

自分らしく住み慣れた地域で
ともに暮らし続けていける
八女市を目指して

ロバ隊長

「認知症サポーター
キャラバン」のマスコット



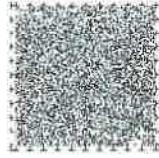
みどりちゃん
八女市
イメージキャラクター

八女市

認知症支援 ガイドブック



監修：アルツクリニック東京
院長／順天堂大学 名誉教授／
医学博士 新井 平伊



はじめに

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む中、誰もが認知症になる可能性があり、また、かかわることになるかもしれない身近な病気です。

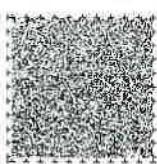
しかし、認知症は、早く気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

本書では、認知症という病気について理解し、対応のポイントを押さえ、認知症の人やその家族が活用できるサービスや制度を紹介しています。さらに、認知症のリスクを減らす方法まで分かりやすくまとめられています。

一人でも多くの認知症の人やその家族が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症という病気や、認知症の進行に応じた対応やサービスなどを理解するために八女市認知症支援ガイドブックをご活用ください。

もくじ

1 認知症とはどんな病気?	03
2 認知症の受診と治療・ケア	07
3 認知症の人への理解を深める	12
4 認知症になっても地域で安心して生活するためのヒント	16
5 認知症を予防する	25
相談窓口一覧	32



1

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます

加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人が「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなったり

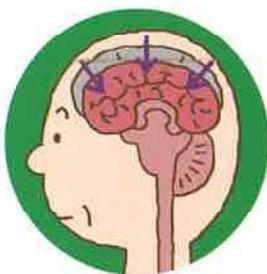


認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

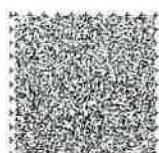
若年性認知症

65歳未満で
発症する認知症の
総称です

こんな
症状に注意

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など



自分でやってみましょう・家族や身近な人がチェックしてもOK

認知症の気付きチェック

4つ以上当てはまる人は要注意！ 早めに受診しましょう。

同じ話を無意識に繰り返す



知っている人の名前が思い出せない



物のしまい場所を忘れる



漢字を忘れる



今しようとしていたことを忘れる



器具の説明書を読むのを面倒がる



理由もないのに気がふさぐ



身だしなみに無関心である



外出をおっくうがる



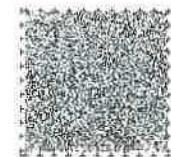
物が見あたらないことを他人のせいにする



出典:『認知症ケアのコツがわかる本』新井 平伊監修(学研プラス)



忙しいときや落ち込んでいるときに症状が出やすくなる場合もあります。いつごろから、どんなふうに見られるようになったか、また、これまでに比べて頻度が高くなったかなどの変化に注目しましょう。



認知症と間違えやすい病氣に注意

認知症と似た症状から間違われやすい病氣に、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が 2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病氣、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。



意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

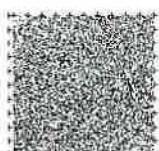
① 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です！



2

認知症の受診と治療・ケア

あれ?おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つかれば、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。余裕を持ってさまざまな制度・サービスの情報収集ができる、その利用計画にも、本人の意思を反映させることができます。



受診のコツを知っておこう

コツ①

まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気付き
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

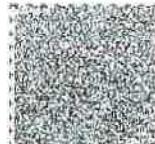
※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



認知症初期集中支援チームが 自立生活をサポート

認知症の人とご家族を支援するために、専門家による「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。医療・介護の導入・調整や家族支援などを行い、自立生活のサポートを行っています。

お問い合わせ 八女市役所 介護長寿課 地域包括支援係 TEL:0943-24-9466



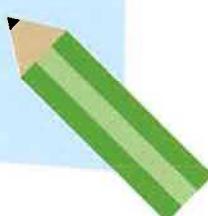
コツ②

気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など



本人のことを
よく知る身近な人の
付き添いは
重要なポイントです



コツ③

受診へのためらいを上手にとる

もの忘れが多くなったなど、本人に自覚がある場合でも認知症に対する不安は大きいものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診を勧めても拒まれることが少なくありません。

どうしても拒絶が強いときはかかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

本人に自覚があるなら

最近、もの忘れが
増えてきて…



何かの病気かもしれない
から検査してみましょう

早く発見できたら治るかも
しれないし、進行も遅らせられます

(子どもから)ずっと元気でいて
ほしいから受診してください

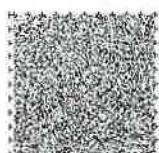
本人に自覚がないなら



私の健康診断に付
き添ってください

一緒に健康チェックに
行きましょう

どうしても受診して
くれないときは、かかりつけ
医から勧めてもらったり、
地域包括支援センター
に相談を!



