

# 認知症ガイド



～あなたに知ってほしい認知症のこと～

## 「認知症」とは

加齢とともに発症の確率が高くなり、誰もがなる可能性のある脳の病気です。脳の働きが低下して記憶が抜け落ちたり、今までできていたことができなくなったり、日常生活を送ることが難しい状態になることをいいます。認知症の原因は「アルツハイマー型」「脳血管性」「レビー小体型」等、様々なタイプがあります。人によって症状や、適切なサービスも違うため、自分や家族だけで抱え込まず、早めに相談することをおすすめします。

## 「軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment：MCI）」とは

認知症の前段階と言われる状態です。以下にチェックリストがあるので参考にしてみてください。

早めの対応で症状が改善したり、認知症になることを遅らせることが期待できます。

### 軽度認知障害（MCI）チェックリスト

3つ以上当てはまり、更に周りからも多いと言われる・頻度が高い場合は要注意！

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> この頃、もの忘れがひどく、周りからも多いと言われた |
| <input type="checkbox"/> 頻繁に物の置き忘れや、もの忘れがある        |
| <input type="checkbox"/> 何をしようとしたのか、すぐ忘れてしまう       |
| <input type="checkbox"/> おっくうで何事もやる気が起きない          |
| <input type="checkbox"/> 覚えていた漢字を書けないことがよくある       |
| <input type="checkbox"/> 今日が何日かよく忘れる               |
| <input type="checkbox"/> 家電製品やスイッチの操作にまごつくことが多い    |
| <input type="checkbox"/> 会話ですらすらと言葉が出てこないことが多い     |
| <input type="checkbox"/> 字を読むことが面倒で、新聞や本を読まなくなった   |

(出典：認知症看護・介護研究東京センター)

## 医療機関

### ●かかりつけ医

●[県指定]認知症疾患医療センター柏崎厚生病院

☎0257-22-0111 (代)

[県指定]認知症疾患医療センター国立病院機構新潟病院

☎0257-22-2126 (代)



●認知症サポート医・もの忘れ相談医（新潟県ホームページでご覧になれます。）






●認知症専門医療機関（精神科・心療内科・神経科・脳神経外科・脳神経内科などの診療科のある医療機関）

### 病院・クリニックで行われる検査内容の例

問診、血液検査、CT、スペクト検査（脳の血流状況で、初期の認知症を診断）など

※医療機関の設備や本人の症状により検査内容が異なりますので、詳しくは各医療機関にお問い合わせ下さい。

認知症の経過と主な症状・対応例 ※症状の現れ方には個人差があります。

経過	健康な時	軽度認知障害(MCI)	初期(軽度)		中期(中度)		後期(重度)
		もの忘れは多いが自立して生活	認知症疑い	日常生活は自立	誰かの見守りで日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 の例	<p>年相応のもの忘れはあるが生活に支障はない。</p> 	<p>症状は表紙のチェックリストを参照してください。</p> <p>早めの対応で改善したり、発症を遅らせることができます。</p>	<p><b>本人の気づき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■頭の中に霧がかかったようだ</li> <li>■約束が思い出せない</li> <li>■物事が覚えにくい</li> <li>■やる気がでない</li> <li>■不安な気持ちが続く</li> </ul> <p>～本人も自覚があることが多い～</p> <p><b>家族の気づき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■失敗を指摘すると怒りだす</li> <li>■生活は自立しているがもの忘れが多い</li> <li>■「物を盗まれた」など事実と異なる事を言う等のトラブルが増える</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■外出して戻れない事が多くなる</li> <li>■非現実な事を考える事が多くなる</li> <li>■興奮しやすい</li> <li>■ついさっきのことも忘れる</li> <li>■時間や場所がわからない</li> <li>■着替えや食事、排せつがうまくできないなど</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■表情が乏しい</li> <li>■尿や便の失禁が増える</li> <li>■ぼぼ寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>■日常生活全般にいつも介護が必要</li> <li>■家族の顔や使いなれた道具がわからないなど</li> </ul> 		
家族の対応・心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭内での役割を持ってもらい、続けられるようにしましょう。</li> <li>●地域行事やボランティアを行うなど、社会参加を続けるよう働きかけましょう。</li> <li>●いつもと様子が違う場合は早めに主治医や地域包括支援センターに相談しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●接し方の基本やコツを理解しましょう。</li> <li>●家族間で共有し話し合ひましょう。</li> <li>●困ったことがあったら抱え込まず早めに相談しましょう。</li> </ul>	<p><b>【対応の心得】</b></p> <p>「3つの“ない”」 ①驚かせない ②急がせない ③プライドを傷つけない</p> <p>「7つのポイント」 ①まずは見守る ②余裕を持って対応する ③声をかける時は、できるだけ一人で ④後ろから声をかけない ⑤相手に目線を合わせて、やさしい口調で ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人の失敗を無理に訂正したり怒ったりすると症状が進むので注意しましょう。</li> <li>●サービスを上手に利用しましょう。</li> <li>●介護者も話を聞いてもらえる人を作ったり体調に注意しましょう。</li> </ul> 			
サービスや支援の例	<p><b>【予防～発症を遅らせるために】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>・定期健康診断を受けましょう。</li> <li>・コツコツ貯筋体操など地域の取組みに参加しましょう。</li> </ul>  <p>認知症サポーター(オレンジリング)</p>	<p><b>【進行を遅らせるために】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・得意な事、好きな事を続けたり、やりがいを見つけましょう。</li> <li>・早めに専門医療機関へ受診しましょう。</li> <li>・早めに相談窓口連絡して、今後のことを相談しましょう。</li> <li>・症状や家庭状況に合ったサービスを上手に利用しましょう。</li> <li>・家族以外にも地域で協力してもらえる人を見つけましょう。</li> </ul>	<p><b>サービスを利用し人と交流することは進行予防にも効果大!</b></p> 	<p><b>～笑顔が大事～</b></p>			
	<p><b>【地域や周囲(家族)の方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座などを受けて認知症のことを学びましょう。</li> <li>・介護する人は、地域の講座やオレンジカフェに参加し、対応について学んだり、相談したりしてみましょう。</li> </ul>						

