

認知症の人と家族をみんなで支え合う地域へ

# 認知症ケアパス



## 認知症ケアパスとは・・・

認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症はとても身近な病気です。安心して暮らせるよう、このケアパスをお役立てください。



# 目次

---

## 1. 認知症について知りましょう

(1) 認知症について .....	1
(2) 認知症の種類 .....	2
(3) 認知症の症状 .....	2
(4) 早めに受診することのメリット .....	3
(5) 認知症の治療 .....	4
(6) 認知症の方への接し方 .....	5
(7) 認知症の方の様子の変化と家族の心構え・ 認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表 .....	6

## 2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

(1) 市で実施している事業 .....	8
(2) 支援者として伝えたいメッセージ .....	11
(3) 権利と財産に関すること .....	12
(4) 運転免許自主返納制度 .....	13

## 3. 相談機関・医療機関情報

(1) 相談窓口 .....	14
(2) 医療機関 .....	15
(3) 歯科医院 .....	16
(4) 薬 局 .....	17



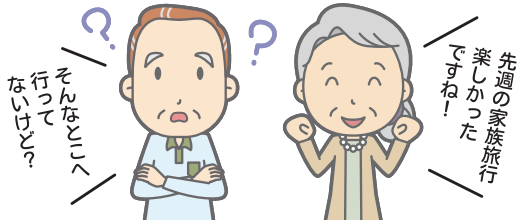
# 1. 認知症について知りましょう

## 》 (1) 認知症について

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまう事や、脳の働きに不都合が生じることで、日常生活に様々な障害が生じ、6ヶ月以上にわたり、生活に何らかの支障がみられている状態をいいます。

### 1) 認知症と加齢によるもの忘れの違い

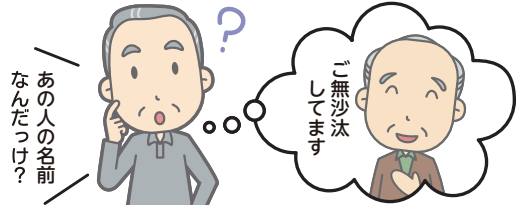
#### 認知症によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

#### 加齢によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

### 2) 若年性認知症の特性について

65歳未満で、認知症を発症するため、多くの方が現役で仕事や家事をしています。仕事でミスが重なったり、家事の手順がわからなくなったり、少しずつ生活に支障がでてきます。働き盛り世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。



## 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

#### もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### 判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. 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

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

#### 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このご様子がおかしい」と周囲から言われた

#### 不安感が強い

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

#### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

ホームページ▶



※いくつか項目に当てはまるようでしたら、認知機能の衰えがあるかもしれません。まずはご相談下さい。(P.14を参照)

# 1. 認知症について知りましょう

## 》 (2) 認知症の種類

### アルツハイマー型認知症

- ・嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- ・最近のことを忘れる
- ・緩やかに進行する
- ・本人が楽観的であまり気にしない
- ・事実と異なることを話すことがある（作話）
- ・治療薬がある

### 前頭側頭型認知症

- ・興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- ・抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- ・交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- ・同じパターンの行動を繰り返す
- ・50歳位から発病することがある

