

1 認知症を理解する

(1) 「認知症」ってどんなもの？

●単なる「もの忘れ」とは違います。

「認知症」とは、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。

ほかにも、理解・判断力が落ちる、時間・場所の感覚がなくなるといった症状があります。

◇「加齢によるもの忘れ」と「認知症による記憶障害」との違い

加齢によるもの忘れは・・・

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前がとっさに思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまう
- 「もの忘れがひどくなった」と自覚している
- 曜日や日付を間違えることがある など

頭の中にしまってある記憶自体が失われているわけではありません。
人に言われて思い出すこともあれば、あとになって急に思い出したりすることもあります。

認知症による記憶障害は・・・

- 経験したこと全体を忘れている
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている
- 自分が忘れていないことへの自覚がない
- 月や季節を間違えることがある など

新しい出来事を覚えられなくなったり、保持してあった記憶も失われていきます。

(2) 認知症の種類と特徴

● アルツハイマー型認知症とは

- 一番多い認知症で、脳内で異常なたんぱく質(βアミロイドたんぱく)が作られて脳細胞に溜まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が萎縮していきます。
- 「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。
- 症状は比較的ゆっくりと進行し、機能の低下は全般的に進みます。

● 脳血管性認知症とは

- 脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。
- 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、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するという特徴があります。
- 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。

● 若年性認知症とは

- 65歳未満で発症した場合はいいます。
- 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。疲れや更年期症状等と思って診断が遅れることが多くあります。

● レビー小体型認知症とは

- 脳内に「レビー小体」という物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。
- うつ症状、もの忘れとともに具体的な幻視(部屋の中にヘビやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど)があるのが特徴です。
- 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。
- 日本人の小阪憲司医師の研究報告で世界的に知られるようになりました。

● 前頭側頭型認知症(ピック病とは)

- 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。
- 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。
- 比較的若い年齢(40歳代～50歳代)での発症が多く見られます。

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。

バランスの良い食事

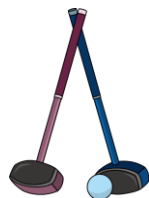
1日3食を規則正しく、『主食・主菜・副菜・乳製品・果物』をバランスよく適量を取ります。

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。天然のお出汁、レモンや生姜、香辛料等を上手に利用すると塩分を控えることができます。



身体活動

運動習慣がある人は、ない人に比べて、よりアルツハイマー型認知症の発症が少ないことがわかっています。また、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。こまめに動き、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。

また、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、「公益財団法人 認知症と家族の会」で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、地域の方、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

認知症ケアパス(対応とその流れ)を挿入

認知症ケアパス(対応とその流れ)を挿入

認知症ケアパス(対応とその流れ)を挿入

認知症ケアパス(対応とその流れ)を挿入

6 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

認知症になってもできる限り住み慣れた地域の環境で暮らし続けることができるよう、

認知症の人及びその介護者、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いたします。

◇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。

7 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

平成28年10月 最高裁判所
成年後見制度—詳しく知っていただくために— より

		後見	保佐	補助
対象となる方		判断能力が全くない方	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
制度を利用した場合の資格などの制限		●医師、税理士等の資格や会社役員、公務員等の地位を失う		—

