

認知症ガイドブック



認知症ケアパスとは・・・

認知症はどなたにも起こる可能性があります。しかし、いざ自分や家族に認知症の症状が現れた時に、どこに相談し、どのように対応していけばよいのかわからないという方が多いのではないのでしょうか。

認知症は進行によって症状が変化していくものです。そして、その症状等によって、必要な医療や介護が異なってきます。認知症の人やその家族が安心して、できる限り住み慣れた自宅で暮らし続けられるように、認知症の症状や相談先、支える手段などを、あらかじめ示したものが「認知症ケアパス」です。

<目次>

認知症について	1
認知症の種類と特徴	2
加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い	3
軽度認知障害（MCI）について	3
早期発見、早期治療のメリット	4
若年性認知症とは	4
自己チェックしてみよう！	5
認知症の経過とその対応・支援体制	6
相談機関について	
○医師に相談したい	8
○相談したい	9
○認知症初期集中支援チーム	9
○高齢者等担当窓口、認知症に関するその他窓口	10
○悩みを聞いてほしい	10
○金銭管理、権利を守る	11
○日常生活を支える	12
○認知症の予防や悪化防止につとめる	12
○認知症のことを知りたい、学びたい	13
認知症に関連した情報	13

～認知症について～

「様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまうことにより、記憶や判断力などに様々な障害が起こり、日常生活を送るうえで支障が出ている状態」のことをいいます。

認知症には「**アルツハイマー型認知症**」「**レビー小体型認知症**」「**脳血管性認知症**」「**前頭側頭型認知症**」などがあります。一言で認知症といっても、症状の現れ方は人それぞれですが、主に以下のような症状が現れます。

