



住み慣れたまちでいつまでも 認知症の人と 家族を支えるガイド

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です

認知症とは

アルツハイマー病や脳血管疾患などの原因により、日常生活を過ごすのに支障がでている状態のことをいいます。

新しいことが覚えられなくなったり、時間や場所がわからなくなる、それまで当たり前に行っていたことができなくなる、判断力や理解力、思考力が低下する等の症状があります。

出来事のすべてを忘れる（例：何を食べたのか思い出せないのではなく、食べたことを忘れる）ことや、もの忘れをしていることに気づかず、話の中でつじつまを合わせようとするようになります。

認知症の予防につながる生活



バランスのよい食生活



適度な運動習慣



日々の生活を楽しむ



積極的な交流

習志野市



ナラシド♪

おかしいな?と思ったら早めに受診・相談

認知症は、早期に治療を開始することで進行を遅らせることができる可能性があります。早めにかかりつけ医や専門医を受診し、相談することをおすすめします。



認知症早期発見の目安 公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談されることがよいでしょう。

●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・片づけ・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 「このごろ様子がおかしい」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った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

認知症の人への対応のポイント

認知症になると・・・不安を感じる・気分が沈む・怒りっぽくなることがあります。

例) 自分がこれまでとは違ってしまった、この先どうなってしまうのだろう、家族に迷惑をかけているのではないかと、何でも忘れてしまい自信をなくす、人とのつきあいをやめてしまう、どうしたらいいかわからずイライラする、不機嫌になる、声を荒げる、つい手を出してしまう…

本人の気持ちを理解して接しましょう

本人の尊厳を大事にして、本人ができることを生かし、さりげなくお手伝いしましょう。

〔認知症の人への対応のポイント〕 **1. 驚かせない** **2. 急がせない** **3. 自尊心を傷つけない**

★詳しくは、「認知症サポーター養成講座(裏面参照)」で学ぶことができます。

医療機関

- ・身近な医療機関による認知症診療・相談協力医療機関
市医師会ホームページ参照
<http://chiba.med.or.jp/narashino/ninchi-f.html>
- ・地域包括支援センター(裏面参照)

家族の皆さまへ

受診・相談の際には、家族からの情報が大切です。できるだけ具体的に伝えられるよう、認知症の人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よいでしょう。

・認知症疾患医療センター

専門医療相談、鑑別診断と対応を行う医療機関

- 千葉病院 船橋市飯山満町2-508
電話 047-496-2255
- 八千代病院 八千代市下高野549
電話 047-488-1511

・ちば認知症相談コールセンター 介護経験者による相談

電話 043-238-7731
午前 10時～16時(月・火・木・土曜日、年末年始・祝日を除く)



・若年性認知症コールセンター

電話 0800-100-2707
午前 10時～15時(月～土曜日、年末年始・祝日を除く)

認知症の経過と対応の例

本人の様子

家族やまわりの人がやっておきたいこと

<p>《気づき》 認知症の疑い</p> <p>↓</p> <p>《軽度》 認知症を有するが日常生活は自立</p> <p>↓</p> <p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>↓</p> <p>《重度》 日常生活に手助け・介護が必要</p> <p>↓</p> <p>《終末期》 常に介護が必要</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の中に霧がかかったよう ・約束が思い出せない ・物事が覚えにくい ・不安が強い ・料理の味付けが変わった ・「物を盗まれた」などのトラブルが増える ・失敗を指摘すると怒り出すこともある ・趣味や興味があったことに対して関心がなくなってきた 	<ul style="list-style-type: none"> ・接し方の基本やコツなどを理解する。 ・失敗しないように手助けし、自信を失い症状が悪化することを最低限にするため、さりげなくフォローする。 ・家族間で介護のことについて話し合っておく。 ・介護で困ったことがあったら早めに地域包括支援センターや担当ケアマネジャーなどに相談する。
<ul style="list-style-type: none"> ・徘徊が多くなる ・妄想が多くなる ・すぐ興奮する ・ついさっきのことも忘れる ・時間や場所がわからない ・着替えや食事、トイレがうまくいかなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護をする人が健康管理を行う。 ・介護保険サービスなどを利用する。他にも、同じ立場の人との交流(家族の会等)も、介護をする人の負担軽減に効果があります。 ・困ったことがあったら抱えこまず、担当ケアマネジャーに相談する。 ・介護者が休息する時間を大切にする。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・表情が乏しい ・尿や便の失禁が増える ・ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい ・日常生活全般にいつも介護が必要 ・家族の顔や使い慣れた道具が、わからない 	<ul style="list-style-type: none"> ・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く。 	

それぞれのサービスについての詳しい内容は、市役所または地域包括支援センターに設置している、高齢者福祉のしおり/介護保険利用の手引き/介護保険サービス事業者ガイドブック「ハートページ」/医療機関ガイドなどに掲載されています。



認知症を地域で支えるために、私たちにできること

認知症サポーターになろう



近所の人や商店街、銀行、スーパーマーケットなど地域の人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守ることができると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

●認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

●認知症サポーターになるには？

認知症サポーター養成講座（90分程度）を受講してください。

●講座を受講するには？

開催予定月の1～2か月前に広報ならしの（各月1日、15日発行）に案内を掲載しますので、広報でご確認ください。また、5人以上のグループ（町会やサークル、友人同士等）で希望される場合は随時講師を派遣いたします。高齢者支援課にご相談ください。

地域包括支援センターにご相談ください

高齢者の皆さんが、住みなれた地域で安心して生活を送れるよう、介護予防ケアプランの作成や介護に関すること、保健・福祉サービスなどについての相談に応じます。

名 称	住 所	電 話 / FAX	地 区
谷 津 地域包括支援センター	谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター内	電 話 470-3177 FAX 472-0188	谷津、谷津町、 奏の杜
秋 津 地域包括支援センター	秋津3-4-1 総合福祉センター内	電 話 408-0030 FAX 451-1113	袖ヶ浦、秋津、香澄、 茜浜、芝園
津田沼・鷺沼 地域包括支援センター	津田沼5-12-12 サンロード津田沼6階	電 話 408-1600 FAX 408-1610	津田沼、鷺沼、藤崎、 鷺沼台
屋 敷 地域包括支援センター	屋敷4-6-6 東部保健福祉センター内	電 話 409-7798 FAX 409-7793	花咲、屋敷、泉町、 大久保、本大久保
東習志野 地域包括支援センター	東習志野2-10-3 地域交流プラザ プレーメン習志野内	電 話 470-0611 FAX 470-0612	実籾、新栄、 東習志野、実籾本郷

※習志野市では、地域包括支援センターの運営を社会福祉法人に委託しています。