

滝沢市

認知症あんしんガイド

誰もがなりうる認知症

最近忘れっぽい
のは年かしら…



誰かに相談
したいなあ



治る認知症もある
のかなあ？



「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」のちがい

加齢による物忘れ

- 物忘れを自覚している
- 食事のメニューなど、体験したことの一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出す
- 判断力は低下しない
- 日付や曜日を間違えることがある

認知症による物忘れ

- 物忘れの自覚がない
- ご飯を食べたなど、体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあってもピンとこない
- 判断力が低下する
- 日付や季節がわからなくなる

✿ 知って安心 まずは相談 ✿

この冊子は、本人や家族が「認知症かな?」と思った時、または、認知症と診断された時に、どこへ相談すれば良いか、またどのような医療・介護サービスを受けられるかをまとめたガイドブックです。

滝沢市地域包括支援センター [TEL656-6523]

認知症って どんな病気？

認知症とは、年を取れば誰にでもある物忘れとは異なり、脳に起きた何らかの障害により記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

／ 症状は人によって異なります。 ／

認知症ってどんな病気？

脳の細胞に
異変が起きる



中核症状 すべての認知症の人に現れます

- 記憶障害** 新しいことを記憶することが難しく、進行すると昔の記憶や大事なことも忘れる
- 見当識障害** 時間、場所の感覚が薄れたり、人との関係がわからなくなる
- 理解、判断力の低下** 物事を考えたり、判断するスピードが遅くなる
- 実行機能障害** 料理のレシピを考えるなど、計画を立て、段取りを考えることが難しくなる

周りの環境

本人の性格等

行動・心理症状 本人の性格や環境等の要因が絡み合ったり出なかったりします

例

- 抑うつ** 自信を無くして、意欲や気力が減退したように見える
- 徘徊** 歩き回り、帰れなくなってしまう
- 幻覚** 見えないものが見えてしまう



認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症 がた にん ち しょう

比較的早いうちから物忘れや日時や場所の感覚がなくなるなどの症状がみられます。不安、うつ、妄想なども出やすくなります。

レビー小体型認知症 しょうたい がた にん ち しょう

ないはずのものが見えたり、歩行が小刻みになるなどのパーキンソン症状がみられることが多いです。

脳血管性認知症 のう けつ かん せい にん ち しょう

脳出血や脳梗塞等により起こる認知症です。意欲の低下・感情の不安定さなどがあらわれたり、複雑な作業ができなくなったりします。

前頭側頭型認知症 ぜん とう そく とう がた にん ち しょう

常識から外れた行動(万引き・信号無視など)を繰り返したり、入浴したがいなかったり、周囲の人を困らせることがあります。記憶力は比較的保たれることがあります。

若年性認知症とは

64歳以下の方が発症する認知症のことです。他の病気と間違いやすく、診断に時間がかかる場合があります。お薬を服用しながら働いている方も多いので、職場の理解を得る必要もあります。まずは相談してみましょう。

予防する

認知症の発症は生活習慣と深く関係していることが分かっています。生活習慣病の予防は認知症の予防にもつながります。笑顔で活動的な生活を心がけ、脳に刺激を与えることも大切です。

運動

- ウォーキングや体操、家事など1日15分以上体を動かすことを習慣に



食生活

- 肉や魚(特にサバやイワシ等の青魚)、海藻、野菜や果物などをバランスよく
- こまめな水分摂取



お口の健康

- 起床時のうがいと食後(特に寝る前)の歯みがき
- 入れ歯の手入れもしっかり



笑顔

- 好きなことを楽しんでいきいき



人との交流

- 買い物や趣味の活動でいきいき
- 人との交流で脳によい刺激



参加してみませんか?



運動機能向上教室

トレーニング機器を使って、筋力やバランス能力・持久力をつけます。教室終了後も運動習慣が身に着くようなきっかけづくりを応援します。

いきいきサロン

市内各地区の公民館などで定期的に集まり、レクリエーションやお茶会などを開催しています。開催内容は地区によってさまざまです。

介護予防教室

いつまでも元気で暮らし続けるためのいろいろな知識や実技を、各いきいきサロンでお伝えする教室です。

フレイル予防講座

フレイル(虚弱)を予防するために必要な運動・栄養・お口の健康・社会参加について実践や体力測定を行いながら学びを深める講座です。

いきいき百歳体操

市内の公民館などで1回30分程度の体操を定期的に行い、体力の維持や向上を目指す集まりです。

→詳しく知りたい時や申し込みをしたい時は **滝沢市地域包括支援センター**(Tel.656-6523)へお問い合わせください。

軽度認知障害(MCI)とは

まだ認知症ではありませんが、物忘れや意欲の低下がみられる状態で、認知症とも正常とも言い切れない段階です。この状態のときに脳の活性化を図ったり、適切な対策をとれば認知症の発症を抑えることが期待できます。

