

朝日町 認知症 ガイドブック



朝日町
令和6年9月

朝日町認知症ガイドブックについて

厚生労働省の調査によれば、2018年にはわが国の認知症の人の数は約500万人を超え、高齢化の進行とともに、その数はさらに増加し、2025年には約700万人、割合も65歳以上高齢者の5人に1人に達すると見込まれています。【認知症施策大綱、認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）より】このように、誰もが認知症になったり、家族として介護したりする可能性が高まる中、認知症の人やご家族が、できるだけ住み慣れた地域で安心して暮らせるようにすることが必要になっています。

そのためには、医療、介護、福祉の各サービスを充実するとともに、認知症の症状の進行に合わせ、いつ、どこで、どのようなサービスが受けられるのかというケアの道すじ＝「認知症ケアパス」を、認知症の人やご家族にあらかじめお示し、できるだけスムーズに支援を受けられるようにすることが大切になります。

このガイドブックが、認知症の人やご家族が、地域で安心して暮らし続けるための一助となることを願っています。

認知症について

(1) 認知症とは？

脳は、人間の活動をコントロールしている指令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態を指します。



(2) 「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の「もの忘れ」	老化による「もの忘れ」
◆体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。	◆体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。
◆もの忘れしたことを自覚できない 忘れていないこと自体を気づかなくなります。	◆もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。
◆日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。	◆日は多少間違えても、月は間違えない 人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。
◆性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。	◆性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。
◆日常生活に支障がある 普段生活するうえで、さまざまな支障が起きます。	◆日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。

認知症の人との接し方

「本人は何もわがっていない」は誤りです

認知症の人は「何もわがっていない」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。「どうせ本人が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。

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からも、人としての誇り、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。

「その人らしさ」を大切にしましょう

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。認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「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」を大切にして接しましょう。

「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

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嫌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。

虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴力行為が思い浮かびますが、認知症の人を怒鳴ったり罵ったりして大人としての尊敬を無視し、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、虐待を受けているご本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまい、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人としての敬い、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。



認知症ケア

認知症の症状に応じた対応・支援体制を**認知症ケアパス**といいます。認知症を引き起こす疾患や身ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右

経過	元気な時期～変化が起き始めた時期 (発症期)	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・サロンなどが楽しみ ・物忘れを自覚している ・物の置忘れがある ・言葉が「あれ」「それ」と言う ・車の運転がやりがい ・料理を作るのが大好き 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加しなくなる、閉じこもりになる ・同じことをくり返し聞く ・探し回る、「盗られた」という ・財布が小銭でいっぱいになる ・運転が危なっかしくなる ・料理の手順がばらばらになる ・ごまかす、話を取り繕う ・感情が不安定になる、よく怒る ・直近のことを覚えられない、体験を忘れる ・行事や約束を忘れる ・時間や日にち、曜日がわからなくなる
本人の思い		<ul style="list-style-type: none"> ・自分も不安
家族の思い		<ul style="list-style-type: none"> ・年のせい？ ・さっき話していたのに、もう忘れたの？ ・とまどい、悩む時期
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症について理解しましょう ・介護サービスなどについても理解しましょう ・家族や近い親戚や本人の友達に病気のことを伝えておきましょう ・今後の生活設計（介護、金銭管理、財産等）について具体的に話し合しましょう ・かかりつけ医をつくって相談しましょう 	
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・何度聞かれても、初めて聞かれたときと同じように答えてあげることが大切です ・メモを残したり、カレンダーに○をつけたりヒントを与えることも記憶を助けます ・ゆっくり短い言葉でひとつずつ話しましょう ・間違いや失敗を「大丈夫」と受け入れましょう ・言葉だけでなく笑顔やスキンシップを心がけましょう ・生活の中で何か役割を持たせましょう 	
相談	地域包括支援センター、保険福祉課、認知症初期集中チーム、認知症疾患医療センター	
予防	一般介護予防事業、朝日げんきサロン等への参加	
安否確認・見守り	福祉人材センター、ちょっと助け隊、ボランティア、公民館事業、趣味等への参加	
	民生委員・近隣住民・認知症サポーター等の見守り、救急医療情報キット・徘徊高齢者SOSメールなど 緊急通報装置貸与事業	
生活支援	きずな防災カード（75歳以上のひとり暮らし高齢者の方など要件あり） さわやか配食サービス（65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方及び高齢者のみの世帯など要件あり）	
介護		
医療	かかりつけ医・認知症専門医・認知症疾患医療センター・歯科・薬局・訪問看護等	
家族支援	総合相談、家族介護教室、介護リフレッシュ事業	
	認知症家族介護交流会・認知症カフェ	
権利を守る	権利擁護事業、日常生活自立支援事業	
住まい	自宅・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等	

