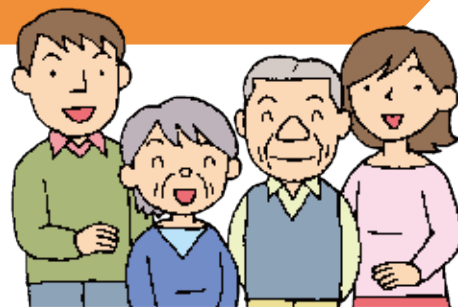


かかわり方などについて 知っておきたいポイント

上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症を正しく理解し、早い段階から家族や周囲の方が状況に合った接し方をすることで、本人の状態は落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。



認知症の方を中心とした接し方 5つのポイント

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の方の気持ちになって考え、接することが大切です。

① プライドは失っていません。

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方を尊重する姿勢が大切です。

② 過去と現在が混同しています。

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

③ 自信をなくし、心理的に不安定な状態です。

これまで当たり前に行っていたことができなくなったり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。

④ 介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着きます。介護者がいらついていると敏感に反応したり、興奮したりします。

⑤ 身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情が抑えられずに、何でもないことで怒ったり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であり、本人からのサインととらえましょう。

※認知症の方は、身近で心を許している相手に対して、つらく当たる傾向があります。毎日介護している方にとってはつらいことなので、不快感を覚えてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



協力団体：狭山市医師会、認知症疾患医療センター（狭山尚寿会病院）、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター、狭山市社会福祉協議会、狭山市役所関連課
問合せ先：狭山市介護保険課 04-2953-1111（内線1553～1555）

狭山市

認知症 サポートガイド



認知症は誰もがなりうる身近な病気です。自分、家族、身近な人……。誰が認知症でも、住み慣れたまちで自分らしく暮らせるようにできることから始めませんか。

認知症とは？

認知症とは、様々な原因で、一度獲得した脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常に加齢による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、「認知症」が疑われます。



●「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
● 体験の一部を忘れる「何を」食べたか忘れる。	● 体験の全部を忘れる「食べたこと自体」を忘れる。
● 目の前の人の「名前」が思い出せない。	● 目の前の人を見て「誰なのか」わからない。
● 物を置いた場所を「思い出せない」ことがある。	● 置き忘れ・「紛失が頻繁」になる。
● 「ヒントがある」と思い出せる。	● 「ヒントがあっても」思い出せない。

この違いはあくまで目安です。始まりは本人より、家族が気づくことが多いものです。頻度や程度が重くなって心配になったり、日常生活に困るようなときは、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

認知症の種類



認知症の原因となる病気の代表的なものは、以下の4種類になります。

※症状は一例であり、全ての症状がみられるものではありません。

①アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮する（縮む）ために起こる病気。認知症で最も多いタイプ。

<主な症状>

- 最近のことを忘れる。
- 同じことを何度も言う。
- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない。
- 緩やかに進行する。

③レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

<主な症状>

- パーキンソン病に似ている症状（手足のこわばり、小刻み歩行等）。
- 人物や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想がみられる。

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が壊死する病気。

<主な症状>

- 脳のどの部分が障害されたかによって症状が異なる。
- 手足のマヒや歩行障害等の神経障害を伴うことが多い。
- 気分が落ち込んだり、意欲が落ちる。
- 段階的に進行する。

④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に徐々に萎縮する病気。

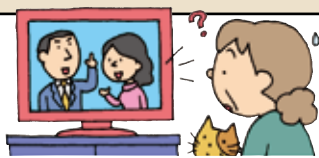
<主な症状>

- 我慢や思いやり等の社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、様々な症状が起こり、それに伴って行動や心の状態に、変化が出てきます。これらの変化に、本人が一番とまどい不安を感じています。

初期であれば、服薬等により進行を遅らせることも可能です。

主な症状	行動や心のようす
記憶障害 ● 新しいことを覚えられない。 ● 覚えていたことをすぐ忘れる。 	
見当識障害 ● 場所や時間が分からなくなる。 ● 時間・季節感が薄れる。 ● 自分のいる場所や周囲の人との関係がわからない。 	
理解・判断力の低下 ● 考えるスピードが遅くなる。 ● 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない。 	
実行機能の低下 ● 計画を立て、段取りをすることができなくなる。 	
その他 ● その場の状況が読めない。	
	本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてきます。 本人も、自分のこのような変化にとまどい、不安を感じています。 不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想（ものとりれ妄想）、徘徊、興奮・暴力、排泄の失敗、不潔行為、睡眠障害など

