



.....

# 八雲町 認知症あんしんガイドブック (認知症ケアパス)

.....



八雲町



## はじめに

2022年度高齢社会白書では、平均寿命までの間に他者の介護がないと生活できない期間がおよそ10年間あると指摘されています。介護が必要となる原因の一つである「認知症」の有病率は加齢と共に高まります。65歳以上では16%、80代後半では約40%の人が認知症といわれる一方、少子高齢化で身近に頼れる親族がない人も増えています。

あなたの大切な家族、お友達やご近所さんが認知症かもしれないと思ったとき、どのように対応しますか？

この冊子は、身近に認知症の人がいない方も、実際に介護中の方も、情報が欲しいときや対応に迷ったとき活用できるように作成しました。認知症は若い人にも他人事ではありません。私生活・仕事・趣味など、あらゆる場で認知症の方と出会うことが増えているからです。一人ひとりが自分ごととして、認知症の人やその介護者を支えていくことが求められています。

順番は気にせず、気になるページから読んでみてください。

～こんなとき、ひらいてみてください～



家族が認知症かも？



認知症を予防するには？



以前と様子が変わってきた  
(意欲がない、怒りっぽい等)



病院受診やサービス利用に消極的



～ も く じ ～

進行度に応じた支援制度・サービスの早見表

認知症かも？と思ったら

- (1) 認知症はどんな病気？ ……P. 1
- (2) 加齢によるもの忘れと認知症のちがい

コラム 認知症チェックリスト ……P. 2

- (3) 認知症の診断・治療について相談したい ……P. 3

コラム 病院受診のまえに ……P. 5

- (4) 認知症の人の生活や介護について相談したい ……P. 6

- (5) 認知症に関する悩みをじっくり聞いて欲しい ……P. 7

- (6) もの忘れがある方の運転について ……P. 8

2. 病院に行くほどではない／診断がつかなかった

- (1) 軽度認知症(MCI)のうちに対策しましょう ……P. 9

- (2) 認知症を予防するためには？ ……P. 10

3. 認知症の診断を受けた

- (1) 認知症の種類 ……P. 11

- (2) 接し方のポイント ……P. 12

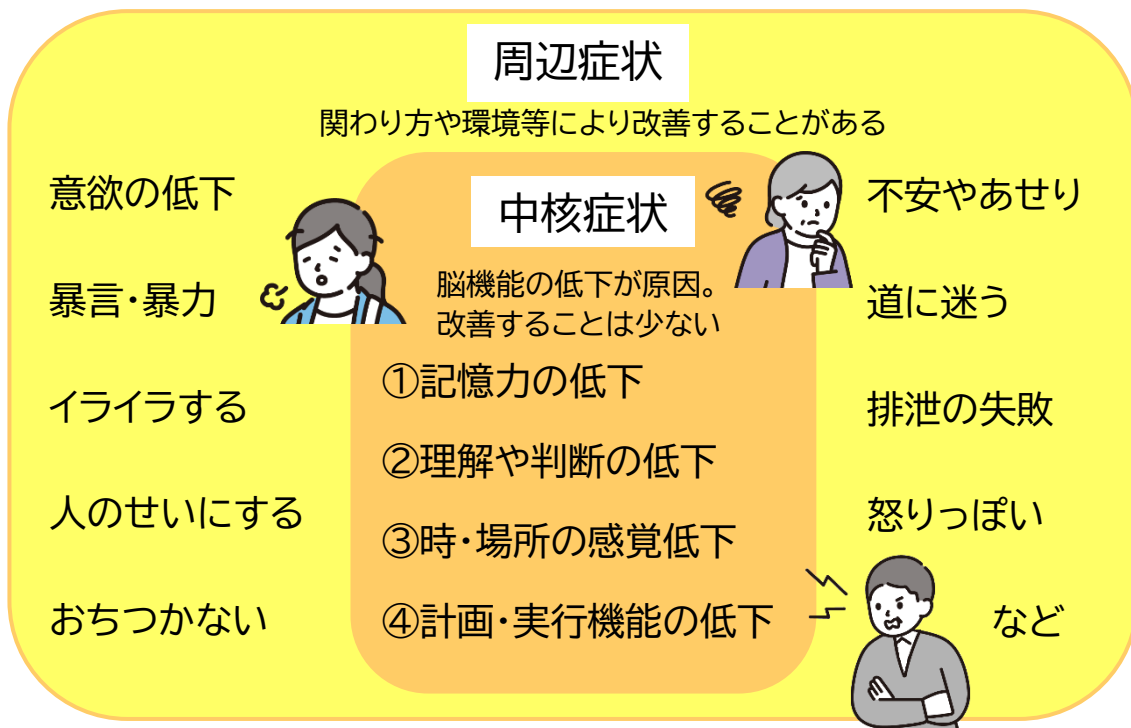
- (3) 介護を続けていくためのポイント ……P. 13

# 1. 認知症かも？と思ったら



## (1) 認知症はどんな病気？

正常に発達した脳の機能が加齢等の理由で低下し、日常生活に支障がある状態が続くことを「認知症」といいます。

多くの方に見られやすい「中核症状」、体調・性格・環境等の要因が関わる「周辺症状」に大別されますが症状には個人差があります。



## (2) 加齢によるもの忘れと認知症のちがい

	加 齢	認 知 症
忘れ方	 一部を忘れる	 丸ごと忘れる
自覚	ある	ないことが多い
進行	あまり変わらない	少しずつ進む
生活の支障	ない	ある

## 認知症チェックリスト

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症チェックリスト」より

