

自分でできる認知症チェック✓

A こんな症状はありませんか？

- 財布や鍵など、物をおいた場所がわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- 自分の生年月日がわからなくなることがある
- 今日が何月何日かわからないことがある
- 自分のいる場所がどこかわからなくなることがある
- 道に迷って家に帰ってこれなくなることがある

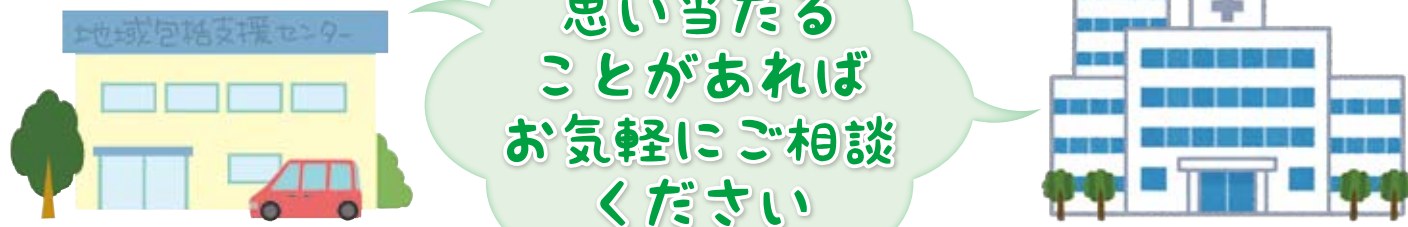
B 自分一人でできないことはありませんか？

- 電気やガスや水道が止まってしまった時に、自分で適切に対処できる
- 一日の計画を自分で立てることができる
- 季節や状況にあった服を自分で選ぶことができる
- 一人で買い物ができる
- バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできる
- 電話をかけることができる
- 自分で食事の準備ができる
- 自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができる
- 入浴は一人でできる
- 着替えは一人でできる
- トイレは一人でできる
- 身だしなみを整えることが一人でできる
- 食事は一人でできる
- 家のなかでの移動は一人でできる

A項目にチェックがある場合、Bの項目にチェックがない場合は早めにかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談してください