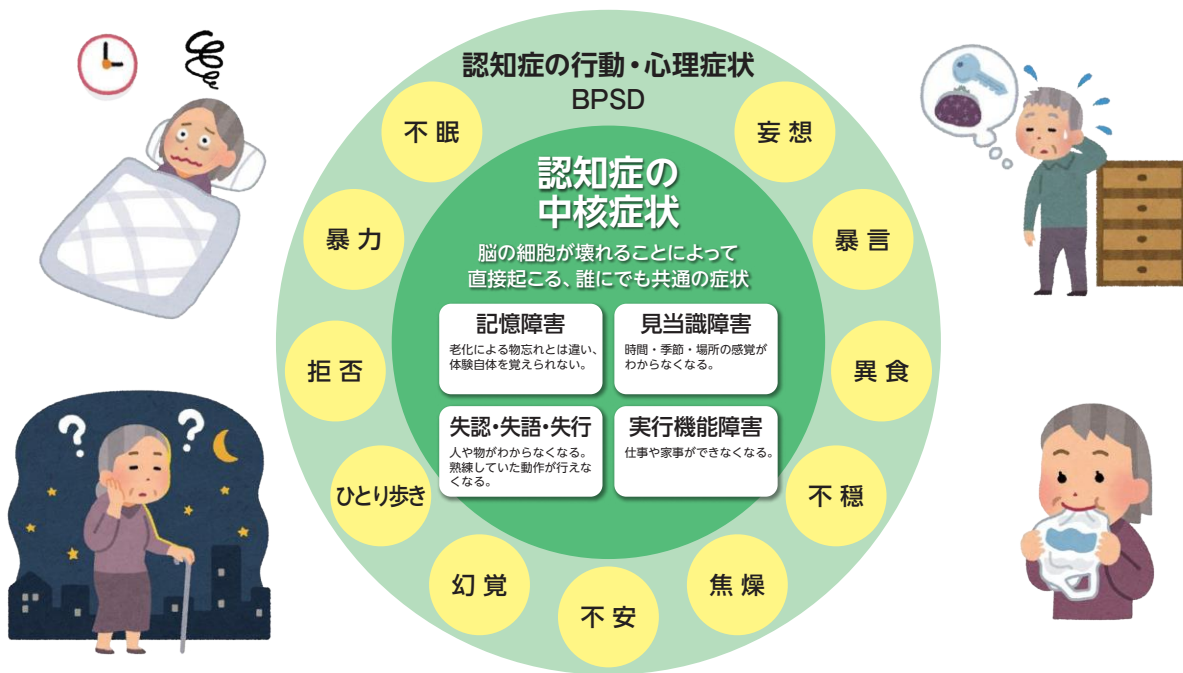
### レビー小体型認知症

- ・人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- ・初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- ・歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

### 血管性認知症

- ・脳血管障害が起こるたび、段階的に進行する
- ・気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- ・悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- ・記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- ・動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- ・脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる

## 》 (3) 認知症の症状



# 1. 認知症について知りましょう

## 》(4) 早めに受診することのメリット

### ポイント メリット1 治療で改善が期待できる

- ・アルツハイマー型認知症など、一度発症すると完治することが難しい病気の場合でも、お薬で進行を遅らせることができます。

#### 一般的な症状の場合もあります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。

- ・甲状腺ホルモン異常の場合は、内服などの内科的治療でよくなります。
- ・副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談の上で薬をやめるか調整すれば回復することがあります。

