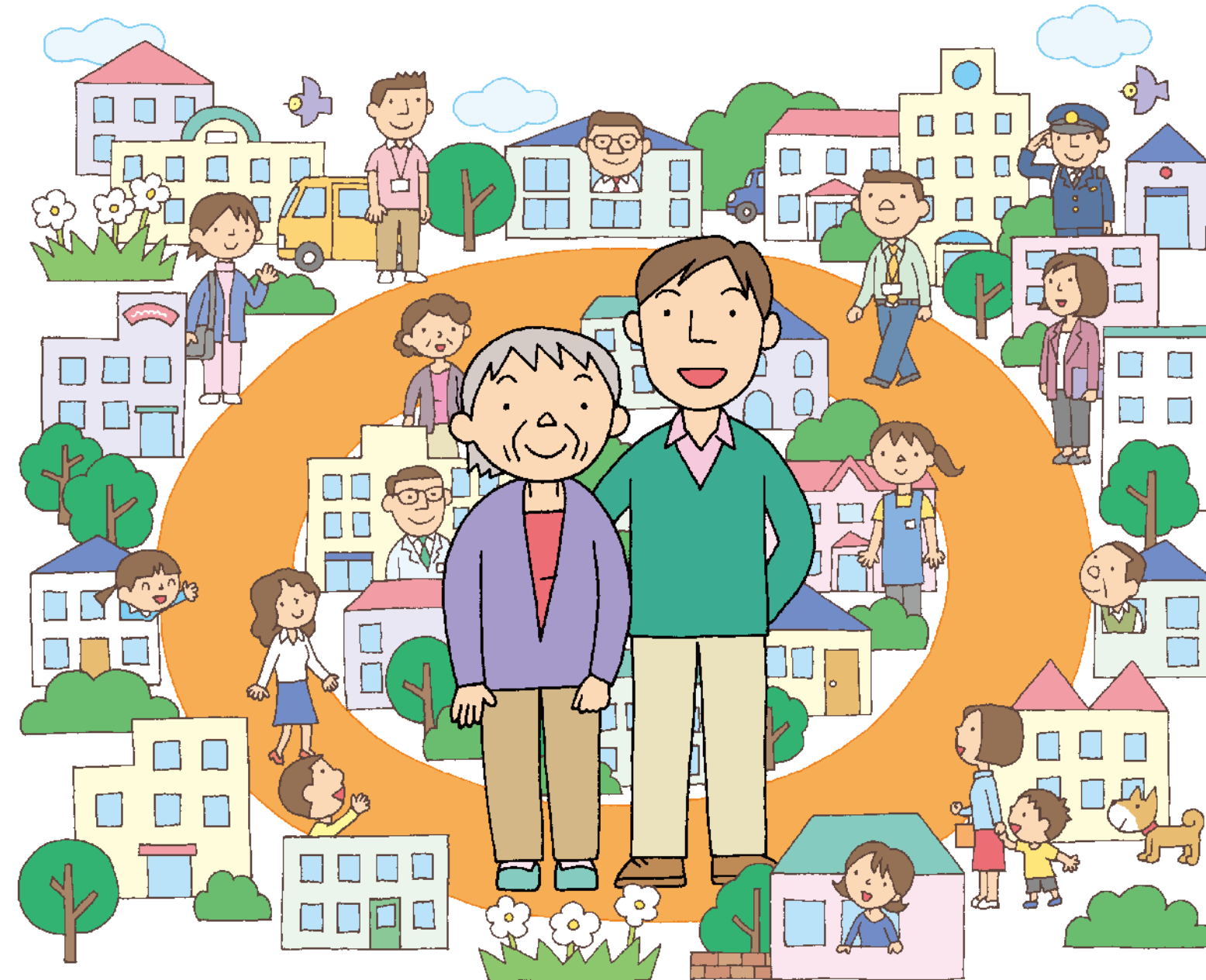


認知症になっても、適切なサポートがあれば
自分らしく安心して暮らすことができます。
その時々状況に応じて、必要な医療や介護
などのサービスを利用していきましょう。



発行 令和6年3月
発行所 つがる市木造若緑61-1
つがる市 健康福祉部 介護課 電話 0173-42-2111(代表)

はじめに

日本の平均寿命は世界のトップクラスです。大変喜ばしいことですが、その一方で老化とかかわりの深い認知症になる可能性も高くなります。今後も認知症の患者は増加する見込みで、より効率的な医療や介護などのサポート体制が求められています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、**その変化に応じて適切なサポートを受けることが大切です**。そこで、どのような状態のときに、どのような支援が必要になるのか大まかな目安を示したものが「認知症ケアパス」です。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。認知症になったとしてもあわてることなく、住み慣れたわが家、わがまちで必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。



もくじ

はじめに	1ページ
認知症を正しく理解しよう	2ページ
認知症に早く気づこう	4ページ
認知症を予防するための生活	7ページ
状態に合ったかかわり方	10ページ
認知症の人が地域で暮らしていくために（地域の相談窓口）	14ページ
認知症の人と上手にかかわっていくために	16ページ

認知症を正しく理解しよう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で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で、通常の老化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といった体験の一部を忘れるのは、老化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。



認知症の症状は「必ず起こる症状」と「人によって起こる場合がある症状」の2種類があります。



必ず起こる症状 認知機能障害^{ちゅうかくしやうじやう}（中核症状）

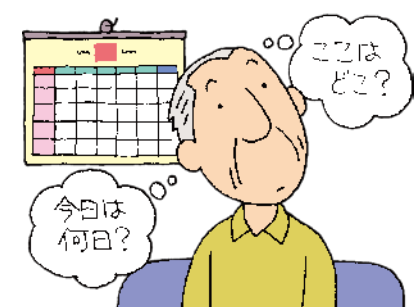
記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



