陽池1丁目105	780-1733	稲野・鴻池
3 伊丹・摂陽 地域包括支援センター	行基町1丁目98	775-2776	伊丹・摂陽
4 笹原・鈴原 地域包括支援センター	南野2丁目3-25	773-6223	笹原・鈴原

※笹原・鈴原地域包括支援センターは、ラスタホールの改修工事に伴い、令和2年7月から令和3年3月末日までの間、サポートテラス昆陽東(昆陽東5丁目2-60)に臨時移転します。(電話番号は同じ)

5 桜台・池尻 地域包括支援センター	中野西1丁目18	744-1475	桜台・池尻
6 花里・昆陽里 地域包括支援センター	寺本6丁目150	767-9939	花里・昆陽里
7 神津・有岡 地域包括支援センター	森本1丁目8-19	777-8055	神津・有岡
8 緑丘・瑞穂 地域包括支援センター	北園1丁目19-1	777-3652	緑丘・瑞穂
9 南地域包括支援センター	中央4丁目5-6	771-8566	南

〈各地域包括支援センターのとりまとめは〉

10 伊丹市地域包括支援センター	広畑3丁目1	787-6797	市内全域
11 伊丹市役所 介護保険課	千僧1丁目1	784-8037	

【支援の内容】

いろいろな相談をお聞きしています

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって、高齢者の皆さんの支援を行います。3人はそれぞれの専門知識を活かしながら、互いに連携して「チーム」で総合的に皆さんを支えます。

家族に認知症らしき症状が見られるのですが、病院に行こうと言っても嫌がります。



介護保険のサービスってどんなものがあるの？



認知症の症状が進み、お金の管理が難しくなってきた。サポートしてくれる制度はあるのかな。



となりの高齢者の方の家からよく怒鳴り声が聞こえる。これって高齢者虐待？



若年性認知症

認知症には若い世代で発症するものもあり、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。働き盛りの世代で発症するため、失業などの経済的な問題や介護と子育てへの負担等、本人だけでなく家族の生活への影響も大きいという問題があり、より個々の状況に合わせた支援が必要とされています。

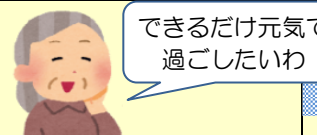
相談窓口：地域包括支援センター(問い合わせ先:P.5参照)

ひょうご若年性認知症支援センター(問い合わせ先:078-242-0601)

6. みんなで認知症の人を支えよう！

どの時期にどのような支援や制度があるのか、おおまかな目安として表にまとめました。認知症の進行の程度やその時々状況によって、その人に合った支援や利用できる制度は異なります。まずは相談しましょう!!

伊丹市では、介護保険サービスをはじめとして、様々なサービス・支援体制があります。また皆様の暮らしを様々な面から支援している機関・団体があります。各機関は、個々に活動するだけでなく、連携したり、認知症ケアの体制を作るために話し合ったりしています。

