

# 1 認知症を理解する

## (1) 「認知症」ってどんなもの？

病気などの様々な要因によって、脳細胞が壊れたり、脳の働きが衰えることで、生活に支障をきたす症状がおよそ6か月以上出ている状態を指します。体験の一部だけでなく、その体験自体を丸ごと忘れてしまうなど、普通のもの忘れとは異なる症状が現れます。

認知症の症状はさまざまですが、「**中核症状**」と「**行動・心理症状**」の2種類に分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。「行動・心理症状」は中核症状を元に本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して出現する症状であり、個人差があります。

### 主な行動・心理症状

#### 中核症状

##### 徘徊

外へ出て行き、そのまま家に戻れなくなる。

##### 妄想

大切な物を盗まれた、家族に見捨てられるなど事実でないことを事実と思い込む。

##### 幻覚

見えないものが見える幻視や、聞こえないものが聞こえる幻聴など。

##### 見当識障害

時間や場所、やがては人との関係などが分からなくなる。

##### 記憶障害

物事を覚えられなくなったり、覚えていたことを思い出せなくなる。

##### 実行機能障害

計画を立てたり、その手順通りに実行したりすることが困難になる。

##### 判断力障害

物事の真偽を判断することや筋道立った考え方ができなくなる。

##### 失認・失語・失行

物事の認識や言葉、動作に障害が起こる。

##### 不潔行為

風呂に入らない、排泄物を壁になすりつけるなど。

##### 人格変化

穏やかな性格だったのが短気な性格に変わるなど別人のようになる。

##### 抑うつ

気分が落ち込み憂鬱になる。表情も乏しくなり無気力になる。

##### せん妄

意識障害の一種。落ち着きなく家の中をうろろする、独り言をつぶやくなど。幻覚や妄想を伴うこともある。

##### 暴力行為

自分の気持ちをうまく伝えられない不安や、感情をうまくコントロールできないために暴力行為に及び。



## (2) 認知症の種類と特徴

### ● アルツハイマー型認知症

#### 【原因】

- ・脳内で異常なたんぱく質が作られ脳細胞に溜まり、神経細胞が破壊されることで脳に萎縮がおこります。

#### 【症状と特徴】

- ・軽度の物忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。
- ・「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなる(全体記憶の障害)のが特徴です。

### ● 脳血管性認知症

#### 【原因】

- ・脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することにより、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われます。

#### 【症状と特徴】

- ・脳全体ではなく、損傷を受けた部分の機能が失われて「まだらぼけ」と呼ばれる状態になることがあります。
- ・片麻痺や嚥下障害、言語障害など身体症状が多くみられます
- ・小さな脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に症状が進行します
- ・生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。

### ● 若年性認知症

- ・認知症は高齢者だけが患うものではなく、若い世代でも発症することがあります。65歳未満の人が発症する認知症を総じて「若年性認知症」といいます。
- ・働き盛りの男性に多く、経済的問題や家庭内の課題が発生します。
- ・疲れやうつ病、更年期症状等と思って診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。

### ● レビー小体型認知症

#### 【原因】

- ・脳内に「レビー小体」という異常なたんぱく質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。

#### 【症状と特徴】

- ・現実にはないものが見える幻視(部屋の中にへびやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど)が見られます。
- ・うつ症状、もの忘れが見られます。
- ・手足の震え、筋肉の硬直などの症状や、転倒を繰り返すことが多くなります。
- ・日によって症状が変動することがあります。

### ● 前頭側頭型認知症(ピック病)

#### 【原因】

- ・脳の前頭葉や側頭葉と呼ばれる部位が萎縮することにより発症します。

#### 【症状と特徴】

- ・初期から病識がなく、こだわりのある繰り返し行動(常同行動)、我が道を行く行動、抑制のきかない行動、食行動の異常などの症状が特徴です。
- ・言葉の意味が分からなくなり、言葉が出なくなる「失語」などの症状も見られます。

## 2 認知症の予防について

認知症になる原因として、高血圧や糖尿病などの『生活習慣病』は脳血管障害等を引き起したり、アルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。まずは、『生活習慣病』の予防をすることが重要です。

認知症にならないためだけでなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」ためにも、日々の生活習慣がとても重要になります。

### バランスの良い食事

- 1日3食を規則正しく、『主食・主菜・副菜・乳製品・果物』をバランスよく適量を取りましょう。
- 生活習慣病予防には塩分を控えめにすることが必要です。  
→例えば、天然のお出汁、レモンや生姜、香辛料等を上手に利用することで、塩分を控えることができます。



