

～氷見で安心して暮らすために～

認知症あっかりガイド



高齢者の福祉なんでも相談（若年性認知症の相談もお受けします）

氷見市地域包括支援センター（氷見市役所内）

TEL (0766) 74-8067



1 認知症とは？

～ 認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」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、働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態（およそ6か月以上継続）のことをいいます。

○認知症の原因になる主な病気の種類と特徴

●アルツハイマー型認知症

記憶力や生活を実行する機能などが徐々に低下します。

●前頭側頭型認知症

初期は記憶障害が目立ちません。性格の変化や社会性の欠如が現れることがあります。

●レビー小体型認知症

初期は記憶障害が目立ちません。幻視・睡眠の乱れや筋肉のこわばり、転倒などがおこりやすくなります。

●脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、段階的に進行します。記憶障害や言語障害が現れることがあります。

●その他

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、感染症が原因となることがあります。治療により認知症状が改善することもあります。

2 認知症の症状は？

脳の障害のために起こる症状

- ・ 覚えられない、すぐ忘れる
- ・ 月日や場所がわからなくなる
- ・ 判断力、理解力、思考力が低下する
- ・ 幻視、幻聴があらわれる



心の状態や環境によって起こる症状

- ・ 自信を失い、すべてが面倒になる
- ・ 不安になり、落ち着きがなくなる
- ・ 物を盗まれたと言う



認知症によるもの忘れと単なるもの忘れの違い

認知症によるもの忘れ

体験のすべてを忘れる



もの忘れを自覚できない



人格が変化する



人物や場所がわからなくなる



日常生活に支障をきたし
介護が必要になる



単なるもの忘れ

体験の一部を
忘れる



もの忘れを
自覚している



人格に大きな
変化はない



人物や場所がわからなくなる
ようなことはない



日常生活に支障は
ない



※「知っていますか？認知症のこと」富山県を改編

～認知症早期発見のチェックリスト～

- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 話しのつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

*公益社団法人「認知症の人と家族の会」ホームページより抜粋

1つでもあれば、
認知機能低下の
サインかもしれません。



3 認知症の予防法は？

1 生活習慣病を 放置しない！

毎年健康診断を受けよう



2 適度な運動！

よく歩こう



3 バランスのよい食生活！

1日3食しっかりと
よくかんで食べよう



4 日常生活を活発に！

外出する機会を増やそう



4 認知症の方への接し方は？

- ・気持ちに寄り添い、自尊心を傷つけない
- ・怒ったり、否定しない
- ・本人のペースにあわせる
- ・簡単な言葉でゆっくり話す
- ・笑顔でにこやかに接する
- ・できないことより、できることに目を向ける

わしの財布ない
あんたとつたやろ？



よわったね～、
一緒に
さがそうか



接し方を工夫することで症状が改善され、おだやかに過ごすことができます。

5 認知症の人や家族を地域ぐるみで支えましょう

**認知症になっても大丈夫！
～さりげなく 自然に が一番の支援です～**

認知症は誰でもおこりうる身近な病気です。いつか自分が認知症になっても安心して暮らせる街づくりに積極的に取り組む人が増えています。支え合い、地域の人たちとのつながりを大切にすることが、何よりの認知症予防になるのです。地域全体で認知症の人を温かく見守る環境があれば、認知症の人や家族も安心して生活することができます。住み慣れた地域で安心して暮らすために地域でのコミュニケーションを大切にしましょう。