進行の程度とその症状		健康維持	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
 できるだけ元気で過ごしたいわ 認知症かも まずは相談ね A		もの忘れは見られない	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスは見られるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理、電話の応答や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
医療	医師	定期受診	B かかりつけ医へ相談 認知症かかりつけ医へ相談	認知症の診断・治療・急性増悪期の専門医との連携			訪問診療など
	歯科医師	定期健診（口腔ケア・義歯の管理・評価）			訪問診療・施設への協力など		
					誤嚥性肺炎の予防・摂食嚥下機能の評価・食支援 食事介助のアドバイス、状態に応じた食形態の提案		
薬剤師	薬の説明・お薬手帳の利用、副作用の発見・飲み合わせのチェック・医師への問い合わせ、服薬管理・残薬の整理（かかりつけ薬剤師）			在宅訪問・服薬支援（薬の一包化、お薬カレンダーやお薬BOXの利用等）			
介護・生活支援				C 介護保険（在宅）サービス（ヘルパー、デイサービス、ショートステイ等）			
				D 伊丹市独自施策（認知症高齢者見守り等サービス、徘徊高齢者家族支援サービス等）			
				E 介護保険（地域密着型）サービス（小規模多機能、グループホーム等）			
				F 介護保険（施設）サービス（介護老人保健施設、特別養護老人ホーム）			
		G 養護老人ホーム、軽費老人ホーム（ケアハウス）、有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅、高齢者専用賃貸住宅					
健康づくりと認知症予防	一般介護予防事業（いきいき健康大学等）						
	認知症予防・介護予防講座等						
地域での見守り・支え合い	H 認知症理解のための講座（認知症サポーター養成講座等）						
	I J N 地域での取り組み（伊丹いきいき百歳体操、地域ふれ愛福祉サロン、各自治体や老人会での行事・教室等、認知症カフェ）						
	近隣・地域住民・民生委員等の見守り、近隣ボランティア（地区ボランティアセンター）等の助け合い・支え合い活動（ゴミ捨て等のお手伝い）						
	K 事業所等の見守り（伊丹市高齢者地域見守り協定事業）						
家族支援				伊丹市安全・安心見守りネットワーク事業			
				L 家族会の開催（介護する家族が互いに心情を聞き支え合う、情報交換や勉強を行う）			
権利を守る	M N 家族介護者教室・介護者支援講演会、認知症カフェ						
	O 福祉サービス利用援助事業			成年後見制度			
		P 虐待・金銭管理等の権利擁護支援					

- 左表の **A** ~ **P** は下記をご参照ください。
- A 地域包括支援センター(P.9)
 - B 認知症かかりつけ医療機関（挟み込みチラシ参照）
 - C 介護保険サービス(在宅)
自宅で生活しながら利用できるサービスです。利用にあたっては居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談ください。
 - D 伊丹市安全・安心見守りネットワーク事業(P.10)
 - E 介護保険サービス(地域密着型)
市内在住の方が入所できます
 - F 介護保険サービス(施設)
市内外問わず入所できる施設です ※介護老人保健施設は在宅復帰を目指す施設です
 - G 介護保険施設以外の居住施設
 - H 認知症サポーター養成講座（裏表紙 参照）
 - I 伊丹いきいき百歳体操
（問）伊丹市介護保険課もしくはお住まいのエリアの地域包括支援センター(P.5)
 - J 地域のつどい場、各自治体での行事
（問）伊丹市社会福祉協議会
Tel:785-0860
 - K 伊丹市高齢者地域見守り協定事業 (P.10)
 - L 家族会(P.10)
 - M 家族介護者教室
（問）お住まいのエリアの地域包括支援センター(P.5)
 - N 認知症カフェ(挟み込みチラシ参照)
 - O 福祉サービス利用援助事業・成年後見制度(P.10)
 - P 虐待・金銭管理等の権利擁護支援
（問）お住まいのエリアの地域包括支援センター(P.5)

7. 認知症の予防

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの生活習慣病は、脳血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症においても危険因子として考えられています。そのため、生活習慣病を予防することが、認知症発症の予防にも繋がります。

適度な運動を行う

週2～3回以上、ウォーキング等の有酸素運動を30分以上することが勧められます。また、単純にひとつの運動をするのではなく、同時に「4の倍数で手をたたく」など、運動に加えて頭の体操を組み合わせることも認知症の予防に有効であるとされています。



食事の摂り方

サバ・イワシ・サンマ等の青魚は、コレステロールを減少させる成分を含んでいます。また、大豆製品には、コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

しかしこれらの食品ばかりを摂るのではなく、基本的には1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。



社会活動に参加する

知的活動が認知症の発症数を減少させるという報告もあり、趣味を持つこと・料理をすること・社会の中で役割を持つようにすることが、認知症予防に繋がるとされています。

※公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「認知用の予防」より引用

気になる時には認知症セルフチェックを試してみましよう

1. バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない事がある	はい	いいえ
2. 1人で買い物に行けなくなった。食料品や日用品の買い物ができなくなった	はい	いいえ
3. 預貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできなくなった	はい	いいえ
4. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができなくなった	はい	いいえ
5. 自分で食事の準備ができなくなった	はい	いいえ
6. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などとの忘れがあると言われる	はい	いいえ
7. いつも通る道で、時々迷うことがある	はい	いいえ
8. 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがしばしばあって困る	はい	いいえ
9. 今日が何月何日か分からない時がある	はい	いいえ
10. ついさっきの出来事を思い出せないことがよくある	はい	いいえ

