

# 須恵町

みんなで知って支えあおう！

## 認知症ガイドブック

認知症は、年を重ねれば誰でもなる可能性がある身近なものです。そのため、一人ひとりが認知症について“知る”ことがとても大切です。

このガイドブックでは、認知症になっても住み慣れた須恵町で安心して暮らすことができるように、認知症の基礎知識や関連するサービス等をまとめています。ぜひご活用ください。



やってみよう！

### 自宅での様子チェック

ご家族等が客観的に見て3項目以上あてはまる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。

<input type="checkbox"/> 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。	<input type="checkbox"/> 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
<input type="checkbox"/> 出来事の前後関係がわからなくなった。	<input type="checkbox"/> 計画を立てられなくなった。
<input type="checkbox"/> 服装など身の回りに無頓着になった。	<input type="checkbox"/> 複雑な話を理解できない。
<input type="checkbox"/> 同時に二つの作業を行うと、一つ忘れる。	<input type="checkbox"/> 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった。
<input type="checkbox"/> 歩き回るなど目的の分からない行動が目立つ。	<input type="checkbox"/> 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。
<input type="checkbox"/> 薬を管理してきちんと内服することができなくなった。	※これは認知症の初期症状の例です。

# 認知症ってなんだろう？ - 基礎知識 -

## ◆ 認知症の症状

認知症は、様々な原因によって脳の細胞が傷つき、覚えたり考えたりする機能が低下することで、生活がしにくくなった状態をいいます。

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。「中核症状」は脳の細胞が壊れることが直接の原因で起こり、「行動・心理症状」は中核症状に本人の心理状態や外部の環境などが影響して起こります。

### 中核症状



もの忘れ  
時間や場所が分からない  
考えることが難しい  
計画が立てられない  
など

### 行動・心理症状

うつ状態  
道に迷う  
怒りっぽい  
同じものをいくつも買う  
など

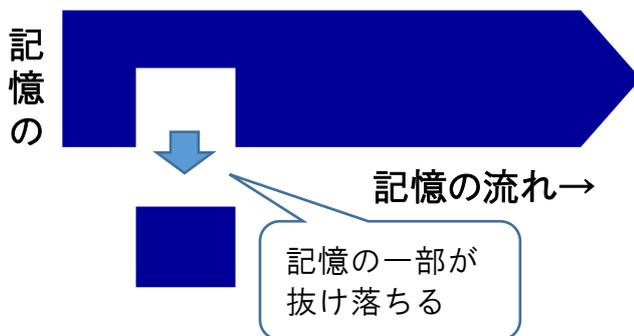
### ポイント

「行動・心理症状」が緩和されるよう、影響している要因をどんなふうに解消できるか、みんなで考えることが大切です



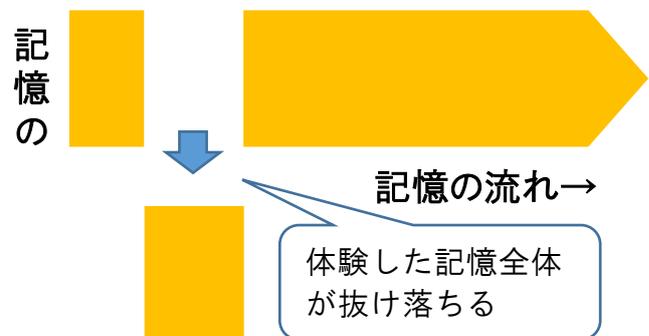
## “加齢によるもの忘れ”と“認知症の記憶障害”の違い

### 加齢によるもの忘れ



- ・体験の一部を忘れる
  - ・ヒントがあれば思い出せる
- (例) 何を食べたか思い出せない  
人の名前を思い出せない

### 認知症によるもの忘れ



- ・体験したこと自体を覚えていない
  - ・ヒントがあっても思い出せない
- (例) 食べたこと自体を覚えていない  
その人が誰か分からない

## ◆ 認知症の原因

認知症の原因は以下の4つが大半を占めています。

### アルツハイマー型認知症

記憶をつかさどる海馬を中心に脳全体が小さくなることで発症します。

- ・ 進行は緩やかです。
- ・ もの忘れや、時間や場所が分からなくなる症状がよく見られます。



### 脳血管性認知症

脳の血管がつまったり破れたりすることで発症します。

- ・ 生活習慣病がある人に多く見られ、血管に障害が起きた場所によって症状が異なります。
- ・ 意欲が低下したり、感情が不安定で、すぐに泣いたり笑ったりします。



