



第3版(2021.4.1)

# 東浦町認知症

# はじめてガイド



私が認知症になったとき、大切な人が認知症になったとき  
東浦町で自分らしく暮らし続けるためのガイドブックです。

東浦町は認知症にやさしいまちを目指しています

## 東浦町認知症にやさしいまちづくり推進条例（令和2年6月26日制定）

### 〈基本理念〉

- 認知症の人もその家族等も住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる
- 誰もが認知症を「じぶんごと」として考え、認知症の人やその家族等の立場に立つ
- 地域に関わる全員が、それぞれの役割を果たし、相互に連携する

それってもしかして...

# もの忘れ？認知症？

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」には違いがあります。

## 加齢によるもの忘れ

## 認知症によるもの忘れ

体験の一部を忘れる

体験したこと全体を忘れる

もの忘れを自覚している

もの忘れの自覚がない

約束をうっかり忘れる

約束したこと自体を忘れる

目の前の人の名前が思い出せない

目の前の人が誰なのか分からない

ヒントがあると思い出せる

ヒントがあっても思い出せない

日常生活には支障はない

日常生活に支障をきたす

※あくまで目安です。診断をするものではありません。

最近気になる！？

## こんなことってありませんか？

### 気づきのポイント

聖路加国際大学臨床教授 遠藤英俊氏『よくわかる認知症Q&A』中央法規

以下の項目に3つ以上に当てはまる場合、医療機関で専門医に相談してみましょう。

☑	内容	☑	内容
<input type="checkbox"/>	何度も同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>	だらしなくなった
<input type="checkbox"/>	物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>	日課をしなくなった
<input type="checkbox"/>	慣れた場所で道に迷った	<input type="checkbox"/>	時間や場所の感覚が不確かになった
<input type="checkbox"/>	好きだったことに無関心になった	<input type="checkbox"/>	暴言を吐いたり、怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/>	複雑なドラマが理解できなくなった
<input type="checkbox"/>	「財布が盗まれた！」などと騒ぐことがある	<input type="checkbox"/>	夜中に急に起き出して騒いだ

### 認知症の人と接する時に心がけたいこと



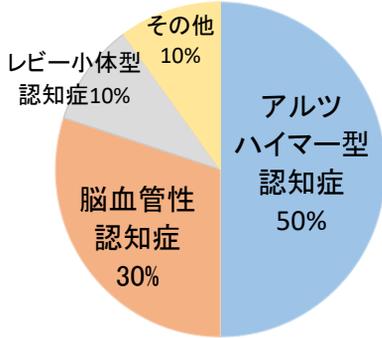
- ・自尊心を傷つけない
- ・できるだけ楽しく、笑顔を忘れない
- ・ゆっくり、はっきり、シンプルに話す
- ・失敗しても責めない
- ・時間がかかっても、本人ができることは自分でやらせよう
- ・子ども扱いしない
- ・正面から声をかける
- ・間違ったことをしても怒らない
- ・話を聞かるときは真剣に聞く

なにより、家族や周囲の人が元気でいましょう

教えて！

# 認知症ってどんな病気？

## 認知症の種類



## 認知症は身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。65歳以上の4人に1人は認知症になると言われています。

認知症の症状は大きく2種類に分かれます。病気によっておこる「中核症状」と、本人の性格や不適切な環境や人間関係によっておこる「周辺症状」です。



### 中核症状

#### ■病気によっておこる症状■

- ・覚えられない、忘れてしまう
- ・時間や場所がわからない
- ・考えるスピードが遅くなる など

#### ■不適切な環境や人間関係などによっておこる症状■

- ・閉じこもりがちになる
- ・身の回りの動作に支障が出る
- ・道に迷う など

### 周辺症状



認知症とともに  
生きるために

### ①早期受診、早期診断を心がけましょう

症状を軽減したり、進行をゆっくりにする薬があります。また、将来のための備えをしておくことができます。

### ②意思表示をしておきましょう

やりたいことや今後の生活の意向について周囲と話し合みましょう。書いて残しておくことも大切です。

### ③バランスよく食べ、適度な運動をおこないましょう

生活習慣病の予防に努めましょう。また、人との交流で刺激のある生活を送ることも大切です。



高齢者だけじゃない！

## 若年性認知症



若い人も認知症になります。医療受診してもうつ病や更年期障害と診断されることもあります。仕事をしているうちに相談機関とつながることで受けられる支援がたくさんあります。

若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (通話無料)