若年性認知症についての相談窓口

若年性認知症相談窓口(岩手医科大学附属)内丸メディカルセンター内
Tel.907-2036 月～金 10時～16時



もしかして…と思ったら 早めに相談や 受診を

相談や病院に行くのは、認知症の診断のためだけではなく、自分らしく生きるヒントを見つけるためでもあります。苦しさや不安をひとりで抱え込まずに、まずは相談してみませんか。



まずは相談を

地域包括支援センター

高齢者に関する相談を総合的に受ける相談窓口です。認知症地域支援推進員を配置し、地域の支援機関との連携や、認知症に関する様々な相談支援を行います。また、必要時には、認知症専門医と医療、介護の専門職による「認知症初期集中支援チーム」で早期対応に向けた支援を行います。

名称	担当地域	住所	電話番号	相談対応時間
滝沢市地域包括支援センター	南部・中部	中鶴飼55 (滝沢市役所7番窓口)	656-6523	8時半から 17時15分
滝沢市地域包括支援センターランチ JAライフサポート滝沢介護事業所	南部	大釜外館114-6	687-2865	8時半から 17時15分
滝沢市地域包括支援センターランチ れいたく苑居宅介護支援事業所	中部	高屋敷15 (れいたく苑内)	684-5227	8時半から 17時15分
松実会地域包括支援センター	北部	巣子732-2 (ケアハウス巣子内)	688-1088	8時半から 17時15分

※土日祝日、年末年始は休み

地域にある相談先

認知症まちかど相談室

市内のグループホーム（認知症の方が共同で生活する施設）で、認知症の人への対応方法や具体的な介護方法などの相談を専門スタッフが対応します。

ひとりで悩まず、
抱え込まず、気軽に
相談ください。



グループホーム名称	住所	電話番号	開設時間
今が一番館	妻の神157-3	688-1320	9時から17時 (土日祝日、年末年始を除く)
ケアホームまごのて	野沢62-1041	694-1071	
ほほえみの家	高屋敷平11-1	684-2606	
えがおの花大釜	大釜大畑72-6	613-2431	

いわて認知症の人と家族の電話相談

認知症介護の経験のある相談員等が、認知症に関する相談に応じます。

電話番号	受付時間
0120-300-340 ※通話料無料	9時から17時（土日祝日、年末年始を除く）



認知症に早く気づき、受診することが大切なわけ

進行スピードを緩やかにできる可能性がります

早いうちから治療やサポートを行うことで、症状が軽減されたり、進行のスピードを緩やかにすることができ、今の状態を長く維持できる場合があります。



認知症と似たほかの病気の可能性があります

認知症と似た症状で間違われやすい病気があります。なかには治療で治る病気もありますので原因を知ることが大切です。

今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合っ話し合うことで、どのようなサービスを受けるか、治療をどう進めるかなどの準備をすることができます。



まずは、普段の様子を知っているかかりつけ医に相談しましょう。

認知症サポート医のいる医療機関(滝沢市内)

岩手県ホームページに掲載の岩手県認知症サポート医名簿より。令和3年11月22日時点

医療機関名	住所	電話番号
こんの神経内科・脳神経外科クリニック	牧野林1010-4	699-1111
かなもり神経科内科クリニック	高屋敷平11-39	684-2777
高橋内科胃腸科クリニック	巢子1186-14	688-8111
ゆとりが丘クリニック	土沢541	699-1122
滝沢中央病院	鵜飼笹森42-2	684-1151

認知症サポート医とは

認知症の方の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師です。

岩手県認知症疾患医療センター

医療機関名	住所	電話番号
岩手医科大学附属病院	矢巾町医大通2-1-11	652-7411 月～金 10時から16時

認知症疾患医療センターとは

県の指定を受けて設置されている、「認知症の鑑別診断」「身体合併症と周辺症状への対応」「専門医療相談」などを実施する専門の医療機関です。

受診するときの持ち物やポイント

- 現在、内服しているお薬の情報(お薬手帳など)
- 物忘れ等に気が付いた出来事を、具体的に言えるようメモしたものなど(いつ頃、症状、時間帯など)
- かかりつけ医があれば、紹介状をもらいましょう
- 他の病院で、頭部のCT、MRIを撮っている場合にはその資料
- 家族間で受診することの情報を共有しておきましょう