認知症と分かったら知っておきたいこと

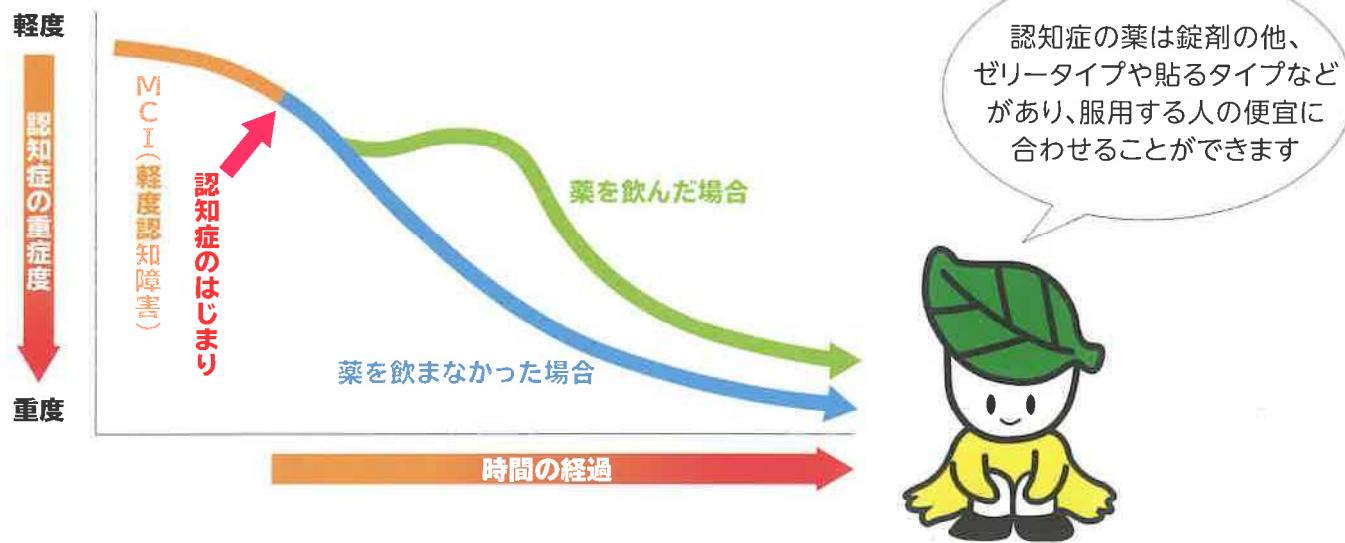
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易いことではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

知っておきたいこと① 薬による治療

～進行を遅らせ、行動・心理的状況の緩和のために～

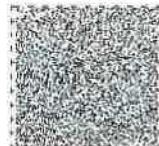
薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはしないでください。

薬による治療効果のイメージ



かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもここ! というかかりつけ薬局を持ちましょう。重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらったり、分からることは気軽に相談したりできます。



知っておきたいこと② リハビリによるケア

～生きがいを持ち、認知機能の低下を遅らせるために～

脳の残された機能を活かしたり、使われていない部分の活性化につながるリハビリ。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できたりします。

本人にあったリハビリを見つめよう

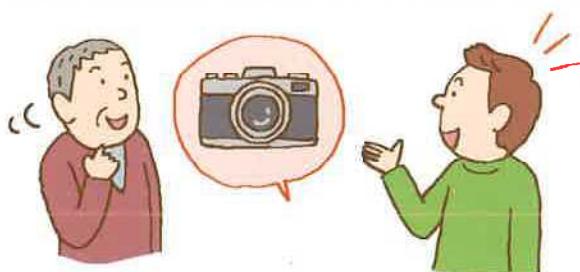
STEP1 振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと



STEP2 勧めてみる

日頃の会話を通じて興味がありそうなことを勧める



STEP3 試してみる

継続できそうなりハビリを試してみる



脳のリハビリの例

回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、流行したものなどについて話し、脳を刺激するリハビリ。



絵画療法

絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性が活性化。手先を動かすことで脳も刺激されます。



音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりします。楽しみやすいリハビリです。



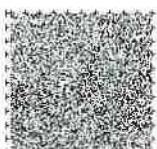
介護保険サービスの
デイサービスなどを活用
するのもポイントです



家での役割が日々のリハビリに

家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリに。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。

お母さん、
ありがとう
助かるわ



知っておきたいこと③ 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD=行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが
難しい

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められない
など



- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かない
など

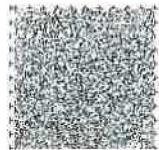


改善することができる

BPSD(行動・心理症状)

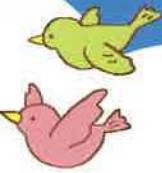
BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られる
ケースと対処法を具体的に知っておきましょう。



3

認知症の人への理解を深める



よくある症状などの対応ポイント

一見不可解に見える行動、困った行動、嫌がることも本人なりの理由があります。よくあるケースを参考に対応のポイントや対策を知っておきましょう。

ケース① 何度も同じことを聞く 「ごはんまだ？」

対応のポイント 話題を変える

認知症の初期では、ついさっき話したり聞いたりしたことの体験自体を忘っています。

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてしまいましょう。



ケース② 日時や場所の混乱 「今日は何日？」

対応のポイント 答えられなくても問題視しないこと

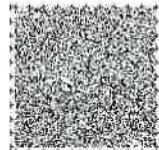
認知症になると、見当識(現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握すること)が障害されますので、訂正したりせず、話を合わせるようにしましょう。症状が進行すると「どちら様ですか?」と家族のことも分からなくなる場合がありますが、「あなたの子どもなのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



ケース③ 季節が分からない 「服装が変」

対応のポイント 一緒に選ぶ、褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければ、おおらかに目をつぶることも大切です。

