

地域で支え合い、高齢者が
元気に暮らせるまち紀北町

認知症 ハンドブック

『認知症ハンドブック』ってなあに？

認知症かもと思ったときや認知症と診断された時に、
どこに相談をしたら良いのか？どのような制度が使えるのか？
などの情報をまとめたものです。

三重県紀北町
マスコットキャラクター
きーぼくん



『認知症』早期発見の日安



気のせいかな？ どうもおかしい…。これってもしかして認知症？
不安に感じている方はチェックをしてみてください。
いくつか思いあたることがあったら『病院』に行くことをお勧めします。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまう。
- 何度も同じ話をしたり、聞いたりする。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。
- 財布が見当たらない時など盗まれたと人を疑うようになった。
- 通帳や印鑑をなくしたと何度も再発行に行く。
- 薬を飲み忘れる。
(薬の数が合わない)



- 以前に比べ、ささいなことでも怒りっぽくなった。
- ふさぎ込んで何をするのも億劫で嫌がる。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道でも迷うことがある。
- 今までできていた料理・片付け・計算・運転などミスが多くなった。
- 知っているはずの人の名前が出てこない。
- 買物の際お札で支払い、小銭が溜まってくる。



受診前の疑問

Q1. 何科に行けばいいの？

普段から診ていただいているかかりつけ医に相談して、紹介してもらいましょう。一般的には「神経内科」「精神科」「心療内科」「脳神経外科」あるいは「もの忘れ外来」というような専門外来で診てもらえます。また、専門病院は予約が必要な場合がありますので電話で問い合わせをお願いします。

Q2. 医師に何を伝えたらいいの？

あなたが心配に思っていることを伝えてください。受診前にあらかじめ相談したいことをメモしておくことで診察に役立ちます。このハンドブックをご活用下さい。



Q3. どんなことをするの？

①問診（認知症かどうかを調べる）

本人だけでなく家族にも問診を行います。必要に応じて、記憶障害や認知機能の低下を調べる簡単なテストを行います。



②検査（原因となっている病気を調べる）

認知症の原因となっている病気がないか、血液検査や尿検査、心電図検査など一般的な検査で全身の状態を調べます。また、CTやMRIなどの画像検査で脳の中の変化を調べます。その他、必要に応じて運動機能検査なども行われます。



『早期受診』のメリット

記入してみよう!



- ☀ 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復も期待できる場合もあります。
- ☀ 早期の対応で、その後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- ☀ 今後の生活の備えやもしもの時の話し合いを余裕をもって進められます。

気になり始めたのはいつですか？

●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●●

困っていることは何ですか？

他に気になる症状はありますか？

●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●● ●●

先生に相談したいことは？



● 近隣の認知症専門病院

| 病院名 | 住所 | 電話番号 |
|------------|---------------|--------------|
| 尾鷲総合病院 | 尾鷲市上野町 5-25 | 0597-22-3111 |
| 紀南会尾鷲診療所 | 尾鷲市野地町 13-2 | 0597-23-2611 |
| 九鬼脳神経クリニック | 尾鷲市九鬼町 1080-1 | 0597-29-2037 |
| はしづめクリニック | 尾鷲市三木里町 244-9 | 0597-28-8000 |
| 宮原医院 | 度会郡大紀町阿曾 2270 | 0598-86-3555 |

● 三重県内の認知症疾患医療センター

| 病院名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------|-----------------|--------------|
| 国立大学法人三重大学医学部附属病院 | 津市江戸橋 2-174 | 059-231-6029 |
| 医療法人康誠会 東員病院 | 員弁郡東員町大字穴太 2400 | 0594-41-2383 |
| 県立こころの医療センター | 津市城山 1-12-1 | 059-235-2125 |
| 松阪厚生病院 | 松阪市久保町 1927-2 | 0598-29-4522 |
| 医療法人紀南会 熊野病院 | 熊野市久生屋町 868 | 0597-88-1123 |
| 医療法人社団 三原クリニック | 四日市市日永西 3-1-21 | 059-347-1611 |
| ますずがわ神経内科クリニック | 鈴鹿市飯野寺家町 817-3 | 059-369-0001 |
| 一般財団法人信貴山病院分院 上野病院 | 伊賀市四十九町 2888 | 0595-21-5010 |
| 医療法人 いせ山川クリニック | 伊勢市小木町 557 | 0596-31-0031 |

