

# 認知症あんしんガイド

認知症ケアパス

## 認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

### かかりつけ医

認知症の初期診断や家族からの相談に応じ、患者の不安を和らげるとともに、専門医との連携を図って診察します。

連携

### ● 白子町地域包括支援センター

いつまでも自分らしく暮らし続けられるよう介護や介護予防、医療福祉サービス、虐待防止や権利擁護など専門職が総合的に相談を受け支援します。

☎0475-30-3888

月～金 8:30～17:15 ※土日・祝日、年末年始除く



連携

連携

### ● 専門医療機関

#### ● もの忘れ外来

- ポプラクリニック 茂原市高師1017  
☎0475-23-3111 完全予約制  
(月・水・金・土 9:00～12:00)  
(祝祭日、年末年始除く)

#### ● 精神科・神経科

- 茂原神経科病院 茂原市町保34  
☎0475-23-6222  
(月・火・土 8:30～11:30)  
(祝祭日、年末年始除く)



### ● 認知症疾患医療センター 〔電話相談窓口〕

- 浅井病院 東金市家徳38-1  
☎0475-58-1411  
(月～金 10:00～16:00)  
(祝祭日、年末年始除く)

### 白子町地域包括支援センター内に配置

連携

### ● 認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職が家族の相談等により、認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を訪問し、必要な医療や介護保険サービスの導入・家族支援など初期支援を6ヶ月の目安で行います。

### ● 認知症地域支援推進員

認知症に関する医療・介護等の連携の推進役で、認知症の人やその家族を支援する相談を行います。

白子町

# 認知症を知ろう

## 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、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、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。



## どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状 (BPSD)」といいます。

### 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に困難になる障害。



#### 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、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、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 (BPSD) 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 ●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

# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、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と、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。

## 認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

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。

知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

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。

今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



### 「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

# 認知症ケアパスの概要

## 予防から認知

※認知症ケアパスとは…認知症になっても安心して自分らしい生活ができるように認知症の進行状態に応じた

### 軽度認知障害(MCI)～初期

症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが多くなる</li> <li>●料理や片付け、計算などミスが目立つ</li> <li>●同じ物を買ってくる</li> <li>●重要な約束や予定を忘れる</li> </ul>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めに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</li> <li>●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう</li> <li>●家庭内での役割を見つけましょう</li> <li>●家族のみんなで認知症を正しく理解し、今後の介護や生活について話し合っておきましょう</li> <li>●受診を継続して、薬をきちんと内服しましょう</li> <li>●楽しい時間を過ごすことが大切です。ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間をもちましょう</li> </ul>

予防・社会参加	<b>介護予防事業</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★健康倶楽部（地域包括支援センター）</li> <li>★いきいき健口教室（地域包括支援センター）</li> <li>★ミックストレーニング（健康福祉課）</li> <li>★若返り教室（健康づくりセンター）</li> <li>★健幸ポイント（健康づくりセンター）</li> </ul>	<b>サロン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★フレンドサロン（社会福祉協議会）</li> <li>★夢サロン（社会福祉協議会）</li> </ul>
---------	--	--

見守り・安否確認	<b>地域での見守り・相談</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★民生委員（健康福祉課・社会福祉協議会）</li> </ul>	<b>見守り・安否確認サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★緊急通報装置（健康福祉課）</li> </ul>
----------	--	--

生活支援・介護	<b>総合事業のサービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ふれあい幸民館（地域包括支援センター）</li> <li>★脳のトレーニング教室（地域包括支援センター）</li> </ul>	<b>介護（介護予防）サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★訪問介護〔ホームヘルプサービス〕</li> <li>★通所介護〔デイサービス〕</li> <li>★通所リハビリテーション など</li> </ul>
---------	--	---

医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>★かかりつけ医</li> <li>★認知症サポート医 安藤医院</li> <li>★もの忘れ外来 ポプラクリニック ☎0475-23-3111</li> <li>★精神科・神経科 茂原神経科病院 ☎0475-23-6222</li> <li>★認知症疾患医療センター 浅井病院 ☎0475-58-1411</li> </ul>	<b>認知症初期集中支援チーム（地域包括支援センター）</b>
----	--	---------------------------------

住まい	<b>自宅で暮らす</b> 住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります	<b>自宅以外に住み替える・入所する</b> サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなどへの住み替え
-----	--	--

家族・介護者支援	<b>専門職に相談する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★地域包括支援センター</li> <li>★ケアマネジャー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症の人と家族の会 千葉県支部 ☎043-204-8228（月・火・木曜日 13：00～16：00） 認知症の人と家族を支えるために活動をしている全国組織です。介護家族だけでなくどなたでも入会することができます</li> <li>★白子町認知症を抱える家族の会 ☎0475-30-3888 地域包括支援センター ☎0475-30-2755 特別養護老人ホーム はまひるがお</li> </ul>
----------	---	--

権利擁護	<b>日常生活自立支援事業〔すまいる〕（社会福祉協議会）</b> 福祉サービスの利用や、日常生活における金銭管理について専門員が相談に応じます <b>任意後見制度（地域包括支援センター）</b> 判断力のあるうちに支援内容を契約し公正証書を作成します。
------	---