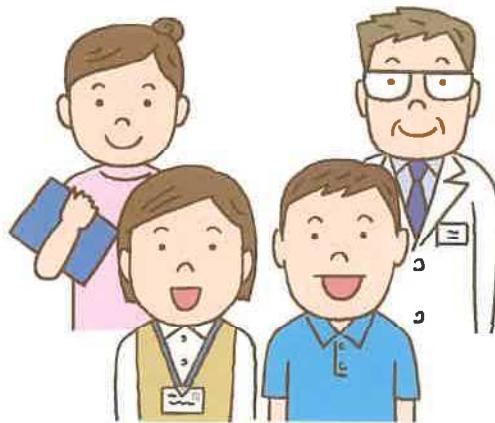


ケース④

病院に行きたがらない 「どこも悪くない」 気軽に気持ちで行ける ように誘導する

本人に認知症の自覚がない場合、無理に病院へ連れて行くと不信感を与えてしまい、その後の治療が難しくなります。「健康チェック(または、市の無料検診)に行きましょう」「私の受診についてきて」など、本人が信頼している人が声をかけてみましょう。対応に困ったら、お近くの地域包括支援センター(32ページ参照)に相談しましょう。

受診が難しい場合、認知症初期集中支援チーム(7ページ参照)が一緒にサポートします！



ケース⑤

昼間うとうとし、 夜眠れずにごそごそ している 「眠れない」 生活リズムを 整えて、適度に 活動量を増やす

意欲の低下や病気を知られたくないなどの気持ちから外出が減り、生活のリズムが乱れて昼夜逆転になります。まずは起床・就寝・食事の時間を毎日同じにして生活リズムをつくりましょう。散歩やできる家事などで日中の活動量を増やすと、心地よいくらいの疲れで自然と夜に眠くなります。

ケース⑥

排泄トラブル 「トイレまで間に 合わなかつた」 排泄のリズムを 作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース⑦

人柄が攻撃的に変化 「バカにしてるのか！」

対応のポイント できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できることなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておきましょう。



ケース⑧

もの盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

対応のポイント

同じ感情を共有して、味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探ししましょう」と共感しましょう。本人以外の人が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみましょうか」と言って、本人に見つけてもらうことが大事です。

一番お世話になっている人を疑いがちです

しまった場所を忘れたのに、自分の不利なことは認めず、お金が無くなったという不安が先にたち「誰かが盗ったに違いない!」という妄想になります。特に身近な人を疑いがちなのも特徴で、決して嫌っているわけではありません。



ケース⑨

幻覚におびえる 「そこに誰か立っている」

対応のポイント

話を合わせて恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

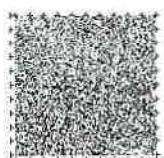
ケース⑩

家に帰りたい願望 「家に帰らないといけない」

対応のポイント

気持ちを認め、 落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいいください」と気分を変えて落ち着かせます。



認知症の人の気持ちを知ろう!!



- 私がMCI※かもと言うと皆「大丈夫だよ」と笑うけど、もっとちゃんと聞いて欲しい。
でもやたらと手を貸そうとしないで。できることはちゃんとできるのだから。
私自身、人からどうされたいのか分からぬことがある。そんな時「どうして欲しい?」と
聞かれるのも辛い。(70代女性)

※MCI(軽度認知障害)…6ページ参照

- 記憶が悪くなっていることは自分でもよく分かっているが、取り繕って隠そうとしてしまう。
家族にも誰にも話せなかつた時期が一番辛かった。
今は全てオープンにして道を尋ねたりするが、みんな優しく教えてくれる。
具体的に頼めば大抵の人が手を貸してくれると感じる。(40代男性)

(NPO法人にこにこ会 認知症の人と家族の会)

認知症になつたら「何も分からなくなる」わけではなく、症状が進行しても「感情」は残っています。
認知症の方が苦手な“環境の変化”を避け、これまでと変わらず生活ができるように、本人のペースで
“安心感”を与えるような対応に努めましょう。
また、認知症の人にも、できることは沢山あります。心身の力を最大限に引き出し、その人らしく充実
感のある暮らしを構築できるように、「できること」は本人に、できることは周りがサポートしましょう。

認知症の人を介護しているご家族の方へ 抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等(16ページ以降参照)を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけていきましょう。

また、働きながら介護をされている方は、下記のような制度も合わせて活用しましょう。

○介護休業制度

労働者は、申し出ことにより、対象家族
1人につき通算93日まで、3回を上限として、
介護休業を取得することができます。

○介護休暇制度

対象家族が1人であれば年に5日まで、
2人以上であれば年に10日まで、時間単位
で取得できます。



介護の悩みを相談する場所や介護されている方の 集まりがあります。

各団体の連絡先は、32ページの「相談窓口一覧」をご覧ください。



4

認知症になっても地域で 安心して生活するためのヒント



認知症の人を在宅で介護するには、決して1人で無理をせずに、仲間や相談できる人を見つけることが大切です。各種サービスや相談窓口を上手に使うことによって、本人の認知症の進行を予防し、生活リズムを整えることができます。ひいては、それが、家族の介護負担の軽減にもつながります。

// サービスを上手に使いましょう //

介護保険サービス

本人の状態に合わせ、通い・訪問・宿泊を組み合わせる

通所系サービス

- デイサービス
- デイケア
- 認知症デイサービス
- など



泊まり系サービス

- ショートステイ

訪問系サービス

- 訪問介護(ホームヘルプ)
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 居宅療養管理指導
- など



訪問・通所・泊まり系サービス

- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護
- など

居宅介護支援事業者



介護支援専門員(ケアマネジャー)との話し合いの結果、様々なサービスが受けられます。

居宅での暮らしを 支えます

- 福祉用具貸与
- 特定福祉用具購入
- 住宅改修
- など

成年後見制度

判断能力の低下の度合いに応じてサポート

認知症の人の日常生活の支援や財産管理、悪質商法によって被害を受けないようにするなど、家庭裁判所が選んだ後見人などが本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。