※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（10ページ参照）で相談を受けつけています。

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



●行田市保健センター TEL048-553-0053（代表）

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



8020



●行田市社会福祉協議会 TEL048-557-5400（代表）



- いきいきサロンに関すること
- 社会福祉協議会での各種教室に関すること
- 機能回復訓練室に関すること

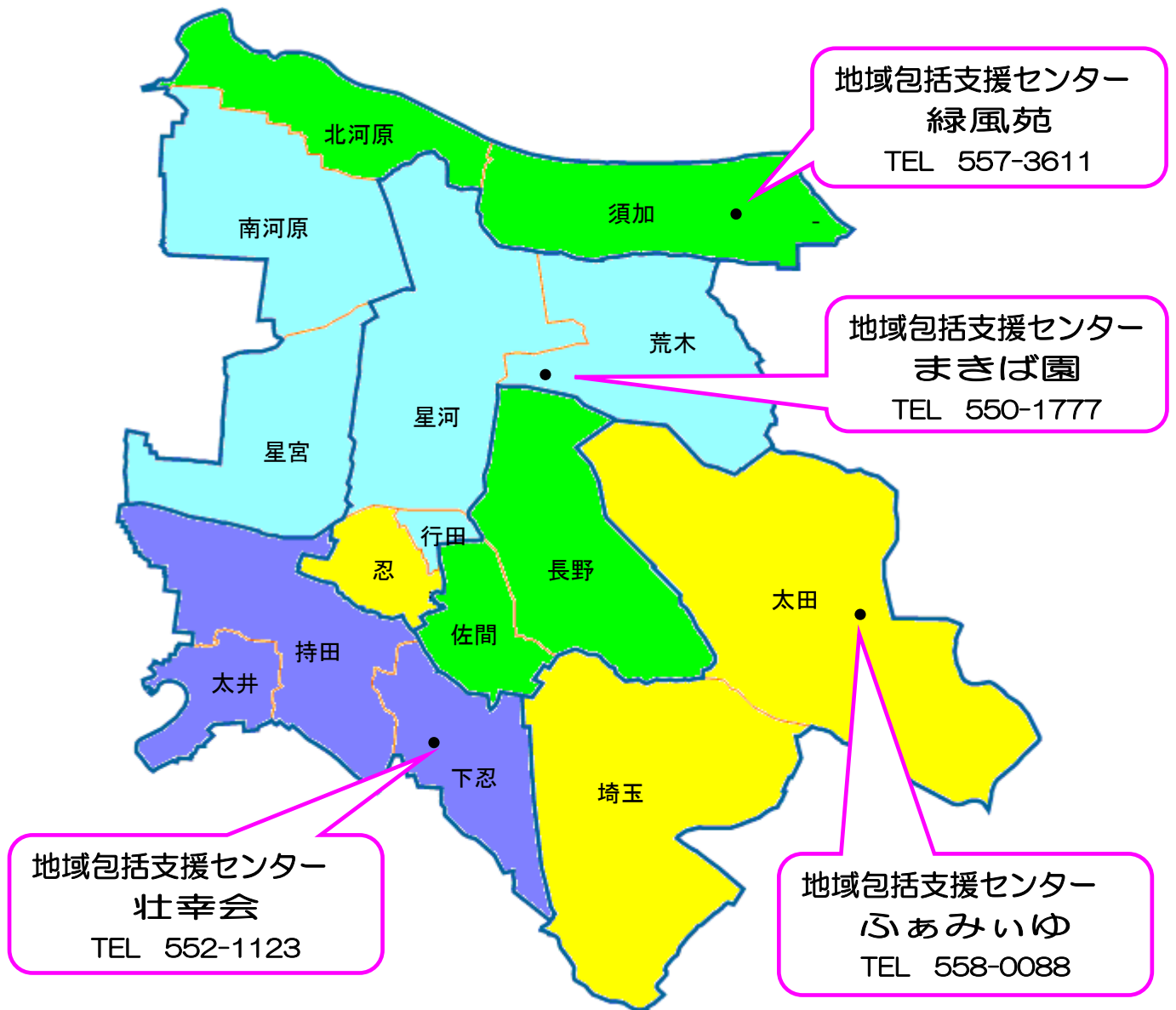
9 認知症に関する相談窓口

●行田市役所 高齢者福祉課

TEL 048-556-1111 (代)

●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)	担当地区
地域包括支援センター 緑風苑	須加 1529	557-3611	北河原、須加、長野、佐間
地域包括支援センター まきば園	白川戸 275	550-1777	行田、荒木、星河、星宮、南河原
地域包括支援センター 壮幸会	下忍 1162-14	552-1123	太井、持田、下忍
地域包括支援センター ふあみいゆ	下須戸 75	558-0088	忍、太田、埼玉



10 認知症の医療的な相談

「認知症では？」と心配なときは、どんな病気でどんな治療があるのか相談してみましよう。

○身近な医院・診療所・病院

地域の身近な医師に相談できます。
必要に応じて専門医を紹介します。
初めての受診の際は、事前に各医院、診療所、病院にお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話番号 (市外局番048)
赤井胃腸科	門井町2-10-32	553-2233
荒木医院	大字真名板2065	559-3102