受診・相談を考える目安にご利用下さい。3つ以上あてはまる方は認知症予防(P.10)や早期治療に取り組むいいタイミングです。認知症の検査や診断を希望する場合は(P.3~4)をご参照下さい。

1. 同じことを言ったり、聞いたりする

2. 物や人の名前が出てこない

3. 置き忘れやしまい忘れが目立つ

4. 以前はあった関心や興味が失われた

5. だらしなくなった

6. 日課をしなくなった

7. 時間や場所の感覚が不確かになった

8. 慣れたところで道に迷った

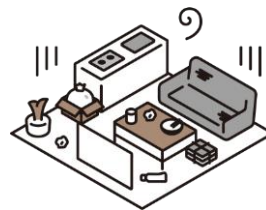
9. 財布などを盗まれたと言う

10. ささいなことで怒りっぽくなった

11. 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の始末ができない

12. 複雑なテレビドラマが理解できない

13. 夜中に急に起きだして騒いだ



### (3) 認知症の診断・治療について相談したい

まずかかりつけの主治医へ認知症の診断について相談しましょう。  
必要に応じて検査や専門の機関等を紹介されます。

#### 町内の医療機関一覧

名称	電話番号
八雲総合病院	63-2185
医療法人道南勤労者医療協会 八雲ユーラップ医院	62-2878
医療法人社団 まきた循環器内科クリニック	62-4711
八雲町熊石国民健康保険病院	01398-2-3555

#### 八雲町の専門外来

##### 八雲総合病院 精神科

住 所:八雲町東雲町50番地

電 話:0137-63-2185

相談先:精神科外来

または精神保健福祉士



予約は不要です。

血液検査・心電図検査やMRI検査などを行う場合など、  
受診に時間がかかる、複数回受診が必要になることもあります。

※病院受診の前に(P. 5)もぜひご覧ください。



## 函館市（認知症疾患医療センター）

認知症の種類診断、専門的治療、支援機関や地域の専門職との連携など、認知症をかかえる方や介護者の方が地域で安心して生活できるよう専門医療や知識・情報を提供する医療機関です。

血液検査・心電図検査やMRI検査などを行う場合など、受診に時間がかかる、複数回受診が必要になることもあります。

※病院受診の前に(P. 5)もぜひご覧ください。

### 社会医療法人文珠会 亀田北病院

住 所:函館市石川町191番地4

電 話:0120-010-701

### 医療法人 富田病院

住 所:函館市駒場町9番地18

電 話:0138-52-1112

### 社会医療法人函館博栄会 函館渡辺病院

住 所:函館市湯川町1丁目31番地1

電 話:0120-596-676

予約制です。受診の前に、  
各医療機関へご相談下さいね！



「もの忘れ外来」「認知症外来」がある医療機関一覧  
QRコード(認知症の人と家族の会ホームページ)





## 病院受診のまえに

### 準備・段取り



(必要な場合は)受診先に予約を取っておく  
症状の時系列、変化などを紙にまとめる等準備する

### 受診当日の注意点



- ・伝えやすい方法で医師に様子を伝える  
(例)別々で診察室へ呼んでもらう、紙で渡すなど
- ・時間に余裕を持って出かける
- ・必要に応じて昼分の薬や飲みもの等を持参する

