

これって
認知症なの？

認知症って
治るの？

家族に
できることは？

どんな支援が
あるの？

中間市認知症ガイドブック

高齢になると誰もが「もの忘れ」をします。
それって本当に老化による「もの忘れ」でしょうか？
「もしかして認知症？」と心配になることは、ありませんか？
「認知症」を知ることで、「認知症」になった時の不安を軽減
することができ、認知症の人への対応も知ることができます。
「認知症」になっても、住み慣れた場所で自分らしく安心して
暮らし続けるためには、「認知症」への理解が必要です。
さあ、認知症について学びましょう☆



認知症の気づきチェック まずは、ご自身でチェックしてみましょう。

- 今何をしようとしていたか簡単に思い出せない
- 同じことを何度も言ったり^{たず}尋ねたりする
- 人と会う約束を忘れたことがある
- 探し物が増えている
- 何かやろうとしても「まあいいか」と思ってしまう
- 長年の趣味を楽しめなくなってきた
- 外出することが減った
- 段取りが下手になった
- レジで会計するとき小銭が使えない
- 今日の日付が言えない

4つ以上あてはまる場合は要注意です！
ぜひ、このガイドブックをご活用ください。

軽度認知症障害（MCI）簡単チェックリスト
MCIについては、5ページに掲載しています。

令和5年2月

中間市地域包括支援センター

1 これって認知症？

① 「認知症」ってどんな病

認知症とは、様々な原因で記憶力や判断力が低下してしまい、今までどおりに生活できなくなってしまう状態のことです。



認知症の始まりは、本人よりも家族や身近な人が気づくことも少なくありません。気になる症状があれば、かかりつけ医などに早めに相談しましょう。

② もの忘れと認知症は違

年齢を重ねたもの忘れは「昨日の夕飯のメニューが思い出せない。」など体験したことの一部を忘れます。一方で認知症は、「夕飯を食べたことを覚えていない。」など体験したことの全てを忘れてしまいます。

もの忘れ

体験したことの一部

認知症

体験したことの全て

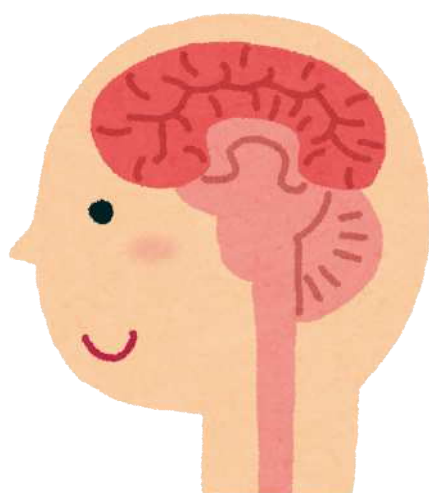
③ 認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によってさまざまな症状があります。