成年後見制度

法定後見制度
(本人の判断能力
が不十分)

後見

本人の判断能力が欠けて
いるのが通常の状態で、
財産管理ができない

保佐

本人の判断能力が著しく
不十分で、大切な財産の
管理などが難しい

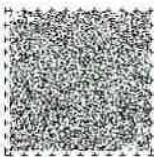
補助

本人の判断能力が不十分で、
大切な財産の管理が不安

任意後見制度
(本人に判断能力
がある)

判断能力が十分なうちに、あら
かじめ「誰」に「何」を頼むか決め
ることができる制度です。

本人・配偶者・四親等以内
の親族などが家庭裁判所
へ申立てを行います。



財産管理・悪徳商法の被害
が不安になってきました

家族だけの
介護だと大変…

日常生活が不安に
なってきました

買い物に出掛けるのが
大変になってきました

車の運転が心配…



日常生活自立支援事業

サービス利用・金銭管理などを支援

一定の判断能力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。社会福祉協議会が窓口となり、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのサポートを行います。

その他

食事を届ける配食サービスや買い物、家事援助など、本人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことに役立つサービスがあります。また、運転免許の自主返納を支援する制度もあります。



ご相談は

地域包括支援センターへ！

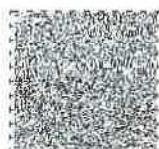
保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門家が、生活全般にわたるさまざまな相談に応じ、支援を行います。地域の身近な相談窓口として活用しましょう。お問い合わせは、32ページの「相談窓口一覧」をご覧ください。



疲れをためない、追い込まない。
地域の人たちが集う情報交換の
場があります。

地域の人たちや、介護・医療の専門家などが集う「家族会」「認知症カフェ」などへの参加をお勧めです。近くのどこにそのような集まりがあるのか、地域包括支援センターなどに聞いてみましょう。他の人の意見・体験談から学べたり、息抜きができたり、気持ちが楽になったりします。

「家族会」
「認知症カフェ」



もしかして…若年性認知症？

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



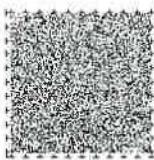
若年性認知症に気づくポイント

	本人が感じること	周りの人が感じること
職場で	今までやってきた仕事の手順が分からなくなったり、時間がかかるようになった。	いつもの業務の手順なのに抜けている部分が多く、目が離せない。
家庭内で	普段作り慣れている料理が作れない。	作って欲しいメニューをリクエストしても毎日同じメニューの料理を作る。
車について	通い慣れた道なのに、目的地に辿り着くことができなくなった。	駐車、車庫入れがスムースにできず、非常に時間がかかっている。
性格の変化	おしゃれに関心がなくなった。以前みたいにアイデアが浮かばなくなった。	自分の間違いを人のせいにする。
行動の変化	テレビドラマを見ていても、ストーリーが理解できない。	会話の最中、話題について行けていない様子である。

※若年性認知症コールセンターホームページを一部改変

若年性認知症の人が利用できる主な制度

制度	概要	相談窓口
①介護保険サービス	65歳未満の人でも、認知症と診断され、要介護認定を受けた場合は、『介護保険サービス』を利用することができます。	八女市役所 介護長寿課 介護保険係 または各支所市民生活福祉係、 各地域包括支援センター (※連絡先は32ページ)
②難病医療費助成制度	65歳以下で前頭側頭葉変性症を発症した場合、申請をすると医療費の助成(※自己負担2割、所得に応じた自己負担限度額の設定あり。)を受けられます。なお、この他にも助成対象となる疾患はあります。	南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 疾病対策係 TEL:0944-69-5405
③精神障害者保健福祉手帳	認知症と診断された場合は、初診日から6ヶ月経過すれば、申請できます。申請により、その程度によって1級から3級までの手帳が交付されます。 ○市営駐輪場の利用料金減免 ○自動車税等の減免 ○所得税、市・県民税等の障害者控除 ○NHK放送受信料の減免 ○各種公営施設の利用料金の減免 などのサービスが手帳の等級などに応じて受けられます。	八女市役所 福祉課 障がい者福祉係 TEL:0943-23-1335
④自立支援医療(精神通院医療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得等に応じた上限額に軽減される場合があります。	
⑤特別障害者手当	日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度重複障害者等に対して支給されます。	
⑥傷病手当金	被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6ヶ月を最長に支給されます。	加入している健康保険の保険者
⑦障害年金	病気やケガによって障害を受けたときに支給されます。受給には障害の程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。	八女市役所 市民課 市民・年金係 TEL:0943-23-1115



