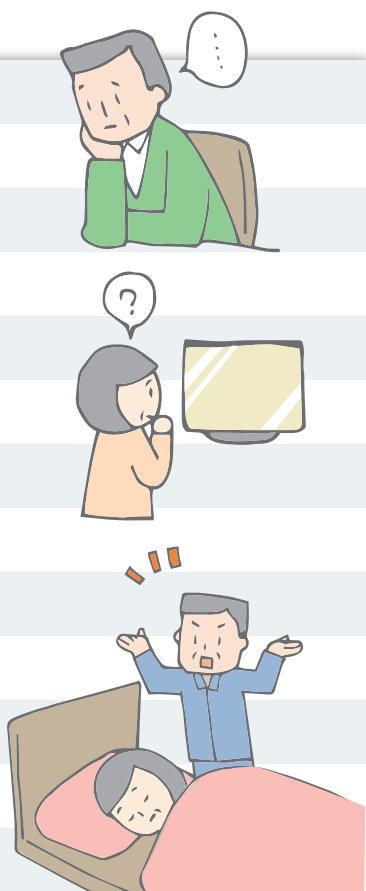


認知症チェックシート

「あれ、何か変だな」と思ったら、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。
3つ以上当てはまった方は、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。(この認知症チェックシートは、認知症の診断をするものではありません。)

- 同じことを言ったり、聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった関心や興味が失われた
- だらしなくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた所で道に迷った
- 財布などを盗まれたという
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ



愛知県・国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「認知症チェックリスト」より

相談メモ

医療機関や地域包括支援センターに相談の際に、このシートをご利用いただくと便利です。

本人	名前	生年月日(年齢)	()
相談者	名前	本人との関係	本人・家族・その他()
相談内容			
治療中の病気	病名		
	医療機関		

相談窓口

当別町地域包括支援センター ☎25-5152

〒061-0234 石狩郡当別町西町32番地2 当別町総合保健福祉センターゆとろ内
✉ toubetsu.houkatsu@houseikai.or.jp

メールでの
相談はこちら



保存版

当別町 認知症ガイドブック

相談しよう そうしよう



- > 認知症とは・認知症ともの忘れの違い 1
- > 認知症の相談窓口 2
- > 共生と予防 3
- > 認知症の進行とおもな症状
 - 物忘れはあるが日常生活は自立 5
 - 認知症はあるが日常生活は自立 6
 - 日常生活に手助けや介護が必要 7
 - 常に介護が必要 8
- > 早期受診のすすめ・若年性認知症 9
- > 認知症の予防・地域にできること 10
- > 認知症チェックシート 11

当別町 認知症ケアパス

令和5年3月発行

認知症とは

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために起こる脳の病気です。物忘れがひどくなったり、出来ていたことが出来なくなり、日常生活に支障がある状態をいいます。多くの認知症は、一定の時間をかけて認知機能が少しずつ低下していきます。

中核症状

記憶障害

新しいことを覚えられなくなったり、知っているはずの記憶が思い出せなくなります。昔の事は比較的覚えている場合があります。

見当識障害

場所や日付、季節感、人間関係などがわからなくなる症状がみられます。そのため、時間を守れなくなったり、道に迷ったりすることが多くなります。

理解・判断力の障害

理解することに時間がかかるようになり、2つ以上のことの同時処理やいつもと違う出来事への対応が難しくなります。

実行機能障害

料理や旅行など、手順や計画を考え、効率よく行うことが難しくなっていきます。

行動・心理症状

行動・心理症状は、中核症状をもとに、環境や心理状況の影響で出現する症状のことです。対処方法によって改善する場合があります。

例) 徘徊、妄想、不安、幻覚、暴言等

認知症ともの忘れの違い

認知症

- もの忘れの自覚がない
- ご飯を食べたことなど、体験したこと自体を忘れる
- 判断力が低下する
- 場所や時間、人との関係が分からなくなる



老化によるもの忘れ

- もの忘れの自覚はある
- 食事のメニューなど、体験の一部を忘れる
- 判断力は衰えない
- 場所や時間、人との関係などは分かる



動画でもっとわかりやすく「認知症を知ろう！」

リンク先 政府インターネットテレビ

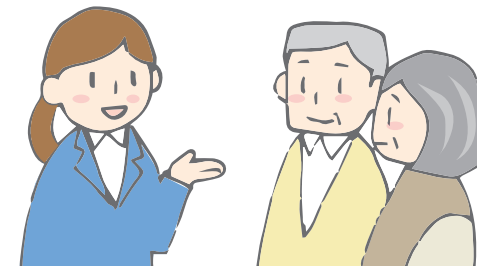


認知症の相談窓口

何度も同じことを話したり、同じものを買ってきたり、約束をすっかり忘れてしまったなど…。「認知症かもしれない…」と思ったとき、一人や家族だけで悩まずに、まずは、相談してみましょう。