＜一次的要因＞ 脳の働きそのものが、低下して起こるもの

◆ アルツハイマー型認知症

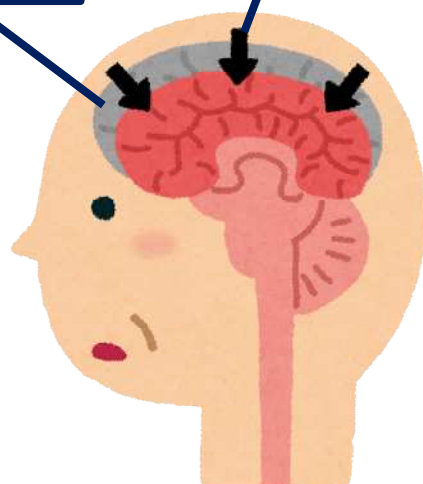
- 認知症の中で約半分を占める



健康な人の脳

異常な
たんぱく質
が蓄積

いしゆく
委縮



アルツハイマー型
認知症患者の脳

＜主な特徴＞

- きおくしょうがい 記憶障害（もの忘れ）
- しつけんとうしき 失見当識（時間の感覚がなくなる）
- 徐々に進行し、人格の変化にも至る

ない！
盗まれた！！

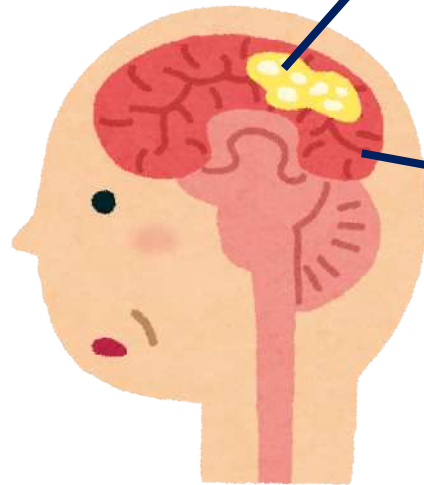


あら、
なんだったっけ？



◆ レビー小体型認知症

- アルツハイマー型と併発する可能性が高い^{へいはつ}
- 女性よりも男性が多い傾向にある



異常な
たんぱく質
が蓄積

いしゆく
委縮は
みられない

<主な特徴>

- パーキンソン症状（手足の震え）
げんし げんかく
- 幻視や幻覚などの妄想
- うつ症状、記憶障害



壁に虫が！！



小さな
子どもが！！

◆ 脳血管性認知症

のうこうそく のうしゅっけつ

- 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血等が原因で脳の神経細胞が死んでしまい、神経のネットワークが壊れる事により発症
- 生活習慣病が関係している
- 段階的に進行