### レビー小体型認知症

レビー小体という物質が神経にたまることで発症します。

- ・ 幻覚が見えます。
- ・ ゆっくり動いたり小刻みな歩き方をします。



### 前頭側頭型認知症

司令塔役の脳の前側や横側を中心に障害されることで発症します。

- ・ 意欲がなくなり、感情表現が乏しくなります。
- ・ 社会のルールを守れません。  
(例：物を盗む)



(※上記は特徴的な症状を記載しており、記載している症状が必ず出るとは限りません。)

ただし、この他にも、薬の影響や慢性硬膜下血腫等、認知症の原因は様々です。中には治る認知症もあるため、早い段階で病院を受診し、認知症を引き起こしている原因を明確にすることが大切です。

## ポイント

### 早期受診が大切！

早期受診のメリットは以下↓

- ① 早く治療すれば治る病気の可能性がある
- ② 薬やリハビリで症状の進行を遅らせることができる可能性がある
- ③ 症状が軽い内から今後の見通しを立てて準備をすることができる

そのため、異変に気づいたら「年だから」「気のせいだろう」と自分で判断せず、**できるだけ早く相談や受診**をしましょう。



# 物の忘れが気になったときの受診先



まずはかかりつけ医へ相談！

## かかりつけ医

かかりつけ医は身近な医療の専門家です。通院している人の日頃の健康状態をよく知っており、相談にのってもらえます。また、必要に応じて、より専門的な医療機関へ橋渡しをしてもらえます。

## 須恵町の認知症外来

- 医療法人社団正信会 水戸病院 物忘れ外来  
☎ 092-935-3755 須恵町旅石115-483
- 医療法人成雅会 泰平病院 認知症（物忘れ）専門外来  
☎ 092-932-5881 須恵町新原14-7
- 医療法人高坂会 須恵たかさき脳神経外科クリニック  
☎ 092-710-8811 須恵町須恵508-1

## 福岡県認知症医療センター

福岡県が指定している認知症医療の拠点病院です。

- 医療法人社団緑風会 水戸病院 福岡県認知症医療センター  
☎ 092-935-0066 志免町志免東4-1-1

**※ いずれの医療機関も事前に電話をして受診してください ※**

## ☆ 受診する時のポイント ☆

家族等、本人の普段の様子がよく分かる人と一緒に受診してください。  
また、以下のような点をメモ等にまとめて持参することもおすすめです。

- **いつ、どこで、どのようなこと（認知症が疑われる出来事）が起こったか**  
（\*最初の異変がいつから起きて、どのように症状が進行してきたのか分かるように書いておくと、経過を分かりやすく伝えられます）
- **病気や飲んでいる薬について**  
（\*薬については、『お薬手帳』の持参をおすすめします）
- **医師に聞きたいこと**