介護保険の申請を考えましょう

パス一覽



体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、
に行くほど認知症が進行していることを示しています。

暮らしにくさが増えていく時期 (症状が多発していく時期)	生きていく困難が増えていく時期 (身体面の障がい複合する時期)	終末期
<ul style="list-style-type: none"> ・季節に応じた服を選べなくなる ・今まで使っていた電化製品が使えなくなる ・自分の年齢を若く言う ・外出先から家に戻れない ・食べ物が目についたら、いくらでも食べようとする ・夕方から落ち着きがなくなる ・介護されることを拒む(まだ受け入れられない) ・トイレではない場所で排泄する ・いつどこで何をしたか忘れる ・季節・年次がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物以外のものを口に入れようとする ・一人では食事をうまくできなくなる ・一人で着替えがうまくできなくなる ・尿意、便意を感じにくくなる ・歩行が不安定になってくる ・介護されることを拒む(言葉が理解しにくくなっている) ・過去に獲得した記憶を失い、若いころの記憶の世界で生きる ・親しい人や家族が認識できなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を受け入れにくくなり栄養状態が悪くなってくる ・日中も眠っている時間が長くなる ・言葉が減り、声かけの反応が少なくなる
<ul style="list-style-type: none"> ・言葉の理解が難しい ・今までできていたのに何故できない? ・身内も近所の人も介護の大変さをわかってほしい ・怒ったらダメなのは分かっているけど優しくなれない 	<ul style="list-style-type: none"> ・また失敗、もう限界 ・いつまで続くんだろう ・これからどうなるんだろう 	<ul style="list-style-type: none"> ・最期をどこで看取してあげるのがいいのか
<ul style="list-style-type: none"> ・介護サービスを利用したり、家族交流会などを利用しましょう ・外出時には、名前・連絡先が分かるものを身につけておきましょう ・失われた能力の回復を求め、残された能力を大切にしましょう ・「介護で犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間も大切にしましょう ・認知症を隠さず、理解者や協力者をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう家族で話し合しましょう ・介護する家族の健康や生活を大切にしましょう 	
<ul style="list-style-type: none"> ・話に共感して受け入れましょう ・すぐに訂正や説得はせず、いったん受け止めましょう ・傾聴することが最も大切です ・無理に引き止めずに声かけなどで気持ちをそらすようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が変化しやすい時期です。水分、食事、排泄、発熱など体調管理に充分気をつけましょう ・表情やしぐさなど言葉以外のサインを大切にしましょう 	
<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">おむつ給付事業(要介護1以上の認定を受けている方など要件あり)</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">介護支援専門員による介護保険に関する手続きの支援やケアプラン作成等</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">通所介護・訪問介護・訪問看護・訪問入浴等の介護サービス</div>		
<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">成年後見制度</div>		
<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;">グループホーム・介護老人保健施設・介護老人福祉施設 等</div>		

こんな支援が受けられます

1 相

談



●地域包括支援センター 377-5500

主任ケアマネジャーや社会福祉士など専門スタッフが在籍し、介護や健康、医療など様々な面から地域で暮らす人々を支えるための支援を行っています。

●総合支援業務

高齢者のみなさんやご家族からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします。

●介護予防ケアマネジメント業務

高齢者のみなさんが自立して生活できるように、生活の仕方についての助言や利用できるサービスの紹介などを行います。

●権利擁護業務

成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止など、高齢者の権利を守る取り組みをします。

●包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

ケアマネジャーの指導・支援など、地域の機関や専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

●保険福祉課 377-5659

保険福祉課の窓口では、介護保険の手続きや福祉サービスなどの相談ができます。

●三重県認知症コールセンター

認知症の介護の悩み、認知症の医療・介護サービスの利用方法など、様々な相談ができます。若年性認知症に関するご相談も受け付けます。

◎対応時間

月曜日から土曜日の午前10時～午後6時
(水曜日、祝日、年末年始は休業)

◎相談専用番号

059-235-4165 (よいうろご)

