



～いつまでも自分らしく生きたい～

認知症あんしんガイドBOOK

概要版



「認知症チェックシート」をやってみよう

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

●物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、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・場所が分からない

- ☐ 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

- ☐ 一人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TV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嫌がる。

…いくつか思いあたる場合は、まずは相談を！

※本人は「何かおかしい」と不安になっているかもしれませんが、日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、思い当たることがあればご相談ください。



主な
相談窓口

高齢者の身近な相談窓口です。各センターには
認知症地域支援推進員※もいますので、
気軽にご相談ください！

※認知症の人やその家族の相談に乗ったり、認知症の人が住み慣れた地域で暮らしやすいような環境づくりをしていくことを役割とした認知症専門の職員です。



栗東地域包括 支援センター

担当圏域：栗東中学校区（治田・治田東・金勝小学校区）

住所：栗東市安養寺190（なごやかセンター内）

電話：077-558-6979 FAX：077-558-8736

栗東西地域包括 支援センター

担当圏域：栗東西中学校区（治田西・大宝・大宝西・大宝東小学校区）

住所：栗東市小柿1丁目10-10（ゆうあいの家内）

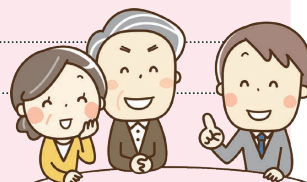
電話：077-584-4121 FAX：077-584-4128

葉山地域包括 支援センター

担当圏域：葉山中学校区（葉山・葉山東小学校区）

住所：栗東市出庭700-1（やすらぎの家内）

電話：077-552-5280 FAX：077-558-6870



認知症の予防（備える）

認知症の発症を確実に予防できる方法は現在に至るまで発見されていませんが、認知症について正しく理解し、備えていくことが非常に重要です。

我が国では、認知症予防はあくまで「**認知症になるのを遅らせる**」「**認知症の進行を抑える**」という考え方に留まっています。

この意味での予防としては、「身体活動・禁煙・栄養・アルコール使用障害・認知・社会活動への介入」「体重管理」「高血圧の管理」「糖尿病の管理」「脂質異常症の管理」「うつ病への対応」「難聴の管理」が関わっていると言われています。

（出典：世界保健機関（WHO）「認知機能低下および認知症のリスク低減：WHOガイドライン」
（日本総合研究所による翻訳版、©日本総合研究所）

認知症に備えていくということは、「誰もが認知症になる可能性があるという理解のもと、将来を見据えて生活習慣や日常生活の改善をし、認知症を遅らせる、または発症後の進行を抑えること」といえます。

市内には「認知症カフェ」があります。
「相談するほどではないけれども、今後に備えて誰かとつながっておきたい」「（自分が、家族が）認知症になったけれども、どこか話せる場所がほしい」という方はぜひ、ご参加ください。（裏表紙へ）

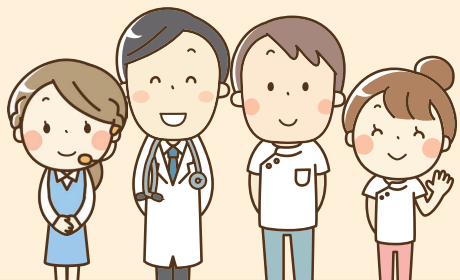


認知症の治療（向き合う）

近年、認知症に対する新薬が開発され、認知症の進行を抑制することができつつあります。

ただし、この新薬の使用は認知症が軽度の時期の方に限られ、進行の程度によっては使用できなくなってしまう可能性があります。

認知症と向き合うためには、**認知症に早期に気づき、専門機関とつながる**ことがとても大切です。地域包括支援センター（表紙へ）やかかりつけ医、認知症専門医（下記）等の関係機関に、抱え込まず、お気軽にご相談ください。



また、認知症と向き合うことは本人だけでなく、家族にとっても大切です。本人の変化に不安やとまどいを感じることもありますが、専門機関で話を聞いてもらうことで、本人の状態を正しく理解できます。正しい理解による対応が、本人の認知症の進行を抑えることにもつながります。

認知症の診療を行う医療機関（湖南圏域）*1 日本認知症学会又は日本老年精神医学会に専門医として登録

医療機関名	住 所	電話番号
南草津けやきクリニック	草津市南草津一丁目1-8KDXレジデンス南草津2F	565-7708
藤本クリニック（認知症疾患医療センター）	守山市梅田町二丁目1-303セルバ守山3階	582-6032
済生会滋賀県病院*2	栗東市大橋二丁目4-1	552-1221
淡海医療センター*2	草津市矢橋町1660	563-8866
滋賀県立総合病院*2	守山市守山五丁目4-30	0570-00-5031