認知機能障害



人によって起こる場合がある症状 行動・心理症状（BPSD）

「認知機能障害（中核症状）」に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

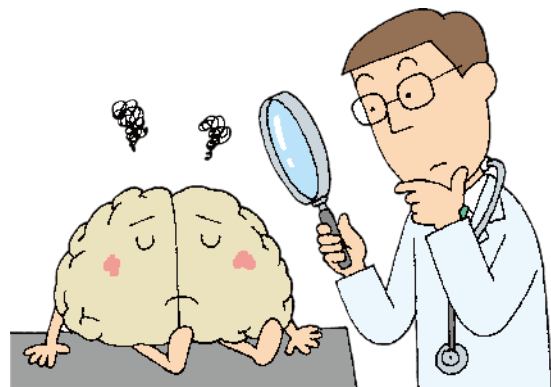
行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言動 ●徘徊^{はいかい}
- 無気力 ●便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症の種類

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。認知症のなかでは、「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」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

こうそく 脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- 急に症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症など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。

認知症に早く気づこう

認知症は早く気づくことが大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

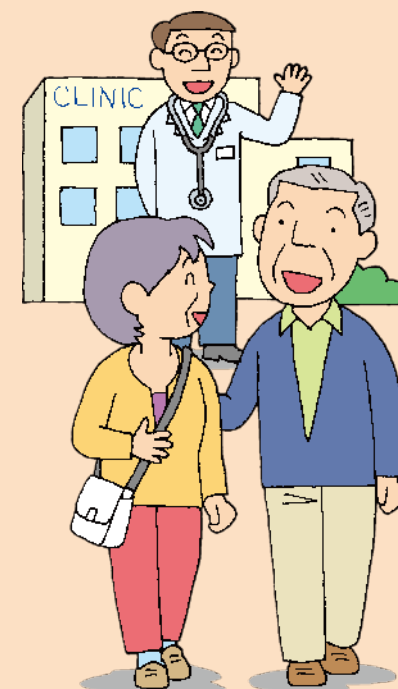
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、保健所・保健センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



認知症の気づきチェックリスト

認知症の初期症状のチェックリスト

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、あてはまるものに○をつけてください（ただし原因が痛みなど身体にあるものは除きます）。



自分でできるチェックリスト①

チェック 1	同じことを何回も話したり、尋ねたりする	☐
チェック 2	出来事の前後関係がわからなくなった	☐
チェック 3	服装など身の回りに無頓着になった	☐
チェック 4	水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった	☐
チェック 5	同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる	☐
チェック 6	薬を管理してきちんと内服することができなくなった	☐
チェック 7	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった	☐
チェック 8	計画を立てられなくなった	☐
チェック 9	複雑な話を理解できない	☐
チェック 10	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった	☐
チェック 11	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった	☐

チェックしたら、1～11の○の数を合計

合計 点

このチェックリストは同居の方など、対象者の生活状況をよく知っている方が行ってください。どちらともいえない場合も、「○」か「空欄」でお願いします。



チェックリスト②

チェック 1	被害妄想（お金を取られる）がありますか	☐
チェック 2	げんし 幻視（ないものが見える）がありますか	☐

評価方法



チェックリスト①

○がついた項目を1点とし、4点以上*の場合は認知症のおそれがあります。医療機関の受診をお勧めします。なお点数が高いから直ちに認知症というわけではありません。

※医療機関で行った場合は3点以上から

チェックリスト②

被害妄想などの妄想や、幻視・幻聴がある場合には、点数にかかわらず、医療機関の受診および精密検査をお勧めします。

このチェックリストは元群馬大学医学部保健学科教授の山口晴保先生が開発された「認知症初期症状11質問票」から作成しています。質問票は山口先生の研究室のホームページ「ダウンロード認知テスト（用紙やマニュアル）」からダウンロードできます。
<http://yamaguchi-lab.net/>
質問票の著作権は山口晴保先生にあります。

軽度認知障害（MCI）（※）の段階を過ぎ、認知症になってしまうと、自分が認知症であるという病識が低下してしまうので、自己チェックが難しくなります。そのため、正しいチェックは、対象者の生活状況をよく知っている人が行う必要があります。またこのチェックで得点が高い場合で、うつ病など、他の病気の影響によることがあります。

（※）軽度認知障害（MCI）とは、認知症ではないが、認知症になる前の段階のことをいいます（21ページを参考にしてください）。

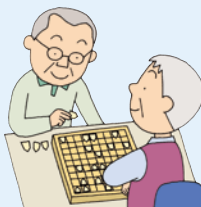
認知症を 予防するための生活

まだ解明されていないことも多い認知症ですが、効果的とされる「予防策」が明らかになってきています。

暮らしの中で実践！ 認知症を予防する生活のポイント

楽しく集中できる趣味を持つ

- 思考力や集中力が必要な囲碁や麻雀等の頭を使うゲーム、料理や旅行など手順や計画性のある趣味は楽しみながら脳を活性化させる効果が期待できます。



体を動かして脳も活性化

- ウォーキングや水泳など身体に酸素を取り込みながら行う運動は、血液循環を良くする効果があります。可能であれば週5日30分以上を目標に！



魚や野菜・果物を積極的に食べる

野菜や果物：ビタミンC・E・βカロテンを含む食材（ピーマン・イチゴ・かぼちゃ・人参・トマト等々）



青背の魚類：サバ・イワシ・アジ等には、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸（DHA／EPA等）が含まれています