### 受診を嫌がる場合

ご本人に嘘をつく、無理に連れ出すなどした場合、  
診察・検査・治療に協力してもらえないことがあります。  
忘れるとしても一度は納得してもらおうことが大切。

(例)

- 「眠れないと言っていたから、先生に相談してみよう」
- 「最近よく忘れるから、何か病気じゃないか心配なんだ」
- 「もの忘れの検査に行くから、付き合ってもらえない？」
- 「年1回は脳の検査するよう、保健師さんが言っていたよ」



受診できず困っている場合は  
こちら(P.6)へご相談ください

#### (4) 認知症の人の生活や介護について相談したい

##### 地域包括支援センター



高齢者の介護・生活等に関するワンストップ相談窓口です。  
介護予防教室や認知症サポーター養成講座も行っています。  
来所相談をご希望の場合、事前にご連絡を頂くとスムーズです。

【八雲地域】 保健福祉課 包括支援係(シルバープラザ)  
電話番号:0137-65-5001  
受付時間:平日8時30分~17時15分(年末年始除く)

【熊石地域】 住民サービス課 住民福祉係(熊石総合支所)  
電話番号:01398-2-2365  
受付時間:平日8時30分~17時15分(年末年始除く)

##### 居宅介護支援事業所

高齢者の介護に関する相談に対応しています。  
来所相談をご希望の場合、事前にご連絡を頂くとスムーズです。

##### 【八雲地域】

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| (1)八雲町社協指定居宅介護支援事業所  | ☎64-2112 |
| (2)居宅介護支援事業所やくも      | ☎65-2121 |
| (3)八雲総合病院指定居宅介護支援事業所 | ☎63-2185 |
| (4)小規模多機能型ホーム やすらぎの里 | ☎63-3711 |

##### 【熊石地域】

熊石居宅介護支援事業所 ☎01398-2-2365



## (5)認知症に関する悩みをじっくり聞いて欲しい

### ①熊石介護者と共に歩む会

認知症介護の経験を持つ会員と話をすることができます。  
介護の悩みや困りごとを語り合う集いも開催しています。  
詳細は住民サービス課 住民福祉係までお問い合わせ下さい。

電話番号:01398-2-2365

受付時間:平日8時30分~17時15分(年末年始除く)

### ②北海道認知症の人を支える家族の会(コールセンター)

認知症介護の経験を持つ会員と話をすることができます。  
地域が限定されますが、定期的な集いも開催しています。

電話番号:011-204-6006

受付時間:平日10時00分~15時00分

(年末年始を除く)



ホームページ

対応のコツや介護者側のストレス対処など、様々な情報や  
経験を持つ介護経験者は頼れる仲間です。  
専門職以外にも悩みを分かち合ったり、愚痴や弱音を  
言い合えたりする仲間がいると心強い味方になります。



### ③認知症カフェ



認知症の方・介護者の方の外出・交流を目的としたカフェです。

#### 【八雲地域】

日 時:毎月第3月曜日(祝祭日は変更) 10時00分～

会 場:ラフも(本町219番地)

内 容:認知症や介護に関する相談対応、ミニイベント  
介護予防活動、パンフレット配布など

参加費:300円(飲料・お菓子を提供)

予 約:不要

連絡先:保健福祉課 包括支援係 ☎65-5001

#### 【熊石地域】

会 場:介護者の会、個人宅で開催しています。

参加ご希望の際はご連絡ください。

連絡先:住民サービス課 住民福祉係

☎01398-2-2365

## (6)もの忘れがある方の運転について

認知症が進むと運転が難しくなると自覚することが難しく、  
運転をやめる決断がしにくくなってしまう場合があります。

ご家族等から外出時の送迎を申し出る、タクシー助成券など利用  
できるサービスを提案して申請手続きを手伝うなど、当事者の方が  
車や免許証を手放す決断をしやすくなるよう協力しましょう。

免許証返納の手続きは下記の機関へお問い合わせください。

### <運転免許返納時の申請先>

函館運転免許試験場(石川町149番地23) ☎0138-46-2007

八雲警察署(富士見町113番地) ☎0137-64-2110

## 2. 病院に行くほどではない／診断がつかなかった

### (1) 軽度認知障害(MCI)のうちに対策しましょう

軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状態で、現在と同じ生活では1年後に5～15%が認知症に進むと指摘されており、八雲町では一年で70～200人程度の方が認知症へ進む計算です。