認知症に早く気づこう



認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に見つけて適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット
1

早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめること、改善が期待できるものもあります。

メリット
2

進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット
3

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。

☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。

☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害（MCI）」

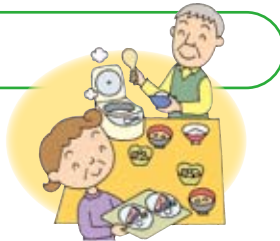
いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動することが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。
また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



ポイント② 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



ポイント③ 脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



ポイント④ しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



ポイント⑤ たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



ポイント⑥ 歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。
また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく兆候であることが分かっています。しっかりとこみ、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦ 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



認知症について相談したい

早めに医療機関を受診する

医療機関の受診が難しい

受診

相談

かかりつけ医

不安なことや心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。病歴や体質を把握しているため、すばやく対応できます。

もの忘れ相談医 → P10へ



相談先

- 地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）



連携

認知症初期集中支援チーム
（あさひオレンジサポート）



連携

専門医療機関

- 精神科・もの忘れ外来のある病院
- 認知症疾患医療センター → P10へ



本人が受診を拒んだら

認知症は、新しく体験したことを忘れてしまう症状があります。それゆえ、もの忘れをしていること自体を、しっかりと自覚しづらいことが少なくありません。周囲の人が受診を勧めても、「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要はない」と頑なに拒むことがあります。

自分ではおかしいと思っていないのに周囲から何度も受診を勧められたり、強引に病院に連れて行かれそうになれば、自尊心を傷つけられ、不信感をあおることになり、さらに受診が困難になる恐れもあります。

どうしても受診してくれない時は、まず、地域包括支援センターにご相談ください。必要に応じて、認知症初期集中支援チーム（認知症に関する医療や介護の専門職によるチーム）が本人や家族に集中的に関わりながら、適切な医療や介護につながるようにサポートしています。



認知症の経過に応じて利用できる支援 について（認知症ケアパス）

認知症の 進行について	軽度認知障害（MCI） ～まだ認知症ではない時期～	認知症：軽度の時期	認知症：中等度の時期	認知症：重度の時期
	もの忘れがあるが、日常生活の活動は 正常で支障がない	もの忘れが目立ち始めるが、 日常生活はほぼ自立	日常生活に誰かの見守りや 手助けが必要となってくる	身の回りのこと全般に、 常に介護が必要な状態
具体的 な症状	☐ 最近の出来事なのに忘れていることがある ☐ 約束の日時を間違えたりすることがある ☐ 好きな趣味や教室に行くのがおっくうで 休みがちになる（意欲が低下する、不安が 強くなる） ☐ よく知っている物の名前が出てきづらい ※日常生活に大きな支障はないので、本人も周囲も気 づきにくい ※この時点ではうつ病と診断されることもあります	☐ 約束を忘れることがある ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすこと がある ☐ 時間がわかりにくくなる ☐ 趣味や好きなことを楽しめなくなる ☐ 料理の味が変わったと家族に言われる ☐ 買い物にいくと同じものばかり買ってくる ☐ 同じ話を何度もする	☐ 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる ☐ 自宅から離れたところで道に迷う ☐ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多 くなる ☐ 薬やお金の管理ができない ☐ 季節にあった衣服を選べなくなる ☐ 毎日の入浴を忘れることがある	☐ 直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になっ てくる ☐ 近所でも道に迷ったりする ☐ 家族がわからなくなる ☐ 言葉が減り表情が乏しくなる ☐ 服をうまく着ることができない ☐ 身体をうまく洗えなくなる ☐ 排せつの失敗が増える
認知症の進行状況による 支援体制など	相談する P8～9 地域包括支援センター、認知症相談ホットライン、市役所（介 護保険課）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所、 認知症初期集中支援チーム（あさひオレンジサポート）、オレンジカ フェ、認知症地域支援推進員、認知症介護の電話相談、埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター			
	受診する P10 かかりつけ医、もの忘れ相談医、認知症疾患医療センター等の 医療機関			
	介護保険サービスの 利用・相談 地域包括支援センター、市役所（介護保険課）、居宅介護支援 事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所			
	予防・改善する サロン、いきいき百歳体操、デイサービス、デイケアなど			
	他者とつながる・ 役割をもつ 老人クラブ、通いの場（サロン、いきいき百歳体操、オレンジカフェ 等）、さやま市民大学、ボランティアセンター			
	家事や介護を手助けする 配食サービス（民間の事業者を紹介）、介護保険のヘルパー、 地域の支えあい活動（シルバー人材センター、有償ボランティア等）、訪問理美容			
	住まいを考える 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、グループホーム、特別養護老人ホーム等 ※住まいは認知症の程度や身体状況により変わります			
	地域で見守る・ 安否を確認する 近隣の人たち、認知症サポーター、民生委員・児童委員、地域 包括支援センター、認知症地域支援推進員、警察署、自治会、 要援護高齢者等支援ネットワーク※、緊急通報サービス事業、 ひとり歩き高齢者安心シール交付事業、徘徊高齢者位置情報サービス利用助成			
	家族を支える 地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、 介護者のつどい、 オレンジカフェ			
	権利を守る P11 無料法律相談、消費生活センター 成年後見制度、あんしんサポートねっと（狭山市 社会福祉協議会）			