若年性認知症専門の相談窓口があります。

連絡先は、32ページの「相談窓口一覧」をご覧ください。

その他高齢者福祉サービス

■ 行方不明になるおそれのある認知症の人やその家族への支援

サービスの種類	サービスの内容
SOSネットワーク窓口 ◇警察署 八女警察署 TEL:0943-22-5110 ◇消防署 八女消防本部 TEL:0943-24-0119 ◇八女市役所 介護長寿課 地域包括支援係 TEL:0943-24-9466 防災安全課 消防防災係 TEL:0943-23-1731	<p>認知症等による高齢者の行方不明者届が警察に出された場合に、市内協力事業所等との連携や、福岡県の防災メール「まもるくん」、八女市防災ラジオ「FM八女」による情報発信等により、速やかな発見・保護に取り組みます。下記の「まもるくん」に登録しておくと、福岡県内の行方不明者情報などを受信することができます。</p> <p>市内協力事業所等</p> <ul style="list-style-type: none">●消防、消防団●金融機関連会社●公共交通機関連会社●コンビニ●ガソリンスタンド●行政区長、民生委員・児童委員 など <p>まもるくん</p> <p>みんな 登録 してね!!</p> <p>QRコード</p> <p>暗くなる前に早め に行方不明者届 を出してください!</p> <p>または 福岡県 まもるくん 検索</p> 
あんしん登録 ◇八女市役所 介護長寿課 地域包括支援係 または各支所市民生活福祉係 (※連絡先は32ページ)	<p>認知症等により行方が分からなくなる恐れがある高齢者等の情報をご家族やご本人の同意を得て、あらかじめ市及び警察に登録しておく制度です。行方が分からなくなった際にご家族の希望により、速やかに協力事業所等への情報発信が開始されます。</p> <p>登録する情報(一例)</p> <p>氏名、年齢、性別、住所、認知症や行方不明歴の有無、連絡先、本人の顔写真 ※行方不明になった場合は、SOSネットワークにより捜索協力をいたします。</p>  <p>あんしん登録を していると、いろんな人 が検索に協力して くれるんだね。</p>
消費者被害等の支援 ◇八女市消費生活センター TEL:0943-23-1183	消費生活センターでは、消費者の消費生活全般における困りごとなどの相談を、公平中立な立場の専門相談員が受け付けています。
八女市高齢者運転免許証 自主返納支援事業 ◇八女市役所 防災安全課 生活安全係 TEL:0943-24-8146	八女市にお住まいで、70歳以上の方が運転免許証を自主的に返納した場合に、八女市タクシー共通回数券(300円券を200枚、計6万円分)が受け取れます。

その他、下記のような事業を実施しています。

一人暮らし高齢者等への在宅生活支援

- 配食サービス
- 緊急通報システム
- 高齢者生活支援ヘルパー派遣

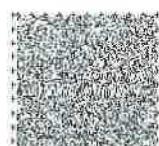
介護している家族への支援

- 家族介護用品給付事業
- 高齢者生活管理指導短期宿泊

お問い合わせ

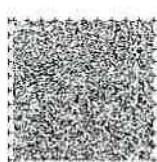
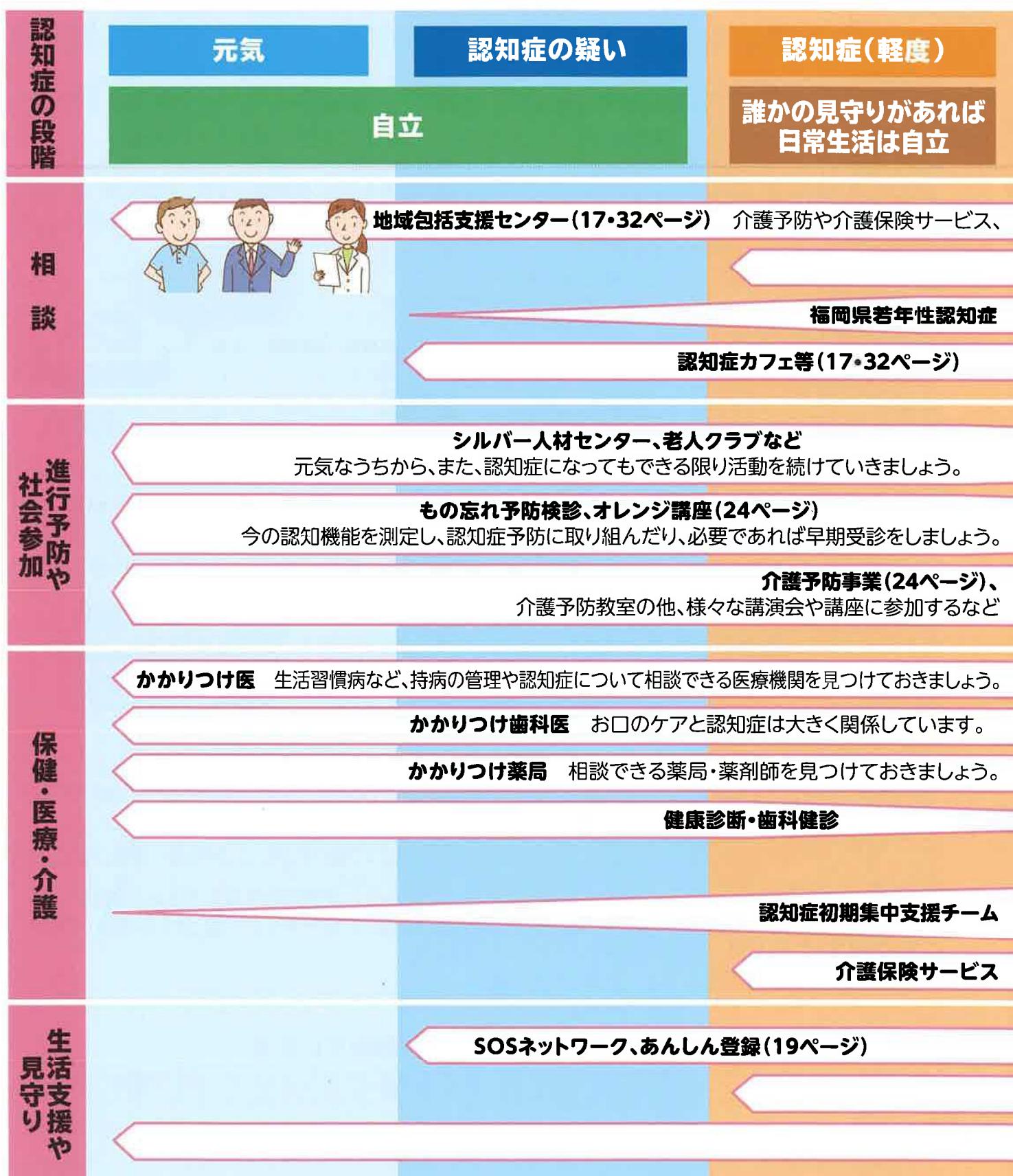
八女市役所 介護長寿課 高齢者支援係