出典：《地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）》

思い当たる
ことがあれば
お気軽にご相談
ください

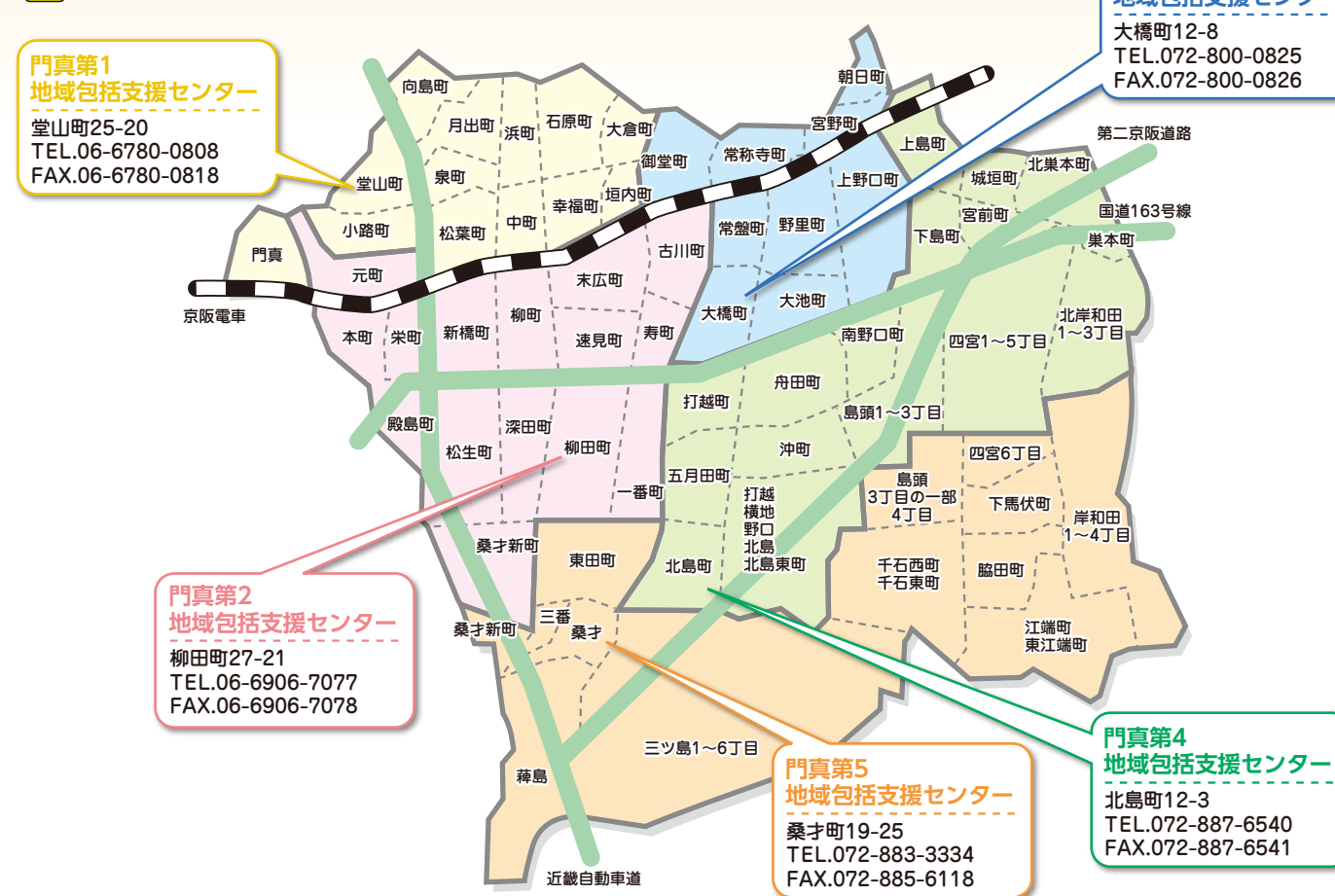


相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者やそのご家族等を、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の総合相談窓口」です。

⚠️ 門真オレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）の相談窓口でもあります。



認知症地域支援推進員

医療や介護サービス及び地域の支援機関との連携を図ることや、認知症の人やその家族を支援する相談業務を行います。

くすのき広域連合門真支所
(門真市役所内) ☎06-6780-5200

大阪府認知症コールセンター

大阪府が設置している認知症に関する相談ダイヤル。
☎06-6977-2051

●若年性認知症支援コーディネーター
本人や家族からの相談に対応。専門機関からの相談については相互に連携し必要な助言を行います。
詳しくは大阪府ホームページ
若年性認知症支援コーディネーター

くすのき広域連合門真支所
(門真市保健福祉部高齢福祉課)

〒571-8585 門真市中町1-1
☎06-6780-5200
令和2年2月発行

門真市イメージキャラクター
【ガラスケ】

認知症ケアパス(ガイドブック)

もの忘れ？ 認知症？

こんな時、どうしたら良いの？



心配しないで！大丈夫ですよ！
～安心して、すごせる門真～

くすのき広域連合門真支所

認知症とは

認知症を予防するための生活習慣とは

認知症になるのは高齢になることが最大の要因ですが「運動」「食事」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や高血圧や糖尿病などの慢性病、毎日の生活の送り方などが認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。



認知症を引き起こす主な脳の病気

- アルツハイマー型認知症（認知症患者の50～60%）
いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われていき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。
- 脳血管性認知症（認知症患者の20%）
脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の動きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで損傷を受けた部分の脳の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。
片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進むため生活習慣の改善が重要です。
- レビー小体型認知症（認知症患者の10～20%）
脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。
手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともにその場にいなくても、あるように見える幻視があらわれるのが特徴です。
アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまたらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる
- なだらかに症状が進行する
- 症状が変動しやすい
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れは目立たない
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

認知症は早期の診断と治療が大切

⚠️ 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？

- 1 記憶や意識が明確なうちに準備ができる
早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。
- 2 治療により改善する場合がある
正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合がある
アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。
また脳血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。

認知症の症状とケアの流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

(原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通り経過を迎える訳ではありませんが、今後の介護の目安としてください)