酸素がなくなり
神経細胞が
死んでしまう



<主な特徴>



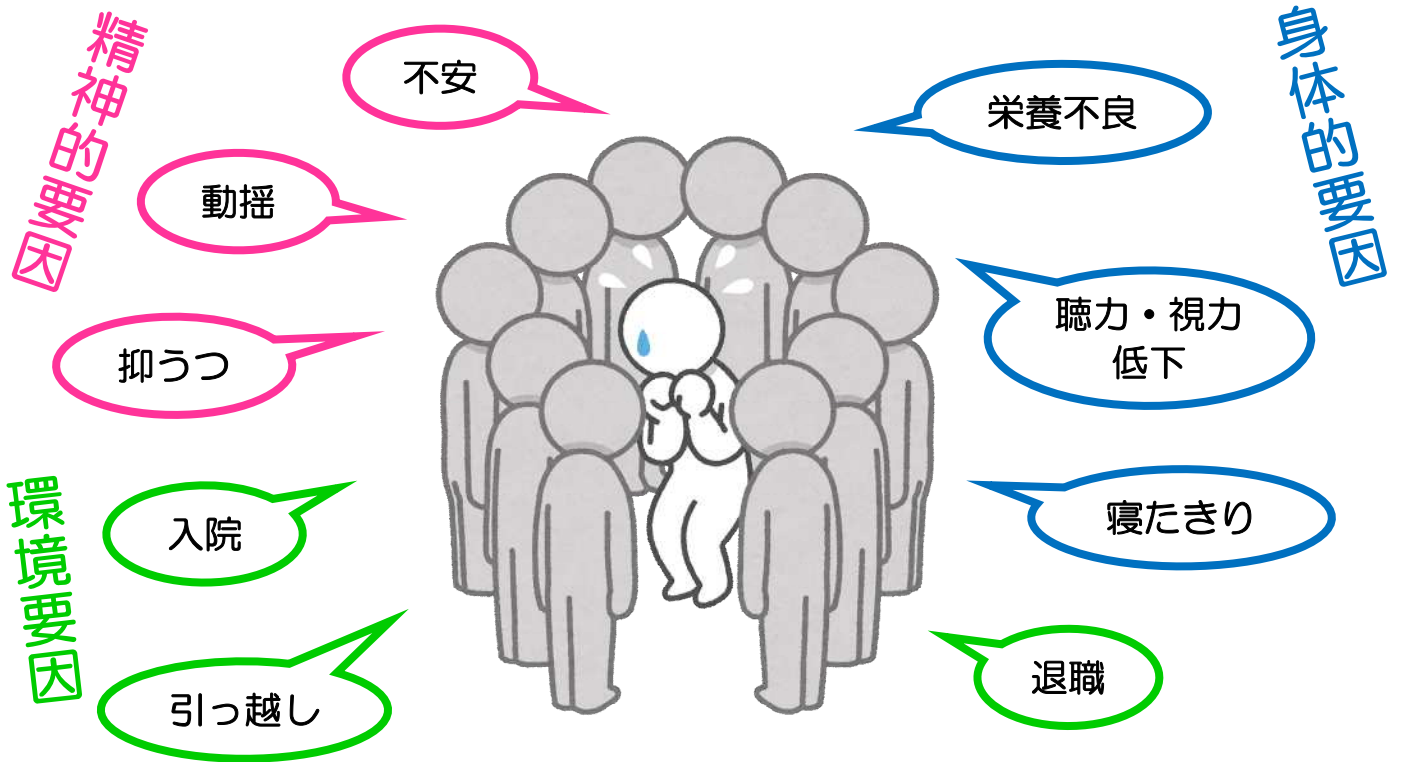
- 記憶障害（もの忘れ）
- 判断力の低下
- 片側麻痺や歩行障害



良くなったり
悪くなったり
(まだら症状)



＜二次的要因＞ 脳の働きとは直接関係ない様々な要因



じゃくねんせいになちしょう
若年性認知症

65歳未満で発症する認知症です。

老年期の認知症に比べて進行も早く、病気についての認識も少ないことから診断までに時間がかかってしまうことも少なくありません。また、現役で仕事をしていたり、家庭や子育て等も心配になる年代です。

早期に発見し、診断することにより、社会的サービス（介護保険・障がい年金・障害者手帳等）を早く利用することができます。

MCI（軽度認知障害）

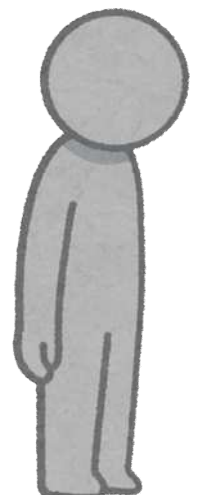
認知症の前段階（予備軍）とされています。

認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）が低下していますが、日常生活には支障がありません。

認知症は、いきなり発症するわけではなく緩やかに低下していきます。MCIでの気づきがとても大切です。対応により、回復したり、進行を遅らせることが可能です。

◆ その他認知症の原因となる病気

- ・ クロイツフェルト・ヤコブ病
- ・ AIDS（エイズ）
- ・ アルコール中毒



2 認知症は治るの？

認知症の前段階（MCI）から認知症の発症までには、5～10年程度かかると言われています。認知症の完治は難しいとされていますが、MCIの段階から早期に発見し、診断・治療を開始することで認知症を予防したり進行を遅らせることも可能です。

① 早期受診はメリットが大きい

- ・ 治る病気（脳疾患や甲状腺疾患など）を見逃さない。
（うつ病、せん妄、薬の影響なども認知症と似た症状がでることがあります。）
- ・ アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症などは、薬で進行を遅らせることができる。
- ・ 血管性認知症は、高血圧の治療などにより進行を防ぐことができる。
- ・ 制度やサービスなどの情報収集ができ、本人の意思を反映しながら計画的に利用できる。



受診する前に以下のことなどをメモしておくことで、医師にスムーズに伝えることができます。

- ・ 変化がいつ頃から現れたか
- ・ 困っている症状
- ・ 内服薬とその服用期間
- ・ 既往歴
- など



認知症初期集中支援チームを設置しています

（中間市地域包括支援センター内）

認知症が疑われる人やその家族に対して、医療や介護の専門家がチームを組み、早期対応に向けた支援を行います。

【対象者】40歳以上の在宅生活者で、次に該当する人

- ・ 認知症の診断を受けていない人、または治療が中断している人
- ・ 適切な医療・介護サービスを利用していない人
- ・ 認知症による症状が強く、対応に困っている人