当別町地域包括支援センター

- ご本人・ご家族もお気軽に相談ください。
- 窓口での相談のほか、電話や訪問での相談にも対応します。
- おひとりおひとりの悩みに応じて、解決策を一緒に考えます。
- 専門病院や介護サービスなどの紹介ができます。



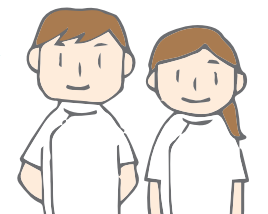
当別町西町32番地2
当別町総合保健福祉センター ゆとろ内
☎ 25-5152 / FAX 25-5159
✉ toubetsu.houkatsu@houseikai.or.jp

かかりつけの医療機関



連携

認知症専門の医療機関



連携

認知症地域支援推進員 (地域包括支援センターに配置)

認知症の人ができる限り住み慣れた環境で暮らし続けることができるよう、医療・介護・地域の支援機関と連携します。また、認知症サポーターやあったかサポーターの活動支援を行っています。

認知症初期集中支援チーム (地域包括支援センターに設置)

認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問等を行い、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応します。チーム員は、認知症サポート医(医師)、社会福祉士や保健師など専門職で対応しています。

共生と予防

認知症は誰もがなり得るものです。家族や身近な人が認知症になることも含め、認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けることができるような「共生」と「予防」を車の両輪とした取り組みが大切です。

1. そなえ ▶2ページ、10ページ

- 「将来、どう暮らしたいか」「自分が大切にしてきたこと」などを考え、家族など身近な人と話し合しましょう。
- 相談先を確認しましょう。地域包括支援センターは高齢の方の生活全般の幅広い相談をお受けします。

・地域包括支援センター

・当別町役場

・生活支援コーディネーター

・ケアマネジャー

・介護保険サービス事業所

2. 認知症の予防 ▶10ページ

- 認知症になる前から規則正しい生活を心がけたり、脳を活性化する活動を行うことが効果的です。
- 趣味やサークル活動などを通じて、仲間たちと積極的に交流しましょう。

3. 早めの気づきと受診

▶5ページ～9ページ

- 原因となっている病気を治療することで、認知症の症状を改善できる場合があります。
- 認知症の症状が悪化する前に、適切な治療やサポートを受けることで、日常生活を健やかに送ることができます。

・かかりつけ医

・認知症専門医
サポート医

・歯科医

・薬局

・あったかサポーター

・町内会

・民生児童委員

・福祉委員

4. 地域のサポーター ▶10ページ

(別冊 サービス一覧)

- 認知症について正しく理解し、温かく見守る優しい地域づくりが大切です。「認知症サポーター養成講座」を受けて地域のサポーターになりましょう。
- 困ったときには気軽に相談、支え合いができる地域が大切です。地域には、「認知症サポーター養成講座」「ステップアップ研修」を受けた「あったかサポーター」がいます。

認知症の進行とおもな症状

物忘れはあるが日常生活は自立

健康管理に気をつけ、社会参加を続けましょう!

こんな症状はありませんか?