TEL:0943-23-1308



八女市認知症ケアパス

認知症の進行に合わせて受けられるサービスの流れを
援やサービスが受けられるかを知って、活用してください。



「認知症ケアパス」と呼びます。いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために、いつ、どこで、どのような支

認知症(中等度)

日常生活を送るには
支援や介護が必要

認知症(重度)

常に専門医療や介護が必要

虐待防止、権利擁護など高齢者に関するることは、何でも相談できます。

居宅介護支援事業者のケアマネジャー(16ページ)

サポートセンター、若年性認知症コールセンター、その他の相談窓口(32ページ)

認知症サポーター養成講座(22・24ページ)

して、認知症や介護予防について知識を深めておきましょう。

※かかりつけ医がない場合は、**認知症専門医療機関(32ページ)**を参照ください。

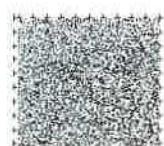
受診が難しい場合は、訪問診療など
かかりつけ医・歯科医等にご相談ください。

(7・24ページ) 認知症が疑われるが、認知症専門医療機関へつながっていない方やサービスを利用して
いない方等を対象に一定期間集中的に支援を行います。

(16ページ) 進行予防や家族の負担軽減のために各種サービスを利用しましょう。

日常生活自立支援事業(17ページ) >> 成年後見制度(16ページ)

八女市消費生活センター(19ページ)



身近な病気「認知症」の身近な「理解者」に! もっと地域とつながりませんか

医療と介護、行政の取り組みに、地域の見守りやサポートの仕組みがあることで、誰もが安心して暮らせる街になります。街を一つにする要は、地域に暮らす一人ひとりの意識と行動です。認知症に関心を持ち、身近な理解者になることで地域のネットワークが築かれます。日頃から近所とつながり、地域とかかわり合って暮らしましょう。



認知症サポーター

認知症サポーターとは地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。特別な活動や奉仕を義務付けられているわけではなく、認知症の理解者として、困っている人がいたら手を差し伸べることができる人です。認知症サポーター養成講座の受講修了者は誰でもなれます。

スーパーで一人で不安そうにしている人がいたので、館内放送をお願いしました。家族の人も探していましたよで、良かったです



寒い日、マンションの前で上着も着ないでいる人を見かけました。オートロックの番号が分からなくなつたようで、震えているので、管理員さんを呼びました。マンションに住んでいる人だったようです



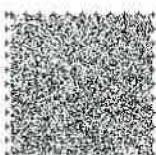
//こんな体験、// //こんな見守り//



大げさなことではないのですが、こちらからできるだけあいさつをするように心掛け、地域の人たちとのつながりを意識するようになりました



認知症サポーターになってから、周囲の高齢者に目を向けるなど、最寄りの駅まで歩くにも意識が変わりました



お問い合わせ

八女市役所 介護長寿課 地域包括支援係
TEL:0943-24-9466

高齢者 見守り ポイント

こんな人、こんな状態を見かけたら、
地域包括支援センターに
連絡・相談してください。

下記のような異変がある場合、認知症になっていたり、生活のしづらさを抱えていたりする可能性があります。

① 会話のつじつまが合わない

② 身だしなみを構わなくなった

- ・髪の毛や髭の手入れがされていない
- ・臭くなってきた
- ・服装が汚れている
- ・季節にそぐわない服を着ている



③ 近所なのに道に迷っている様子

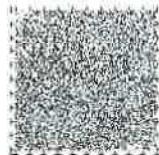
④ 新聞や郵便物が
ポストにたまっている



⑤ 夜に電気がつかない・
昼間なのに電気がついたまま

⑥ 同じ洗濯物が何日も干しっぱなし

⑦ 怒鳴り声が聞こえる



…… 高齢者福祉に関する市の取り組み ……

八女市では、以下のような認知症に関する取り組みを行っています。

相談

○認知症相談窓口

各地域包括支援センターにて随時、認知症についての総合的な相談を受け付けています。

お気軽にご相談ください。(※連絡先は32ページ)

居場所

○認知症カフェ

認知症の人やもの忘れに不安を感じる人、そのご家族が気軽に立ち寄ることができ、悩み事の相談や参加者同士の情報交換などができる居場所のことです。

検診

○もの忘れ予防検診

認知症専門医を招き、認知機能検査や身体・体重測定、嗅覚・聴覚検査等を行い、認知症の早期発見と早期受診に繋げています。

予防

○介護予防事業

すべての高齢者を対象として、介護予防のための基本的な知識を普及・啓発することを目的とした事業です。

学ぶ

○認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解してもらうため、認知症に関する基礎知識や、認知症の人への対応方法等について、専門講師(キャラバン・メイト)を無料で派遣しています。