中核症状

＜脳の機能が低下することにより、現れる症状＞

記憶障害

- ・新しいことが覚えられない
- ・何度も同じ話や質問をする

理解・判断力の障害

- ・文章の内容や難しい話が理解できなくなる
- ・道具の使い方などがわからなくなる

実行機能障害

- ・計画や段取りをたてることが上手くできない
- ・作業を順序よく行うことができなくなる

見当識障害

- ・季節や日付、時間の感覚が薄れる
- ・今いる場所や住んでいる場所がわからなくなる

性格・素質

環境・心理状態

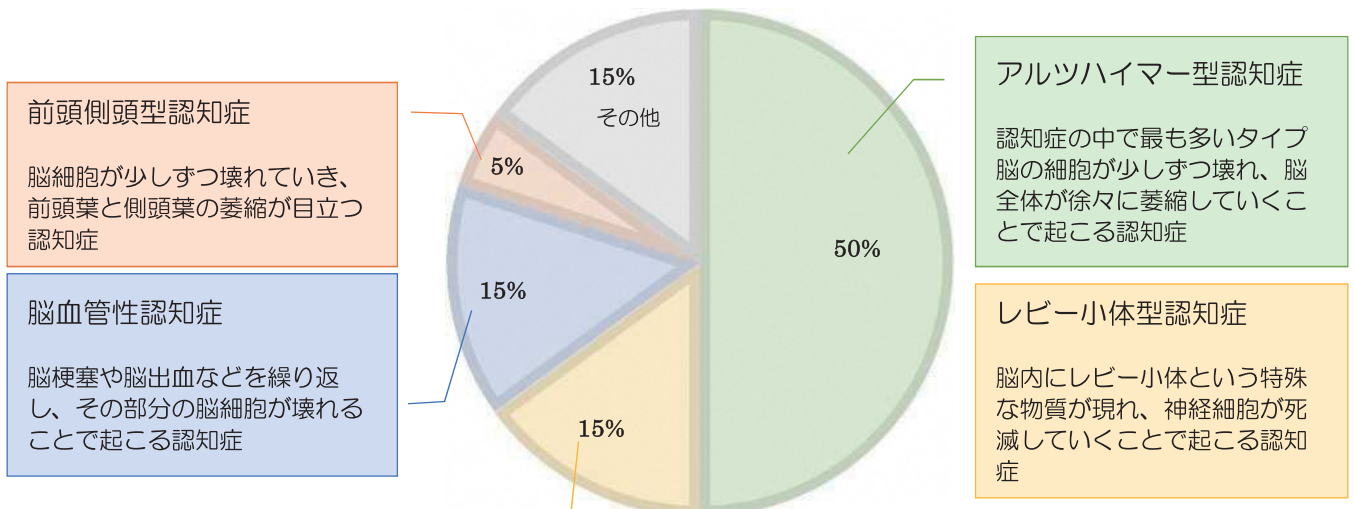
行動・心理症状（BPSD）

＜本人の性格や生活環境、周囲の関わり方などによって、症状は異なる＞

睡眠障害 暴言・暴力 うつ状態 幻覚・妄想
徘徊 不潔行為 介護抵抗

～認知症の種類と特徴～

認知症は大きく4つのタイプに分けられます



前頭側頭型認知症

脳細胞が少しずつ壊れていき、前頭葉と側頭葉の萎縮が目立つ認知症

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などを繰り返し、その部分の脳細胞が壊れることで起こる認知症

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプ
脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に萎縮していくことで起こる認知症

レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という特殊な物質が現れ、神経細胞が死滅していくことで起こる認知症

アルツハイマー型認知症



【特徴的な症状の例】

- ・物忘れから始まり、徐々に進行する
- ・同じ質問や話を何度もする
- ・日にちがわからなくなる
- ・物事の段取りが悪くなる
- ・約束をすっぽかす など

レビー小体型認知症



【特徴的な症状の例】

- ・手足の動きが鈍くなり、歩行が小刻みで
転びやすくなる(パーキンソン症状)
- ・子供や虫が見えるなど、実際には存在
しないものが見えると言う(幻視)
- ・日や時間によって症状の変動が大きい
など

脳血管性認知症



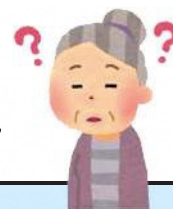
【特徴的な症状の例】

- ・脳血管障害を繰り返すたびに、段階的に
進行する
- ・意欲の低下や気分の落ち込みがみられや
すい
- ・人格や判断力は保たれていることが多い
など

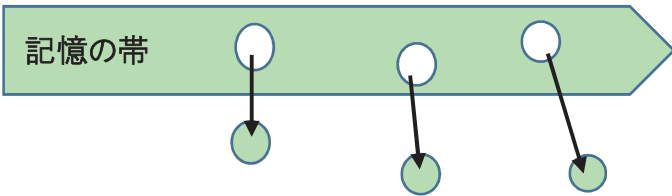
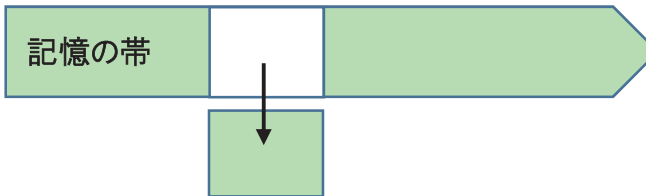
前頭側頭型認知症

【特徴的な症状の例】

- ・万引きや交通違反などの社会的ルールが
守れないことが増えてくる
- ・周囲のことを考えない自己本位な行動が
目立つ
- ・同じものばかり食べ続けたり、決まった時
間帯に決まった行動をするなどの、同じ行
為を繰り返すようになる など



～加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い～

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
 <p>記憶の帯</p> <p>体験の一部が抜け落ちる ヒントがあれば思い出せる</p>	 <p>記憶の帯</p> <p>体験の全体が抜け落ちる ヒントがあっても思い出せない</p>
日付などをうっかり間違える	時間や場所がわからなくなる 季節がわからなくなる
忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚はない
判断力は低下しない	判断力が低下していく