ご本人の普段の様子を伝えることが大事です。ご本人の前で言いにくいことは、あらかじめメモを受付に渡しておくとう良いでしょう



認知症の経過と支援の内容、家族の心構え

《認知症の症状や進行は人それぞれ異なりますが、状態により利用できるサービスが変わっていきます。》

認知症の経過	年相応の物忘れ 日常生活は自立している	MCI(軽度認知症) 日常生活は自立している	認知症初期(軽度) 誰かの見守りがあれば日常生活はほぼ自立している	認知症中期(中等度) 日常生活に手助けや介護が必要	認知症後期(高度) 常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> □人の名前がすぐ出てこない □食べたメニューを忘れる □ヒントがあると思いつく □「あれ」「それ」「あの入」など代名詞が増える 	<ul style="list-style-type: none"> □物忘れを自覚し、その場を取り繕う言動がある □計算間違いや漢字ミスが増える □趣味や楽しみに興味がなくなる □服装に気を使わなくなる □小銭での計算が面倒でお札で支払う 	<ul style="list-style-type: none"> □同じことを何度も言ったり聞いたりする □料理などの段取りができなくなる □ささいなことで怒りっぽくなるなど感情の起伏が激しくなる □慣れた道でたびたび迷うことがある 	<ul style="list-style-type: none"> □時間、日時、季節がわからなくなる □季節に合った服装が選べない □着替えや入浴を嫌がるなど身だしなみを気にしない □財布を盗られた等の発言が出る(物盗られ妄想) □家までの帰り道がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> □家族の顔がわからなくなる □コミュニケーションが難しくなる □食事、排泄、移動等日常生活に介助が必要になる □車いすやベッドでの生活が長くなる
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ●年齢とともに物忘れを自覚する 	<ul style="list-style-type: none"> ●失敗が増えて、意欲や自信が減退する ●不安な気持ちが強くなる ●これまでと違うことに気づき、この先どうなるのか不安を感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れや失敗が増え、気持ちが沈む ●自信を失い、すべてが面倒になることも 	<ul style="list-style-type: none"> ●失敗したときどうしたらいいかわからず、いらいらし不安が高まる 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の感情や気持ちをうまく言葉にできない ●何もわからない人だと思わないでほしい
家族の心構え、準備	<ul style="list-style-type: none"> ●一緒に認知症予防の取り組みを実践しましょう ●今後の生活設計について話し合っておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の様子や変化に気づき、早めに医療機関や相談窓口にお問い合わせをみましょう ●認知症について学ぶ機会をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の変化に戸惑いながら、できないことを責めずに共感しながらサポートしましょう ●同じことを聞かれてもきちんと返答しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●様々な変化で家族も疲れが見られる時期なので人の助けを借りたり、介護仲間を作りましょう ●できないことも増えますが、できることもまだまだありますので本人のできることに目を向けてみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護負担を抱え込まず、時には休むなど無理をせず医療や介護サービスを活用しましょう ●本人が安心できる環境づくりをしましょう ●人生の最終段階の迎え方を家族で話し合っておきましょう
介護予防 趣味を続けたい 元気な体を維持したい	<ul style="list-style-type: none"> ●趣味の活動 ●知人との交流 ●陸大学 ●いきいきサロン ●老人クラブ ●介護予防教室 ●運動機能向上教室 ●運動機能向上教室フォロー ●いきいき百歳体操 ●フレイル予防講座 ●シルバー人材センター 				
相談・支援 相談したい	<ul style="list-style-type: none"> ●滝沢市地域包括支援センター、松実会地域包括支援センター、地域包括支援センターランチ ●認知症まちかど相談室(認知症対応型グループホーム) ●居宅介護支援事業所(ケアマネ事業所) ●かかりつけ医 ●警察 				
医療 病院を受診したい 体調を診てもらいたい	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医 ●かかりつけ薬局 ●認知症サポート医 ●岩手県認知症疾患医療センター(岩手医科大学附属病院内) ●岩手西北医師会認知症支援地域ネットワーク ●認知症初期集中支援チーム ●訪問診療 ●訪問看護 				
介護保険 介護サービスを利用したい 日常の手助けをしてほしい	<ul style="list-style-type: none"> ●お薬残っていませんか? ●薬局・薬剤師にご相談ください ●介護予防・生活支援サービス(通所型サービス、訪問型サービス) ●通所介護、訪問介護、通所リハビリ、訪問リハビリ、訪問看護、福祉用具貸与・購入、住宅改修等 ●短期入所生活介護、短期入所療養介護、小規模多機能型居宅介護等 				
安否確認・見守り 安心して生活したい	<ul style="list-style-type: none"> ●民生児童委員 ●認知症サポーター ●チームオレンジたぎざわ ●いわておげんきまもりシステム ●緊急通報装置 ●救急情報キット ●盛岡広域シルバーケアSOSネットワークシステム ●GPS機能付き見守り機器 ●民間会社による見守りサービス(センサー型、カメラ型、訪問型、本人発信型、複合型等) 				
楽しみ・関わり 人と交流したい、語りたい	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症カフェ ●スローショッピング ●認知症の人と家族の会 ●認知症サポーター ●チームオレンジたぎざわ ●キャラバン・メイト 				
お金・権利を守る お金の管理をお願いしたい 意思決定を支援してほしい	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活自立支援事業 ●成年後見制度 				
住まい 整った環境で生活したい 施設に入りたい	<ul style="list-style-type: none"> ●自宅(住宅改修、高齢者及び障がい者にやさしい住まいづくり推進事業) ●軽費老人ホーム(ケアハウス) ●有料老人ホーム ●サービス付き高齢者向け住宅 ●認知症対応型グループホーム ●介護老人保健施設 ●介護老人福祉施設 				

