

試してみよう!

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士:大友英一氏(社会福祉法人浴風会病院名誉院長) (認知症予防財団HPより)

認知症に関する相談機関

○養老町地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、「認知症地域支援推進員」などの専門職が、認知症に関するいろいろなご相談に応じます。

養老町石畑 523 ☎ 0584-33-0270

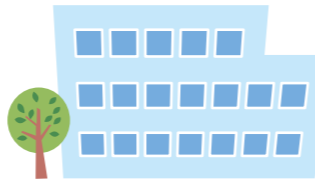


認知症に関する受診機関

○認知症疾患医療センター(西濃地区) 医療法人静風会 大垣病院内

認知症疾患医療センターは、認知症疾患に関する早期診断・早期治療を行うとともに、地域の医療・福祉との連携を図る医療機関です。

大垣市中野町 1-307 ☎ 0584-75-5031



○認知症サポート医(養老町内)

認知症サポート医は、かかりつけ医への研修・助言をはじめ、地域の認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担う医師です。

名称	所在地	電話番号
船戸クリニック	養老町船附 1344	0584-35-3335
養老整形外科クリニック	養老町大跡 534	0584-34-3946

平成29年11月発行

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修: えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター 内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

養老町

認知症を正しく理解しましょう

【知識編】
認知症って
どんな
病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

【知識編】
認知症の
サインに
気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない 	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる 	判断力が低下する と、どうしよう!! 	時間や場所、人との関係が分からなくなる どちらさんかね? おじいちゃん! ぼくだよ!! 
老化によるもの忘れ	もの忘れの自覚はある 何だったかしら 	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる ゆうべ何食べたっけ? 	判断力の低下は見られない 大変! 消し忘れていたわ! 	時間や場所、人との関係などは分かる あなた確かお隣の... えーと 〇〇です こんにちわ 

▼認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「**中核症状**」と「**周辺症状**」の2種類に大きく分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。「周辺症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとられ妄想」などは「周辺症状」です。

中核症状

- ものごとを思い出せない。覚えられない。「記憶障害」
- 時間や場所がわからなくなる。「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力などが低下。等

周辺症状

- 徘徊 ●妄想 ●不安 ●幻覚 等

周辺症状はこのようにあらわれます

財布をしまった場所が思い出せない
「**記憶障害**」(中核症状)
▼
私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。
▼
娘が盗んだと思い込む「**妄想**」(周辺症状)



どんな病院にかかればいいのか?

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

受診するときのポイント

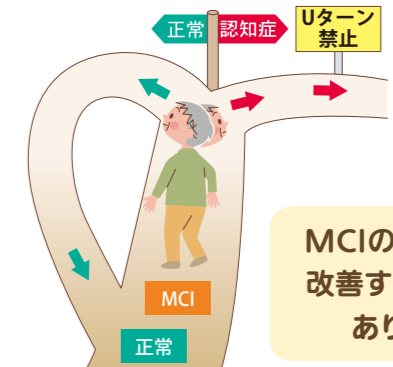
認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。ありのままの姿を伝えるために日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

MCIのうちから防ぐ認知症

MCI(軽度認知障害)とは、認知症ではないけど、加齢による衰え以上に認知機能の低下が見られる状態です。MCIの方は、そうでない方に比べて認知症を発症する可能性が高い一方で、軽度の段階であれば認知症へ進行することを防ぐことができると考えられています。



【知識編】
認知症を
予防する
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】
認知症の
方への
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。

ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこのとおりになるわけではありませんが、ご本人の様子により大きな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知症の相談はまずは地域包括支援センターにお願いします。

認知症の段階		初期		中期		後期	
健康	軽度認知障害(MCI)	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自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・自立 ・もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】正常と認知症の中間の状態 	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・もの忘れ ・同じことを言う 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物のお礼でしか支払えない ・同じ物を何回も買う ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬の飲み忘れ ・意欲低下 ・火の消し忘れ ・趣味をやめてしまう ・食事の支度ができない 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ・服の着方がおかしい ・服が選べない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・文字が上手に書けない ・入浴を嫌がる ・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独 ・服薬管理ができない ・家電が扱えない ・家族とのトラブル ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動 	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする ・時間・場所・季節がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・トイレの失敗 ・歩行が不安定 ・言葉が出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難 ・寝たきり ・誤嚥 ・肺炎
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。			<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	

	総合事業 介護保険	総合事業の利用	介護保険の認定申請	介護サービスの利用	
認知症の方や家族を支援する体制	相談	地域包括支援センター			
	予防	老人福祉センターの利用、老人クラブ、ふれあい・いきいきサロン、公民館活動、趣味等への参加 シルバー人材センター、ボランティア等への参加 介護予防教室 認知症早期発見プログラム(認知症講座)			
	安否確認見守り	民生委員、近隣住民、認知症サポーターや認知症キッズサポーター等の見守り		緊急通報システムの設置(身体病弱な65歳以上の独居高齢者、65歳以上の高齢者世帯で、ねたきり高齢者又は認知症高齢者を介護している人等)	
	生活支援	高齢者配食サービス(65歳以上の独居高齢者、65歳以上のみの高齢者世帯の人等)			ねたきり高齢者日常生活用品購入費助成事業
	介護	介護支援専門員による介護保険に関する手続きの支援		やケアプラン作成等	
	医療	かかりつけ医、認知症サポート医、認知症疾患医療センター(大垣病院内)、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局		訪問看護、訪問リハビリテーション	
	医療			通所リハビリテーション	
	医療			介護老人保健施設	
	家族支援	認知症カフェ 認知症家族のつどい 地域包括支援センター、介護支援専門員、ショートステイ			
	権利を守る	日常生活自立支援事業: 社会福祉協議会			成年後見制度
住まい	自宅、ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅等		グループホーム		
住まい	養護老人ホーム		介護老人福祉施設		