メモにまとめておけば医師に渡して  
読んでもらうこともできますよ



# 認知機能低下の予防

認知機能の低下を予防するためには、生活習慣を整えて生活習慣病を防ぐことや、脳をきたえて脳の機能を維持することが大切です。

## ● 生活習慣を整えるために

### 栄養バランスの良い食事をとりましょう

食べすぎや、塩分・糖分・脂質のとりすぎに注意しましょう。ご飯や野菜、肉類などを偏りなく食べましょう。

水分をとることも忘れずに！



### 運動する習慣をつけましょう

体を動かすことには、肥満予防や血行改善、脳を活発にする効果が期待できます。散歩やジョギング等の軽い運動を無理なく続けましょう。



### 規則正しい生活リズムで過ごしましょう

朝から食事をとって活動し、夜にぐっすり眠りましょう。昼寝は、深く眠らないよう30分未満にとどめるとよいです。



### 健康管理をしましょう

血圧を測る、薬を忘れずに飲む、定期的に受診する、健康診断を受ける等、体が良い状態でいられるよう心がけましょう。



## ● 脳をきたえるために

### 役割をもちましょう

役割があると、計画したり、体を動かすことにつながり、生活にハリが生まれます。また、生きがいを持つことにもつながります。



### 趣味を楽しみましょう

好きなことをしていると、脳が活発になります。長く続けられる趣味は、生活にメリハリがついたり、仲間づくりにも役立ちます。



### いろいろな人と交流しましょう

人と会ったり話したりすることは、脳にたくさんの刺激を与えます。地域行事やボランティア活動に参加する等、積極的に外に出てお話ししましょう。



### メモ

大切なのは  
**“楽しく続けられること”**  
です。

ここにあることをヒントに  
やってみたいことを考えて  
みましょう。



# 認知症の経過とかわりの流れ

認知症の段階	元気	軽度認知障害（MCI）
	自立	忘れることが多くなるが自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人や物の名前がすぐに思い出せない</li> <li>●「あれ」「それ」などが多く出てくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正常な状態と認知症の中間的な状態</li> <li>●もの忘れを自覚したり、人から指摘され、不安を感じはじめる</li> </ul>
生活上の本人・家族のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶家族と一緒に認知症や利用できるサービスなどについて学びましょう。</li> <li>▶健康づくりや、認知機能の低下を予防する取り組みを実践しましょう。【p4・8】</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶気になりはじめたら、早めにかかりつけ医や各種窓口にご相談しましょう。【p3・11】</li> <li>▶自分で判断ができなくなった時にどんなことをしてほしいか、家族と話し合っておきましょう。</li> </ul> 
地域の支援・サービス	<p><b>予防</b> 【p4・8】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断</li> <li>・趣味や習い事</li> <li>・シニアクラブ</li> <li>・シルバー人材センター</li> <li>・行政区ミニデイサービス</li> <li>・わくわくデイサロン など</li> </ul>	<p><b>医療</b> 【p3】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医</li> <li>・認知症外来</li> <li>・認知症医療センター など</li> </ul> <p><b>相談</b> 【p11】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センター</li> <li>・県の相談窓口 など</li> </ul>

## 認知症（初期）

## 認知症（中期）

## 認知症（後期）

見守りが必要	手助けや介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じ話や質問を繰り返す</li> <li>● 物を失くしたり置き忘れたりする</li> <li>● 料理や買い物、金銭管理などでミスが見られる</li> <li>● 意欲が低下し、身の周りのことにも無頓着になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 道に迷ってしまう</li> <li>● 季節に合った服を選べなくなる</li> <li>● トイレや入浴などがうまくできなくなる</li> <li>● すぐに怒ったり、大声を出す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活全般が1人でできなくなる</li> <li>● 家族の顔などが分からなくなる</li> <li>● 言葉を理解したり話したりすることが難しくなる</li> <li>● 声かけや介護を拒む</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 本人ができないことを手助けするよう心がけましょう。</li> <li>▶ 『認知症の人と接するときのポイント』を参考にして接してみましょう。【p7】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 頑張りすぎず、介護保険などのサービスを活用しましょう。【p10】</li> <li>▶ 本人・家族の交流会などへの参加もお勧めです。【p9】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 最期の迎え方を家族で話し合っておきましょう。</li> <li>▶ 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう。</li> </ul>
		