人との付き合い・交流

- 人との出会い・会話や誰かと出かけることは、記憶や注意力などを鍛えるのに大いに役立ち、脳の若々しさが自然に保たれます。



自分でできる脳機能トレーニング

日常生活で鍛える工夫

「出来事記憶」トレーニング

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。

- 家計簿をつけるときレシートを見ず買ったものを思い出す。
- 2日前の日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。



「注意分割機能」トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。

- メモをとりながら電話をする。
- 料理をするとき一度に数種類のおかずをつくってみる。
- 時間目標などを決めて仕事や計算をする。



「計画力」トレーニング

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。



口の中をケアして全身の健康につなげましょう！

口腔ケアは体全体の元気の源です

高齢者は歯の数やだ液の分泌の減少、飲み込む機能の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥^{ごえん}、肺炎^{ちっそく}、窒息、細菌繁殖、低栄養などの危険が高まります。きちんと口腔ケアを行えばこれらの危険はなくなり、さらに食事や会話が楽しくなることで、生活の質も向上します。口の中の健康は、体全体の元気の源といえるのです。



こんな人は
特に注意！

- 虫歯や歯周病、また義歯（入れ歯）の不調に悩んでいる。
- お茶や汁物などを飲むとき、むせることがよくある。
- 歯の不具合や口臭が気になって、あまり人と話さない。

日常生活でできる！ 口腔清掃と口腔体操

口腔清掃

毎食後の歯みがき

歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじなどを上手に使い分けましょう。



義歯（入れ歯）の手入れ

専用の歯ブラシでみがき、寝るときははずして保管しましょう。



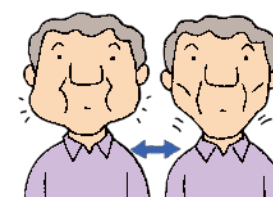
舌の手入れ

細菌繁殖や口臭予防のために、舌の汚れ（舌苔^{ぜったい}）もとりましょう。

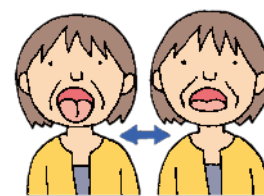


口腔体操

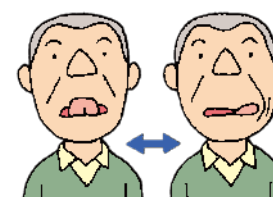
1 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



2 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。



3 舌を出して、上下や左右に動かしてみよう。



「介護予防教室」などで行われる口腔機能向上教室は？

つがる市地域包括支援センターが行っている介護予防教室などでは、「口腔清掃」「口腔体操^{そしゃく えんげ}」「咀嚼・嚥下訓練」「発音・発声訓練」などが、専門家の指導によって行われています。積極的に参加してみましょう。

“ココロ”と“カラダ”の健康づくり

認知症予防

ふれあい教室

つがる市地域包括支援センター
(☎0173-69-7117)

活動的な85歳を
目指して!

高齢者の社会参加と介護予防を目的に、作品づくりや
レクリエーションなどを行い交流を図っています。

開催：月2回

会場：木造農村環境改善センター
(つがる市木造千年33番地)



つがる市社会福祉協議会
ホームページ



運動

新体幹トレーニング教室

つがる市健康推進課・介護課
(☎23-4311)・(☎42-2111)

健康
づくり

～5歳の心と体をあなたの手に～

「姿勢が変われば体が変わる!」「体が変われば自信が持てる!」今よりもっと、はつらつと生き生きしたあなたを応援します。肥満予防、介護予防などを目的にウォーキングや椅子を使用した運動を行っています。

自分らしく生き生きと暮らしていくために、積極的に運動を取り入れていきましょう。

開催：月3回(6月～3月まで) 会場：つがる市民健康づくりセンター



つがる市役所
ホームページ



趣味活動

趣味講座

つがる市介護課(☎42-2111)

つがる市では、いつまでも生きがいを持って生活していただくために、趣味講座を開催しています。

教室名	講座開催日	各自持参するもの
生け花	毎月第3木曜日 午前10:00～12:00	生け花用はさみ、新聞紙、ナイロン風呂敷、花代(850円程度)
着物の着付	毎月第1・3水曜日 午前10:00～12:00	ゆかた、ひも2～3本、半幅帯、伊達締め、帯板
陶芸	毎月第2・4木曜日 午前9:00～午後3:30	材料費500円、エプロン、おしぼり
書道	毎月第1・3月曜日 午前10:00～12:00	書道道具一式(硯、墨汁、筆、下敷き、新聞紙、半紙)

会場：木造農村環境改善センター(つがる市木造千年33番地)
開催日を変更する場合がありますのでご確認の上ご参加ください。



つがる市役所
ホームページ

茶話会

地域の通いの場

つがる市社会福祉協議会(☎42-4660)

通いの場とは・・・地域の住民同士が気軽に集い、ふれあいを通して『生きがいづくり』『仲間づくり』の輪を広げる場所です。地域にある通いの場について、詳しくはつがる市社会福祉協議会へお問い合わせください。

*市内の代表的な活動(令和5年4月現在)の一部を掲載しています。各教室の日程や内容の詳細については、直接お問い合わせください。

認知症の生活機能障害が**軽度**の時期

状態に合ったかかわり方

①「認知症の疑いがある」状態、および

②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

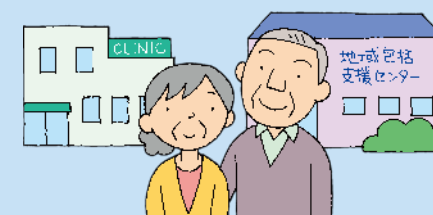
この時期
の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。**もの忘れはあっても、**金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、**おおむね日常生活は自立しています。**

