

あんなか 認知症あんしんガイドブック

認知症になっても安心して暮らせる街づくりをめざして



安中市 高齢者支援課 地域包括支援センター
TEL 027-382-1111(本庁内線 1188・支所内線 2156)

令和6年4月 第6版

＊ 認知症とは

認知症とは、脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなるなどの障がいによって、記憶や思考などの能力が低下し、日常生活に支障をきたした状態のことです。

◎主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

- 脳の細胞が少しずつ壊れて脳が縮んで小さくなる病気
 - ・ 早い段階からもの忘れや感情の不安定さが見られる
 - ・ ゆっくりと進行する
 - ・ もの忘れの自覚がない
 - ・ 少し前の出来事を忘れたり、同じことを何度も言う

脳血管性認知症

- 脳梗塞、脳出血などにより脳細胞に十分な血液や酸素が行き渡らなくなることで、その部分が壊れてしまった為におこる病気
 - ・ 感情のコントロールが難しくなる（すぐに怒り出すなど）
 - ・ 脳梗塞などを繰り返す度に認知機能が低下する
 - ・ やる気がなくなる等の意欲の低下が見られる

前頭側頭型認知症

- 思考や感情をコントロールする脳の前頭葉や側頭葉を中心に委縮することで起こる病気
 - ・ 我慢ができなくなる
 - ・ 他人に配慮できなくなる（空気が読めなくなる）
 - ・ 性格が変わる（暴力的になったりする）
 - ・ 落ち着きがなくなる

レビー小体型認知症

- 脳の細胞にレビー小体という特殊なタンパク質が蓄積することで、その部分の細胞が壊れてしまったために起こる病気
 - ・ 物忘れが多い
 - ・ 初期から幻視がある
 - ・ パーキンソン症状（手の震え、前傾で小刻みな歩行など）が出ることがある



この他にも様々な認知症があります。

◎早期発見が大切です

●認知症チェックリスト●

《採点方法》	ほとんどない・・・	0点
	時々ある・・・	1点
	頻繁にある・・・	2点

- 同じ話を無意識に繰り返す _____点
- 知っている人の名前が思い出せない _____点
- 物をしまった場所を忘れる _____点
- 漢字を忘れる _____点
- 今しようとしていることを忘れる _____点
- 器具の使用説明書を読むことが面倒になる _____点
- 理由もないのに気がふさぐ _____点
- 身だしなみに無関心になる _____点
- 外出がおっくうになる _____点
- 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする _____点

合計 _____点

点数の目安

0～ 8点	正 常	・・・ 老化現象の範囲内です
9～ 13点	要 注 意	・・・ 認知症予防策を取り入れてみましょう
14～ 20点	要 診 断	・・・ 認知症専門外来を受診してみましょう

出典：大友式認知症予測テスト（認知症予防財団HPより）

◎認知症の予防・進行を遅らせる

認知症を予防・進行を遅らせるために

●生活習慣病を予防する

生活習慣病は認知症との関連が深く、脳血管性認知症のみならずアルツハイマー型認知症の発症にも関与しているといわれています。生活習慣病の予防が、認知症発症のリスクを減らします。

●バランスの良い食事をとる

低栄養を予防するためにも、食事は抜かず、さまざまな栄養素をバランスよくとることが重要です。野菜や果物はもちろんのこと、魚や肉などのたんぱく質も積極的にとることが大切です。

●適度な運動を心がける

適度な運動は、判断力や記憶力など認知機能の向上に有効です。また、運動により筋肉や骨を丈夫にして転倒・骨折を防ぐことも認知症予防・改善には重要な要素となります。

●脳を活発にする活動をする

趣味活動やスポーツ、人との交流や新しいことへの挑戦などは脳機能の活性化につながります。新しく何かを始めることが難しければ、身の回りのことをできるだけ自分で行うだけでも、脳の機能低下に効果があります。

＊ 利用出来るサービス

認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気です。認知症になっても住み慣れた地域で生活をしていくために、さまざまな制度やサービスを利用することができます。