認知症の方と 接するときのポイント

認知機能が低下することで、いろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなるわけではありません。認知症の方に接するときは、本人の気持ちに寄り添い、人として尊厳や自尊心を傷つけないように注意しましょう。

心得3つの「ない」

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない

心得3つの「たい」

誉められたい
認められたい
役に立ちたい

具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 後ろから声をかけない
- 相手の目線に合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応する



こんなときどうしたらいいの……？

① 置き忘れ、しまい忘れがある



家の鍵や財布がないと大騒ぎします。
いつも探し物をしているようです。

ここにしまったはず！自分がなくすはずない！

一人で探していると、しだいに見つけることができない焦りから、苛立ち、途中で家族に怒りをあらわにすることも少なくありません。一緒に探し、本人がみつけれられるように支援をしましょう。「またなくしたの？」「知らない！」と突っぱねることは、ご本人の不安を募らせる原因にもなります。ご本人の気持ちを理解しながら対応しましょう。

大切なものがなくなって焦る。なくしたかもしれないが、認めたくない。



② 同じことを何度も聞く

聞いてない！
バカにして！

何度も同じことを聞いてきます。ついつい「さっき言ったでしょ」と怒ってしまいます。



気になるから聞きたい。
不安だから聞きたい。

繰り返しの質問は、ご本人にとって最も大切なことであるため丁寧に対応することが必要です。紙に書いて伝えることやカレンダーに書いた予定と一緒に確認するということが習慣づけておくことも1つの方法です。また、そのことにこだわるようでしたら、話題を変えたり、外出するなど環境や興味関心事を変えてみる方法もあります。

③ 受診をしない



受診をしてくれません。

どこも悪くない！
バカにして！

自分ではおかしくないと思っているのに周囲に何度も受診を勧められたり、強引に病院へ連れて行くとプライドは傷つけられ、さらに受診が困難になります。どうしても受診をしてくれない時は、本人が一番信頼している人や、かかりつけ医から勧めてもらったり、家族だけで専門機関の外来を訪れて相談する方法もあります。

認知症かもしれないが…
認めたくない。



『認知症』の経過と対応

| 進行度 | 軽度認知障害 (MCI) | 初期認知症 | 中期認知症 | 後期認知症 | |
|---------|--|---|--|--|--|
| 生活 | 認知症ではないものの、年相応より認知機能が低下した状態 | 日常生活は自立している | 誰かの見守りがあれば日常生活は自立している | 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"> ● 外出するのが面倒になった。 ● 同じ事を何度も話すことが増えた。 ● 手の込んだ料理を作らなくなった。 ● 車を擦ることが増えた。 ● 物忘れが増えた。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 大事な約束を忘れ、困ることがある。 ● 冷蔵庫の中に同じ物がいくつかある。 ● 周囲に失敗を指摘される事が増える。 ● 「物がなくなった」と確認をしたり「物が盗まれた」と言うことが増える。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 落ち着きがなくなる。(徘徊が増える) ● 薬の管理ができない。 ● ささいな事で怒りっぽくなった。 ● たった今しようとしたことや話したことを忘れる。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 季節にあった服装が選べない。 ● 顔を洗わない・入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない。 ● 食事やトイレがうまくいかない。 ● 知人の顔がわからなくなる。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 身近な人の顔がわからなくなる。 ● 表情が乏しくなる。 ● ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい。 ● 食べ物の飲み込みに支障がでる。 |
| 対応のポイント | <ul style="list-style-type: none"> ● 家族や周りの「気づき」が大切です。何か様子がおかしいと思ったら相談しましょう。 ● 家事を続け、閉じこもりにならないように趣味をもつなど、日常生活を活発に過ごしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ● できないことや間違いがあっても責めた ● 大事な事や出来事は書きとめる。 ● ゆっくり、短い言葉で1つずつ伝える。 ● 説得より、その場の納得。 | <ul style="list-style-type: none"> ● りしないようにしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 一人で介護を抱え込まないように介護サービスや医療サービスを活用しましょう。 ● 言葉以外のサインを大切に。表情やしぐさから気持ちをくみ取りましょう。 ● どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう。 | |