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



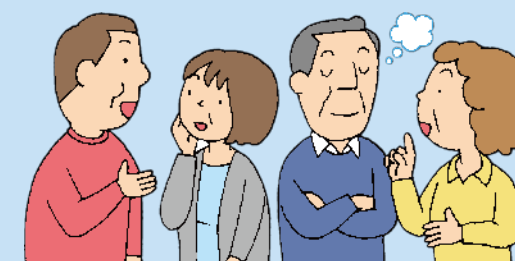
居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。つがる市で行われている介護予防教室等(9ページ)も利用しましょう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。



※「生活機能障害」とは

人が生活していくための機能全体を「生活機能」といいます。基本的な身体動作(歩行、移動、食事、排泄等)や生活に関連した動作(交通機関の利用、電話対応、家事、服薬等)があり、この生活機能に障害が生じた状態をいいます。

③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、**周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。**

本人や家族へのアドバイス

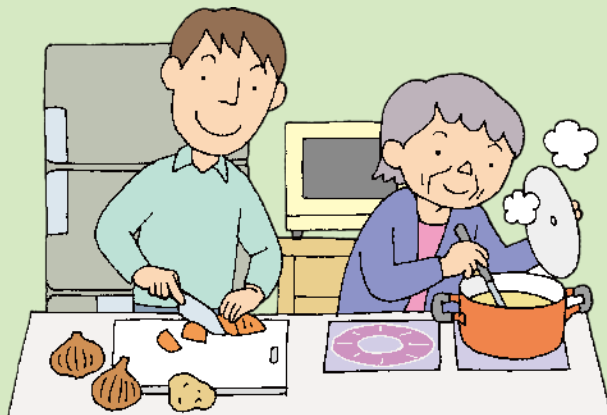
見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人数を増やしましょう。



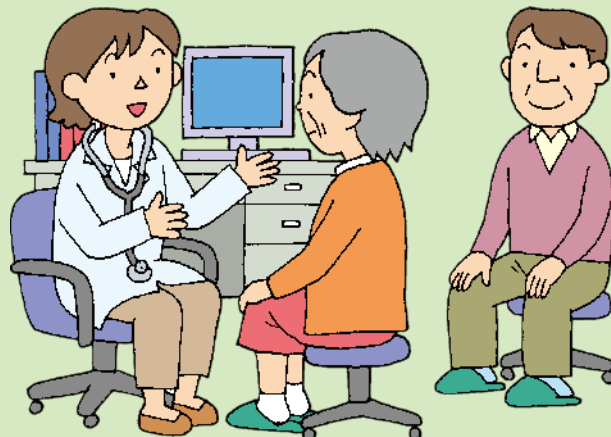
安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策をしましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



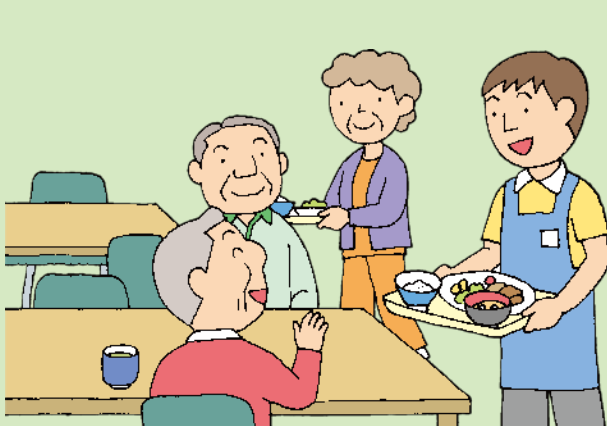
医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど**身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。**外出時に道に迷ったりすることもあるので、**サポートする側の注意と対策が必要です。**

本人や家族へのアドバイス

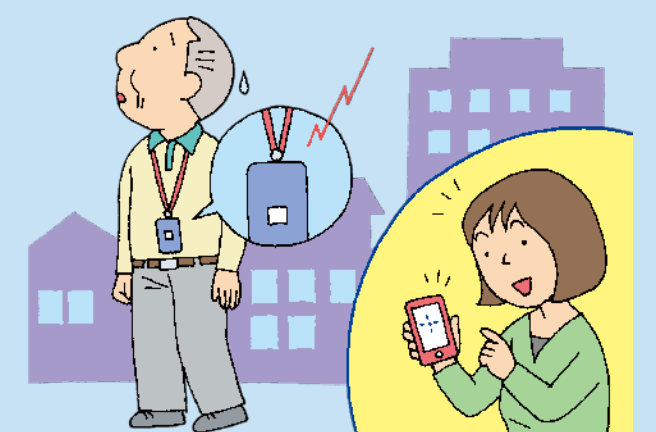
介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



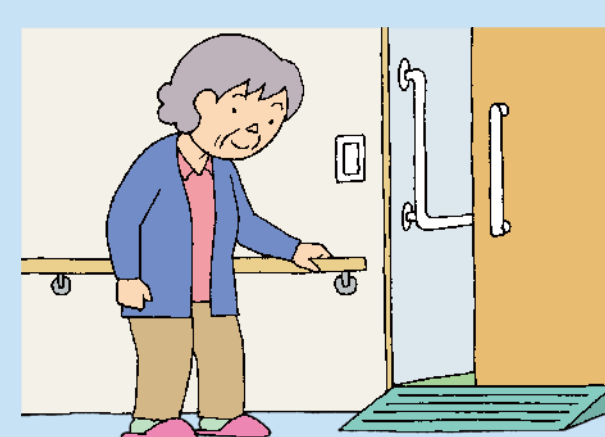
見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