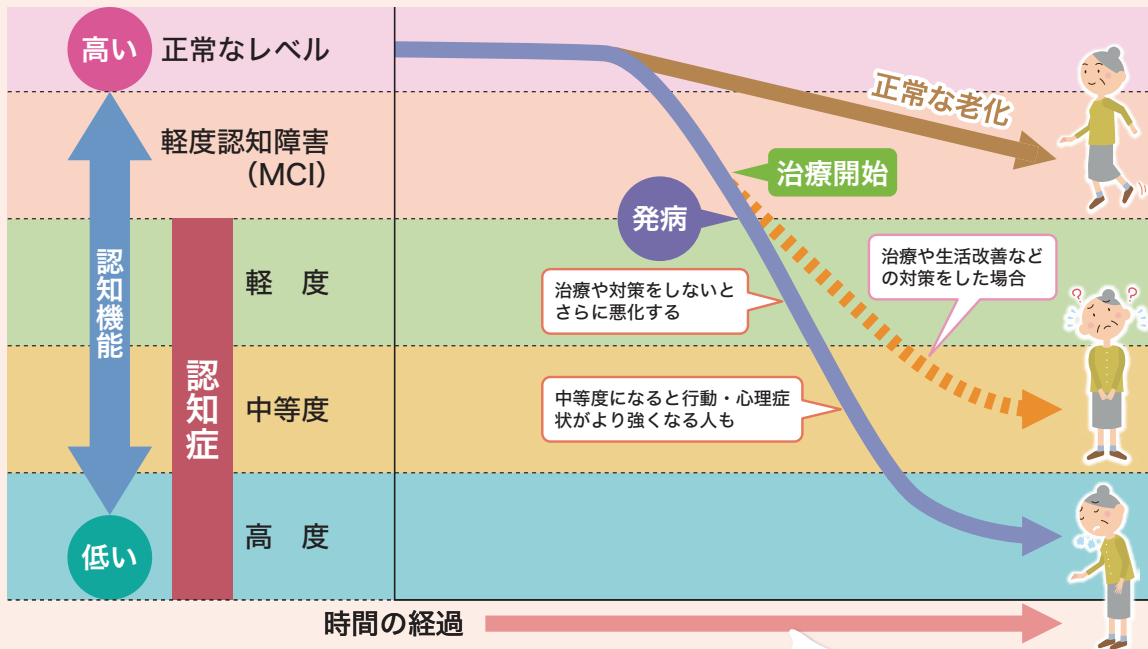
### ポイント メリット2 今の状態を維持できる

- ・治療することによって、「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果がみられることがあるため、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

### ポイント メリット3 認知症に向き合う準備ができる

- ・本人の認知機能が低下してしまう前に、MCI（軽度認知障害）の段階で受診し、少しずつ認知症についての理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能となります。
- ・認知症と診断されても、「あわてて騒がない」ことが第一です。医療機関に相談、受診する際には、ご家族からの情報がとても大切です。認知症になった方の行動を一步下がって観察し、症状や出来事のメモをとっておくと、伝える情報を整理することができます。

## 認知症となる方の時間の経過について



### 認知症を 予防する には

脳血管性認知症には、高血圧症予防、高脂血症予防、肥満予防が有効です。また、脳や身体を使うことで、脳の老化予防になります。よく笑い、社会参加し、いろんな人とコミュニケーションをとることも脳の活性化につながります。

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のMCI（軽度認知障害）の時期があります。

この段階で適切に対処すれば、認知症への移行や進行の予防、症状を先送りできると言われています。

## 1. 認知症について知りましょう

### 》 (5) 認知症の治療

主な治療には、ご本人の感情や興味を刺激し心の安定をはかる『非薬物療法』と、アルツハイマー型認知症のお薬による『薬物療法』があります。

#### 1) 薬を使わない方法

リハビリテーションには、脳の各部の機能低下を抑えるための書き取りや計算、音読のほか、残された脳の機能に刺激を与えて活性化させる「アロマセラピー」、「回想療法」や「音楽療法」、「園芸療法」など、さまざまな方法があります。

#### 2) 薬物療法

日本人にもっとも多いアルツハイマー型は中核症状を抑える薬が4種類あり、その状態により単独、または併用で使用されます。また、レビー小体型認知症に有効である薬も確認されています。

##### ◆ 認知症の治療薬

薬品名	適応範囲				服薬方法
	アルツハイマー型認知症			レビー小体型認知症	
	軽度	中等度	高度		
アリセプト <sup>®</sup> ** (ドネペジル塩酸塩)	○	○	○	○	内服
レミニール <sup>®</sup> ** (ガランタミン)	○	○			内服
リバスタッチ/イクセロンパッチ <sup>®</sup> ** (リバスチグミン)	○	○			貼付
メモリー <sup>®</sup> ** (マンチン)		○	○		内服

※<sup>®</sup>は登録商標マーク

### 気になる認知症のくすりについて～最新情報～

いちい薬局 五所川原敷島町店 薬剤師 白戸 亜沙美 先生

認知症は、一度発症すると完全に良くなることはありませんが、その前段階で見つかった場合は改善する可能性があります。認知症の前段階は、MCI（軽度認知障害）と呼ばれており、この段階で見つかった場合は、食事、運動、社会参加などの取り組みにより、約半数の方が認知症に進まないということがわかってきています。そのため、認知症を見つけることが重要なのではなく、このMCIを見つけることが重要であり、その先の認知症予防に繋がります。