認知症の経過のたどり方
や必要な支援は個人の状
況によって違いがありま
すので、あくまでも大ま
かな目安としてください

近所の見守りも
大切です

相談窓口と狭山市で利用できるサービス①



●相談する

地域包括支援センター



地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療など、総合的に支援する相談窓口です。認知症が心配になったら、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターにご相談ください。

相談時間：9時～17時（月～金）※祝日・年末年始は除く

●入間川・入間川東地域包括支援センター	入間川4-10-15	☎04-2955-1114
●富士見・中央地域包括支援センター	富士見1-7-1	☎04-2941-4061
●入曽地域包括支援センター	南入曽560-5	☎04-2950-5300
●水野地域包括支援センター	北入曽1502-1	☎04-2937-7871
●堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター	新狭山2-8-22	☎04-2933-7117
●柏原地域包括支援センター	柏原3161-10 狭山ニュータウン73-5	☎04-2933-6888
●水富地域包括支援センター	広瀬東3-27-25	☎04-2969-1630
●狭山台地域包括支援センター	中央3-7 N-102	☎04-2999-3801

認知症相談ホットライン（電話相談）

認知症についての電話相談です。介護保険課の保健師が対応します。
毎週水曜日 9時～11時30分 ☎04-2955-7031



オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症の人とその家族が安心して過ごすことができ、情報交換や相談ができる場です。認知症の有無や年齢に限らず、どなたでも参加できます。

●オレンジカフェ中央公民館	入間川1-3-1	☎04-2953-1111 (介護保険課)
●わが家カフェ	南入曽599-6	☎04-2941-5080
●わかばカフェ	南入曽1048-2	☎04-2956-7775
●オレンジカフェのどか	水野600	☎04-2957-1141 (狭山尚寿会病院)
●ゆうあいフリーサロン	柏原3161-10狭山ニュータウン73-3	☎04-2907-8577
●リフレッシュサロン	狭山台1-21(狭山元気プラザ内)	☎04-2953-1111 (介護保険課)

認知症介護の電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会埼玉県支部

認知症介護で悩んでいる方の相談窓口です。相談時間：10時～15時（月～水、金、土）※祝日・年末年始は除く
問合せ先：☎048-814-1210

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

埼玉県若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族からの相談（社会保障・医療・サービス受給・就労支援等）に応じます。

相談時間：9時～16時（月～金）※土・祝日・年末年始は除く
問合せ先：☎048-814-1212



●支える

認知症地域支援推進員

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における支援体制の構築を進めます。

●狭山尚寿会病院	吉野 冴	☎04-2957-1202
●むさしの園わかば	遠藤 敏	☎04-2956-7760



認知症サポーター養成講座、認知症サポーターステップアップ講座

認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりのために、認知症のことを正しく理解し、地域で温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。

*また、認知症サポーターステップアップ講座は、認知症サポーターの次なる展開と地域活動を具体化し、地域で活動できる認知症サポーターの育成を目的とした講座です。

問合せ先：介護保険課 介護事業担当 ☎04-2953-1111
お住まいの地区の地域包括支援センター

チームオレンジさやま

「高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で、互いにつながり支え合い、いきいきと安心して生活できるまち」をめざして、認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、地域において把握した認知症の人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みです。