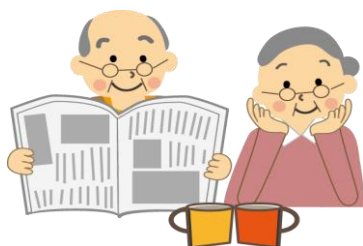
### 身体活動

- 体を動かすことは、脳への血流量を増やして脳細胞を活性化し、認知症予防につながるといわれています。
- 高血圧や糖尿病の『生活習慣病』の予防にも、身体活動は重要です。  
→こまめに動くことを意識し、週2回程度の30分以上の有酸素運動（ウォーキングや軽スポーツ等）をします。



### 知的活動(脳への刺激)

- 新聞を読む、家計簿をつける、トランプやクロスワードパズルなどのゲームをする、楽器の演奏をするなどは脳への刺激となり、認知症の発症を低下させることが知られています。
- 趣味をもち、人と交流したり、公民館活動やボランティア活動、シニアクラブ等のクラブ活動、自治会等の地域活動も知的活動です。



### 3 それでも認知症が心配なとき・・・

医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思いあたることがあれば医師などの専門家に相談してみるのも良いでしょう。

認知症は早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にとってもそれ以後の生活の質を大きく改善させることにつながります。

#### 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい

- 今きったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



認知症でも安心して暮らせる社会をめざして。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

この早期発見のめやすは、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」会員である認知症の人や家族、専門家の意見や経験をまとめ作成したもので、埼玉県ホームページに掲載されているものを引用しています。

## 4 認知症の人への接し方 —— “さりげなく自然に” が一番の支援

認知症の人だからといってつきあいを基本的に変える必要はありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

温かく見守り適切な声かけをしてもらえることで、外出もでき自分でやれることもずいぶん増えるでしょう。

### 認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」



### 具体的な対応の7つのポイント

#### まずは見守る

さりげなく見守り、近づきすぎたりジロジロ見たりしない。

#### 余裕をもって対応する

戸惑いや焦りを見せず、自然な笑顔で対応する。

#### 声をかけるときは一人で

複数人で囲むと恐怖心をあおってしまう。

#### 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかける。唐突に声かけをしない。

#### 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さに合わせる。

#### おだやかにはっきりした話し方で

耳が聞こえにくい高齢者も多いのでゆっくり、はっきりを心がける。

#### 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急かされるのが苦手です。複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら話かけましょう。



認知症サポーターキャラバン

### 認知症サポーター養成講座

【講座時間】標準 90 分間 【講師】キャラバンメイト（認知症サポーター養成講座講師）

スーパーや商店等で毎日同じものを購入している高齢の方、銀行や郵便局等での手続きで困っている高齢の方を見かけたことや関わったことはありますか？

認知症サポーター養成講座は、認知症に関する基本的な知識や対応方法を習得できます。

自治会などの地域での活動、仕事等で高齢者に関わりのある皆様の受講をお待ちしています。

問い合わせ先：行田市役所 高齢者福祉課

5 認知症ケアパス(対応とその流れ①)を挿入

5 認知症ケアパス(対応とその流れ①)を挿入

5 認知症ケアパス(対応とその流れ②)を挿入



5 認知症ケアパス(対応とその流れ②)を挿入

## 7 認知症の方やそのご家族のサポートについて

### ○認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の人及びその家族、地域住民、ボランティア、専門職など、誰でも気軽に集うことのできる場です。

お茶を飲みながらの情報交換や当事者同士の交流、レクリエーション、専門職への相談などもできます。



\*日時・場所等の詳細は、チラシや市報、ホームページなどでお知らせしております。

### ◇徘徊高齢者等に関するサービス◇

認知症により著しい徘徊行動が見られる高齢者等が所在不明になった場合に、その方の早期発見と事故の未然防止を図るとともに、ご家族の精神的負担の軽減を図るための各種事業です。