### 見守り

【p9】

- ・緊急通報システム
- ・食の自立支援サービス
- ・捜してメール

など

### 生活支援

【p10】

- ・介護保険
  - ・紙おむつ給付サービス
- など

【p10】

### 交流

【p9】

- ・認知症カフェ
- ・家族介護者交流会
- ・認知症の人と家族の会

など

### 権利擁護（権利を守る）

- ・日常生活自立支援事業
- ・成年後見制度
- ・消費生活センター

など

# 認知症の人と接するときのポイント

認知機能が低下しても、感情やその人らしさは残っています。認知症の人でも周りの人も穏やかに過ごせるように、以下を参考にして接してみてください。

ポイント

基本姿勢は、3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



## —具体的な対応のポイント—

### ①まずは見守る

困っていること等がないか、一定の距離を保ってさりげなく見守りましょう。

### ②笑顔で対応

こちらが焦ったり困惑していると、相手にも伝わってしまいます。落ち着いて、笑顔で対応しましょう。

### ③1人で声をかける

複数で囲むと怖がらせてしまうので、できるだけ1人で声をかけましょう。

### ④正面から声をかける

見えないところから突然声をかけると驚かせてしまったり、気づいてもらえないこともあります。相手の視界に入って話しかけましょう。

### ⑤目線の高さを合わせる

上から見下ろして威圧感を与えないよう、相手に合わせて自分も座る、小柄な人には腰をかがめるといった気配りが大切です。

### ⑥おだやかに、はっきりと、短い文章で話す

認知症による理解力の低下、加齢による難聴の方もいらっしゃいます。おだやかに、はっきりと、短い文章で話すように心がけましょう。

### ⑦相手の言葉をゆっくり聴く

認知症の人は、考える機能などが低下して、うまく話せないことがあります。相手の言葉をゆっくり聴き、何を伝えたいのか汲みとることが大切です。

## ご家族の方(介護している方)へ

認知症の人の介護は、家族だけでは大変なこともあります。食事や睡眠は充分にとれていますか？自分の時間を持つことができますか？介護には、**家族の心と体が健やかであることも大切**です。頑張りすぎず、周りの人にも協力してもらいましょう。相談窓口にも遠慮なくご相談ください。【p11】



# 地域のいろいろな取り組み・支援

## 予 防



### わくわくデイサロン

運動や音楽、陶芸などの活動を通して、脳や体を動かします。楽しく交流できる場でもあり、閉じこもり予防にもつながります。

須恵町役場 福祉課  
☎ 092-932-1151



### 須恵町シニアクラブ連合会

会員の健康づくり・介護予防の推進に努め、高齢者相互支援や地域奉仕活動を通して、生きがいややりがい、喜びなど高齢者が楽しく参加できる活動を展開しています。

須恵町社会福祉協議会  
☎ 092-933-2160



### 須恵町シルバー人材センター

60歳以上の方が、特技や経験を生かして働いたり、仲間と交流しながら、生きがいづくりや地域社会に貢献しています。

須恵町シルバー人材センター  
☎ 092-936-3201



### 行政区ミニデイサービス

区民が主体となり、公民館や須恵町の公共施設で、趣味やレクリエーションを行なっています。

須恵町社会福祉協議会  
☎ 092-933-2160

地域には他にも  
さまざまなボランティアや  
サークル活動等があります  
自分に合うものを探してみてください



# 交流

## 認知症カフェ

認知症にかかわらず、誰でも気軽に参加してお話できる場所です。医療や介護の専門職への相談もできます。講話やレクリエーション等の催しも行なっています。

### コミュニティカフェすまいる

開催日時: 奇数月(第3火曜)  
14:30~16:00  
場 所: ニューライフ須恵  
地域交流スペース  
須恵町大字旅石86-320  
(\*参加費 100円)

医療法人社団 正信会  
介護老人保健施設 ニューライフ須恵  
☎ 092-410-2113

### カフェぬくもりの里

開催日時: 毎月(第3水曜)  
14:40~16:00  
場 所: 小規模多機能ホーム  
ぬくもりの里  
須恵町大字新原13-7  
(\*参加費 100円)

医療法人 成雅会  
☎ 092-932-5881



## 公益社団法人

### 認知症の人と家族の会 福岡県支部

認知症の人の介護経験がある人に、電話や面談で相談できます。

場所: クローバープラザ  
☎ 092-771-8595  
火曜・金曜 11:00~15:00(第3火曜は除く)