介護予防

一般介護予防教室

介護予防を目的とした集団の教室です。内容は筋力アップやストレッチ、ヨガやエアロビなどの多彩な運動の他に、口腔機能の向上を目指すプログラムや脳のトレーニング教室もあります。

市内の公民館や生涯学習センターなど様々な会場で実施しています。

いきいき教室(老人福祉センター)

65歳以上の方を対象に、毎回異なる講座を行います。講座では、運動や成年後見制度に関する講話、脳トレなどを行います。

相談支援

もの忘れ相談会

医師によるもの忘れ相談会です。ご自身の認知症状についての相談だけでなく、家族の方や身近な方の認知症状や困りごとの相談も受け付けています。

認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがあり生活が困難になってきた方の状況を確認し、介護や医療サービスにつなげていくために集中的に支援を行います。利用については地域包括支援センターへご相談ください。

権利擁護

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや通帳管理・預貯金の出し入れ、生活に必要な料金の支払いなど、日常生活で困っていることを社会福祉協議会がお手伝いする事業です。

権利擁護センター

判断力が低下しても、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、成年後見制度の利用が必要な方への相談支援や制度利用の支援を行います。
(安中市社会福祉協議会内に設置)

成年後見制度

判断力が十分でない方が不利益を被らないよう、家庭裁判所に申立てをして、財産管理や権利擁護をしてくれる人を選任してもらう制度です。



後犬ちゃん

見守り支援

徘徊高齢者等事前登録制度

道に迷うおそれのある高齢者が行方不明になった時に迅速な対応がとれるよう、高齢者の身体的特徴や緊急連絡先、顔写真などを事前に登録しておく制度です。登録した情報は市役所と警察署で共有します。

徘徊高齢者等見守りシール交付事業(QRコード)

2次元コードが印刷された『見守りシール』を活用することにより、事前に登録した保護者とウェブ上の伝言板で24時間365日やり取りすることができます。徘徊高齢者等事前登録制度の利用者が対象になります。

在宅介護支援センター

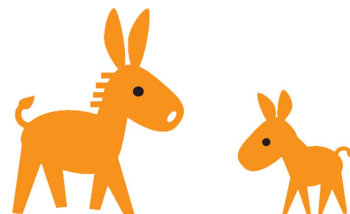
在宅の高齢者及びその家族の方の介護等に関する総合的な相談を受け、関係機関との連絡調整を行います。相談費用は無料です。
(本多病院、特別養護老人ホームうすいの里内)

位置情報提供サービス(GPS 機器貸与)

道に迷うおそれのある高齢者に対して、GPS機器を貸し出し、早期発見と安全確保に役立てるサービスです。徘徊高齢者等事前登録制度の利用者が対象になります。

徘徊SOSネットワーク事業

利用登録をされた方が行方不明になった場合、支援者として登録された事業所・団体・一般市民に情報をメール等で配信し、早期発見に努めるネットワークを作っています。



生きがい支援

ふれあい・いきいきサロン

地域で生活する高齢者の方等が、集会場や公会堂などに気軽に集まり、ふれあいを通じて生きがいや仲間作り、介護予防の促進、学習等を行います。活動の内容や場所は自由に設定できます。

認知症カフェ(あんなかオレンジカフェ)

認知症の方やその家族、専門職、ボランティア、地域の人など、様々な立場の方が集い、認知症について気軽に話し合える場です。

タクシー利用券

公共交通機関の利用や自動車の運転が困難な高齢者が通院などでタクシーを利用したときに、料金の一部を補助します。

おむつサービス

65歳以上の在宅高齢者で寝たきり状態又は認知症等によりトイレに行くことが難しくなり、常時失禁してしまう方に対しておむつを給付するサービスです。

配食支援事業

65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯の方で調理が難しい方に昼食を配送し、配達時に安否確認を行います。週5日まで低料金で利用できます。

きずな(住民参加型福祉サービス)