#### 徘徊高齢者等早期発見シール配布事業

●「徘徊高齢者等早期発見シール」を配布しています。

●シールを受け取るには・・・

市役所高齢者福祉課の窓口にて、当事者の状態や緊急連絡先などの必要事項の登録をした後、1シート（21枚）の反射シールをお渡しします。

※登録者の情報は行田警察署に情報提供され、高齢者が行方不明になった場合、警察官等が捜索するのに役立ちます。

●費用：無料



反射シールは、外出時に身につける靴の後ろや杖など、見えやすいところへ貼ってください。



#### 徘徊高齢者位置探索サービス事業

●徘徊高齢者等の所在が不明になった場合に現在位置を探索するための端末機器を貸与しています。

●費用：加入料金及び付属品については無料。

月々の基本料金や位置情報提供料金等は自己負担。



\*その他、高齢者福祉サービス等については、高齢者福祉課へお問い合わせください。

## 8 「認知症の人と家族の会」

認知症の高齢者を介護する家族はどのように生活することが良いのか、今後どうなっていくのか、どのようなサポートがあるのか等様々な不安を抱え生活をしています。認知症の人と家族の会では、認知症の人と家族の生活を支えるため様々な事業を実施しています。

### つどい

認知症の人とその家族が助け合って安心して生活できるような社会を目指して、全国に支部が配置されています。家族や本人の交流の場として、つどいを行っています。

#### ① 介護家族のつどい

他の人の介護体験を聞いたり、自分の介護体験を話すことで、心の負担が軽くなります。

#### ② 本人・若年のつどい

認知症の人本人が集まり、自分の状況や悩み、生活の様子を話し合います。

#### ③ 男性介護者のつどい

介護は、広い意味での「家事」とも言えます。食事・清掃・身の回りのことに不慣れな男性は、特に負担感を大きく感じます。また、人に頼らず抱え込む傾向があると言われていています。同じ男性同士が集まり、悩みを語り合います。

行田市市内においても、行田中央総合病院で「つどい」を開催しています。  
詳しくは、行田中央総合病院内 地域連携室(☎048-553-2060) まで

### 電話相談

- ・フリーダイヤル(全国対象)  
0120-294-456  
10:00~15:00(土日祝、夏季・年末年始除く)
- ・埼玉県支部  
048-814-1210(月~金、10:00~15:00)

## 9 若年性認知症の方への支援

若年性認知症(65歳未満で発症する認知症)の方には、高齢者とは異なる問題も多くあります。埼玉県では、若年性認知症の方と家族の総合的な支援を行う専門職として、若年性認知症支援コーディネーターを配置しています。

### ◎連絡先

電話：048-814-1212

FAX：048-814-1211

所在地：さいたま市浦和区常盤3-12-17 プリムローズ常盤第3(1F)

## 10 権利擁護について

### ◇成年後見制度について◇

#### 成年後見制度とは・・・

認知症などの理由により、判断能力が不十分な方々の身体や財産などに対する権利が侵害されないように、成年後見人等が預貯金の管理や遺産分割などの「財産管理」、介護サービスの利用手続きや介護認定の申請などの「身上監護」について支援が行われます。

本人が単独で行ってしまった契約を取り消したり、本人に代わって法的な契約締結などを行い、保護・支援するための制度です。制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

#### 「法定後見制度」

本人の判断能力が不十分な人に対する制度です。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つに区分されています。

#### 法定後見制度の3種類

令和2年1月 法務省民事局  
いざという時のために知って安心  
成年後見制度 成年後見登記制度 より

		後見	保佐	補助
対象となる方		判断能力が欠けているのが通常の方	判断能力が著しく不十分な方	判断能力が不十分な方
申立てができる方		本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、市町村長など		
成年後見人等の権限	必ず与えられる権限	●財産管理についての全般的な代理権、取消権(日常生活に関する行為を除く)	●特定の事項(※1)についての同意権(※2)、取消権(日常生活に関する行為を除く)	—
	申立てにより与えられる権限	—	●特定の事項(※1)以外の事項についての同意権(※2)、取消権(日常生活に関する行為を除く) ●特定の法律行為(※3)についての代理権	●特定の事項(※1)の一部についての同意権(※2)、取消権(日常生活に関する行為を除く) ●特定の法律行為(※3)についての代理行為

※1 民法13条1項に掲げられている借金、訴訟行為、相続の承認や放棄、新築や増改築などの事項をいいます。ただし、日用品の購入など日常生活に関する行為は除かれます。

※2 本人が特定の行為を行う際に、その内容が本人に不利益でないか検討して、問題がない場合に同意(了承)する権限です。保佐人、補助人はこの同意がない本人の行為を取り消すことができます。