～軽度認知障害（MCI）について～

認知症は、ある日突然発症するものではなく、認知症の一步手前のグレーゾーンがあります。認知機能（記憶、物事の判断、実行など）に軽度の障害はありますが、日常生活には支障をきたしていないグレーゾーンを「軽度認知障害（MCI）」と言い、認知症予備軍の段階です。

軽度認知障害と診断された人の約半数が5年前後で認知症に進展すると言われています。



この段階で、適切な治療や予防活動を行うことで、症状が回復したり、認知症への進展を遅延させたりすることができます

**早い段階で認知症の予防に取り組むことが
非常に重要です！！**

～早期発見・早期治療のメリット～

認知症は、細胞が壊れたり、脳が萎縮することによって起こるものの他に、2ページの「その他」に該当するものとして、次のような場合があります。

- 「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「甲状腺機能低下症」などの病気により起こる認知症
- 不適切な薬の使用や、正しい使用でも薬の飲み合わせによっては認知症のような症状を起こす場合
- アルコールの多量摂取によって引き起こされる認知症

これらの場合は、早期に治療を行ったり、原因を取り除くことで症状が安定したり、治ることがあります。また、前ページで説明した軽度認知障害も早期の対応が重要です。

早期の発見・治療のためにも「何だかおかしいな？」と思ったら、早めに受診しましょう！

～若年性認知症とは～

認知症は高齢者が発症することが多いのですが、64歳以下で発症する場合もあり、「**若年性認知症**」と言います。若年性認知症の原因となるものは高齢者の場合と同じく様々ですが、「前頭側頭型認知症」は比較的若い年代に多く見られます。

若年性認知症は、まだ働き盛りの世代でもあり、認知症が原因となって起こっているトラブルやミス、うつ状態を、仕事上のストレスや加齢のためと思って見過ごしてしまうことがあります。

ご本人だけでなく、家族の生活への影響も大きく、職場での対応や経済的、心理的な支援が適切に受けられるよう、早期に正しい診断を受けることが重要です。

まずは「静岡県若年性認知症窓口」にご相談ください。(10ページ)

その他、8～9ページの相談機関もご利用ください。

～自己チェックしてみよう！～

このチェック表は、ごく初期の認知症や、認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分や家族などが簡単にチェックできるように考案されたものです。

【大友式認知症予測テスト：認知症予防財団HPより抜粋】

質 問 事 項	ほとん ど ない (0点)	ときど き ある (1点)	頻繁に ある (2点)
同じ話を無意識に繰り返す			
知っている人の名前が思い出せない			
物のしまい場所を忘れる			
漢字を忘れる			
今しようとしていることを忘れる			
器具の取扱説明書を読むのを面倒がる			
理由もないのに気がふさぐ			
身だしなみに無関心である			
外出がおっくうになった			
物(財布)が見つからないことを他人のせいにする			
	合計		点

0～8点	問題なし	物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔をおいて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、医療機関を受診しましょう。

その他、医療機関では「長谷川式簡易知能評価スケール（改訂版）」をよく用います。

＜認知症の経過とその対応・支援体制＞

認知症は段階に応じて本人や家族ができること、また、支援の内容が異なります。下表を参考に認知症の経過を把握しながら適切な対応ができるようにしましょう。

認知症の段階	健常・MCI	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子の例	<ul style="list-style-type: none"> ○物忘れが増えてくるが、ヒントがあれば思い出せる ○金銭管理や買物、書類のやり取りなどを含めて日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> ○物忘れがあるが、自覚もある ○同じことを何度も言ったり聞いたりするようになる ○日常生活は自立しているがうっかりが多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○物や人の名前が出てきにくくなり、会話の中に「あれ」「それ」などの代名詞が増えてくる ○置き忘れやしまい忘れ、火の消し忘れなどがある ○新しいことが覚えにくい ○食事の支度が段取りよくできない
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○社会参加ができるよう心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ○言動が気になったらかかりつけ医や各種相談窓口に相談する ○何度も同じ事を言っても親身に聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆっくり、短い言葉で、ひとつずつ話す ○焦らせず、本人のペースに合わせる ○否定しない、叱らない
本人・家族がやっておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ○どのように最後を迎えたいかなど今後のことについて本人家族で話し合っておく（だいたいノート活用） ○介護保険や各種サービスを知り必要時利用する ○認知症について正しく理解し生活や介護計画に役立てる 		
相談 9p～10p	高齢者相談センター 認知症初期集中支援チーム 長寿介護課長寿支援室		
予防 12p	介護予防事業 地域サロン		
医療 8p	かかりつけ医 認知症サポート医がいる医療機関 認知症疾患医療センター		
生活支援 11～12p	高齢者等給食サービス 在宅生活安心システム 介護保険サービス		
学習 13p	認知症サポーター養成講座 認知症サポーターステップアップ講座 出前講座		