(詳細は22ページ)



学ぶ

○オレンジ講座

FM八女のラジオを通して、認知症予防のコツや認知症の方への対応について学ぶ講座です。

つなぐ

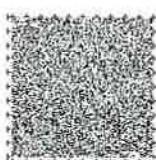
○八女市認知症初期集中支援チーム

医療や介護のサービスを受けていない認知症の人やその家族等に認知症の早期診断・早期対応に向けた支援を行うために、一定期間(集中的)に支援を行います。認知症についての困りごとがある場合は、チームの支援対象になる可能性がありますので、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

(詳細は7ページ)

お問い合わせ

八女市役所 介護長寿課 地域包括支援係
TEL:0943-24-9466



5

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり寝れない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための4原則を実践しましょう。

認知症予防

原則① バランスよく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとつたら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれません、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。

※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 kg}}{\text{身長 m} \times \text{身長 m}}$$

年齢(歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)



生活習慣病を予防・治療しよう

「生活習慣病」とは……

食事をはじめ、運動・喫煙・飲酒・ストレスなど、普段の生活習慣が原因で起こる疾患の総称をいいます。

代表的な病気は

糖尿病

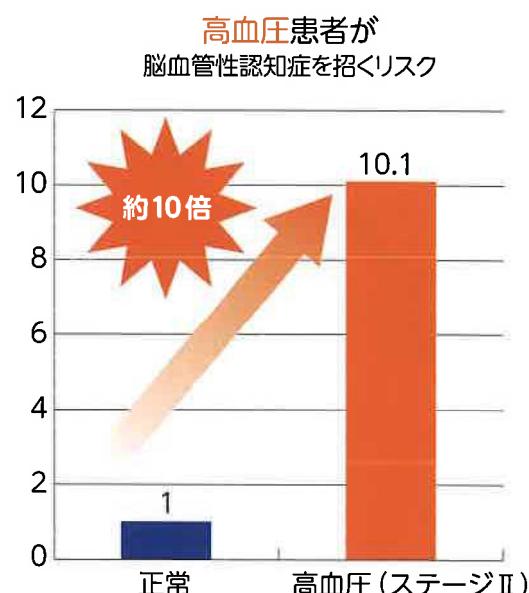
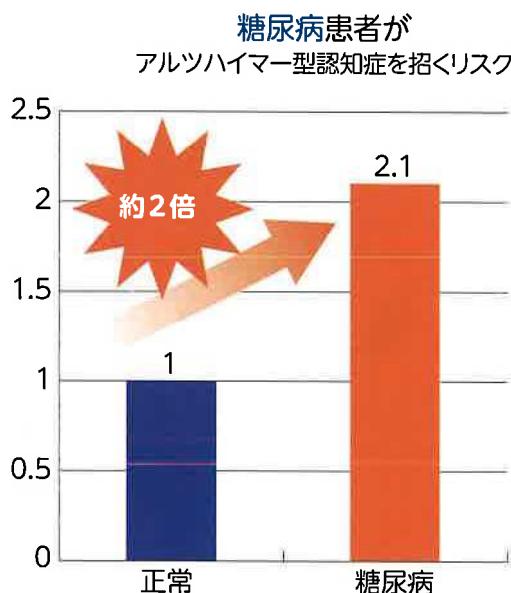
高血圧

脂質異常症

がん

などがあります。

九州大学大学院の研究チームによる調査(久山町研究)



生活習慣病は認知症を招くリスクが高くなります。生活を見直し病気にならないように、もし病気になったとしても悪化しないようにしっかり治療・コントロールをしましょう。生活習慣病の予防・治療をすることが認知症の予防につながります。



毎年健康診断を受けて、生活習慣病の早期発見・早期治療に役立てましょう。



脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人

認知症の
リスクが
約2倍

歯が20本以上
残っている人

歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養

筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折

口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



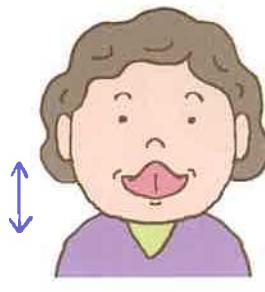
これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

実践! 口腔ケア

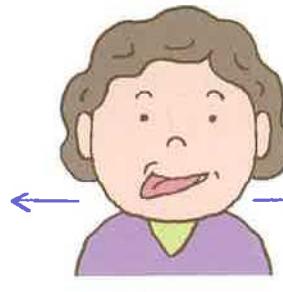
- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

無理せず、毎日、続けましょう。

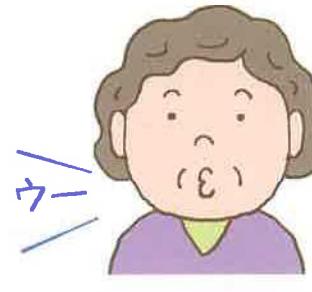
お口の体操



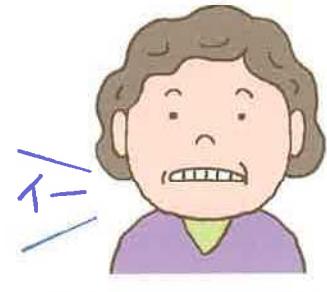
舌の上下



舌の左右



とがらせ突き出す



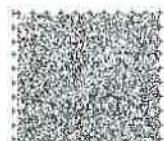
左右にしっかりと引く

高齢者に多い嚥下性肺炎

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違って気管に入ってしまい、食物などに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる病気です。高齢者の嚥下性肺炎は、気付きにくく重症化する場合もあるため、●口腔ケア●適度な水分摂取に努めましょう。



