

これって  
認知症かな？

認知症になったら、今後  
どんなことを考えて  
おけばいい？

どこに相談  
したらいい？

そんなとき、このガイドブックを手にとってみてください。

# 知って安心 認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



## 認知症ガイドブック（認知症ケアパス）とは？

認知症かもしれないと不安を感じている方や認知症と診断された方、介護されている家族の方、認知症の方を支援している地域の方や専門職の方等にお読みいただくために、認知症に関する情報をまとめたものです。

認知症に関するさまざまな不安が解消されるよう、認知症の人の状態にあわせて受けられる医療・介護・福祉サービス等をまとめたものです。

令和4年4月（平成30年3月初版）

七戸町

# も く じ

○どこに相談したらいいの？ .....	1 ページ
1. 『認知症』ってどんな病気？ .....	4 ページ
2. どんな症状が出るの？ .....	5 ページ
3. 認知症にはどんな種類があるの？ .....	6 ページ
4. 予防方法は？発症したら治らない？ .....	6 ページ
5. 家族や周囲はどうすればいいの？ .....	7 ページ
○認知症ケアパスの概要図 .....	8 ページ

認知症になっても、いつまでも自分らしく暮らせる町 『しちのへ』



## どこに相談したらいいの？

認知症が疑われても、なかなか周りの方には相談できないことがあるかもしれません。しかし、ひとりで悩んだり、ご家族だけで問題に対応したりするのではなく、いろいろな機関を積極的に活用して、ご本人に最適な方法を考えましょう。

### 相談窓口

#### ●七戸町役場 介護高齢課 相談受付時間：【平日のみ】 8時30分～17時

保健・医療・福祉に関する総合的な相談のほか、介護保険サービス利用等の相談に応じます。

☎0176-68-3500（直通）

#### ●七戸町地域包括支援センター 相談受付時間：【平日のみ】 8時30分～17時

認知症介護へのアドバイスや医療機関受診、地域のサポートを受ける方法等可能な限り自宅で生活できるためのお手伝いをします。

☎0176-68-3500（直通）

#### ●青森県消費生活支援センター

相談受付時間：【平日】 9時～17時30分 【土・日・祝日】 10時～16時  
【休日】 年末・年始

特殊詐欺、悪質商法等の消費生活に関する相談に応じます。

☎017-722-3344

#### ●法テラス青森 相談受付時間：【平日のみ】 9時～17時

国が設立した公的な機関で、法的トラブルの相談に応じます。

☎050-3383-5552

#### ●上北地域自立相談窓口：七戸町社会福祉協議会

相談受付時間：【平日のみ】 8時30分～17時

生活していく中での、困りごとの相談に応じます。

（生活困窮者自立相談支援事業）

☎0176-62-6790

## ●青森県若年性認知症総合支援センター

相談受付時間：【毎週月～木曜日】9時～16時（祝日、年末・年始を除く）

若年性認知症に関する相談窓口です。若年性認知症の専門的知識や支援経験を有する『若年性認知症コーディネーター』が、若年性認知症やその家族、若年性認知症の人が利用する関係機関及び若年性認知症を雇用する企業等からの各種相談を受けます。

☎/FAX：0178-38-1360

e-mail：[jakunen@kokorosukoyaka.org](mailto:jakunen@kokorosukoyaka.org)

※メールやFAXによる相談は24時間受付しています。相談用紙を、公益財団法人こころすこやか財団のホームページからダウンロードして頂き、ご記入後、メールもしくはFAXにて送信して下さい。

## ●若年性認知症コールセンター

相談受付時間：【月～土曜日】10時～15時（祝日、年末・年始を除く）

若年性認知症に関する相談について専門相談員が対応します。

☎0800-100-2707（フリーコール）

住所：愛知県大府市半月町3丁目294

## ●在宅介護支援センター

七戸町から委託を受けている地域の身近な相談窓口です。

在宅介護支援センター名	電話番号
美土里荘在宅介護支援センター	0176-51-3890
天寿園在宅介護支援センター	0176-68-4888
城南在宅介護支援センター	0176-62-5620
公立七戸在宅介護支援センター	0176-62-5739

