

# 認知症にそなえる 下田市よりそいガイド



「認知症になっても自宅で暮らしたい……」

「どこに相談すればいいのかな？」

**下田市**

令和6年3月発行

# 1 認知症ってご存知ですか？

地域包括支援センターでは、「認知症サポーター養成講座」という認知症を正しく理解し、地域で支えるための勉強会を実施しています。

認知症の方を地域住民で見守ることは、認知症の方々の生活を支えることになります。皆様の参加をお待ちしています。

問合せ先 市民保健課 地域包括支援センター ☎36-4146



# 2 認知症について考えたことはありますか？

認知症について「自分には関係ない」と他人事として考えている人が少なくないかもしれません。

しかし、自分自身、家族、知り合いなど誰もが認知症になる可能性があります。もし認知症になったら「家族や周囲の人たちにできるだけ迷惑をかけたくない」と誰もがそう願っていることでしょう。認知症になっても、最期まで自分らしい生活を送れるように「認知症」について考えてみませんか。

○自分で自分の気持ちが決められなくなったときのために、自分の気持ちを

示しておきましょう

☆認知症になったら、どこでどんな介護を受けたいですか？

☆誰に面倒をみてもらいたいですか？

☆自分で判断が出来なくなったときの財産管理などをどなたにお願いしたいですか？

☆認知症と診断されたとき、告知してほしいですか？

☆延命治療について、人工呼吸器、経管栄養などの処置をしてほしいですか？



他にも示しておきたいことがあれば書いてみましょう。

記入日 年 月 日

# 3 私もいつか認知症になるかも？

認知症予防には、生活習慣病予防(食事と運動)と人との交流(社会参加)が効果的です。地域の活動やみんなが集まる場所に参加することが、予防や進行を遅らせることにつながります。

○地域の集まりにでかけてみましょう

自分の住んでいる地域にはどんな活動がありますか？参加している活動や楽しみにしているイベントなどを記録してみましょう。

## 4 「何か以前と様子が違う」と思ったら？



○次の項目に一つでもチェックがついたら受診をおすすめします

- もの忘れが増えたと自分で思う。
- 日付や曜日がわからない。
- 料理など家事がてきぱきとできなくなった。
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまうようになった。
- 今まで楽しかったことへの興味や関心、意欲がなくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
- 外出したり、人と会ったりするのがおっくうになり、いやに感じるようになった。
- ささいなことで、怒りっぽくなった。
- 簡単なお金などの計算ができなくなった。

○まずはかかりつけ医療機関に相談しましょう

早めに医療機関に行き、医師と治療について相談しましょう。

一言で認知症と言っても、症状を引き起こす脳の部位は様々です。認知症かとも思い受診することで、他の病気の発見にもつながります。上記項目の一つでもチェックがついたら、最終ページの「相談シート」にもあらかじめ記入し、受診することをお勧めいたします。

○認知症と診断されたらどうすればよい？

認知症と診断されたからといって、すぐに生活を変える必要はありません。まずは、住み慣れた環境やなじみの人間関係の中で、これまでどおりの生活を続ける方法を考えていきましょう。

○認知症の原因となる病気(認知症サポーター養成講座標準教材冊子引用)

**神経変性疾患** 何らかの原因により脳や脊髄の神経細胞が徐々に失われることによる認知症のグループ。

☆アルツハイマー型認知症…アミロイドβというたんぱく質が脳に蓄積し、タウタンパク質と呼ばれる別のたんぱく質がリン酸化され神経原繊維変化といわれる変化をおこすと、神経細胞が影響を受け脳が萎縮していく。初期からもの忘れが見られる。

☆レビー小体型認知症…脳の神経細胞にレビー小体というかたまりがたまり、行動心理症状、幻視、パーキンソンニズムなどの色々な症状を伴う。症状は急激に変動する。

☆前頭側頭型認知症…タンパク質等の性質が変化して蓄積され、脳の前頭葉や側頭葉に萎縮がおこる。自発性低下、人格・行動の変化の症状が見られる。

**脳の血管疾患** 脳梗塞や脳出血等を起こしたことにより、おこってくる認知症のグループ。

☆脳血管性認知症…脳梗塞、脳出血、高血圧、糖尿病等により、脳が損傷したり、脳に血液を送る動脈の硬化・狭窄などで、脳に栄養や酸素が行きわたらなくなる。

## ○認知症の症状は進行するの？

認知症の症状は、軽度、中度、重度と進行していきます。認知症の種類にもよりますが、今までできていたことがゆっくりとできなくなっていくます。しかし、適切な薬物治療等により病気の進行を遅らせることができます。きちんとお薬が飲める環境を整えましょう。

また、デイサービスの利用など、人と交流することで認知症の進行を遅らせることが期待できます。

さらに、軽度認知障害(MCI)の段階で脳の活性化を図ることや運動することで、認知機能の回復が見込めます。

認知症の進行例(認知症の種類にもよります)

ここで、治療を始めることが重要！！

軽度  
認知障害  
(MCI)