## 家族介護者交流会

要介護1以上の人を自宅で介護している家族の交流会です。

須恵町社会福祉協議会  
☎ 092-933-2160

# 見守り

民生委員や  
ボランティアも  
見守りをしています



## 緊急通報システム

一人暮らしや高齢者のみの世帯で、障害や病気などがあり、見守りが必要な方が対象です。緊急通報装置を設置し、定期的な安否確認の連絡をしたり、ボタン一つで救急要請ができるシステムです。

須恵町地域包括支援センター  
☎ 092-410-9312

## 食の自立支援サービス

買い物や調理をすることが困難な高齢者に栄養バランスのとれた食事を配達し、安否確認を行います。

須恵町地域包括支援センター  
☎ 092-410-9312

## 捜してメール

高齢者が行方不明になった際に、協力サポーターや協力事業者にメールを配信し、捜索に協力してもらいます。事前登録が必要です。

須恵町役場 福祉課  
☎ 092-932-1151

# 生活支援

## 介護保険

通い、訪問、宿泊、生活環境の整備等さまざまなサービスがあります。まずは申請から。

須恵町地域包括支援センター  
☎ 092-410-9312



## 紙おむつ給付サービス

常時紙おむつが必要な高齢者へ紙おむつを給付します。

須恵町地域包括支援センター  
☎ 092-410-9312



# 権利擁護

(権利を守る)

## 日常生活自立支援事業

認知症等により日常生活でお困りの方が、自立した生活を送れるように、福祉サービスの利用手続きや金銭管理等のサポートを行ないます。

須恵町社会福祉協議会  
☎ 092-933-2160



## 成年後見制度

認知症等により判断能力が不十分な人に対して、成年後見人等が財産管理や契約の締結等の支援を行います。

須恵町地域包括支援センター  
☎ 092-410-9312



悪質商法、多重債務など  
契約や取引に関するトラブルについての相談はこちらへ！

かすや中南部広域消費生活センター  
☎ 092-936-1594



## 認知症の出前講座受け付け中！～認知症サポーター養成講座～

より多くの人に認知症について知っていただけるよう、10名以上の集まりへ講師を派遣しています。講座は、基本90分で、「認知症の基礎知識」や「認知症の人や家族の気持ち」「対応のポイント」などをお伝えします。

認知症サポーターは、講座を通して認知症を正しく理解し、できる範囲で認知症の人やその家族をサポートする人の名称です。

須恵町地域包括支援センター ☎ 092-410-9312

話を聞くよ

ゴミ捨ての  
声をかけよう



# 生活や介護についての相談窓口



## 須恵町の相談窓口

まずは包括支援センターへ！

### 須恵町地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、一緒に考えていきます。

☎ 092-410-9312 須恵町上須恵1167-3  
月曜～金曜 8:30～17:15（祝日及び12月29日～1月3日は除く）

一緒にサポートします！

### 認知症初期集中支援チーム



医療・介護・福祉の専門職のチームです。  
認知症の症状でお困りの人を訪問し、必要な医療や介護等のサービスに早期につながるよう支援しています。  
まずは須恵町地域包括支援センターへご相談ください。

## その他の相談窓口

### 福岡県認知症介護相談窓口

認知症の人の介護経験がある人が、電話や面談により相談に応じます。

☎ 092-574-0190 春日市原町3-1-7 クローバープラザ4階  
水曜・土曜 11:00～16:00

### 福岡県若年性認知症サポートセンター

**若年性認知症**は、65歳未満で発症する認知症です。

若くして発症するため、仕事や子育てに影響することもあり、経済的に困窮するおそれもあります。また、うつ病などの精神疾患と間違われることもあり、診断までに時間がかかることも少なくありません。



若年性認知症支援コーディネーターが、認知症の診断・治療、就労支援、社会参加、介護サービス等の相談に応じます。

☎ 0930-26-2370 行橋市金屋649-1  
月曜～金曜 10:00～16:00（お盆、年末年始は除く）