会員制で非営利かつ有償のサービスで、簡単な家事援助や外出代行などを実施します。社会福祉協議会のサービスです。

居宅介護支援事業所

要支援・要介護の方が心身の状態や環境に応じた介護サービスを利用するために、ケアマネージャーがケアプランを作成し適切なサービスが提供されるよう、事業者や関係機関との連絡・調整等を行います。

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

訪問や通いのサービスに加え、介護予防や生活支援など多様なサービスを組み合わせて利用できる事業です。要支援認定を受けた方や基本チェックリストに該当した方が利用できます。

在宅訪問理美容サービス

理美容店に出向くことが困難な65歳以上の在宅高齢者に対し、自宅を訪問して理容又は美容のサービスを行います。

福祉用具・福祉車両貸し出しサービス

高齢・病気などにより日常生活に支障がある方が、より快適な生活や安全な外出のために必要な福祉用具(車いす)や、車いすのまま乗車できる車両を貸し出します。

在宅高齢者見守り支援体制整備事業(緊急通報装置)

一人暮らしの高齢者に対して緊急通報装置を貸し出し、緊急時の対応を迅速に行い、見守りの体制を整備します。申請の際は緊急連絡先の登録と民生委員の意見が必要です。

老人クラブ活動

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、会員の親睦と健康増進、および社会奉仕等の活動を行っています。

介護保険

通いや訪問、宿泊、福祉用具のレンタル・購入などの介護サービスを利用することが出来ます。利用するには要介護認定を申請し、要介護(要支援)の認定を受ける必要があります。

「認知症サポーター」とは？

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。活動内容はご近所、あるいは商店・交通機関等で、できる範囲で手助けをする、など人それぞれです。

サポーターは、認知症サポーター養成講座を受講すればどなたでもなることができます。

サロンや企業などでも養成講座の開催は可能です。
ご希望の場合は、安中市地域包括支援センターまでお問合せください。



認知症サポーターキャラバン

「成年後見制度」とは？

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がい、発達障がいなどによって物事を判断する能力が不十分な方について、その方の権利を守る援助者を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

安中市では、成年後見制度を利用することが望ましい事例や制度の利用方法などを寸劇にしたDVDを制作しました。DVDは安中市役所高齢者支援課、福祉課、社会福祉協議会などで無料配布を行っていますので、ぜひご視聴ください。

こちらのQRコードからも

ご覧いただけます ⇒



＊ 相談する

もし「自分や家族が認知症になったらどうしよう?」「認知症かもしれない」などと不安を感じたら、そのような不安や心配事はひとりで抱え込まず、気軽に相談してみましょう。

◎地域包括支援センターに相談する

地域包括支援センターでは、高齢者やその家族、地域の皆様からのさまざまな相談を受け、医療・福祉・介護など多様な分野から総合的にサポートいたします。

また、認知症地域支援推進員を配置しており、認知症に関する介護・医療機関・地域をつなぐ役割を担います。認知症相談に関する窓口となっていますので、お気軽に相談・連絡してください。



地域包括支援センター(ささえ愛センターあんなか)

027-382-1111

本庁舎(内線 1188・1189・1193・1195)

松井田支所(内線 2156・2157)

◎民生委員に相談する

お住まいの地域には民生委員がいます。地域の身近な相談相手として活動しており、守秘義務があるので、プライバシーは守られながら安心して相談することができます。また必要に応じて地域包括支援センター等と情報を共有して対応しますので、自分の担当地区の民生委員を確認しておくとい良いでしょう。

◎医療機関(かかりつけ医)に相談する

気になる症状があったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医が認知症の専門医でなくても、認知症サポート医や認知症疾患医療センターにつないでもらうこともできます。

受診の前には現在の症状や、症状がいつから始まったか、現在治療している病気の有無、生活の中での困りごとなどをメモしておくことで診察のときに役立ちます。

認知症サポート医

認知症サポート医とは、「認知症サポート医養成研修」を受講し、専門医療機関や介護サービス事業所、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。早期発見・早期診断の体制を作り、かかりつけ医への認知症診断等に関するアドバイスも行います。