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け・ 介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ○物忘れをしている自覚がない ○薬や金銭の管理ができない ○電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい ○「ものを盗られた」と被害的になったり、攻撃的になったりする ○家への帰り道がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○着替えや食事、トイレ等がうまくできず、介助を必要とすることが多くなる ○時間・場所・季節がわからなくなる ○日常の基本的な動作がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○言葉によるコミュニケーションが取りにくくなり、意思の疎通が困難になる ○自分で行動することが難しくなりベッドや車椅子での生活が多くなる ○トイレでの排泄ができない ○飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要
<ul style="list-style-type: none"> ○昔の思い出話をしたり、歌や遊びに親しむ ○適度に外出し自然に触れる ○できることを活かしてできないことをサポートする 	<ul style="list-style-type: none"> ○無理せず介護サービスや周りの人の力を借りる ○スキンシップや言葉以外の表情などを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ○本人の好きなことが継続してできるようにサポートする ○本人の望んだ最期が迎えられるように準備をする
<ul style="list-style-type: none"> ○体調などの変化は主治医へ相談する ○困った時の相談窓口を把握しておく ○援助者自身が体調管理に努める 		
<p>認知症コールセンター 若年性認知症相談窓口 在宅介護者の会</p>		
<p>日常生活自立支援事業 成年後見制度 消費生活相談</p>		

医師に相談したい



「認知症かな？」と心配になったら、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、認知症サポート医に相談しましょう。

認知症サポート医とは、認知症の人や、その疑いがある人が、適切な医療や介護に繋がるように案内役やパイプ役を担う医師です。

また、認知症についての鑑別診断や専門医療相談、医療機関の紹介、地域の医療・介護関係者に対して連携などを行う認知症疾患医療センターもあります。（静岡県指定医療機関）

◆認知症サポート医がいる医療機関◆

（医療機関名五十音順）

医療機関名	サポート医	住所	電話
熱海ゆずクリニック	岩井 利之 医師	清水町14番2号 北川ビル1F	86-0930
熱海よしやま クリニック	吉山 直樹 医師	田原本町9番1号 第一ビル6F	85-7300
河西クリニック	河西 研一 医師	中央町17番15号	83-7830
さくら医院	安達 昌子 医師	清水町17番11号	52-3021
鈴木医院	鈴木 雄一郎 医師	清水町25番22号	81-2632
梅園ヘルスケア クリニック	太田 正保 医師	梅園町15番12号	84-0471
服部医院	服部 真紀 医師	網代462番地の8	68-0050

◆認知症疾患医療センター◆

医療機関名	所在地	電話
伊東市民病院 認知症疾患医療センター	伊東市岡196番地の1	37-2634

原則、**かかりつけ医等からの紹介が必要**となります。受診の際は、まずは、かかりつけ医にご相談ください。

相談したい

ご自身や家族など身近な人に「ひょっとして認知症かな？」と思われることがあれば、誰でも不安や悩みを抱くものです。そんな時は、抱え込まずに、相談機関に気軽にご相談ください。

◆高齢者相談センター（地域包括支援センター）◆

「65歳以上の高齢者に関する総合相談窓口」です。体調不良等により高齢者相談センターに行けない場合は、職員が訪問することもできますので、お気軽にお問い合わせください。