# 症の進行に合わせて対応しましょう

したサービスや支援の情報をまとめたものです

( ) は問い合わせ先です。

## 中 期

症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事したことを忘れる</li> <li>● 重要な約束や予定を忘れる</li> <li>● 身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする</li> <li>● 外出すると道に迷ってしまう</li> <li>● 銀行などで機械操作が難しくなる</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の思っていること、話すことを否定せず、まずは本人と向き合いゆっくりと聞いて共感し、対応を考えましょう</li> <li>● ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう</li> <li>● 一人で抱え込まずに、家族同士の交流会やふれあいサロンなどに参加し、介護経験者からのアドバイスをもらうこともよいでしょう</li> </ul>
予防・社会参加	<p>家族や友人などの協力を得ながら 初期で始めた活動や教室への参加などを続けていきましょう</p>
見守り・安否確認	<p>左記同様に 地域での見守り・相談</p>
生活支援介護	<p><b>介護サービス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★訪問介護〔ホームヘルプサービス〕</li> <li>★短期入所生活介護〔ショートステイ〕</li> <li>★訪問看護</li> <li>★通所介護〔デイサービス〕</li> <li>★訪問入浴 など</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>居宅療養管理指導</b></p> <p>医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護師等が訪問し、療養上の管理や指導を受けられます <b>かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう</b></p> </div>
医 療	<ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症初期集中支援チーム（地域包括支援センター）</li> <li>★左記同様の医療機関に受診</li> </ul>
住 ま い	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>自宅で暮らす</b></p> <p>ケアマネジャーに相談し、自宅で受けられる介護保険のサービス等を利用しましょう</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>自宅以外に住み替える・入所する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★認知症対応型共同生活介護〔グループホーム〕 比較的安定した認知症の高齢者が少数で共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や機能訓練等を受けます</li> <li>★介護老人福祉施設〔特別養護老人ホーム〕</li> <li>★有料老人ホーム</li> </ul> </div> </div>
家族介護者支援	<p><b>専門職に相談する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★地域包括支援センター</li> <li>★ケアマネジャー</li> </ul> <p>★ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731</p> <p>県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの#7100 ※祝祭日、年末年始を除く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*電話相談日 月・火・木・土</li> <li>*面接相談日 金〔予約制〕</li> <li>*相談時間 10:00~16:00</li> </ul>
権 利 擁 護	<p><b>成年後見制度（地域包括支援センター）</b></p> <p>認知症等の理由で判断能力が不十分な人の財産や権利を保護し、支援していく制度です</p>

### 日常生活を安心して過ごすために！！

#### ●千葉県消費者センター

振り込み詐欺や悪質商法の被害にあったとき、クーリング・オフの制度を利用したいときなど、さまざまな消費者トラブルの相談に応じます。

☎047-434-0999

月～金 9:00～16:30 土 9:00～16:00

#### ●法テラス

面談や電話により、法制度や手続き、関係機関の相談窓口をご案内します。また、法律相談が必要な方で経済的にお困りの場合には、無料法律相談をご案内します。

☎0570-078374 日・祝日を除く

平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00

## 中 期 以 降

症  状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活動作の中で、介護が必要になる</li> <li>●家族の顔や人間関係が分からなくなる</li> <li>●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる</li> <li>●今の気持ちを表現しにくくなる</li> </ul>
支  援  の ポ  イ  ン  ト	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の思いをうまく伝えることが難しくなってきます。本人の思いを汲み取り、心地よい生活に少しでも近づけるようにしましょう</li> <li>●家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談し、地域のサービスも利用しましょう</li> </ul>
社  会  参  加 予  防	外出など、楽しみを続けていきましょう
安  否  確  認 見  守  り	
生  活  支  援 介  護	引き続きケアマネジャー等に相談しながら、介護サービス等のサービスを利用しましょう
医  療	訪問診療 認知症初期集中支援チーム
住  ま  い	自宅で暮らす・自宅以外に住み替える・入所する：中期同様の施設 本人、家族にとって生活しやすい環境、住まいを選択し、安心して生活できるようにしましょう
介  護  者  支  援 家  族	中期からのサービスを続けて利用しましょう
権  利  擁  護	

## 認知症になっても住み慣れた 地域で暮らすために

認知症の人を地域で見守るために、  
認知症サポーターになりませんか？

### ●認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

町では、住民向けに認知症サポーター養成講座を開催しています。「講座をやってほしい!」という声があれば、キャラバンメイトが出向き、90分程度の講座を開催することも可能です。

問い合わせ先

健康福祉課 ☎0475-33-2113

## 若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

### 若年性認知症についての相談先

- 千葉県若年性認知症相談窓口 ☎043-226-2601  
●月・水・金〔祝日、年末年始除く〕 ●9:00~15:00
- ちば認知症相談コールセンター  
☎043-238-7731  
●月・火・木・土〔祝日、年末年始除く〕  
●10:00~16:00 ※面接相談予約制



# 認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

## ポイント① バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。

また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



## ポイント② 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



## ポイント③ 脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



## ポイント④ しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



## ポイント⑤ たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



## ポイント⑥ 歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。

また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりと噛み、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



## ポイント⑦ 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



# 認知症初期集中支援チームを知っていますか？

初 期 集 中 支 援

すばやく集中的なサポートで、

認知症の困りごと・心配ごとに関わります

白子町地域包括支援センター内に設置されています。

☎0475-30-3888

## 認知症初期集中支援チームって どんなことをするの？

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。相談窓口は白子町地域包括支援センターです。



## 対象となる人は？

40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人で、

- 認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人
- 適切な医療サービスや介護サービスを受けていない人
- 医療サービスや介護サービスを利用していても症状が悪化して対応に悩んでいる人

などが対象となります。



## どうして「早めの対応」が必要なの？

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、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と、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。