あれ…? 【もの忘れが気になる (発症する) 時期】

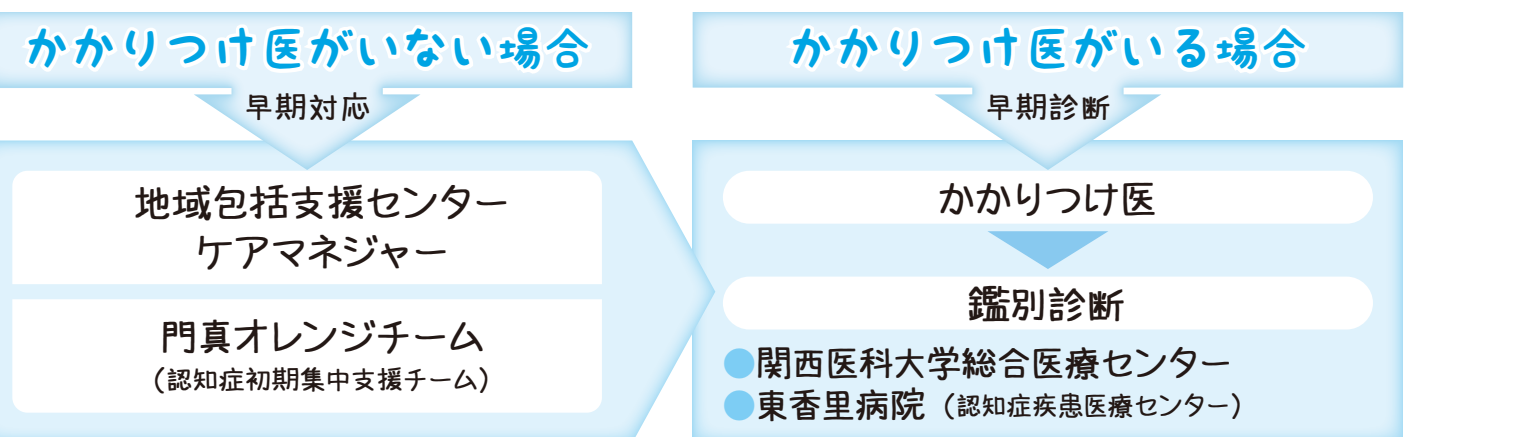
本人

何を話そうと思っていたのかな?
人の名前や物の名前が思い出せない

- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する



地域との交流・介護予防など

- 介護予防教室
- 小地域ネットワーク活動
- 地域交流サロン「つどエール」
- 認知症カフェ など

【そろそろ見守りが必要】

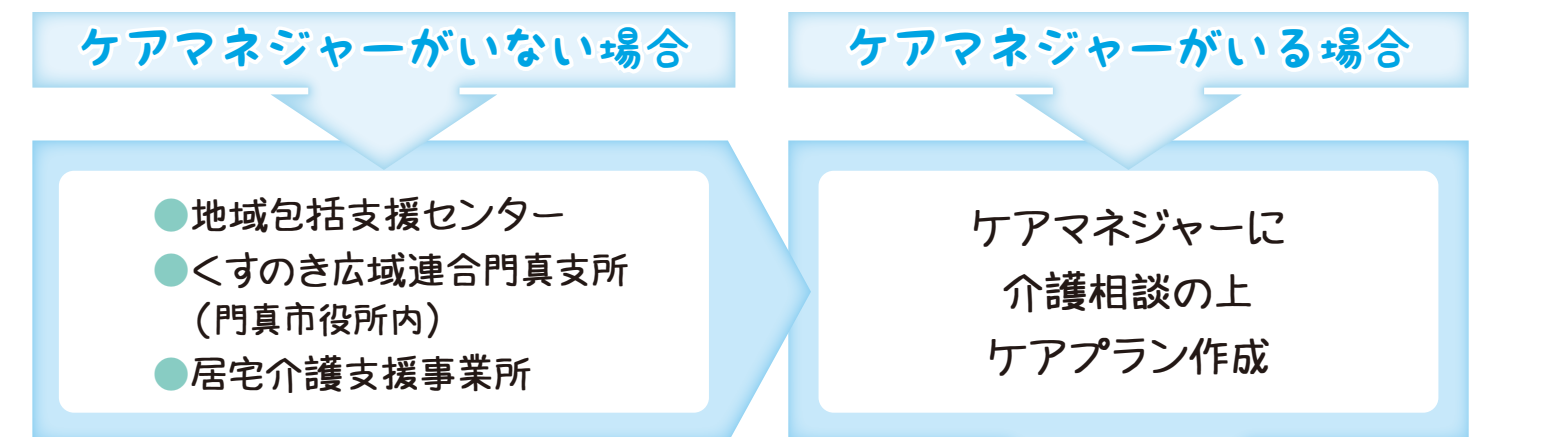
どこに置いたかな?
火を消したかな?

- 集合の時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の気持ち…
もの忘れによる失敗や今まで、できていたことが上手いかななくなるのが徐々に多くなり不安感やイライラが多くなってくる

可能であれば本人も交えて
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか など



暮らしを支える

- 日常生活用具給付事業 (高齢福祉課)
- 成年後見審判申立事業 (高齢福祉課)
- ふれあいサポート収集 (クリーンセンター)
- 消費生活センター
- 徘徊高齢者探知システム機器貸与事業
- 高齢者徘徊SOSネットワーク事業
- 認知症高齢者見守りQRコード交付事業 など

自宅での活用

- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 薬の相談、管理
- 訪問介護

通いでの活用

- デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護 など

家族へのサポート

- 家族介護教室 (地域包括支援センター)
- 介護者家族の会 (おしゃべりサロン) 午後1時30分～午後3時30分 毎月第1木曜日: 地域高齢者交流サロン 毎月第3木曜日: 保健福祉センター

施設

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム

病院

- もの忘れ外来
- 精神科 など

介護保険サービス・高齢者福祉サービスなどを利用

【見守りがあれば日常生活は自立】

道がわからなくなった
触らんとってくれ

- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐに怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

本人の気持ち…
自分をもっと、よく見てほしい

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとりあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

対応の仕方などにより
穏やかなときと、強い抵抗や拒否などが見られるときがある

施設

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム

病院

- もの忘れ外来
- 精神科 など

【常に手助けが必要】

おいしいわ
起きれるかな

- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態となる

本人の気持ち…
自分らしさを尊重してほしい

介護する家族の
休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作る

人は、この世に生を受けたときから、
一日一日 歳を重ね、老いや死は誰にでも起こる現象です。
医師などと相談し、残された能力に応じたケアを行い、
本人が望む人生の最期となるような関わりを持ってください。
この時期、全身の機能の状態は衰えていますが、心の状態はとても穏やかです。
意思疎通が出来なくても、耳は聞こえている場合もあり、名前を呼んだり、
好きな曲を流しコミュニケーションを図ってみてください。
また皮膚の感触も残っている事があり、手や足をさすってあげる事や、
そばにいて不安を和らげてあげる事が安心な気持ちにつながります。