- 疲れやすく元気が出ない。
- 体を動かすことが減った。
以前好きだった活動を中止している。
- 半年で体重が2~3kg減った。
筋力が低下した。
- 1日3食摂らなくなってきた。
- さきイカやたくあんくらいの固さでも
噛みづらい。
- 物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成など日常生活は問題ない。

本人の気持ち、様子

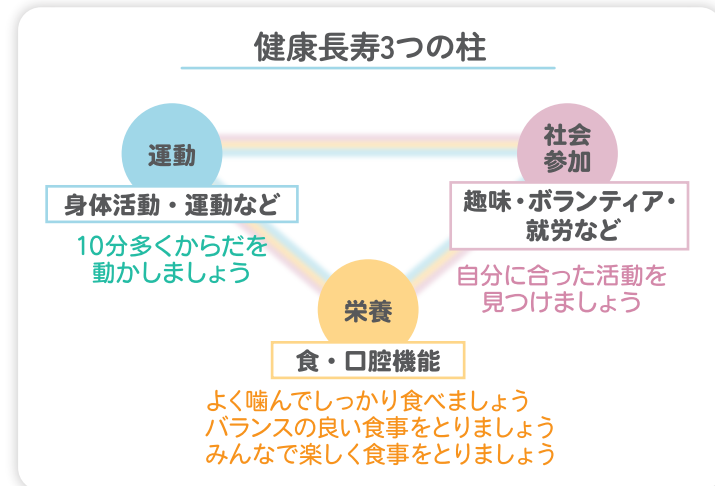
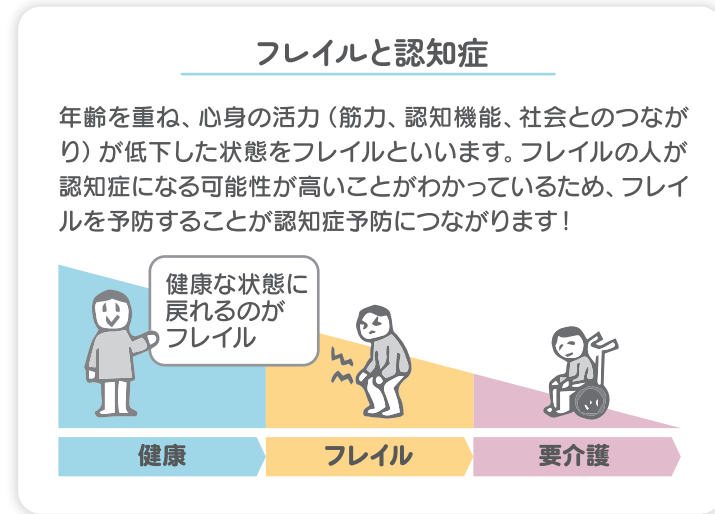
・病気やケガをきっかけに、今まで行っていた活動を中止してしまい、ふさぎ込んでしまうなど無気力な症状が出る場合があります。

生活上のポイント

- 運動の習慣をつけましょう。
- 食事をしっかりととりましょう。
- 歯のケアにも注意をしましょう。
- 病気の対策をしっかり行いましょう。
- 普段から近所や地域の方と交流の機会を持ちましょう。

家族へのアドバイス

・3食の食事を摂ることや規則正しい生活、家族や友人との交流、趣味活動等を通じて運動や社会参加を促しましょう。
・地域にどのような資源があるか確認しましょう。



認知症の進行とおもな症状

認知症はあるが日常生活は自立

まずは相談しましょう!

こんな症状はありませんか?

- 人や物の名前が出てこない。
- 約束を忘れてしまう。
- 何度も同じ事を聞いたり話したりする。
- 料理の段取りや金銭管理が苦手になる。
- 物をなくしたり、探し物が増える。
- 意欲が低下して趣味や日課をやめてしまい、家に閉じこもりがちになる。



本人の気持ち、様子

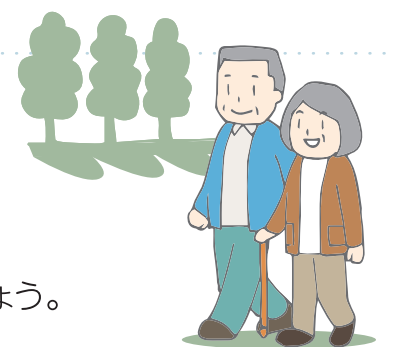
今までできていたことができなくなり、日常生活の中で失敗する場面が増えてくるため、不安とイライラ感をもってしまいます。

生活上のポイント

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 閉じこもりにならないように、外出の機会や趣味の活動、ウォーキングなどの有酸素運動を行うなど積極的に活動しましょう。
- 今後の事を考えてかかりつけ医を持つようにしましょう。
- 大事なことや物の置き場所などはメモに書き留めたり、目につきやすいところに貼り紙をしてみましょう。