# 相談窓口

認知症に関する資料、医療機関・介護サービス事業所等の各種情報も用意しておりますので、お気軽にご相談ください。面談希望の場合は事前にお電話いただくとスムーズです。



●地域包括支援センター（対象となる方の住所地を担当するセンターへご相談ください。）

担当の地域包括支援センター（住所）	電話番号	担当地区 (コミュニティセンター単位)
中地域包括支援センター (柏崎市松美2丁目2番41号)	0257-24-6715	比角・田尻・北鯖石
東地域包括支援センター (柏崎市大字善根6769番地1)	0257-31-2122	北条・南鯖石・中鯖石 高柳
西地域包括支援センター まちなか (柏崎市西本町1丁目4番38号)	0257-20-1535	中央
西地域包括支援センター あかさかやま (柏崎市赤坂町4番56号 赤坂山デイサービス内)	0257-41-5612	大洲・剣野・鯨波・米山 上米山
南地域包括支援センター (柏崎市大字佐水3140番地 いこいの里内)	0257-31-4515	半田・枇杷島・高田・上条 野田・別俣・鶴川
北地域包括支援センター はらまち (柏崎市原町4番23号 なごみ荘内)	0257-24-4201	松波・荒浜・宮川・椎谷 西中通・中通
北地域包括支援センター にしやま (柏崎市西山町鬼王155番地1)	0257-47-7509	西山(二田・南部・中川・別山・ 石地・大田)

●柏崎市福祉保健部 介護高齢課	0257-21-2228 (直通)
●認知症地域支援推進員（柏崎市委託／柏崎厚生病院内） 市全体の認知症関連の医療、介護、地域の連携体制を整える為の会議や研修の企画、オレンジカフェの支援やガイドの作成など、認知症の方や家族にやさしい地域づくりを行います。	0257-22-0111 (代表)
●若年性認知症支援コーディネーター（柏崎厚生病院内） ご本人やご家族の若年性認知症に関する相談、支援に向けた関係機関のネットワーク調整を行います。	

## 認知症の方・ご家族の集いの場

●オレンジカフェ（柏崎市認証）【お問い合わせは直接お電話ください】

気養の屋（西山町鎌田）	0257-47-7509（申込：北包括にしやま）
ももの木かしわざき（関町）	0257-35-7161
おひさま（こもれび会場／北条）	0257-35-7774
（ひなた会場／加納）	0257-47-7662
ツクイ柏崎グループホーム（柳田町）	0257-28-0170
柏崎厚生病院（茨目）	0257-22-0111



●あすなろの会（若年性認知症の方とその家族が対象）

【問い合わせ先】柏崎市福祉保健部 介護高齢課 地域包括支援係（0257-21-2228）  
柏崎厚生病院 医療相談室（0257-22-0111）

認知症ガイドに関する問い合わせ先：柏崎市福祉保健部介護高齢課 ☎0257-21-2228