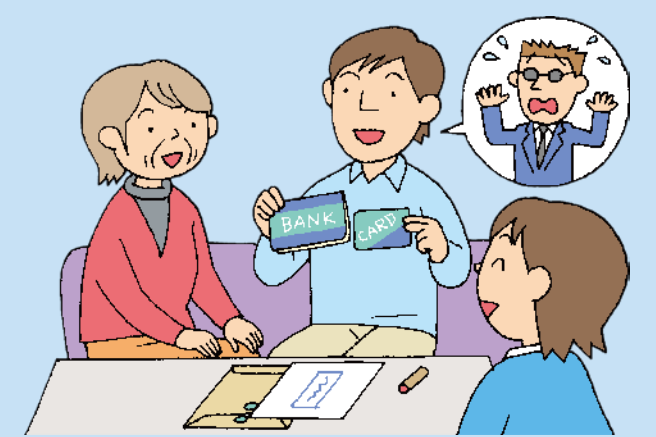
住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどに付け込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



⑤「常に介護が必要」な状態

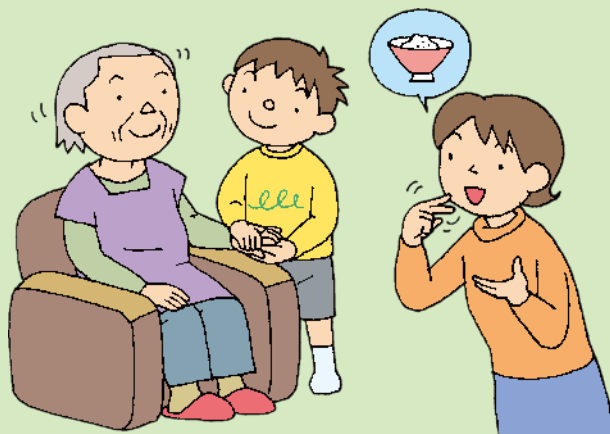
この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

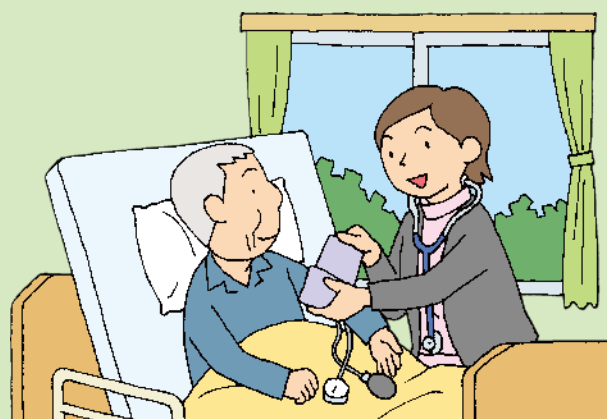
コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



認知症の人が地域で暮らしていくために

まずは!

地域の相談窓口

つがる市地域包括支援センターへ! ☎0173-69-7117

認知症に関する相談に対応いたします

つがる市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者を、**介護、福祉、医療、権利擁護**など、さまざまな面からサポートするために、**主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師・保健師などの専門職が中心になって、総合的に高齢者の生活を支えています**（認知症地域支援推進員配置、認知症初期集中支援チーム設置）。

相談内容の一例

- 近所に住むひとり暮らしの高齢者が同じことを何回も聞きに自宅にくるので困っている
- もの忘れが多い母を受診させたいが、母が受診を拒み困っている

最寄りの つがる市在宅介護支援センターもご利用ください。

つがる市在宅介護支援センターは、**つがる市地域包括支援センターの協力機関**であり、地域の高齢者総合相談窓口となっております。

相談窓口	住 所	電話番号
木造 在宅介護支援センター	つがる市木造若緑 52 (社会福祉協議会木造支所内)	0173-42-4620
在宅介護支援センター 柏風園	つがる市木造筒木坂鳥谷沢 18-9 (特別養護老人ホーム柏風園内)	0173-49-5012
森田 在宅介護支援センター	つがる市森田町森田月見野 277-3 (社会福祉協議会森田支所内)	0173-49-7005
柏 在宅介護支援センター	つがる市柏桑野木田若宮 255-1 (特別養護老人ホーム桑寿園内)	0173-25-2115
稲垣 在宅介護支援センター	つがる市稲垣町豊川宮川 136-1 (社会福祉協議会稲垣支所内)	0173-46-2902
車力 在宅介護支援センター	つがる市車力町花林 48 (社会福祉協議会車力支所内)	0173-56-3051