家族へのアドバイス

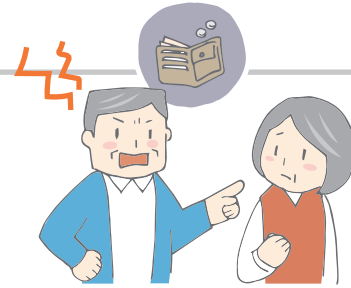
・認知症サポーター養成講座を受講したり、認知症カフェ(Dカフェ)に参加しましょう。
・早期にかかりつけ医に相談しましょう。日頃から気になる症状、エピソードをメモに書いておくと相談時に役立ちます。
・困ったことがあれば、早めに地域包括支援センターに相談しましょう。ご家族だけでも相談できます。



認知症の進行とおもな症状

日常生活に手助けや介護が必要

医療や介護のサポートを受けましょう!



こんな症状はありませんか?

- よく知っている場所で道に迷うことがある。
- 家事がうまくできなくなる。
- 外出して一人で家に帰れなくなる。
- 火の不始末が見られるようになる。
- 薬の飲み忘れが目立つようになる。
- 大事なものをしまい忘れて、だれかに盗まれたと言う。



本人の気持ち、様子

- 物忘れの自覚がなくなり、困っていることは何もないと主張するなどの様子がみられます。
- 自分の能力低下を感じて不安が強まります。周囲からできないことを指摘されると怒り出すなど、感情のコントロールが難しくなる場合があります。

生活上のポイント

- 火の不始末や行方不明など、万一の時に備え、安全面の対策を考えましょう。
- 薬の飲み忘れがないように、お薬カレンダーを利用したり、一回に飲む薬が複数ある場合は薬局で一包にまとめてもらいましょう。
- 身体機能の低下により転倒などの事故が起きやすくなるため、住まいの環境を整えましょう。



家族へのアドバイス

- 判断能力の低下により、悪質商法の被害にあう可能性や、車の運転に危険が生じる恐れがある為、対策を考えておきましょう。
- 家事や仕事、趣味などまだまだできることはあります。本人の役割を奪わないようにしましょう。
- 認知症であることを兄弟、親戚、職場、隣近所、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。
- 家族の介護負担が増えてきます。介護者自身の休息や楽しみ、趣味を続け、健康管理に気をつけましょう。相談窓口にご相談し、医療や介護サービスを上手に利用しましょう。
- 家族の会や認知症カフェなどで自分の気持ちを話す機会を持つようにしましょう。

認知症の進行とおもな症状

常に介護が必要

医療と介護を充実させましょう!

こんな症状はありませんか?

- 時間、場所、季節がわからなくなる。
- 食事、トイレ、入浴、着替えなどが一人では難しくなる。
- 自宅にいるのに「家に帰る」と言う。
- 食事をしたばかりなのに「食べてない」と言う。
- 突然怒りだしたり、興奮したり、介護に抵抗することがある。
- 親しい人や家族が認識できなくなる。
- 言葉数が減り、表情が乏しくなる。
- 食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる。
- 日中うつらうつらしていることが多い。
- 生活全般にケアが必要になってくる。



本人の気持ち、様子

- 細かな内容は覚えていなくても「叱られた」「馬鹿にされた」などの嫌な記憶は、感情として残っています。
- 言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「楽しい」「嬉しい」などの感情は保たれており、表情やしぐさで表現することはできます。