迷惑かけるね
気にかけて
もらうと
助かるちゃ

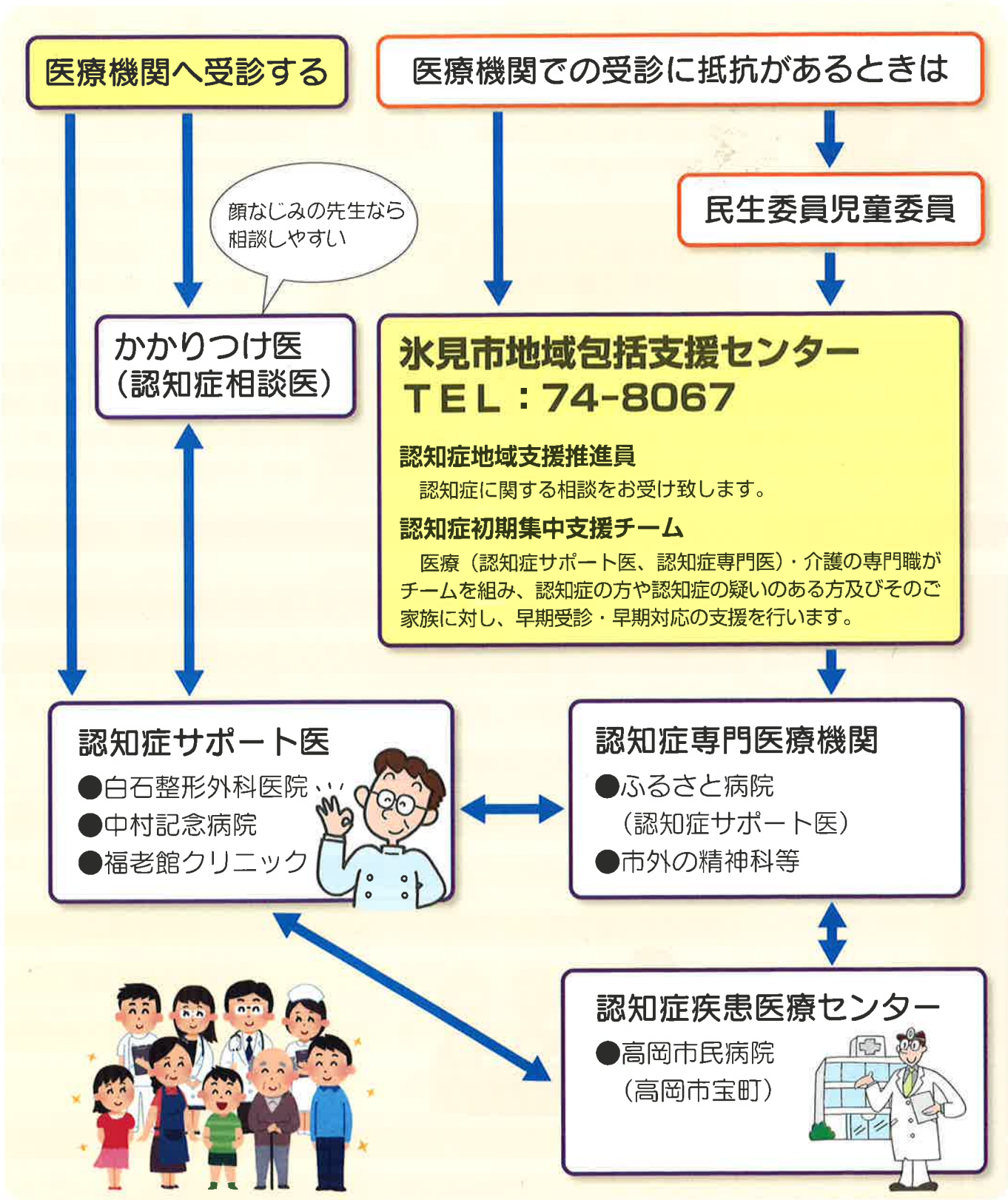


お互い様やわいね

他人事で
ないちゃね

6 認知症かもしれないと思ったら？

～早めに専門家に相談しましょう～（7ページをご覧ください）



認知症は早期発見・早期治療をすることで症状を軽減し、
進行を遅らせることができます。

7 認知症の経過と相談支援



本人の状態の例	正常な状態 (年 月)	軽度認知障害(MCI) 〈認知症予備群〉 (年 月)	認知症初期 (年 月)	認知症中期 (年 月)	認知症後期 (年 月)
<p>本人の状態の例</p>	<input type="checkbox"/> もの忘れが多いと感じる <input type="checkbox"/> やる気がでない <input type="checkbox"/> 計画や手順が苦手になる <input type="checkbox"/> 日常生活は自立	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う <input type="checkbox"/> 「物を盗まれた」等のトラブルが増える <input type="checkbox"/> 不安が強い <input type="checkbox"/> 料理の味付けがおかしくなる <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなる	<input type="checkbox"/> 薬やお金の管理ができない <input type="checkbox"/> たびたび道に迷う <input type="checkbox"/> 時間・場所・季節がわからなくなる <input type="checkbox"/> 着替えや食事、トイレがうまくできない <input type="checkbox"/> 思い込みが強く、興奮しやすい	<input type="checkbox"/> 身の回りのことに全面的な介護が必要 <input type="checkbox"/> ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい <input type="checkbox"/> 表情が乏しい <input type="checkbox"/> 家族の顔がわからない	
<p>心かげること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の予防に努める ● 認知症や介護の知識を身につける ● かかりつけ医を持つ ● 何か様子がおかしいと思ったら早めに相談する 	<p>このままでは5年前後で約半数が認知症に! 認知症にならないよう、予防に努めましょう!</p>	<p>本人の思い</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「できないことさがし」ではなく、「できること」や「いいところ」に目を向けてほしい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分のペースに合わせて、優しく接してくれたら安心する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 何も分からなくなったと思わないで、表情やしぐさから想いをくみ取ってほしい 	
<p>家族が心かげること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 接し方の基本やコツを理解する ● 家族間で介護について話し合う ● 介護の相談者をつくる ● 本人のできる事を大切にする 		<ul style="list-style-type: none"> ● 介護サービスを活用する ● 介護者が本人の健康管理を行う ● 見守りや介護の協力者を増やす ● 本人のプライドを尊重する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱水や肺炎に注意する ● どのような終末期を迎えるか家族間で話し合う ● 介護者の健康や生活も大切にする ● 手を握るなどスキンシップを心掛け、安心感を与える 		