名称	担当地区	所在地	電話番号
泉・伊豆山高齢者相談センター	泉 伊豆山	伊豆山717-1 (熱海伊豆海の郷内)	80-5566
熱海高齢者相談センター	熱海地区	緑ガ丘町9-7	86-0005
南熱海高齢者相談センター	上多賀 下多賀 網代	下多賀817-2-103	67-7600

あれ？何か様子がおかしいぞ…？



認知症初期集中支援チームに相談しよう！

◆認知症初期集中支援チームとは◆

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症の人やその家族に早い段階で関わり、早期診断・早期対応に向けて支援を行うチームです。

認知症サポート医のほか、医療と福祉の専門職でチームを組み、介護サービスや生活支援に結び付けられるよう手助けします。

各高齢者相談センター、長寿支援室にご相談ください。

☆高齢者相談センターは、通常65歳以上の方の相談窓口となりますが、64歳以下の「若年性認知症」の場合は、認知症初期集中支援チームの対象となります。

◆熱海市の高齢者等担当窓口◆

内 容	担当部署	電話番号
高齢者福祉サービスや介護予防、成年後見制度に関すること	長寿介護課 長寿支援室	86-6316 6336
介護保険制度や介護申請に関すること	長寿介護課 介護保険室	86-6282 6283

◆認知症に関するその他の相談窓口◆

	担当部署	お問合せ先
静岡県認知症コールセンター	介護経験者である「認知症の人と家族の会静岡県支部」の会員が相談に応じます	054-564-9042 受付：月・木・土 10時～15時 祝日・年末年始を除く
静岡県若年性認知症相談窓口	若年性認知症支援コーディネーターが医療・福祉・就労等の総合的な相談支援を行います	054-252-9881 受付：月・水・金 9時～16時 祝日・年末年始を除く

悩みを聞いてほしい

「悩みや辛さを誰かに話したい…」 「同じように介護している人のアドバイスを聞きたい…」
そんなときは抱え込まずに、お気軽にご連絡ください。

◆認知症や要介護者等を介護している家族を支える活動をしている団体◆

団体名	活動内容	お問い合わせ先
熱海市在宅介護者の会	寝たきりや認知症の高齢者等を介護している方々が互いに交流や、専門機関との連携を深め、介護される人、介護する人の福祉向上を目指して活動しています	熱海市社会福祉協議会 86-6339

金銭管理・権利を守る

制度・事業名	内容	お問い合わせ先
日常生活自立支援事業	判断能力が十分でない、または不安な人のために日常的な金銭の管理や手続きのお手伝いをする事業です。	熱海市社会福祉協議会 86-6339
成年後見制度	判断能力が不十分になった人の財産の管理、介護サービス等の各種手続きや契約を、本人に代わり成年後見人等が行う制度です。	成年後見センター (熱海市社会福祉協議会内) 86-6339
消費生活相談 ※1	悪質業者等による訪問販売、電話勧誘販売、架空請求などの消費者被害について相談対応します。	静岡県東部県民生活センター 055-952-2299 協働環境課市民協働推進室 86-6197
市民相談室 各種相談業務	日常生活の困り事や心配事などの一般相談について、市民相談室相談員が対応します。 その他、各種専門の相談員が対応する人権よろず相談、法律相談などもあります。	協働環境課市民相談室 86-6073