〔若年性認知症コールセンター：0800-100-2707〕
〔※月曜日から土曜日の午前10時～午後3時(祝日、年末年始は休業)〕

●認知症初期集中支援チーム

認知症は早期の診断・対応が効果的なことから、福祉職、医療職、専門の医師による「認知症初期集中支援チーム」が訪問などによって、認知症が疑われる方やその家族に早期に集中的に関わり、必要な医療・介護サービスにつなげる支援を行います。

2

その他の関連機関



●居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる窓口です。介護保険サービスの給付管理なども行ってくれます。

●社会福祉協議会

各種福祉サービスや相談活動、ボランティアの支援など、地域の様々な福祉活動に取り組んでいます。

●民生委員

身近な相談窓口として、行政や地域包括支援センターなどと連携しながら必要な援助を行います。

●認知症サポーター

認知症になっても、住み慣れた地域で安心・安全に暮らしていくためのサポートをします。

3

早期診断と治療



●医療を受ける

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関(かかりつけ医など)を受診しましょう。

●かかりつけ医

かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関も紹介してもらえます。また、地域の介護分野の専門家と連携も可能で、状態の変化に合わせて訪問による在宅医療を

依頼できる場合もあります。

●認知症専門医

認知症専門医とは、日本老年精神医学会や日本認知症学会などの学会が認定している認知症の専門医のことで、主に「精神科」「神経内科」「心療内科」「脳神経外科」といった診療科の医師がそれにあたります。また、認知症に特化している場合は「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関もあります。

●認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、都道府県や指定都市により指定された認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う地域の中核機関としての医療機関です。また基幹型の認知症疾患医療センターでは、周辺症状や身体合併症などに対する救急・急性期治療なども実施しています。

認知症に関わる施設一覧（医療）

●病院・医院等

医療機関名	所在地	電話番号	サ ポ ー ト 医	研 修 修 了 者
伊藤クリニック	四日市市下之宮町329-1	059-364-1877	○	○
長谷川脳神経外科クリニック	四日市市羽津中2-2-6	059-330-0330	○	○
辻クリニック	桑名市明正通2-464	0594-27-6111	○	○
田中クリニック	桑名市梅園通35-1	0594-27-7800	○	○
坂井橋クリニック	桑名市大字星川1011-1	0594-31-4553	○	○

※受診をされる前に必ず事前に電話でご相談下さい。

●認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号	区 分
東員病院	員弁郡東員町大字穴太2400	0594-41-2383	地域型
三原クリニック	四日市市日永西3-1-21	059-347-1611	連携型

※受診をされる前に必ず事前に電話でご相談下さい。

認知症に関わる施設一覧

◆地域包括支援センター

事業所名	住 所	電話番号
朝日町地域包括支援センター	朝日町大字小向891-5	059-377-5500

◆居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

事業所名	住 所	電話番号
朝日町居宅介護支援事業所	朝日町大字小向891-5	059-377-2941

◆通所介護（デイサービス）

事業所名	住 所	電話番号
朝日町社会福祉協議会・通所介護事業所	朝日町大字小向891-5	059-377-2941

◆訪問介護（ホームヘルパー）

事業所名	住 所	電話番号
朝日町社会福祉協議会・訪問介護事業所	朝日町大字小向891-5	059-377-2941

◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

事業所名	住 所	電話番号
グループホームあさひ	朝日町大字小向2064-1	059-376-3300

◆特定施設入居者生活介護

事業所名	住 所	電話番号
介護付有料老人ホーム・エクセレントあさひ	朝日町大字小向2064-1	059-376-2008

◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

事業所名	住 所	電話番号
特別養護老人ホーム往還	朝日町大字小向564	059-377-6011

認知症予測テスト（大友式）

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

当てはまるところに○をつけてください。

1	同じ話を無意識に繰り返すことがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
2	知っている人の名前が思い出せないことがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
3	物をしまった場所がわからなくなることがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
4	漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
5	今しようとしていることを忘れてしまうことがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
6	以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
7	理由もなく気分が落ち込むときがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
8	以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
9	以前に比べ外出する気がおこらなくなった	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点
10	物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	ほとんどない 0点	ときどきある 1点	頻繁にある 2点

最後に1～10の合計を計算してください。→

点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防対策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や地域包括支援センターにも相談を。

お問い合わせ

朝日町役場 保険福祉課 TEL 059-377-5659
朝日町地域包括支援センター TEL 059-377-5500