その他の相談窓口

青森県若年性認知症総合支援センター

☎0178-38-1360 月～木曜日 9:00～16:00 八戸市尻内町島田 13-1

若年性認知症コールセンター（全国若年性認知症支援センターによる相談窓口）

☎0800-100-2707 月～土曜日 10:00～15:00（年末年始、祝日除く）

つがる市介護課

☎0173-42-2111（代表） 月～金曜日 8:30～17:15（年末年始、祝日除く）

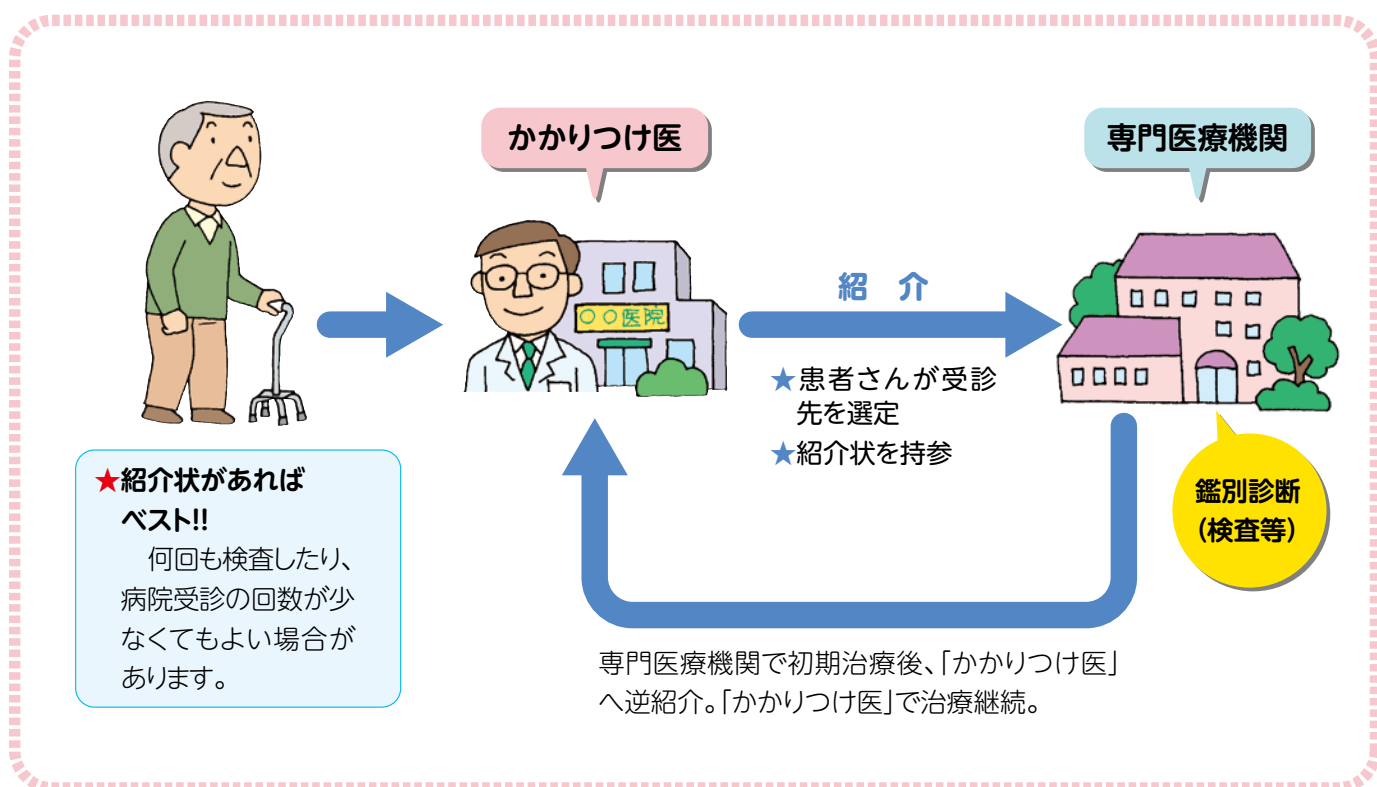


認知症に関する受診は 「かかりつけ医」または「専門医」へ

もの忘れが気になり始めたら、まずは、身近なかかりつけの医師に相談してみてもいいでしょうか？

認知症は、症状の原因が何かを知ることで治療内容やケアが異なるため、必要に応じて、かかりつけ医が認知症の原因を鑑別できる医療機関（専門医）を紹介する場合があります。

地域の医療機関情報については、つがる市地域包括支援センターか、最寄りの在宅介護支援センターへ、お気軽にご相談ください（14ページ）。



認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」は、認知症疾患に関する鑑別診断などの専門医療の提供や専門医療相談等を実施しています。詳細についてはセンターにお問い合わせください。

つがる総合病院認知症疾患医療センター

五所川原市字岩木町12-3 センター専用電話 0173-35-8753

相談受付時間：月～金10時～15時（祝日、年末年始除く。）

認知症の人と上手にかかわっていくために

認知症の人と接するときに必要なこと

「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の人は「何もわかっていない」と介護者は思いがちですが、それは間違いです。もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなっても、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は推し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。



「その人らしさ」を大切にしましょう

「認知症だからこうに違いない」などと接し方を決めつけるのは避けましょう。誰もがそうであるように、認知症の人にも、それぞれに「個性」や、長く生きて積み上げてきた「歴史」があります。

たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。画一的な対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

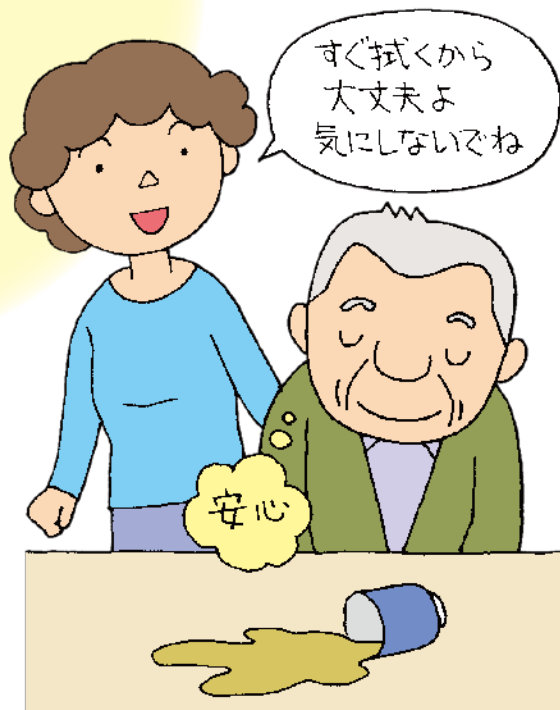
人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心してすごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切に接しましょう。