池畑クリニック	宮本16-1	556-2295
加藤内科医院	旭町3-2	556-3253
行田岡田医院	大字北河原102-1	557-2311
行田協立診療所	本丸18-3	556-4581
行田総合病院	持田376	552-1111
行田中央総合病院	富士見町2-17-17	553-2000
栗原医院	本丸11-35	556-2272
小林内科医院	谷郷2026-1	552-0362
根本医院	行田10-22	555-1261
野口産婦人科	天満7-20	556-4292
松原医院	長野1-31-10	553-6700
南川げんきクリニック	小見1400-1	554-8835
やまかわ内科クリニック	壺里山町18-6マルオカビル2F	564-1488

【もの忘れ外来 開設医療機関】

行田中央総合病院

行田市富士見町2-17-17 ☎048-553-2000

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

在宅主治医等紹介システム（行田中央総合病院内） ☎048-553-2060

○認知症疾患医療センター（埼玉県指定）

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

○認知症初期集中支援チー

◆認知症初期集中支援チームとは・・・

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（10ページ参照）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内（須加1529）

○その他の医療の相談

《歯科相談》

かかりつけの歯科医にご相談下さい。

歯科医院名	住 所	電話番号 (市外局番048)
足立歯科医院	城西2-7-47	553-1105
石岡歯科医院	棚田町1-6-16	553-1181
いちり山歯科医院	壱里山町27-11小川ビル2F	556-8895
上杉歯科医院	藤原町3-14-2	556-5121
江黒歯科クリニック	長野1-16-15	555-6480
江原歯科医院	持田1-6-15	553-3750
大澤歯科医院	忍1-2-33	553-5390
きよはし歯科クリニック	門井町3-21-1	553-1117
行田協立診療所	本丸18-3	556-4581
小沼歯科医院	向町4-15	556-2000
斉藤歯科医院	谷郷2102-1	553-1888
歯科医院名	住 所	電話番号 (市外局番048)
坂詰歯科医院	中央13-10	556-3620
坂本歯科医院	行田11-27	556-3600
さきたま歯科クリニック	埼玉5423-5	577-7180
菱澤歯科医院	斉条759-1	557-1750
高綱歯科医院	富士見町1-11-5	556-5232
ともみつ歯科医院	持田3-16-13	554-8355
中村歯科医院	栄町12-10	553-1580
夏目歯科医院	栄町2-12	553-2198
根本歯科医院	行田10-22	555-0360
櫛（はじ）歯科医院	持田578-2	554-3600
長谷川歯科医院	宮本7-12	556-0243

はま歯科医院	富士見町2-3-6	555-0036
林歯科医院	埼玉4668	559-1180
半田歯科医院	忍1-6-15	555-3232
ふじの歯科クリニック	長野1263-3	554-8148
藤村歯科医院	佐間1-28-8	556-2018
古田歯科医院	向町22-37	553-5180
平成歯科医院	谷郷1-6-15	555-2206
松井歯科医院	関根224-1	559-0605
馬橋歯科医院	旭町3-16	556-0058
むらこそ歯科医院	長野1-16-33	556-3571
安田歯科医院	南河原953-1	557-0810
山田歯科医院	真名板2066-4	559-1515
和田歯科医院	旭町14-17	553-2384

- ・通院が困難な方への歯科治療の相談や、訪問診療を行なっている歯科医院の紹介をしています。

地域在宅歯科医療推進拠点 北埼玉地区 ☎080-1391-8020

《服薬に関する相談》

薬を処方されたが、上手に飲むことができないなど、認知症の症状に合わせて飲み方等の相談を受けます。

<在宅連携薬局>

薬局名	住 所	電話番号 (市外局番048)
アイン薬局	持田393-4	553-0354
アイン薬局行田新店	持田421-1	564-6140
行田薬局	中央9-5	553-5735
さくらヶ丘調剤薬局	小見1399-6	553-5211
トーア薬局	長野字天沼1263-1	556-1402

ファーコス薬局行田	佐間2-16-36	550-1007
ふじみ薬局	富士見町2-3-8	564-1616
フレンド薬局	宮本16-24	501-8661
ミキ薬局埼玉行田店	佐間1-27-3	555-3191
薬樹薬局もちだ	持田3-4-11	555-3762
薬局アブック行田店	富士見町2-17-1	564-1200
よつば薬局	富士見町2-1-12	552-1193

元気なうちから、かかりつけの医療機関や
相談できる薬局を見つけておきましょう！