嚥下性肺炎予防のためにも、かみにくさなどがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医や歯科医などに相談しましょう



認知症予防 原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度の ウォーキングを日課に



まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



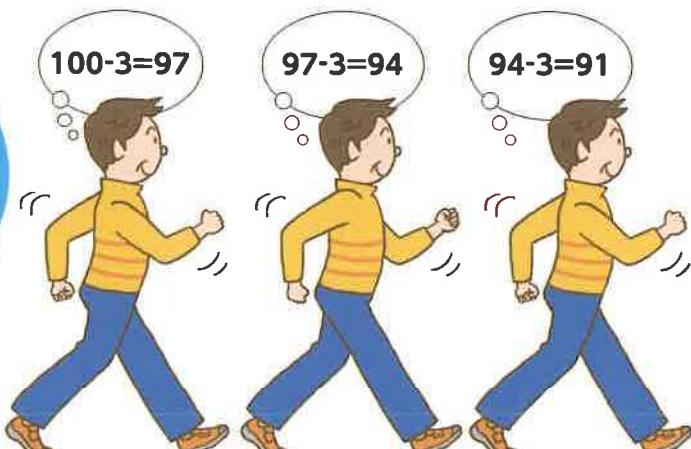
頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI*の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。※MCI(軽度認知障害)…6ページ参照

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。
慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!

いつもの
散歩が
脳イキイキ
散歩に!



しりとり散歩も おすすめ

しりとりが難しいときは、
会話をしながら歩きましょう。



認知症予防 原則③よく外に出る

外出が減る きっかけはさまざま

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなったり、口臭が気になるなど

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがないなど

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がないなど

社会に参加しよう!!

外出する機会が減っていませんか？外出が減ると、人との交流や会話が少くなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。



お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに关心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



●相談窓口一覧

認知症は特別な病気ではありません。一人で悩まずご相談ください。

令和3年4月1日現在

	名称	TEL	所在地	受付時間
※認知症専門医療機関 要紹介状・予約	筑水会病院	0943-23-5131	八女市吉田1191	
	久留米大学病院もの忘れ外来	0942-31-7611	久留米市旭町67	毎週木曜日 13:30~17:00
	福岡県認知症医療センター植田病院	0912-53-5185	筑後市大字西牟田6359-3	
地域包括支援センター 八女市	八女地域包括支援センター	0943-23-1203	八女市役所本庁	月～金 8:30～17:15 (土日祝・年末年始休み)
	黒木地域包括支援センター	0943-42-1119	八女市役所黒木支所	
	立花地域包括支援センター	0943-24-8922	八女市役所立花支所	
	上陽地域包括支援センター	0943-24-8315	八女市役所上陽支所	
	矢部地域包括支援センター	0943-24-9011	八女市役所矢部支所	
	星野地域包括支援センター	0943-24-8212	八女市役所星野支所	
その他の相談窓口	福岡県認知症介護相談	092-574-0190	春日市原町3-1-7	水・土 11:00～16:00 (お盆・年末年始休み)
	認知症の人と家族の会 福岡県支部電話相談	092-771-8595	福岡市中央区荒戸3-3-39	火・木・金 10:30～15:30 (第3火曜日・祝日・年末年始休み)
	認知症の人と家族の会 認知症の電話相談110番	0120-294-456		月～金 10:00～15:00 (祝日・年末年始休み)
認知症サポートセンター カフェ	認知症サポートセンター ちくすい	0943-23-5366	八女市吉田1191	月～金 9:00～16:00 (祝日等休み)
	宅老所はるさん家の認知症予防カフェ	0943-24-5633	八女市本町2-264	毎月第1日曜日 10:00～11:30
	オレンジ茶屋 ひるよけ	0943-42-2131 (八女市社会福祉協議会 黒木支所)		
	筑水会病院 オレンジカフェ	0943-22-2630	八女市吉田1540-5	毎月第2水曜日 10:00～12:00
その他認知症当事者 のための団体	在宅介護者の会「ひまわり」	0943-23-0294 (八女市社会福祉協議会 本所)		
	NPO法人 にこにこ会	080-3908-2940	久留米市西町211-11	
	公益社団法人 認知症の人と家族の会	050-5358-6580	京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル2F	
若年性認知症相談	若年性認知症介護者の会 ローズ・マリー	0942-65-7804	筑後市馬間田151-1	
	福岡県若年性認知症サポートセンター	0930-26-2370	行橋市大字金屋649-1	火～土 10:00～16:00 (お盆・年末年始休み) ※予約制
	若年性認知症コールセンター	0800-100-2707		月～土 10:00～15:00 (祝日・年末年始休み)
八女市役所	本庁 介護長寿課	地域包括支援係	0943-24-9466	八女市本町647
		介護保険係	0943-23-1353	
		高齢者支援係	0943-23-1308	
	黒木支所 生活福祉係	0943-42-1463	八女市黒木町今1314-1	月～金 8:30～17:15 (土日祝・年末年始休み)
	立花支所 市民生活福祉係	0943-23-4932	八女市立花町原島95-1	
	上陽支所 市民生活福祉係	0943-54-2218	八女市上陽町北川内547-1	
	矢部支所 市民生活福祉係	0943-24-9142	八女市矢部村北矢部10528	
	星野支所 市民生活福祉係	0943-52-3113	八女市星野村13102-1	