月～土曜日(年末年始・祝日は除く)10:00～15:00

愛知県若年性認知症総合支援センター ☎0562-45-6207

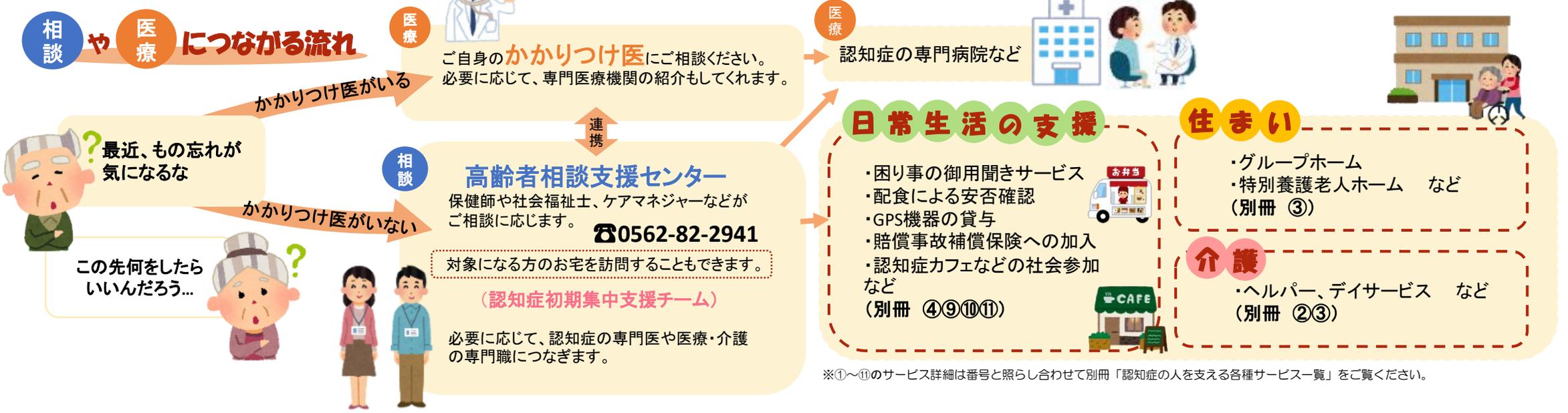
月～土曜日(年末年始・祝日は除く)10:00～15:00



# 認知症の症状とケアの流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行にあわせて対応していくことが大切です。

	もの忘れが気になる	そろそろ見守りが必要	見守りがあれば日常生活はできる	誰かの助けが必要
本人の様子	軽度認知障害 (MCI) ・本人自身や周囲が「何となくおかしい」「以前とは違う」と感じる ・よく探し物をしている ・何度も同じことを言ったり聞いたりする	・家電やATMの操作ができない ・少し前の出来事やこれからの予定を忘れる ・怒りっぽくなりイライラしている	・慣れた場所で道に迷う ・着替えができなくなる ・服薬や金銭の管理が難しい ・時間や場所が分からなくなる	・古い記憶も失う ・家族の顔が分からなくなる ・トイレの使い方が分からなくなる ・表情が無くなり、意思疎通が難しい
家族の気持ちと心構え	<b>とまどい・否定</b> 違和感にとまどう。他の家族に打ち明けられず悩む。 家族だけで抱え込まず、主治医や専門機関に相談しましょう	<b>混乱・怒り・拒絶</b> どうしていいか分からず、些細なことに腹を立てて怒る。いつまで続くのか不安で辛くなる。 認知症に対する正しい知識や適切な関わり方を学びましょう	<b>割り切り</b> 認知症について知り始める。イライラしても仕方ないと思いはじめよう。 さまざまなサービスを活用して地域全体でケアしていきましょう	<b>受容</b> 認知症に対する理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる。
相談	①高齢者相談支援センター ①ふくし課 ①若年性認知症相談窓口			
医療	⑤かかりつけ医			
	⑥⑦⑧認知症の専門病院など			



「いつもと様子が違うな」と思ったら

身近な相談窓口

## 東浦町高齢者相談支援センター

☎0562-82-2941

東浦町大字石浜字岐路28-2（勤労福祉会館2階）

## 東浦町役場ふくし課

☎0562-83-3111

東浦町大字緒川字政所20

月～金曜日（年末年始・祝日は除く） 8：30～17：15



### まずは上記にご相談ください

連絡を受けた相談機関は、聞き取りや訪問を通して、状況を確認します。



### 必要な支援やサービス調整を行います

病院や介護保険サービス事業所などの関係機関と連絡を取り合い、必要な支援やサービスの紹介・調整を行います。



#### ■かかりつけ医(別冊⑤)

気になることはまずは、かかりつけ医に相談しましょう。

#### ■民生・児童委員(別冊⑪)

地域をまわり、住民の立場で相談や援助を行ないます。

#### ■若年性認知症コールセンター(別冊①)

#### ■愛知県若年性認知症総合支援センター(別冊①)

若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。

#### ■認知症の人と家族の会 愛知県支部(別冊①)

認知症の相談を受けます。交流会や家族支援プログラムもあります。

※①～⑪のサービス詳細は番号と照らし合わせて別冊「認知症の人を支えるサービス一覧」をご覧ください。

### その他の相談先