生活上のポイント

- 症状や状況にあわせて、今後の住まいについて検討しましょう。
- 肺炎や脱水にならないよう口の中を清潔に保ち、水分摂取を心がけましょう。



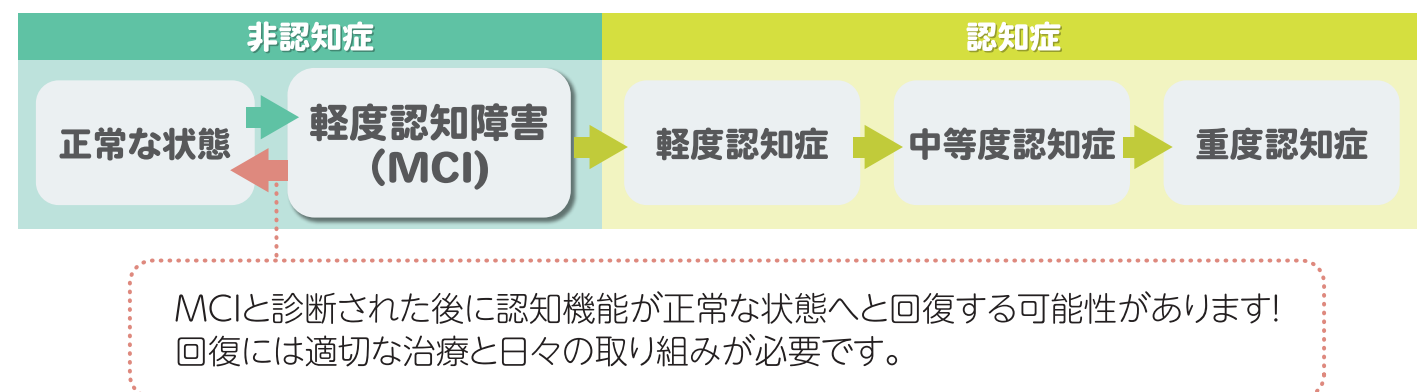
家族へのアドバイス

- 言葉でのコミュニケーションができなくても、優しく手を握ったり背中をさするなどのスキンシップを心がけましょう。
- 日頃から医療機関やサービス事業所とこまめな情報交換をしましょう。
- どのように最期を迎えるのか、家族の間でもよく話し合っておきましょう。



早期受診のすすめ

認知症になる一歩手前のグレーゾーンのことを軽度認知障害(MCI)といいます。



早期発見・早期受診のメリット

- 1 原因疾患の中には早期に受診し治療することで改善が見込めるものもあります。
- 2 適切な治療やサポートを受けることによって進行スピードを遅らせることができる場合があります。
- 3 症状の進行に備えて家族や医師等と今後の対策や将来の生活のプランを相談することができます。

若年性認知症

若年性認知症とは?

- 若年性認知症とは、64歳以下に発症した認知症の総称です。
- 初期症状として気分が落ち込んだり、やる気が出ない、眠れないなど、うつ病や更年期症状と類似する点があります。
- 若年性認知症は、40～50代の働き盛り世代で発症するために、本人だけでなく、家族の生活にも影響が大きく、早期発見、早期治療が重要です。

専門相談窓口

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会(北海道ひまわりの会)
☎090-8270-2010、011-205-0804 (毎週火～木 10時～15時)

若年性認知症コールセンター(認知症介護研究・研修大府センター)
☎0800-100-2707(通話無料) (月～土 10時～15時) ※年末年始・祝日除く

認知症の予防

認知症の予防と進行を遅らせるためのポイントを紹介します。

- 1 **身体を動かすこと**
家事や仕事、散歩や自転車などによる移動を含みます。特に10分以上の有酸素運動や筋力トレーニングが望まれます。
- 2 **バランスのよい食事**
健康的でバランスのよい食事は、糖尿病や高血圧症など生活習慣病も予防します。サプリメントではなく、食事から摂ることが勧められます。
- 3 **社会活動**
友人との交流や地域活動への参加など、他者とコミュニケーションをとることは脳を鍛えます。

出典:認知症機能低下および認知症リスク低減WHOガイドライン

地域にできること

認知症の人が安心して暮らし、積極的に社会参加できる地域のネットワークをつくりましょう。

認知症サポーター

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。養成講座を受講すれば、どなたでもサポーターになることができます。

認知症サポーター倶楽部

当別町では、介護保険事業所や保健師等が「認知症サポーター倶楽部」として、主に養成講座の講師を担う活動をしています。

あったかサポーター(チームオレンジ)

認知症サポーター養成講座を受講した方で、さらに認知症について具体的な学びを深めた「あったかサポーター」が、ボランティアとして認知症の方々のサポートをしています。

【認知症サポーター養成講座のご希望やあったかサポーターの問い合わせ】
当別町地域包括支援センター ☎25-5152

発行

当別町福祉部介護課

〒061-0234 石狩郡当別町西町32番地2
当別町総合保健福祉センターゆとろ内
☎27-5131 fax 25-5018
✉hukshi5@town.tobetsu.hokkaido.jp

別冊があります

当別町認知症ガイドブック～別冊サービス一覧～には具体的なサービス内容や問い合わせ先を掲載しています。
あわせてご活用ください。