*1 厚生労働省ホームページより抜粋

*2 診療する曜日、時間等は病院に直接お問合せください。紹介状がいる場合がありますのでご注意ください。

自分らしい暮らし（語り合う）

●どのような人生の最期（終末期）を迎えたいですか？

わが国では認知症基本法が成立し、その計画の中で、**認知症になってからも、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる「新しい認知症観」**が示されました。このような考え方を実現していくには、自分がどう人生を過ごし、終えていきたいのか、まずは自分自身で考え、身近な人たちの支えも得られるように伝えておかねばなりません。

栗東市では、自分にもしものことがあった時のために、伝えておきたいことをまとめておく「未来ノート」を窓口等で配布しています。未来ノートを活用して、これからの人生をどう生きたいか、家族や周りの人と考え、話しあってみませんか？



『未来ノート』



共に生きる（支え合う）

認知症は進行を抑制することはできても治すことはできません。認知症になってもその人自身の人格と個性が尊重されるよう、周りの人は、**認知症の人の気持ちや思いに目を向け**、思いやりのある対応をすることが大切です。

何かがおかしい。
自分は今どこにいるの？
この先どうなって
しまうのだろう…



自分の体験していることを
分かって欲しい。
できないことを責めないで
欲しい。

認知症の人への気持ち

自分がこれまでとは違うことにまず気づくのは、本人です。物忘れにより失敗が増え、「何かがおかしい」、「家族に迷惑をかけているのではないか」と不安を感じるようになります。また、どうしてもいかに分からず混乱したり、いらいらしたり、怒りっぽくなることがあります。

認知症の人への具体的な対応 “6つのポイント”

- ① ゆっくり一つずつ簡潔に伝える。
- ② 余裕をもって穏やかな気持ちで対応する。
- ③ 驚かせない、急かさない。
- ④ 間違いを正さない。
- ⑤ 失敗を責めたり命令したりしない。
- ⑥ 自尊心を傷つけない。

何が気に障ったのかしら？

次はどういった
声掛けの方が
良いかな？

今準備
しているので、
これを食べて
待っていてね。



- ★ 「認知症だから何も分からなくなる」のではなく、本人が何を求め、どんなことを考え、何をしたいと思っているのか、どんなことができるのかを話してみましょう。
- ★ 本人ができなくなったことに目を向けるのではなく、今できることを少しでも長く続けられるように、さりげない手助けを心がけましょう。

認知症の症状は、病気の進行により変化します。また、症状が変われば、その人が必要とする支援も変わります。おおまかな目安として、どの時期にどのような支援が必要になるのか、認知症の経過（見通し）や、その時々状況に応じた適切な支援を知っておくことは、認知症の人の理解や対応に役立ちます。支援内容の詳細は**ケアパス完全版**をご覧ください。完全版はこちらからご覧可能な他、……………▶
本市窓口や地域包括支援センターにて配布しています。



経過	本人の様子	本人・家族へのアドバイス
気づきの時期	■ 物忘れが見られ、人や物の名前が思い出せないことがよくある。 ■ 買い物やお金の管理など、日常生活は少し不安があるものの、自立して過ごせる。	・ 困ったことがあればまず相談を ・ 趣味や地域との関わりを続ける ・ 家族はさりげない手助けを
軽度認知症（）	■ 同じ事を何度も話したり、聞いたりする。 ■ 大事な物の保管場所等を思い出せずに探し物が増える。 ■ 食事の段取りに時間がかかったり、買い物で必要な物が買えない。 ■ 日常生活で見守り等が必要になってくる。	・ 医療機関の受診（かかりつけ医、専門医）を継続する ・ 地域で見守ってくれる人を増やしましょう ・ 介護保険サービスの検討をしましょう
中等度認知症（）	■ 季節にあった服を選んだり、服を着る順番が分からなくなる。 ■ 時間や場所が分からなくなることが増え、外出先から一人で戻れなくなる事がある。 ■ 日常生活で介助が必要になってくる。	・ 事故にそなえて安全対策を ・ 認知症の進行状態に合わせた対応方法を学ぶ ・ 介護する家族の休息も大切に

相談窓口一覧

- **もの忘れ介護相談室 社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部**
電話：0120-294-473 月～金曜日（祝日休み）午前10時～午後3時
- **若年性認知症相談窓口（県内の認知症疾患医療センター他）**
琵琶湖病院・瀬田川病院・藤本クリニック・水口病院・近江温泉病院
豊郷病院（オアシス）・滋賀八幡病院（おうみ）・セフィロト病院 ※連絡先等詳細は滋賀県のホームページ参照
- **栗東市介護者の会** …介護経験者同士で集まる機会を定期的に持っています。 電話：077-553-0056
- **認知症の人にもやさしい通い場** …認知症の人でも気軽に参加できる通い場（サロン等）を地域住民等が開催しています。お問い合わせは、長寿福祉課地域支援係まで 電話：077-551-0198
- **認知症になっても安心して通えるカフェ（認知症カフェ）** …認知症の人やそのご家族、地域の人、専門職等誰でも立ち寄れるカフェを専門職が中心となって開催しています。
お問い合わせは、長寿福祉課地域支援係まで 電話：077-551-0198
- **地域包括支援センター** …表紙をご覧ください。