

あんなか認知症 あんしんガイドブック

令和8年4月発行 第7版



認知症とは



認知症とは、脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることによって、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。認知症には様々な種類があります。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞にアミロイドβというたんぱく質がたまり、神経細胞を破壊し脳が萎縮することで発症する認知症です。

- 早い段階から物忘れや感情の不安定さが見られる
- もの忘れの自覚がなく、ゆっくりと進行する
- 女性に多い

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等の脳血管障害によって脳の血液の流れが阻害され、脳の一部が壊死することで発症する認知症です。

- 感情のコントロールが難しくなる（すぐに怒り出す等）
- 脳梗塞などを繰り返す度に認知機能が低下する
- 男性に多い

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が萎縮することで発症する認知症です。

- 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

レビー小体が大脳皮質や脳幹に蓄積し脳神経細胞を破壊することで発症する認知症です。

- 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等）が出ることもある

認知症の発症・進行を遅らせるために以下のことに注意しましょう



- 生活習慣病を予防する
- バランスの良い食事を摂る
- 適度な運動を心掛ける
- 脳を活性にする活動をする



認知症は自分ごと ～ 自分らしく生き続ける時代に～

認知症は高齢者特有の病気ではなく、若い人でもなる病気です。自分や家族、親しい人がいつ認知症になるかはわかりません。認知症を「自分ごと」と考え、認知症になっても意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の理解を深めておくことが大切です。

ささえ愛センターあんなか（安中市地域包括支援センター）

安中市安中 2-13-7 ☎ 027-382-1111

住み慣れた地域で暮らすための市などの取り組みを紹介します

① 認知症サポーター養成講座

- 認知症サポーターとは、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るとどなたでもなることができます。



② 本人や家族が交流できる場所

- 認知症カフェ（あんなかオレンジカフェ等）
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々が集い、認知症について、気軽に話し合える場です。
- チームオレンジ
認知症サポーター（ステップアップ講座修了者等）が中心になり、行政や専門職とも連携して本人の希望に沿って相談や見守り、交流の場の提供等を行う活動です。



③ 見守り支援サービス

- 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取れるよう、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。
- 位置情報提供サービス
早期発見と安全確保を目的に GPS 機器を貸し出します。
- 見守りシール交付事業
事前に登録した保護者とウェブ上の伝言板で24時間365日やり取りできる 2次元コードが印刷されたシールを交付します。
- 徘徊 SOS ネットワーク事業
支援者として登録された事業所・団体・一般市民等に行方不明情報をメール等で配信し、早期発見に務めるネットワークを作っています。



④ 介護予防事業の実施

- 介護予防教室
運動の実技、脳トレや様々な講話・講座を実施します。詳細は広報やLINE等でお知らせします。



⑤ 金銭管理等

- 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。
- 成年後見制度
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対し、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。
- 権利擁護センター
判断能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、成年後見制度等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）



地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者やその家族、地域の皆様からの様々な相談に応じ、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、認知症に関する介護・医療機関・地域をつなぐ役割等を担います。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。

医療機関

※市内の認知症サポート医、近隣の認知症疾患医療センターの詳細は別紙をご確認ください。

● かかりつけ医

まずは日ごろの健康状態をよく知るかかりつけ医に相談してみましょう。

● 認知症サポート医

認知症サポート医研修を受講し、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。

● 認知症疾患医療センター

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。認知症に関連した行動や症状への対応や専門医療相談を行っています。

「認知症」早期発見のめやす

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる様子を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

以下のようなことがいくつか思い当たるときは、かかりつけ医などに相談してみるとよいでしょう。

物忘れがひどい	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる 同じことを何度も言う・問う・する しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった 周りの人への気遣いがなくなり頑固になった 自分の失敗を人のせいにする 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
判断・理解力が衰える	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった 新しいことが覚えられない 話のつじつまがあわない テレビ番組の内容が理解できなくなった	不安感が強い	ひとりになると怖がったり寂しがったりする 外出時、持ち物を何度も確かめる 「頭が変になった」と本人が訴える
時間・場所がわからない	約束の日時や場所を間違えるようになった 慣れた道でも迷うことがある	意欲がなくなる	下着を変えず、身だしなみを構わなくなった 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

認知症は、現在の医学では完治が難しいと言われていますが、早期に発見し、適切に対処することで認知症の進行を遅らせ、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期治療で改善も期待できる

早期に発見し、治療を始めることで改善が期待できるものがあります。

● 進行を遅らせることができる

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る場合があります。

● 事前にさまざまな準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が話し合うことで、本人の思いを汲みとり、今後の治療方針を決め、利用できる制度やサービスについて確認することができます。

なんで
早期発見が
大事なの？



安中市認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の程度や症状に応じた対応や利用できるサービス等を記載したものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、このケアパスを活用いただければ幸いです。




認知症の人への接し方

～ 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ことが必要です。

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

	日常生活は自立 (認知症なし)	軽度	中度	重度
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 年齢相応の物忘れ 人の名前が出てこない 判断力の低下はなく、ヒントがあれば思い出せる 食事のメニューや体験の一部を忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物や金銭管理、軽作業に不安がある 少し憂鬱そうなきがある 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えやトイレ、食事は一人で難しく、介護が必要になる 道に迷って家に帰れなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションを取ることが難しい 身近な家族や友人の名前、顔がわからない 意味不明な言動がある 常に介護が必要になる
家族の接し方・心構え	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活ができるようサポートする 環境や設備を変えず、これまでの生活スタイルを維持できるようにする 認知症サポーター養成講座(P2①)を受講し、接し方、対応の仕方を知っておく 	<ul style="list-style-type: none"> 本人の気持ちを理解することに努め、優しく声をかける ※ 失敗を責める、大声で怒る、本人を否定することはしない 介護保険サービスを利用し、本人が楽しめる居場所づくりや介護者が孤立したり、一人で背負わないよう家族や関係者で役割を分担する 	<ul style="list-style-type: none"> できないことや忘れることを怒ったり、否定しない 将来のことを家族で話し合っておく 家族だけで抱え込まず、認知症カフェ等(P2②)を活用する 自宅に戻れなくなるのではないよう見守り支援サービス(P2③)を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> 笑顔や優しい声で安心感を与える 昔の話や本人の世界観を大切にす 介護は家族で協力しあい、役割を分担する 家庭で介護を抱え込まず、サービスや制度を上手に活用する 在宅サービスの利用だけでなく、グループホームや特別養護老人ホーム等の入所施設を検討する
予防	<ul style="list-style-type: none"> 【介護予防】 一般介護予防教室 【役割・仕事】 ボランティア シルバー人材センター 【社会参加】 老人クラブ ふれあい・いきいきサロン 認知症カフェ 			
生活支援	<ul style="list-style-type: none"> 【生活のたすけ】 タクシー券 配食支援事業 日常生活自立支援事業 【見守り】 地域包括支援センター 在宅介護支援センター 民生委員 緊急通報装置 【安全対策】 徘徊高齢者等事前登録制度 GPS 機器貸与 見守りシール 			
介護		<ul style="list-style-type: none"> 【在宅系サービス】 訪問介護 訪問看護 通所介護 通所リハビリ 福祉用具貸与 等 【入所系サービス】 短期入所 施設入所 等 		
医療	<ul style="list-style-type: none"> 【日常的なかかわり】 かかりつけ医 (相談 訪問診療) 【集中的なかかわり】 認知症初期集中支援チーム 【専門医】 認知症サポート医 認知症疾患医療センター 			
住まい	<ul style="list-style-type: none"> 自宅で暮らす 自宅以外で暮らす(介護施設、家族の近く) 			