「否定よりも肯定」の 気持ちで接しましょう

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。そのなかで、間違いや失敗などがあつたときに、強く否定をしたり、理屈に任せた説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人も、受け入れられることで罪悪感や孤独感は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び奮い立たせることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。



介護疲れが「虐待」に つながることもあります

認知症の人の介護で見逃せないのは、介護者による虐待です。虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴力行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。認知症の人を怒鳴ったりののしったりして大人としての尊厳を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることなども虐待にあたります。

介護疲れのせいで虐待を自覚していない介護者も多く、虐待を受けている本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまう、なかなか問題が表面化しないこともあります。「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。

認知症の人をサポートするときのポイント

- ① 年長者として敬い、その人の自尊心を傷つけるような態度をとらない。
- ② その人の個性を尊重し、言葉になりづらいメッセージをさぐる。
- ③ 自立を目指した間違いや失敗に対しては、まず「大丈夫」と肯定する。
- ④ 地域社会や家庭の中で、何か大切な役割が果たせるように支援する。
- ⑤ 言葉以外の笑顔やスキンシップによるコミュニケーションも心がける。
- ⑥ ひとりで介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支える。

認知症の人を支える「地域の力」

認知症の人が住みなれた地域で、その人らしい生活を続けていくためには、地域の「支える力」も重要です。そのため、家族だけではなく地域の方々も認知症の正しい知識を学び、認知症の人や家族を見守っていくことが重要です。

つがる市には、認知症サポーターがいます

～つながるつがる市 認知症を学び地域で支えよう～

つがる市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるため、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援することを学ぶ講座を実施し、認知症サポーターを養成しています。

認知症のことを学び、地域で認知症の人や家族を支えていきましょう。

講座に関するお問い合わせは、**つがる市介護課**まで(☎0173-42-2111代表)



介護しているご家族へ

つがる市の認知症カフェ

「認知症カフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが集い語り合える場です。気軽に立ち寄れるカフェとして、認知症の相談や介護の悩みを話し合うほかにも、介護に関する講話や作業療法体験などを実施しています。

カフェ名称	運営主体	場所	開催日時	問い合わせ先	申込
つがる市民「みんなのカフェ」	公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 つがる地域会	つがる市 生涯学習 交流センター 松の館	月1回 第3金曜日 午後1時～3時	携帯番号 (090-3648-4322) FAX 番号 (42-6188) (代表：秋田谷)	不要
かしわ オレンジ カフェ	つがる市柏在宅 介護支援センター 及び 社会福祉協議会柏支所	つがる市 柏老人 福祉センター	月1回 (問合わせ ください)	柏在宅介護支援センター 電話番号 (25-2115) 社会福祉協議会柏支所 電話番号 (25-2468)	不要

※都合により、開催が中止になる場合や内容が変更になる場合があります。
※参加費等の詳細は、運営主体にお問い合わせください。

青森県認知症の人と家族の会

公社) 認知症の人と家族の会は、「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指して1980年に設立された団体です。全国に1万1千人以上の会員がおり、認知症の人や家族を支援することに賛同される方はどなたでも加入できます。主な活動として①つどいの開催②会報の発行③電話相談などを行っています。つどいでは、適切な治療や介護のアドバイスを受けたり、悩みを話したりすることで認知症の症状が落ち着いたり、介護者の心労が軽減するなどの効果がみられます。

電話相談：0120-294-456 10時～15時(土日祝等除く) 携帯電話：050-5358-6578
青森県支部相談電話：0178-34-5320(水・金 13時～15時)

介護しているご家族へ

認知症高齢者の方やその疑いがある方は、記憶力や判断力が低下し、道や場所を間違えるなど、家に戻れなくなる場合があります。市では、認知症により行方不明になる不安がある方の行方不明の未然防止やご家族（自宅などで介護する）の負担軽減のための取組みを行っています。

1. 見守り・SOSネットワーク(認知症高齢者等の事前登録)事業

事前に身体的特徴や写真などを登録できます。

事前登録情報を元に、地域関係者の見守りや警察の捜索や地域の発見活動を早期に開始できるメリットがあります。

登録後、登録番号を記載した見守りグッズ(キーホルダーなど)を配布します。

キーホルダー

バッグや杖、財布といった普段持ち歩いているものにつけましょう。



アイロンシート

よく着る衣類などにつけましょう。



反射シール

杖や自転車などにつけましょう。

**見守り・SOSネットワーク
つがる市 - 1**

2. GPS端末機の利用料助成事業

市が指定するGPS端末機の利用料の一部を助成します。

GPS端末機を使うと、インターネットを通じて、認知症の方の居場所を探索することができます(GPS端末機の利用にあたっては、事業者とご家族の契約が必要です。**市への申請前の契約は助成対象になりませんのでご注意ください**)。

事業所名	(株) ミマモルメ	
タイプ種別	履歴確認タイプ	手動確認タイプ
機器情報	 サイズ：38×57×15mm 重量：34g	 サイズ：38.5×47.5×11.85mm 重量：25.5g
位置報の入手方法	インターネットの 専用アプリ からのみ利用可能	インターネットの 専用WEBサイト からのみ利用可能
主要機能	移動した履歴を確認 可能	検索ボタン押下で、 リアルタイムの位置情報を検索 可能
助成対象費用 (市が負担する費用)	初期登録料：6,380円 月額利用料：638円(6ヶ月まで)	初期登録料：18,480円 月額利用料：2,090円(6ヶ月まで)

※金額については、変更になる場合がありますので、申請時にご確認ください。

※事業の利用内容や申請方法などの詳細は、つがる市介護課までお問い合わせください。
市ホームページにも掲載しています。

認知症の進行に合わせて受けられる各種サービスの例

認知症の進行(発症から時間が経過し、進行している状態)