認知症疾患医療センター

群馬県の指定を受け、認知症の鑑別診断と専門的な治療を行う医療機関です。認知症に関連した徘徊・妄想・幻覚などの症状等への対応や専門医療相談などを行っています。また、地域医療や介護サービス事業所との連携を図り、よりよいケアの方法を考えていきます。

認知症の人への接し方

認知症の人への対応 “3つの「ない」”

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解している必要があります。

参考:「認知症を学び地域で支えよう」
全国キャラバン・メイト連絡協議会

◎電話相談窓口

認知症の人やその家族、関係者等が抱える様々な不安や悩みの相談に応じています。

	受付時間	連絡先
認知症等に関する安全運転相談	月曜日から金曜日 午前8:30～午後5:15	#8080
認知症の人と家族のための電話相談 (認知症の人と家族の会群馬県支部)	月曜日から金曜日 午前10:00～午後3:00	027-289-2740
認知症110番 (公益社団法人認知症予防財団)	月曜日・木曜日 午前10:00～午後3:00	0120-65-4874
若年性認知症コールセンター	月曜日から土曜日 午前10:00～午後3:00	0800-100-2707

安中市認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのか、認知症の人の状態に応じたサービス提供の流れをまとめたものです。

		認知症なし	軽度		中等度		重度
			認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は概ね自立	日常生活に手助け・介護が必要	日常的に介護が必要
本人の様子			・ 物の忘れが少し出てきた ・ 買い物や軽作業、お金の管理などに少し不安があるが1人でできる ・ 少し憂うつそうな時がある	・ 薬を飲んだか忘れてしまうが周りの人にフォローしてもらえれば飲める ・ 自宅にお客さんが来ると1人では対応が難しい時がある	・ 着替えやトイレ、食事は1人では難しいが、声かけや誘導など人の手助けがあればできる ・ 自宅までの道がわからず迷ってしまうことがある	・ トイレや食事が1人では難しくなる ・ 食事をしたことを忘れる	・ コミュニケーションを取ることが難しくなる ・ 身近な家族・友人の名前や顔が分からなくなる ・ 意味不明な言動がある
家族の接し方		・ 規則正しい生活ができるようサポートする ・ 軽い運動や趣味活動を勧める ・ 環境や設備を変えずこれまでの生活スタイルを維持出来るようにする		・ 出来ない事、忘れる事に対し怒ったり叱ったりしない ・ 本人の言葉を否定せず、尊厳を保てるよう接する ・ 将来のことを家族内で話し合っておく		・ 笑顔や優しい声で安心感を与える ・ 昔の話しや本人の世界観を大切に	
予防	介護予防 悪化予防	認知症サポーター養成講座 一般介護予防教室					
	他者との 繋がり	老人クラブ ふれあい・いきいきサロン					
	仕事・役割	ボランティア シルバー人材センター登録					
生活 支援	安否確認 ・見守り	在宅介護支援センター 民生委員 緊急通報装置		徘徊高齢者等事前登録制度 ・ GPS機器貸与 ・ 見守りシール ・ SOSネットワーク ・ 徘徊探知機(福祉用具貸与)			
	生活支援	タクシー券 きずな 配食支援事業 日常生活自立支援事業 成年後見制度					
		介護タクシー 福祉有償運送					
介護		訪問介護 訪問リハビリ 通所介護 通所リハビリ 小規模多機能型通所介護 ショートステイ 訪問入浴					
医療		かかりつけ医 認知症サポート医 認知症初期集中支援チーム 認知症疾患医療センター 訪問看護 訪問診療 訪問歯科 往診 居宅療養管理指導					
相談		地域包括支援センター もの忘れ相談会 居宅介護支援事業所 認知症地域支援推進員 認知症の人と家族の会 電話相談窓口					
住まい		有料老人ホーム サービス付き高齢者住宅 グループホーム 介護老人保健施設 特別養護老人ホーム					