② 認知症の相談窓口（専門機関）

認知症疾患医療センター

福岡県や政令市が認知症医療の専門機関を指定しています。認知症に関する相談に応じる他、専門医療を提供する役割を担います。受診の際は、事前に電話で確認してください。

	病院名	所在地	電話番号
福岡県	宗像病院	宗像市光岡130番地	0940-36-2775
北九州市	産業医科大学病院	北九州市八幡西区医生ヶ丘1番1号	093-603-1611 (内線8002)

物忘れ・認知症に対応する医療機



近隣の医療機関です。受診の際は、事前に電話で確認してください。

	病院名	所在地	電話番号
中間市	通谷メンタルクリニック	中間市鍋山町1番8号	093-243-5569
	中間メディカル	中間市扇ヶ浦一丁目14番1号	093-245-3366
岡垣町	おかがき病院	岡垣町大字手野145	093-282-0181
	堤病院	岡垣町鍋田2-1-1	093-282-1234
	高倉クリニック	岡垣町公園通り1-7-1	093-282-0081
北九州市 八幡西区	有吉クリニック	八幡西区菅原町5番1号	093-645-1310
	小田内科消化器科医院	八幡西区引野一丁目2番30号	093-641-0808
	折尾病院	八幡西区本城三丁目26番18号	093-691-4366
	鍵山医院	八幡西区光明一丁目8-8	093-691-2741
	神原クリニック	八幡西区西神原町9番19号	093-642-8088
	権頭クリニック	八幡西区永犬丸二丁目10番10号	093-692-5557
	産業医科大学病院	八幡西区医生ヶ丘1番1号	093-603-1611
	数住医院	八幡西区木屋瀬三丁目16番15号	093-617-1034
	高砂脳神経外科クリニック	八幡西区鉄竜一丁目3番2号	093-644-0113
	谷内科クリニック	八幡西区西神原1番27号	093-621-5058
	千代クリニック	八幡西区千代一丁目7番3号	093-614-5558
	泌尿器科皮膚科 上野医院	八幡西区相生町6番19号	093-621-1082
	もりその内科	八幡西区上上津役二丁目14番17号	093-611-5335
	八幡厚生病院	八幡西区里中三丁目12番12号	093-691-3344

3 認知症について知っておきたいこと

① 生活習慣病を予防する

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を予防することで、認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症のリスクを下げることができます。

② 認知症について学ぶ

認知症について正しく理解しておくこと、いざというときに慌てません。また、認知症の人とふれあうことで不安も軽減します。介護者も情報交換ができ、ほっとした時間を過ごすことができます。

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、認知症の人やその家族を見守るのが認知症サポーターです。

地域の皆さんが集える場所に出向き、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。講座を受講された人には、サポーターの目印となるものをお渡しします。

にじいろカフェ（認知症カフェ）

にじいろカフェは、認知症に関することや介護・健康などについて専門職と語らうとともに軽い体操や相談、情報交換ができ、誰でも気軽に利用できるカフェです。市内に数カ所ありますので、興味のある方はおたずねください。



③ 社会に参加する

社会との繋がりを持ち、地域活動に参加することは、認知症発症のリスクを下げると言われています。中間市でも様々な地域活動が行われています。活動に参加して役割や生きがいを見つけてみませんか。生活支援コーディネーターが繋がります。

校区まちづくり協議

小学校区ごとに、協議会を発足し、安全安心なまちづくりの実現に向けて活動しています。「防災避難訓練」、「小学校でのお祭り」、「小・中学校除草」、「健康づくり教室」、「おひとりさまのつどい」など、校区の実情に応じた取り組みが自主的に行われています。