※3 民法13条1項に挙げられている同意を要する行為に限定されません。

#### 「任意後見制度」


現在、判断能力のある人のための制度です。

将来の判断能力の低下に備え、支援者や支援内容を自分自身で決め、公正証書で結んでおくものです。

\*詳しくは、地域包括支援センター(14ページ参照)で相談を受けつけています。

# 11 各種施策別の担当窓口

## ●行田市役所 TEL048-556-1111 (代表)

<p>高齢者 福祉課</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室（ながちか体操など）に関する事</li> <li>・認知症サポーターに関する事</li> <li>・認知症カフェに関する事</li> <li>・成年後見制度に関する事</li> <li>・介護者教室に関する事</li> <li>・介護マークに関する事</li> <li>・緊急通報システムに関する事</li> <li>・安心・安全情報キット、安心・安全カードに関する事</li> <li>・徘徊高齢者等位置探索サービスに関する事</li> <li>・徘徊SOSネットワークシステムに関する事</li> <li>・徘徊高齢者等早期発見シールに関する事</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配食サービスに関する事</li> <li>・乳酸飲料配達サービスに関する事</li> <li>・介護者手当の支給に関する事</li> <li>・紙おむつの給付サービスに関する事</li> <li>・高齢者の権利擁護に関する事</li> <li>・いきいき・元気サポート制度に関する事</li> <li>・シルバー人材センターに関する事</li> <li>・老人福祉センター（大堰永寿荘、南河原荘）に関する事</li> <li>・シニアクラブに関する事</li> <li>・介護認定審査会に関する事</li> <li>・介護保険制度に関する事</li> <li>・介護保険料に関する事</li> </ul>
<p>保険 年金課</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査に関する事</li> <li>・後期高齢者健康診査に関する事</li> <li>・後期高齢者医療保険制度に関する事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者人間ドック等に関する事</li> <li>・後期高齢者歯科健康診査に関する事</li> </ul>

## ●行田市保健センター TEL048-553-0053 (代表)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診に関する事</li> <li>・骨粗しょう症検診に関する事</li> <li>・歯周疾患検診に関する事</li> <li>・健康づくり教室に関する事</li> <li>・高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種に関する事</li> <li>・高齢者インフルエンザワクチン予防接種に関する事</li> </ul>
---



## ●行田市社会福祉協議会 TEL048-557-5400 (代表)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいきサロンに関する事</li> <li>・社会福祉協議会での各種教室に関する事</li> <li>・機能回復訓練室に関する事</li> </ul>
---



## 12 認知症に関する相談窓口

### ●もの忘れ外来開設医療機関：行田中央総合病院

住所：行田市富士見町2-17-17 電話番号：(048) 553-2000(代表)

通院が困難な方への医療の相談や、訪問診療を行っている医院の紹介をしています。

行田市在宅医療支援センター（行田中央総合病院内 地域連携室）

☎048-553-2003 相談受付時間：平日 午前9時～午後5時

### ●認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断を行い、治療へとつなげていきます。

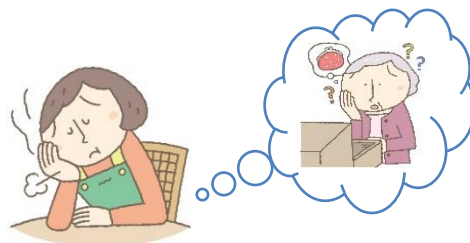
ここでは、近隣を紹介します。

医療機関名	住所	電話番号
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300

### ●行田市地域包括支援センター

地域包括支援センター	住所	電話番号 (市外局番048)
機能強化型地域包括支援センター <b>緑風苑</b>	須加 1563	557-3611
地域包括支援センター <b>まきば園</b>	白川戸 275	550-1777
地域包括支援センター <b>壮幸会</b>	下忍 1162-14	552-1123
地域包括支援センター <b>ふあみいゆ</b>	下須戸 65-1	558-0088

母さん、もしかして認知症かも・・・  
病院でみてもらいたいけど、  
嫌がって行ってくれない・・・



### ●認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の初期段階で早期発見・早期治療を行えるように支援する専門職チームです。チーム員は医療・福祉・介護の専門職と専門医で構成され、概ね6ヶ月間の集中的支援を行い、適切な医療や介護サービス等へつなげます。

\*まずはお住まいの地区担当の地域包括支援センターまたは高齢者福祉課へご相談ください。

**設置場所** 行田市機能強化型地域包括支援センター緑風苑