ところで、認知症は症状が発症する何年前から脳内の変化が始まっているか、ご存知でしょうか。実は、脳内での変化は認知症と診断される20～30年前から始まっています。仮に80歳で認知症と診断された場合、50歳頃から既に脳内の変化が起きています。この認知症の病態は、βアミロイドと呼ばれる異常なタンパク質が原因で、長い年月をかけて脳内に蓄積し、神経を変性させます。これまでの薬物治療は「ドネペジル」や「ガランタミン」といった、脳内の神経伝達物質を増やすことで認知症の進行を遅らせる薬しかありませんでした。しかしながらようやく2023年12月、本邦で新しい治療薬である「レカネマブ」の保険適用が認められました。この「レカネマブ」は、認知症の原因物質であるβアミロイドが今よりも蓄積しないようにする薬です。その結果、認知症の発症を遅らせる可能性が高まります。残念ながら根本治療薬ではないので、完全に治す事はできませんが、これまで以上に認知症の原因治療に近づいたと言えます。このように「認知症」を取り巻く環境は、進歩し続けています。今、皆様に来ることは、現在のご自身の状態を知り・その変化に早く気づき、対処することです。市では「もの忘れ検診」を実施しておりますので、ぜひ受診してみたいはいかがでしょうか。



# 1. 認知症について知りましょう

## 》 (6) 認知症の方への接し方

### 認知症の方の気持ちを知ろう

不安な気持ち  
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち  
「何でこれができないのか」



申し訳ない気持ち  
「家族に迷惑をかけている」

### 認知症の方との接し方



驚かせない

急がせない

自尊心を  
傷つけない



### 具体的な7つのポイント



1 | まずは見守る

2 | 余裕をもって対応する

3 | 声をかけるときは一人で  
声がけをする

4 | 後ろから声をかけない

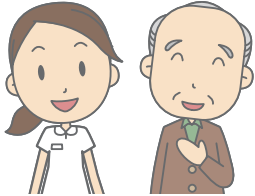



5 | 相手に目線を合わせて、  
やさしい口調

6 | おだやかに、はっきりと  
した話し方を心がける

7 | 相手の言葉に耳を傾けて、  
ゆっくり対応する







1. 認知症について知りましょう

》》 (7) 認知症の方の様子の変化と家族の心構え・認知症の状態

	時間の経過 ← 正常 MCI (軽度認知障害) 軽
本人の様子	<p>★認知症の疑い</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●「あれ」、「それ」、「あの人」など代名詞が増える</li> <li>●ヒントがあれば思い出す</li> <li>●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>●買い物や金銭管理、書類作成を含め日常生活は自立している</li> </ul> 
本人の様子	<p>★認知症はあるけど日常生活はほぼ自立</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間や日にちがわからなくなる</li> <li>●同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>●約束が思い出せない</li> <li>●ゴミ出しができなくなる</li> <li>●やる気がでない</li> <li>●食事したことを忘れる</li> <li>●買い物やお金の支払いにミスはあるが日常生活はほぼ自立</li> <li>●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる</li> </ul> 
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域行事やボランティア活動など、社会参加してもらおう働きかけましょう。</li> <li>●家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。</li> <li>●いつもと違うと思ったら、医療機関を受診しましょう。</li> <li>●認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。</li> <li>●今後の生活設計（介護・金銭管理）について考えましょう。</li> </ul> <p>★医療や介護について学びましょう</p> <p>★失敗しないように手助けしましょう</p> <p>★介護保険サービスなどを利用しましょう</p>
相談	地域包括支援課・認知症疾患医療センター・
予防	<p>介護予防教室・通いの場など</p> <p>通所介護（デイサービス）・通所リハ</p> <p>高齢者大学・老人クラブ活動・ボランティア活動・回想法教室など</p> <p>健康相談・まちかど相談薬局・もの忘れ検診・市民検診など</p>
生活支援	<p>住民や民生委員等の見守り・認知症サポーター養成講座・シルバーSOSネット</p> <p>弁当の配達・日用品の配達・移動支援・高齢者除雪支援サービス・日常生活</p> <p>認知症</p>
医療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かか
介護	介護サービス（デイサービス・通所リハビリ・訪問
入所	サービス付き高齢者向け住宅・高齢者有料老人ホーム等