なかでも、「健康づくり教室」や「おひとりさまのつどい」は、集いの場としての役割も担っています。



自治会

市内61カ所ある自治会は、住民と地域をつなぎ、「いざという時に助け合える絆」を育む役割を担っています。防災や清掃だけでなく、カラオケ、楽器演奏、卓球、囲碁などの趣味のサークル活動も、自治会独自で行われています。



老人クラブ

中間市老人クラブ連合会では、「体育祭」や「老人大学」、「映画祭」など高齢者を対象とした行事を通年で実施しています。

また、単位老人クラブがある地区では、「バスハイク」、「食事会」、「園芸」など、クラブ独自の活動や行事に取り組んでいます。



ボランティア活

中間市ボランティアセンターには、多くのボランティアが登録し、活動しています。書道や楽器演奏など個人で登録して活動しているものや、清掃美化活動など活動日に自由に参加できる団体があります。



4 利用できるサービスを知りたい

① 認知症などによる徘徊に応じたサービス

はいかい高齢者等SOSネットワークシステム

折尾警察署、行政機関、地域の協力機関などが連携し、認知症高齢者等が行方不明になった場合の早期発見・早期保護を図ります。

【対象者】 はいかい行動により行方不明となる可能性のある認知症高齢者等

【費用】 無料

- 【内容】
- ・「徘徊高齢者等SOSネットワークシステム」への登録者に対して、折尾警察署指揮の下で、行政や関係機関を含めた検索
 - ・「コミュニティ無線」を活用した検索
 - ・「防災メールまもるくん」による行方不明情報の発信
 - ・「どこシル伝言板」への登録

このほかにも中間市では、さまざまなサービスを実施しています。利用できるサービスについては

「高齢者のためのサービスガイド」

をご覧ください。

地域包括支援センター窓口で配布しています。



②利用できるサービスがあります

認知症になっても、介護保険サービスなど様々なサービスを利用することにより、地域で安心して暮らすことができます。また、ご本人に合った適切なケアを行うことで、症状を和らげることも可能です。

ご本人のためだけでなく、ご家族が介護を頑張り過ぎないためにサービスを利用しましょう。

介護保険サービス

成年後見制度

かかりつけ医への相談

日常生活自立支援事業



認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。中間市内には、7か所の施設があります。

* 要介護認定を受けている人のみ利用できます（要支援1を除く）。



事業所名	所在地	電話番号
グループホームさくら	中間市中尾三丁目10番25号	093-246-0260
グループホーム砂山	中間市垣生1558番地1	093-243-7112
グループホーム希望の郷なかま	中間市朝霧三丁目10番15号	093-243-7600
グループホームたなごころ	中間市岩瀬四丁目13番2号	093-244-5556
グループホームほのぼの	中間市蓮花寺三丁目21番3号	093-245-0038
グループホームなかお	中間市中尾一丁目11番17号	093-243-7123
グループホームかえで中間	中間市上底井野1675番地1	093-246-5515

5 家族にできることとは ～認知症の人を支えるご家族・支援者の方へ～

① 対応方法を知ることによって症状を和らげることができます

認知機能や判断力の低下といった「中核症状」は認知症の特徴として現れてきます。しかし、「物が盗まれたと言ってさわぐ、徘徊、怒鳴る、なかなか寝つかない」などの行動・心理症状（BPSD）は介護者の接し方や適切な薬物療法で改善することができます。

中核症状 脳細胞がダメージを受け、本来の働きが低下しておこる症状



きおくしょうがい
『記憶障害』いま言ったことを忘れる

しつご
『失語』話す・読む・書く等ができない



しつこう
『失行』体は動くのに、着替えや歯磨き等ができない

しつにん
『失認』目や耳から入った情報が正しく理解できない



すいこうきのうしょうがい
『遂行機能障害』料理等の目的作業を成し遂げることができない

けんとうしきしょうがい
『見当識障害』季節や日時、場所の把握ができない

周辺症状 中核症状によっておこる行動・心理症状（BPSD）

暴言・暴力



げんかく もうそう
幻覚・妄想



睡眠障害

介護拒否

不安



失禁



ひとり歩き

困った行動への対応

- ・ 日頃からよい家族関係を作っておく
- ・ 非難や説得は効果がないため、情緒的に対応する
- ・ 興味のあることや楽しいことができるように話しかけ、一緒に行動する
- ・ 問題行動のパターンを観察する