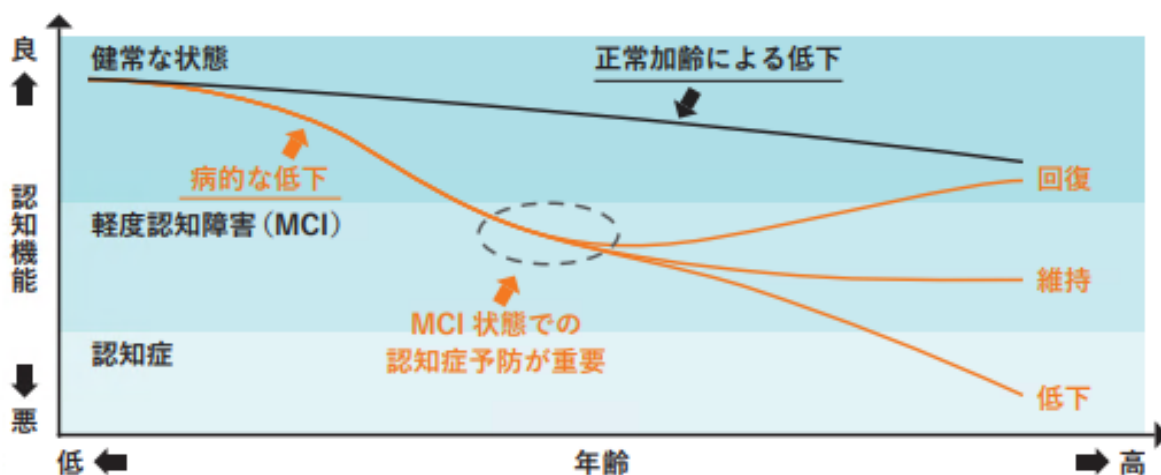
一方、生活習慣の改善(P.10)に取り組むことで、状態が回復して認知症を先送りできる可能性もあります。もの忘れが気になる方もそうでない方も、認知症になりにくい生活をめざしましょう！

#### MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

MCIは健常と認知症の中間にあって、その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



#### MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



国立長寿医療研究センター

「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」より

## (2) 認知症を予防するためには？

認知症を予防するためには、持病の治療や食生活の改善により脳卒中等による脳機能の低下を防ぐこと、交流・運動・知的活動に取り組み、認知症になりにくい生活を送ることが効果的です。

### 健康の維持

- ・高血圧症、脂質異常症、糖尿病等を治療し改善する



※生活習慣病と関連が強い認知症もあります。

- ・体操、散歩、パークゴルフなど定期的な運動習慣を持つ、または時間や頻度を増やす



### 交流

- ・家族、友人、ご近所、趣味の仲間などと話をする
- ・よく話し、よく笑う
- ・今まで行ったことのない場所やもよおしに参加する
- ・新しい友達や知り合いを作る



### 知的活動

- ・日記や記録をつける
- ・新しい日課を取り入れる
- ・頭を使う趣味、誰かと一緒にできる趣味を複数持つ
- ・頭と体を使う運動に取り組む
- ・地域等で役割や仕事を持つ



### 食事

- ・歯や歯周病の治療を行い、様々な硬さの物を食べる
- ・合わない義歯を直しに行く
- ・偏食や粗食をさけ、しっかり肉、魚、野菜を食べる
- ・人と一緒に食べる機会を持つ





### 3. 認知症の診断を受けた



#### (1) 認知症の種類

アルツハイマー型 認知症	最も数が多い。記憶力の低下、道に迷う、被害的な言動をする、同じ物を買ひ込むなど。
レビー小体型 認知症	歩行状態の悪化、幻をみるなど身体の症状が特徴。被害的な言動もある。時により状態が変わりやすいが、記憶力は比較的保たれる。
血管性認知症	脳の病気やケガから起こる認知症。歩行・嚥下・感情不安定・計画性等様々な症状があり、人によって個人差が大きいことが特徴。
前頭側頭型認知症	規則や他人の迷惑を理解する能力が低下し、万引きや迷惑行為を行うことがある。
若年性認知症	65歳未満で発症する認知症。仕事が続けられなくなる、育児や親世代の介護と重なるなど、介護者の負担が増加しやすい傾向にある。
その他	複数の認知症が併発する、アルコールや薬物によるもの、脳卒中や正常圧水頭症などの脳血管疾患などで似た症状が起こる場合もある。