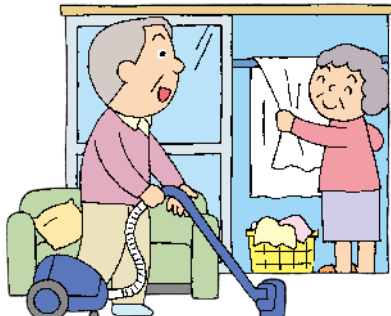
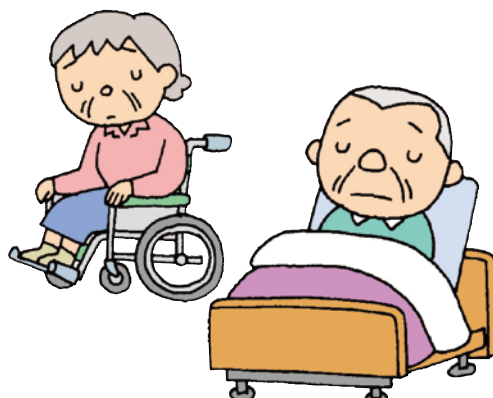
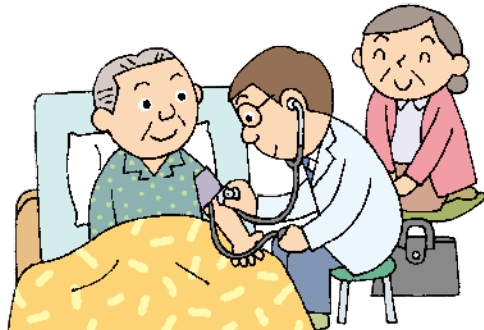
	日常生活に支障はあるが、 概ね自立している	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
サービスの種類	相談支援	つがる市地域包括支援センター、在宅介護支援センター、ケアマネジャー	
	認知症・ 介護予防	介護予防事業、ふれあい教室など	
		新体幹トレーニング教室・趣味講座	
	見守り・ 安否確認	認知症サポーター、地域住民、民生委員などによる見守り	
	配食サービス	弁当配達など民間の配食サービス	
	買い物支援 その他生活支援	移動販売、配達など民間の買い物支援サービス	
		つがる市福祉サービス、民間の生活支援サービス	
	権利擁護	日常生活自立支援事業、成年後見制度	
	家族支援	認知症の人と家族の会、家族介護者リフレッシュ事業、認知症カフェなど	
	医療サービス	認知症疾患医療センター、認知症サポート医	
介護保険サービス		もの忘れ相談ができる医師、かかりつけ医 など	
		各種介護予防サービス	
		各種介護サービス	
		施設・居住系サービス(特養、グループホームなど)	

- 認知症の進行に合わせた各種サービスを上手に利用することにより、進行を遅らせ、その後の介護を楽にすることができます。
- 上記のサービスの種類、利用できる範囲は例です。
- 各地域におけるサービスの提供状況や内容などについては、つがる市地域包括支援センター、最寄りの在宅介護支援センターにご相談ください(14ページ)。

認知症の進行と主な症状の例

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが重要です。(10～13ページの状態に合ったかかわり方も参考にしてください。)

認知症を引き起こす原因やからだの状況等によりご本人の様子は異なりますが、大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考にしてください。

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害(MCI)	認知症			
		発症	初期	中期	後期	ターミナル期(終末期)
認知症の進行	軽度認知障害(MCI)とは? 認知症ではないが、認知症になる前の段階。 *認知症の初期症状とは異なる。	★認知症はあるが普段の生活は、ほぼ自立している 	★誰かの見守りがあれば普段の生活は、ほぼ自立している 	★日常生活で手助けや介護が必要 	★常に介護が必要 	
	●もの忘れがあっても自立して生活できている ●「あれ」「それ」「あの入」など代名詞が増える ●ヒントがあれば思い出す ●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ●買い物や金銭管理、書類作成を含め、身の回りのことは自分で行っている 	●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●約束が思いだせない ●やる気が出ず、意欲が低下する ●買い物や金銭の支払いにミスはあるが普段の生活はほぼ自分で行っている ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる	●買い物や金銭の管理など今までできていたことにミスが目立つ ●薬を正しく飲めない ●たびたび道に迷う ●電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい 	●着替えや食事、トイレがうまくできない ●トイレ、入浴に介助が必要 ●子供や孫など、親しい人が分からなくなる ●時間・場所・季節が分からなくなる ●財布などを盗まれたと話す(もの盗られ妄想) 	●ほぼ寝たきりで、言葉によるコミュニケーションが難しい ●日常生活に介護が必要 	本人の様子
家族の心構え	★認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。 ★家庭内での役割をもってもらい、継続できるように声掛けしましょう。 ★地域行事やボランティア活動など、社会参加や地域の方との交流をしてもらうよう働きかけましょう。 ★生活上の支障が大きくなる前に、親しい人には病気のことを伝え地域の人たちに見守りや声掛けのお願いをしておくことも大切です。	★今までできていたこともできなくなることが多くあります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもありますので、さりげない手助けをしましょう。 ★一人で抱え込まず、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談しましょう。 ★各種サービスを上手に利用し、介護の負担がかかり過ぎないようにしましょう。	★戸惑うような出来事が増え対応も難しくなってきます。介護をする家族が休息する時間を持ちながら、家族自身の健康管理に気をつけましょう。	★食事、排せつ、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう。 ★認知症が進行した後のことを考え、終末期の栄養補給や延命治療、医療をどのように行うか、どこで迎えるかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう。	家族の心構え	
	★同じ立場の人の集まり(家族の会)などに参加し、話しを聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。					