問題行動はパターン化しやすいため、起こりやすい時間帯・前兆・有効な制止方法などを発見できれば、行動に振り回されずに冷静に対応しやすくなります。



認知症の人への対応

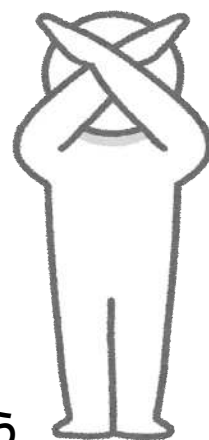
- ・ 認知症の人は自分にとって身近な存在や、お世話をしてくれている人に辛く接することがありますが、それはその人のことを信頼している表れとも言われています。
- ・ 周りから見て普通ではないという振る舞いをしていても認知症の人にとっては、きちんとした理由があります。一緒に考えてみましょう。



認知症の人と接するときの3つのポイント

1. ^{おどろ}驚かせ **ない**
2. ^{いそ}急がせ **ない**
3. 気持ちを^{きず}傷つけ **ない**

この3つの**ない**を心がけましょう。



②介護者の気持ちを大切にしましょう

介護者にも自分の生活や生き甲斐があるはず。趣味を楽しむなど介護以外の自分自身のための時間を大切にしましょう。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わります。

認知症カフェをご活用ください!

認知症カフェは、認知症の方だけでなく、家族、専門職、地域の人々が集まり、同じ状況の仲間が集まる場です。

認知症に関する相談や勉強会・イベントだけでなく、お茶を飲みながら情報交換もできます。



4つの心理的ステップ

・認知症の人の家族や介護者のたどる4つの心理的ステップがあります。自分がどのステップにいるにかを知ることによって「自分がどうすべきか」がわかり介護の行方も見えてきます。

第1ステップ

とまどい・^{ひてい}否定

長年一緒に暮らしてきた人を認知症だと認めることは難しいものです。

まさか、
そんなはずは

でもやっぱり



誰かに相談？
でも誰に？

どうしたら
いいの？

第2ステップ

^{こんらん}混乱・怒り・^{きよぜつ}拒絶

認知症に対する理解の不十分さから、混乱や苦悩が続き、家族全員が追い詰められます。

何度言っても
忘れて！

イライラ



もう顔も
見たくない

怒り

不安

いつまで
続けるの？

絶望



もうダメ

第3ステップ

割り切り・あきらめ

さまざまな情報や経験により、症状は変わらなくても「問題」としては軽くなります。

腹を立てても
仕方ない

イライラする
だけ損か



介護サービスを
うまく活用しよう

なんとかやれるかも

認知症に対する理解が深まり、認知症のあるがままを受け入れられるようになります。

こういう時は
こうだったな

今日は調子が
良さそうだ

大丈夫、落ち着こう

これはあの人に
相談してみよう



頼れる存在！民生委員・児童委員さん！！

民生委員・児童委員とは…

厚生労働大臣から委嘱された地域の社会福祉を支えるボランティアです。市民の皆様からのさまざまな相談に応じ、必要な援助やアドバイスを行う方々です。



家族だけで抱え込まずに誰にでも相談できる環境づくりや地域の中で支え合うことのできる関係づくりが大切です。



相談窓口

中間市地域包括支援センター

【電話】 093-245-7716

【所在地】 中間市中間一丁目1番1号

高齢者の方の「総合相談窓口」です。

もの忘れが気になる、どこの病院に行けばよいか分からないなど、様々な相談に応じます。

また、専門職による「認知症初期集中チーム」が、早期対応に向けた支援を行います。



宗像遠賀保健福祉環境事務所 精神保健相談

【電話】 0940-36-2473

【所在地】 宗像市東郷一丁目2番1号

こころの健康に関する悩みを持つ人に、専門の医師が相談に応じます。(2日前まで要予約)