認知症を予防するポイント

- ・地域の行事に参加するなど地域との接点を持ち、人との関わりを大切にしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・ウォーキングなど適度に運動も行いましょう。



相談

- ・紀北町役場
- ・紀北町地域包括支援センター



介護サービス

- ・ケアマネジャー
- ・住宅改修
- ・訪問看護
- ・ショートステイ
- ・訪問介護
- ・デイサービス
- ・福祉用具購入、レンタル
- ・施設入所



医療

- ・かかりつけ医
- ・認知症専門病院
- ・認知症疾患医療センター



家族支援

- ・認知症の方を介護する家族のつどい
- ・さくらんぼカフェ

電話相談

- ・三重県認知症コールセンター
- ・NPO法人HEART TO HEART 三重支部
- ・認知症の人と家族の会 三重県支部

地域

- ・認知症サポーター
- ・認知症高齢者見守り
- ・通いの場

福祉サービス

- ・配食サービス
- ・緊急通報装置

「認知症かもしれない」「どうしていいかわからない」不安や悩みを聞いて欲しい…。必要とする支援につないで欲しい…。

一人で抱えこまずにご相談ください。

認

知症に関する相談

紀北町役場

本庁福祉保健課 TEL0597-46-3122
海山総合支所福祉環境室 TEL0597-32-3904

紀北町地域包括支援センター

ほうかつ(長島) TEL0597-47-0517
ほうかつ海山 TEL0597-33-0517

三重県認知症コールセンター

TEL059-235-4165



日

常の金銭管理の相談



● 日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、大切な書類などをお預かりして、日常生活を安心して暮らせるようにお手伝いします。

【問合せ先】 紀北町社会福祉協議会 本所(長島) TEL0597-47-0725 海山支所 TEL0597-32-3355

● 成年後見制度

判断能力が不十分な方などが、安心して生活できるよう保護し、支援する制度です。法的に権限が与えられた後見人等が、本人に代わって財産管理や身上監護を行います。

【問合せ先】 紀北町地域包括支援センター (長島) TEL0597-47-0517 (海山) TEL0597-33-0517

運

転免許証等の相談



● 運転免許証返納

車を運転するには、同時に複数の判断を必要とします。認知症になると、それまでには考えられなかった操作ミス(センターラインを越える、普段通らない道に出ると急にパニック状態になる、車庫入れに失敗する)など危険を伴う場合がありますので、ご本人が納得し、自主返納することをお勧めします。なかなか自主返納に応じてもらえない場合は、主治医や本人が信頼をしている方から話をしてもらうのも良いでしょう。

自主返納し、運転経歴証明書を提示することでバスの割引制度等が利用できます。

| | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 各 問 合 せ 先 | 『運転免許証返納』について | 尾鷲警察署交通課 | TEL0597-25-0110 |
| | 『運転経歴証明書発行手数料補助』について | 紀北町役場 危機管理課 海山総合支所 総務室 | TEL0597-46-3114 TEL0597-32-3901 |
| | 『いこかバス割引制度』について | 紀北町役場 企画課 | TEL0597-46-3113 |
| | 『三重交通バス割引制度』について | 三重交通南紀営業所 | TEL0597-85-2196 |