サロンに行こう



できることは、まだ続けよう



お薬残っていませんか? ●薬局・薬剤師にご相談ください



みんなで話をすると安心するね



施設に入りたいな



地域でみまもる、支えあう

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために、支え上手、支えられ上手になりましょう!

みまもる

認知症サポーター

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。また、認知症について正しい知識を学んで備えておくことは自分のためにもなります。

日常生活自立支援事業(あんしんねっと)

高齢の方や障がいを持った方が安心して生活を送れるよう、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、また、それにとまなう日常的な金銭管理などを社会福祉協議会が行います。

●問合せ: 滝沢市社会福祉協議会 684-1110

いわて“おげんき”みまもりシステム

1日1回、いまお使いの電話機を使って自分から健康状態を発信し、滝沢市社会福祉協議会(みまもりセンター)が発信された情報を確認して毎日の安否確認を行うシステムです。必要に応じて状況確認や見守り協力者へ連絡を行います。

●問合せ: 滝沢市社会福祉協議会 684-1110

盛岡広域SOSネットワークシステム

警察署と盛岡広域8市町の取り組みで、家族が行方不明になった時に早期に捜索に当たれるよう、事前に高齢者の特徴や連絡先、公表の範囲などを警察に届け出ておく仕組みです。

●問合せ: 盛岡西警察署 645-0110

成年後見制度

知的障がい・精神障がい・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをするときにお手伝いする制度です。家庭裁判所への申し立てを経て、成年後見制度が開始になります。

●問合せ: 盛岡広域成年後見センター 626-6112

緊急通報装置

一人暮らしの人等が急病等の緊急時にボタンを押すと、委託業者スタッフにつながるシステムです。必要に応じて救急車要請や協力者への連絡を行います。

●問合せ: 滝沢市高齢者支援課 656-6521

支えあう

認知症の人と家族のつどい

一人じゃない、仲間がいる、経験者だからこそわかりあえることがある…、介護経験者や家族が集まって、介護の相談、情報交換などを行っています。

●毎月第3月曜日 13時30分～15時30分
滝沢市市民福祉センター

スローショッピング

認知症などお手伝いを必要とする人やその家族が安心して買い物ができる空間を提供する活動です。「パートナー」と呼ばれるボランティアと一緒に品物を選び、「スローレジ」でゆっくり会計ができます。店内のイートインスペースでは交流ができる「くつろぎサロン」を開いています。

●毎週木曜日 13時～15時 マイヤ滝沢店

認知症カフェ

認知症の人、その家族も、地域の方も気軽に集える場所として開催しています。気持ちを話し合ったり、情報を共有したり、それぞれが役割を持って活動したり、気軽にご参加ください。

【おれんじカフェ】毎月最終土曜日 13時～、菓子の「結の蔵」で開催

【時計屋カフェ】大崎の「和田時計店」で開催

【カフェたきざわ】毎月1回 ビッグルーフ滝沢で開催

活動する

チームオレンジたきざわ

認知症の人やその家族が地域で安心して暮らせるように、生活の支援や活動と一緒にすることなどを目的として、「認知症サポーターステップアップ講座」を受講した認知症サポーターやキャラバン・メイト、認知症の当事者や家族がチームを組んで活動しています。

●問合せ先の記載のないものについては、地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症の人を見守り・支援する際の7つのポイント!

- 1 まずはそっと見守って
- 2 時間と気持ちに余裕をもって対応を
- 3 声をかける時はできるだけ一人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 視線を合わせて、やさしい口調で
- 6 穏やかに、はっきりした話し方で
- 7 言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応

認知症の人への対応の心得 “三つの「ない」”

- 1 驚かさない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



認知症になっても、まだまだできることはたくさんあります。地域での見守りや話し相手、支えあいで安心して暮らせる地域をつくりましょう!