#### <若年性認知症専門の相談窓口>

若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

月～土曜日 10時00分～15時00分 水曜日は19時00分まで

「若年性認知症ハンドブック」ダウンロード  
(認知症介護研究・研修大阪センター作成)





## (2) 接し方のポイント

### 会 話

- ・正面から笑顔でゆっくり話す
- ・事実と違う話でも否定しない
- ・興奮している時は時間をおく
- ・話した内容のメモを渡す等配慮する

話を合わせるのが基本。予定は近くなってから伝えましょう。



段取りや根回しが大切です！



### 観 察

- ・困ったりミスしたりしないよう事前に準備やサポートを行う
- ・失敗はさりげなくフォローする

### 尊 重

- ・一方的に指示や命令をしない
- ・ミスや間違いを指摘しない、試さない
- ・できることを頼み、感謝を伝える
- ・本人が望まない脳トレ、テストをさせない
- ・意向を無視しない、怒らない
- ・説明や許可を飛ばさない

忘れてしまうとしても一人の大人として対応しましょう



### 環境の整備

- ・日めくり、新聞、デジタル時計を活用
- ・トイレや部屋のドアに目印をつける
- ・予定はカレンダーやメモ帳に書き、変更や済んだ予定は早めに直す



### (3) 介護を続けていくためのポイント

#### ① 一人で抱え込まない

日々当事者と相對している、ストレスを感じることもあります。相談窓口(P.6)で話を聞いてもらう、助言や支援を受けるなど、一人で抱え込みすぎないようにしましょう。

何度も同じ話をされて、顔を見ると動悸がする。私の親じゃないのに、対応はいつも私ばかり。病気だとわかっていても、冷たくしてしまう。

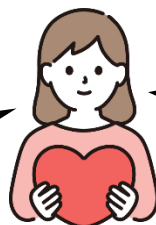


#### ② 家族や身近な人は介護する人(ケアラー)を支えましょう

介護者が一人で頑張りすぎると、当事者と共倒れになってしまう恐れがあります。家族や身近な人は、介護者の負担を軽くできるように協力しましょう。介護サービス等も積極的に利用しましょう。

##### 介護負担の軽減

通所を嫌がってるの？私も話してみるね。



##### 介護者をいたわる

いつもどうもありがとう。困ったことはない？週末は私がみるからゆっくり休んで。

##### 役割や家事の分担

今日は家のことこっちに任せて！来月は俺が病院に付き添うからね。



#### ③ ダブルケア・トリプルケアの場合は早めに相談を

仕事、育児、配偶者や親世代の介護が重なると、介護者に通常より大きな負担がかかります。早めに支援機関等に相談しましょう。

仕事のあと保育園とお店に行き、実家に寄ってお父さんに薬を渡して、家に着いたらご飯作って子どもをお風呂に入れて…もう限界！！



#### ④介護離職の前に、相談してみましょう

介護しながら働き続けるための制度(介護休業等)は、被介護者に介護認定がなくても利用可能な場合があります。退職前に勤務先や相談窓口へ連絡してみましょう。



勤務先によって、介護休業・介護休暇以外にも独自の支援や勤務形態がある場合があります。まずは勤務先へ確認してみましょう。

#### ⑤診断結果を誰にどう伝えるか、検討しましょう

家族はもちろん、普段交流のある人や地域の人にも状況を説明しておくことで、当事者を見守ってもらいやすくなります。

実は父が認知症と言われたんです。

最近約束を忘れるから、みんな心配していたよ。それとなく見守るね。

ありがとうございます。  
私の連絡先は…



本冊子は“認知症になっても安心して暮らせるまち”を目指し、  
認知症の予防を目指す方から実際に介護をしている方まで  
幅広く活用して頂くことができるよう、作成しました。  
八雲町公式ウェブサイトからもダウンロード頂けます。



八雲町認知症あんしんガイドブック  
(認知症ケアパス)

令和6年8月1日発行

発行：八雲町  
作成：八雲町保健福祉課包括支援係  
(電話) 0137-65-5001  
(FAX) 0137-64-2111



冊子ダウンロード