介護保険 介護保険の検討 介護保険の認定申請 (市福祉介護課) 介護サービスの利用

認知症の方や家族を支援する体制 (認知症ケアパス)	相談・家族支援	予防	医療	生活支援	介護	住まい
相談・家族支援	認知症や介護の相談をしたい	仲間と交流したい	診断・治療を受けたい	見守りを受けたい	介護サービスを受けたい	住み慣れた地域で暮らしたい
予防	地域包括支援センター (認知症初期集中支援チーム)	健康診断 きときと100歳体操 介護予防教室	かかりつけ医 (認知症相談医)	民生委員児童委員 いのちのバトン ケアネット 配食サービス	日常生活自立支援	ケアハウス
医療	ホッとおしゃべりサロン ほっと・カフェ (認知症カフェ)	シルバー人材センター ボランティア活動 老人クラブ ふれあいランチ	認知症サポート医	日常生活自立支援	デイサービス・デイケア (通い)	サービス付き高齢者向け住宅
生活支援	居宅介護支援事業所	健康診断 きときと100歳体操 介護予防教室	認知症専門医療機関	民生委員児童委員 いのちのバトン ケアネット 配食サービス	訪問介護	有料老人ホーム
介護	認知症の人と家族の会	健康診断 きときと100歳体操 介護予防教室	在宅医療 訪問看護 訪問歯科診療	民生委員児童委員 いのちのバトン ケアネット 配食サービス	訪問看護	介護老人保健施設
住まい	家族介護教室	健康診断 きときと100歳体操 介護予防教室	在宅医療 訪問看護 訪問歯科診療	民生委員児童委員 いのちのバトン ケアネット 配食サービス	訪問看護 訪問入浴介護	特別養護老人ホーム

8 認知症の相談窓口

■ 地域包括支援センター

センター名	住所	電話番号	担当地域
氷見市地域包括支援センター (氷見市役所福祉介護課内)	鞍川1060	TEL 74-8067	市内全域
相談窓口	氷見地域相談窓口 (ふるさと病院内)	鞍川1878-1	朝日丘 東 加納 松田江 下十二町
	南条地域相談窓口 (はまなす苑氷見内)	島尾791	窪 宮田 十二町 布勢 神代 仏生寺
	上庄谷地域相談窓口 (エルダーヴィラ氷見内)	余川50	上庄 熊無 速川 久目 余川
	灘浦地域相談窓口 (つまま園内)	阿尾410	稻積 碁石 八代 阿尾 藪田 宇波 女良

■ 認知症対応型サービス事業所 (順不同)

事業者名	住所	電話番号
グループホーム宮田の家	島尾548-1	73-2270
グループホーム島尾の家	島尾599	91-8223
グループホーム堀田の家	堀田465-3	91-8720
ケアホームあお	阿尾860-1	74-5437
そよ風ホーム	窪2073	91-5100
朝日山ケアセンター	朝日丘834-1	74-7501
ありがとうホーム氷見	十二町135	54-5801
ありがとうホーム氷見(窪)	窪2714-1	53-5739
ケアホームひまわり	大野1337-3	72-1080
グループホームひまわり	余川1153-2	74-1081
あおぞらホーム	川尻271-1	91-2501
グループホームすずらん	朝日丘8-20	72-0025
ケアホームまどか	栄町18-12	72-6177

■ その他、近隣の相談機関・医療機関など

- 高岡厚生センター 氷見支所 ☎0766-74-1780
- 富山県高齢者総合相談センター
○ 認知症ほっと電話相談【土・日・祝日】
☎076-432-6580
- 認知症の人と家族の会 富山県支部
【毎日(夜間20:00-23:00)】☎076-441-8998
- 富山県心の健康センター ☎076-428-1511
- 認知症疾患医療センター
○ 高岡市民病院内 ☎0766-23-0204
○ 谷野呉山病院内 ☎076-436-2324
○ 魚津緑ヶ丘病院内 ☎0765-22-3399
○ 北陸病院内 ☎0763-62-1950
- 富山県若年性認知症相談・支援センター
☎076-432-7501

■ 認知症相談医のいる医療機関

★ 認知症専門医療機関

● 認知症サポート医のいる医療機関 (順不同)

医療機関名	住所	電話番号
★ ● ふるさと病院	鞍川1878-1	74-7061
● 白石整形外科医院	柳田2011	91-5355
● 中村記念病院	島尾825	91-1307
● 福老館クリニック	堀田465-2	91-7720
● 織坂内科医院	伊勢大町1-4-26	72-6206
● 加藤医院	北大町11-11	72-0608
● 金沢医科大学 氷見市民病院	鞍川1130	74-1900
● 河合内科医院	中央町12-8	74-5178
● 澤武医院	幸町1-13	72-0118
● 嶋尾内科医院	阿尾928	72-0622
● 高木内科医院	大野595	72-8686
● 高嶋クリニック	丸の内10-5	72-0834
● 新鞍小児科医院	南大町11-20	72-3830
● 西野医院	窪1076-1	91-7500
● 福田内科医院	丸の内5-17	72-5610
● 松井内科クリニック	伊勢大町2-7-49	72-0074