\*\*\* 介護サービスの利用には、介護保険認定申請が必要です。地域包

# に合わせて利用できる支援の一覧表

度	中等度	高度	
<p>★誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●薬を正しく飲めない、たびたび道に迷う</li> <li>●買い物など、今まで出来ていたことにミスが目立つ</li> </ul> 	<p>★日常生活に手助け・介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅がわからなくなる</li> <li>●ひとり歩きが多くなる</li> <li>●妄想が多くなる</li> <li>●すぐ興奮する</li> <li>●時間や場所がわからない</li> <li>●ついさっきのことも忘れる</li> <li>●財布などを盗まれたと話す（物盗られ妄想）</li> </ul> 	<p>★常に介護が必要</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●表情が乏しい</li> <li>●尿や便の失禁が増える</li> <li>●ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>●日常生活に介護が必要</li> </ul> 	<p>本人の様子</p>
<p>認知症の種類（アルツハイマー型認知症、血管性認知症など）により今後の経過や介護の方法が違います。間違った対応は本人の症状を悪くさせる原因にもなります。医療や介護について学び、周囲が適切に対応することで穏やかに暮らしていくことも可能です。</p> <p>今までできていたことも少しずつ出来なくなることが多くなります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもあるので、さりげない手助けをしましょう。</p> <p>介護者が休息する時間も大切です。介護保険制度を上手く利用し、ご家族に負担がかかりすぎないようにしましょう。また、同じ立場の人の集まり（認知症カフェ P.10参照）で話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つ事も大切です。</p>			<p>家族の心構え</p>
ケアマネジャー・認知症の人と家族の会・各種電話相談			相談
ビリ（デイケア）など			予防
ワーク、GPS、おでかけ見守りシールなど 自立支援事業・成年後見制度など カフェなど			生活支援
りつけ薬局・認知症疾患医療センター 訪問診療・訪問看護など			医療
介護・訪問看護・訪問リハビリ・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護・福祉用具貸与・住宅改修など			介護
老人保健施設・認知症高齢者グループホーム 特別養護老人ホーム等			入所

括支援課及び在宅介護支援センターへご相談下さい (P.14を参照) \*\*\*

## 2. 認知症の方をサポートするサービス等について知りましょう

### 》 (1) 市で実施している事業 (窓口：地域包括支援課)

#### もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで、簡単な質問に答える検査です。(予約制)

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

※日程等の詳細は広報、ホームページをご確認ください。



#### 認知症地域高齢者見守り事業

QRコードが印刷された「おでかけ見守りシール」を無料で差し上げています。

このシールは、行方不明になるおそれのある方や、外出に心配のある方の、衣類や持ち物に貼って使用します。行方不明になった際などにQRコードを発見者が読み取ることで、ご家族や関係機関に発見通知メールが届き、インターネット上の伝言板を通じて直接連絡を取り合うことができます。

行方不明時は早期発見に役立ちますので、お気軽にご活用ください。



▲おでかけ見守りシール

#### GPS機器提供事業

行方不明になった時にGPS(全地球測位システム)で居場所を確認できる機器を提供しています。専用の靴に装着できるものもありますので、外出に不安がある方がいらっしゃいましたら、ご利用をご検討ください。

初期登録料…無料(市が負担)

月額利用料…使用機器により、638円または2,090円(税込)



#### シルバーSOSネットワーク

在宅高齢者の行方不明者が発生した際、捜索依頼を受け、発見協力事業所や関係機関等に情報提供を行います。可能な範囲で捜索に協力してもらい、行方不明者の保護に努めます。

登録を希望される方は、ご連絡ください。