認知症初期集中支援チーム「あさひオレンジサポート」

医療や介護サービスに繋がっておらず、もの忘れで日常生活に支障をきたしている人やその家族に対して、お困り事の相談に応じながら、適切な医療サービスや介護サービスを紹介等するために、認知症の専門家たちによって構成されたチーム員が自宅に訪問して一定期間（概ね6か月以内）集中的に支援します。

問合せ先：お住まいの地区の地域包括支援センター



相談窓口と狭山市で利用できるサービス②

●受診する

かかりつけ医

もの忘れや認知面等で心配なことがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

*日本医師会ホームページより

もの忘れ相談医【50音順】

狭山市医師会が行う認知症研修を受け認定された医師で、専門機関と連携を取りながら認知症診療に積極的に係わる医師のことです。

医療機関名	所在地	電話番号
あおやぎクリニック	広瀬2-4-20	04-2900-0707
安斎医院	入間川3-3-5	04-2952-2026
入曽診療所	南入曽426	04-2959-2095
歌野内科クリニック	南入曽567-6	04-2958-8148
遠藤医院	狭山21-44	04-2952-2296
柏原診療所	柏原3161-354 狭山ニュータウン44-1	04-2953-2881
ぎんなんクリニック	祇園26-31	04-2936-9381
至聖病院	下奥富1221	04-2952-1000
新狭山セントラルクリニック	新狭山2-2-1	04-2900-2222
ともえクリニック	北入曽457-3	04-2957-9105
西狭山病院	入間川4-19-18	04-2954-2421
広沢内科クリニック	水野550-1	04-2950-5882
ほりがね診療所	堀兼1043	04-2958-6651
馬島医院	青柳149-8	04-2954-7364
宮崎医院	北入曽274-1	04-2957-6945
みやた内科クリニック	入間川1-18-30	04-2969-2111
森田クリニック	狭山台1-8-1	04-2959-3111

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合はもの忘れ相談医にご相談ください。ご相談の際は、事前に各医療機関にお電話にて予約をお取りください。

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、地域連携の推進や情報発信を行う専門医療機関で埼玉県が指定しています。

※受診にあたっては、事前予約が必要です。また、原則、かかりつけ医等からの紹介が必要となりますので、必ず事前に電話で確認してください。

問合せ先：狭山尚寿会病院 水野600 ☎04-2957-1202



●狭山市独自のサービス

問合せ先：高齢者支援課 ☎04-2941-2681

ひとり歩き高齢者安心シール交付事業

認知症などによるひとり歩きで行方不明となった高齢者の早期発見・安全確保のために「安心シール」を配付します。



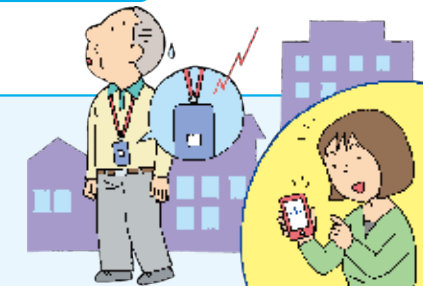
狭山市 七夏の妖精
おりひひ



徘徊高齢者位置情報サービス利用助成

専用の携帯型の端末機との通信により、介護者が高齢者の行方を把握することができるサービスです。

早期保護と安全確保のために位置情報サービスを利用する際の初期費用を介護する方に対し助成します。



●権利を守る

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々を支援します。財産管理や介護サービス等の契約をサポートします。

問合せ先：狭山市社会福祉協議会 さやま成年後見センター ☎04-2956-7665



あんしんサポートねっと

もの忘れのある高齢者の方が、安心して生活を送れるようにご自宅に定期的に訪問し、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いを行います。

問合せ先：狭山市社会福祉協議会 さやま成年後見センター ☎04-2956-7665

狭山市消費生活センター

相談時間：9時30分～16時【12～13時を除く】（月～金）※祝日・年末年始は除く

問合せ先：☎04-2954-7799（相談専用）

法律相談（予約制） 市役所1階 市民相談室

相談時間：13時～17時（毎月第1～4木曜日）

相談時間は30分 ※祝祭日・年末年始等の閉庁日を除く

問合せ先：市民相談課 ☎04-2953-1111