**日常生活は自立している状態**

日常生活に支障をきたすほどではないため、認知症とは診断されないが、記憶の障害と軽度の認知障害が認められます。正常とも認知症とも言い切れない中間的な段階を呼びます。

コツ 脳の活性化を図ることや運動することは、認知症の予防に効果的です。

軽  
度

**誰かの見守りがあれば日常生活は自立している状態**

認知症と診断されると誰でも不安な気持ちになります。今後どのように生活していくのかと途方に暮れるようなこともあります。また、周囲から「おかしい」とよく言われるのもこの段階になります。

コツ 全てのことが分からなくなってしまうわけではありません。本人の思いや状態を丁寧に聞き、今後の生活などについて話しておくことで本人の望む生活が長く続けられます。

中  
度

**着替えや食事等、日常生活に手助けや介助が必要な状態**

着替えや食事、トイレ等がうまくできない、近所で迷子になるなど手助けが必要となり、日常生活に見守りに加えて手助け・介助が必要となる段階になります。また、行動心理症状が現れやすいのもこの段階になります。

コツ 様々なことがうまくできないため失敗をすることも多くなりとがめがちになってしまいます。穏やかに関わることで、症状が穏やかになることもあります。

重  
度

**常に介助が必要な状態**

排泄の失敗や転倒などが増え、意思の疎通が難しくなり、常に介助が必要となる段階になります。

コツ 心身の機能の衰えはあるものの全ての段階において「感じる心」は変わらないため本人が少しでも気持ちよく安心できるよう、あたたかい気持ちで関わりましょう。

## 困っていませんか？～受診拒否・徘徊・物の紛失～

### ～関わり方のワンポイント～

認知症の方が失敗してしまったときに、とがめることは症状悪化につながります。まずは症状を理解し、安心できるような関わり方を心がけましょう。

#### ○認知症と思うけど、病院に行ってくれない

認知症初期集中支援チームがあります。

「病院に行ってくれない」「介護サービスの利用を拒んでいる」などでお困りの場合は、ぜひご相談ください。主治医や認知症サポート医と連携しながらご本人やご家族をチームでサポートします。

#### ○認知症による徘徊の心配がある

高齢者等見守り事前登録制度があります。

徘徊して行方不明になるのではないかと心配の方は、あらかじめ認知症ご本人の情報やご家族の連絡先を市に提供してください。いただいた情報はデータベース化し、万が一のときに備えて下田警察署と地域包括支援センターで共有します。

また、高齢者見守りネットワーク協定事業所の皆様には、地域の見守り活動にご協力いただいています。

問合せ先 市民保健課 地域包括支援センター ☎36-4146

### ～徘徊への備え～

- 周囲の人に隠さずに認知症であることを知ってもらうことで、地域の皆様に理解や支援をしてもらいましょう。
- 症状を主治医に伝え、医療による助言、服薬指導を受けましょう。
- 受けられるサービスについて相談しましょう。
- 可能であれば散歩に付き添い、外出したいという希望を叶えてあげましょう。

#### ○介護保険サービスを利用したい

デイサービスの利用など、人と交流することで認知症の進行を遅らせることが期待できます。

介護保険サービスを利用するには、市役所の窓口で「要介護認定の申請」をする必要があります。

問合せ先・申請 市民保健課 介護保険係 ☎22-2077

## ○通帳や印鑑など、しまった場所がわからなくなる

ご本人の判断能力が低下してしまうと、社会との関わりに様々な支障が出てきます。そのような場合、法律上の様々な手続きを行う本人の代理人として、家庭裁判所に成年後見人等を選任してもらうことができます。

### お問合せ先

- ・静岡家庭裁判所下田支部 ☎0558-22-0161
- ・下田市社会福祉協議会 ☎0558-22-3294
- ・法テラス下田法律事務所 ☎050-3383-0024
- ・静岡県司法書士会 ☎054-289-3700
- ・(公社)成年後見センター・リーガルサポート静岡支部 ☎054-289-3999
- ・下田市地域包括支援センター ☎0558-36-4146

## ○認知症について同じような悩みを持つ方々と相談・情報交換したい

### お問合せ先

- ・下田市家族介護者の会(月～金)9時～16時 ☎0558-22-3294
- ・公益社団法人 認知症のひとと家族の会(月～金)10時～15時 ☎0120-294-456
- ・静岡県認知症コールセンター(月・木・土)10時～15時 ☎0545-64-9042
- ・静岡県若年性認知症相談窓口(月・水・金)9時～16時 ☎054-252-9881
- ・若年性認知症のコールセンター 無料相談(月～土)10時～15時 ☎0800-100-2707
- ・認知症カフェ(下田市地域包括支援センター) ☎0558-36-4146

※各機関 年末年始祝日を除く

## ○認知症サポート医に相談したい

認知症サポート医とは、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言等の支援を行い、専門医療機関や関係機関等の連携を推進する医師です。

### 認知症サポート医のいる医療機関

- ・佐倉医院 ☎0558-27-0001
- ・上の山鎮目クリニック ☎0558-23-8820
- ・下田メディカルセンター ☎0558-25-2525
- ・いなずさ診療所 ☎0558-28-3111
- ・菊池医院 ☎0558-22-2128