1～5で「はい」が1つ以上かつ6～10で「はい」が2つ以上ある時は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。ただ、このチェックリストは認知症を診断するものではありません。結果が気になったときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

8. 伊丹市の社会資源

【家族会】

名称	活動日時	場所	連絡先
伊丹市認知症等介護者家族会 ほほえみの会	第2水曜 10:30～	いたみいきいきプラザ	伊丹市社会福祉協議会 Tel: 785-0860
伊丹市男性介護者会 きたいの会	第1金曜 13:00～	いたみいきいきプラザ	
伊丹市失語症友の会 「お花し会」	第2火曜 9:30～ 第2・3金 10:00～	いたみいきいきプラザ アイ愛センター	
ボランティアグループ「スマイル」	第1金曜 13:30～	コープ行基店集会室 (行基1丁目 16-1)	代表: 藤田 Tel: 090-2062-5605



【地域での見守り・支え合い】

○伊丹市高齢者地域見守り協定事業

市内の宅配業者や商店等の事業者の協力を得て、「何度も同じものを買いに来る」等、ちょっとした異変を見逃さず相談機関に連絡することで、高齢者等を見守るネットワークです。



○伊丹市安全・安心見守りネットワーク事業

子どもや高齢者の安全を図るため、市内1200か所に安全・安心見守りカメラを設置すると共に、市内各所にビーコン受信器を整備し、ビーコン発信器を見守り対象者に所持していただくことで、対象者の居場所を把握します。
(月額利用料: 当面の間は無料)



問い合わせ先: 伊丹市地域・高年福祉課(Tel:784-8099)

【権利を守る】

「お金の管理が心配」「契約行為に不安がある」といった時に、安全に安心して暮らしていくための自分の権利を守る制度があります。

福祉サービス利用援助事業・成年後見制度

福祉サービス利用援助事業では、認知症等で判断能力に不安がある方に、福祉サービスの利用のお手伝いをしたり、日常的な金銭管理のお手伝いをします。

成年後見制度では、判断能力が不十分な方に、家庭裁判所にて選任された後見人等が、本人に代わって財産管理や福祉サービスの契約等を行います。

※権利擁護に関する相談は、

地域包括支援センター(P.5)

伊丹市福祉権利擁護センター(Tel:744-5130)まで

9. 認知症を学ぶ・支える

認知症サポーター養成講座

認知症になっても自分らしくいきいきと暮らし続けるためには、より多くの方が認知症のことを正しく理解し認知症は身近なことであると受け入れていくことが必要です。

●認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。特別声をかけたり見守ったり、ちょっとしたお手伝いをする等、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を応援します。

●認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講することで、どなたでもサポーターになることができます。

●どうやって受講するの？

さまざまな団体が開催しています。希望に応じて企業・団体向けに認知症サポーター養成講座を随時開催しています。また、広く市民の方を対象にした講座も開催しております。受講希望等の問い合わせは、地域包括支援センターか伊丹市介護保険課(P.5 参照)まで、ご連絡下さい。



受講者には、認知症サポーターの証「オレンジリング」が渡されます。



伊丹市認知症ケア多職種研究会

市内の医療・介護・福祉の機関・団体が集まり、認知症ケアの推進について取り組んでいます。

【参画団体】伊丹市医師会 伊丹市歯科医師会 伊丹市薬剤師会 伊丹市民生委員児童委員連合会
伊丹市認知症等介護者家族会 介護支援専門員協会伊丹支部 伊丹市地域密着型サービス事業所連絡会
伊丹市介護保険課 伊丹市社会福祉協議会（伊丹市地域包括支援センター）