※1 消費者ホットライン「188」の利用

「188」に電話をかけ、音声案内に従ってお住まいの住所の郵便番号の数字をプッシュ入力することで、最寄りの消費者生活相談窓口につながります。



日常生活を支える

自宅での生活が続けられるように、日常生活を支えるサービスです。

事業名称	内容	お問合せ先
熱海どこシル伝言板	認知症などによる徘徊のため行方が分からなくなってしまった方の早期保護につながるサービスです。事前登録が必要です。	長寿介護課長寿支援室 86-6316
高齢者等給食サービス事業	食事の準備や調達が困難な方に対して、昼食用のお弁当を配達します。直接手渡しし、安否確認も行います。	高齢者相談センター 泉・伊豆山地区 80-5566
在宅生活安心システム	緊急時の対応のためのペンダント型通報機器の貸与のほか、室内に人感センサーを設置して不測の事態に備えます。	熱海地区 86-0005
介護保険サービス	自宅に訪問してもらい身の回りを手伝ってもらおう訪問介護や、出かけて運動したり手作業を行う通所介護のほか、福祉用具のレンタルやショートステイなどがあります。	南熱海地区 67-7600 長寿介護課介護保険室 86-6282

認知症の予防や悪化防止につとめる

積極的に外出して運動したり、大勢の方と交流を図ることは認知症予防につながります。

事業名称	内容	お問合せ先
地域サロン	地域の公民館などで、近所の方同士が集まって体操をしたり、おしゃべりを楽しみます。	熱海市社会福祉協議会 86-6340
介護予防教室	認知症予防に関する教室で脳トレなどを行ったり、体操を行う教室で体力づくりを行います。	長寿介護課長寿支援室 86-6316

認知症のことを知りたい・学びたい

認知症のことを自らが知り、それを周りの方にも伝えていくことが、地域で認知症の方を支援していく第一歩になります。

名称	内容	お問合せ先
認知症サポーター養成講座	認知症の方を地域で見守るための第一歩として、認知症について理解をする講座です。	長寿介護課長寿支援室 86-6316
認知症サポーター ステップアップ講座	サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症についての具体的な症状を学び、さらに理解を深める講座です。	
出前講座	認知症予防の話やコグニサイズの体験など、普段の生活の中で、自身で取り組める内容をお伝えしています。	



認知症に関連した情報

【熱海だいたいノート】



思いがけず「もしも」のときが訪れた場合に備えて、大切に思っていることや、どんな医療やケアを望むかを自分自身で考え、周囲の人達と話し合い、共有しておくことが重要です。これは、そのような場合に備えて記しておくものです。

【熱海市作成】

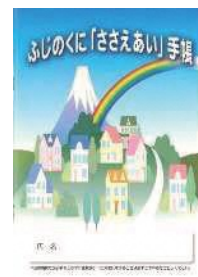
【あんしん在宅医療】



高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療や介護の情報、また医療機関や介護サービス事業所などの一覧と地図を掲載した冊子です。

【熱海市在宅医療・介護
連携協議会作成】

【ふじのくに 「ささえあい」手帳】



認知症の人やその家族に持ってもらい、受診時や介護サービス利用時に提示することで関係職種が記載内容を確認したり、新たに把握した内容を記載する情報共有ツールです。

【静岡県・静岡県医師会
作成】

認知症を予防しよう！

認知症予防のための5つのポイント

食事

食事はゆっくりとよく噛むことで脳に刺激を与えることができます。また、バランスよく食事を摂ることで老化のスピードを抑えることができます。楽しく献立を考え脳を活性化させましょう。

口腔ケア

口腔内を清潔にすることで歯周疾患や感染症を防ぐことができます。口腔機能が向上すると表情が豊かになり、コミュニケーションがとりやすくなるという利点もあります。

人とのかかわり

人と話す、交流することは認知症予防には欠かせません。なるべく外へ出向き積極的に周囲の人と関わり楽しく過ごしましょう。

運動

運動をすると血流が良くなり脳の活性化に繋がります。好きな運動や持続的にできそうな運動を取り入れてみましょう。

例：ウォーキング、ジョギング、水泳、ヨガ、コグニサイズ 等

生活リズム

不規則な生活、睡眠不足、疲労などは脳のはたらきが鈍くなるため認知症の原因の一つと言われています。生活リズムを見直し規則正しい生活を心がけましょう。

このパンフレットに関するお問い合わせ

熱海市長寿介護課

電話：0557-86-6316

FAX：0557-86-6264

E-mail：chojushien@city.atami.shizuoka.jp