実施日 第1～第3水曜日、第4木曜日 13時30分～16時 費用は無料です

福岡県若年性認知症サポートセンター

【電話】 0930-26-2370

月～金曜日 10時～16時

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の方やご家族の相談に応じます。



認知症の人と家族の会福岡県支部 電話相談

【電話】 092-771-8595

木、金曜日 10時30分～15時30分

認知症の介護相談。介護経験を持つ家族の会会員が相談を受けます。

④ 認知症早期発見のめやす

暮らしの中で思い当たることはいくつかある場合は、かかりつけ医などに相談しましょう

【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。
- 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。

【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。

【もの忘れがひどい】

- 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。

【人柄が変わる】

- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 周り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。
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた。

【不安感が強い】

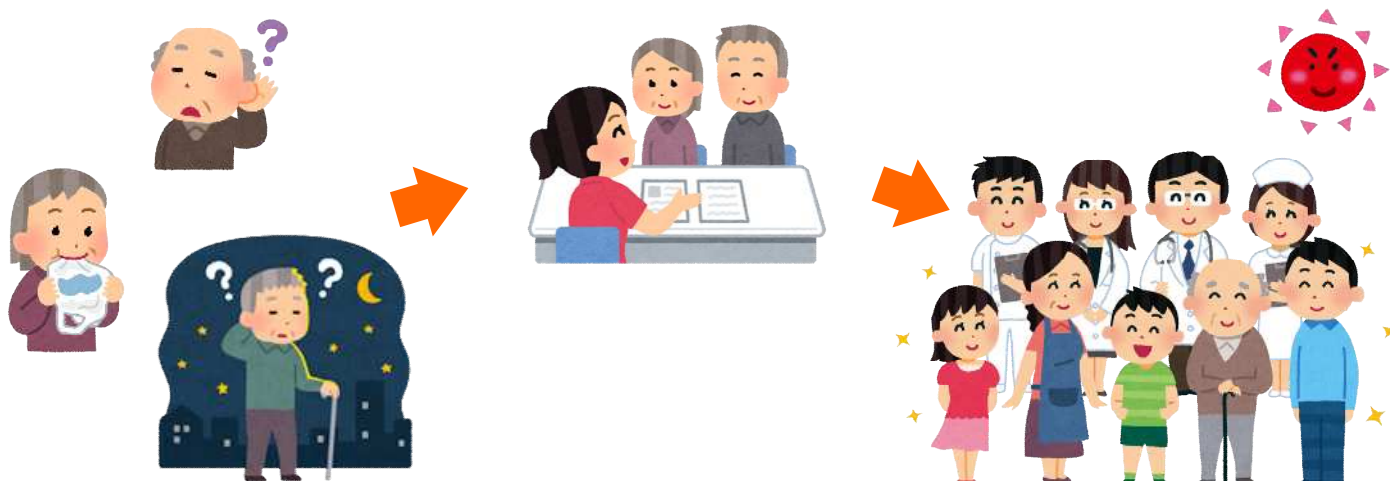
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 「頭が変になった」と本人が訴える。

【意欲がなくなる】

- 下着を変えず、身だしなみ構わなくなった。
- 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おっくうがり嫌がる。

「家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす」
公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページより

家族だけで考えるのではなく、周囲の人や専門家、
行政が共に考え、支えていくことが必要です。



この資料に関する問い合わせ先

中間市地域包括支援センター

(市役所介護保険課内)

電話：093-245-7716

Fax：093-246-2027

mail:tiikihoukatu@city.nakama.lg.jp