## ●認知症対応型共同介護（グループホーム）

認知症の人への接し方、介護方法に困ったらご相談下さい。

事業所名	電話番号
グループホーム クオレ七戸	0176-62-5341
美土里荘グループホーム櫟	0176-62-5221
天寿園グループホーム	0176-68-4888

## ●認知症疾患医療センター

医療法人 幸仁会 高松病院

相談受付時間：【月～金曜日】 8時30分～17時15分

【第1・3・5土曜日】 8時30分～13時45分（祝日を除く）

認知症を早期に発見し、適切に診断・治療を行うことで、本人・ご家族が地域で安心して生活できるよう地域の関係機関と連携しながら支援をします。

☎0176-23-7785

## ●もの忘れ外来

医療機関名	住 所	電話番号
十和田市立中央病院	十和田市西12番町14-8	0176-23-5121
高松病院	十和田市三本木字里ノ沢1-249	0176-23-6540

## ●公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部

相談受付時間：【水・金曜日】 13時～15時

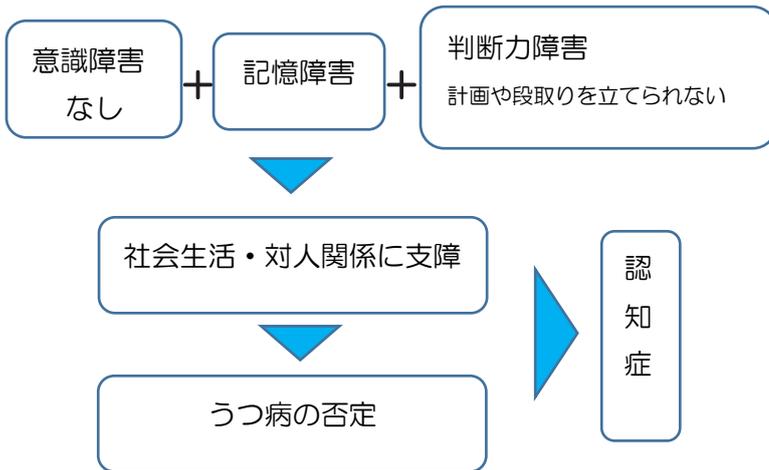
認知症になっても住み慣れた地域で暮らす支援をします。

☎0176-35-0930 住所：八戸市鮫町字居合1-3

# 1. 『認知症』ってどんな病気？

～記憶や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態～

認知症とは、さまざまなことが原因で、脳の細胞が少なくなったり働きが悪くなったりして、記憶・判断力の障害などが起こり、日常生活や人間関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。



日本では、高齢化とともに認知症の人数も増加しており、平成24年度時点で65歳以上の約7人に1人が認知症とされています。認知症の前段階と考えられている人も加えると約4人に1人の割合となりますが、その人たち全員が認知症になるわけではありません。また、年齢をかさねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

【出典】朝田隆（平成25年）

『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応』

## 『加齢によるもの忘れ』と『認知症（によるもの忘れ）』の違い

年をかさねれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えることが難しくなったりしますが、『認知症』は、このような『加齢によるもの忘れ』とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は認知症の可能性ががあります。

	加齢による物忘れ	認知症（によるもの忘れ）
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない 例) 何かを買い忘れる	ある 例) なぜスーパーにいるのかわからない
症状の進行	進行しにくい	進行しやすい

## 2. どんな症状が出るの？

～周囲の状況を正しく認識できなくなります～

認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の2つの症状があります。

### ●中核症状

脳の神経細胞が少なくなることによって次のような症状が現れ、周囲で起こっている状況を正しく認識できなくなります。

#### ①記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなります。病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

#### ②見当識障害（けんとうしき）

時間や季節の感覚が薄れ、道に迷ったり遠くに歩いて行こうとしたりします。病気が進行すると、自分の年齢や家族などに関する記憶が失われていきます。

#### ③理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことがかかると、うまく処理できなくなります。

#### ④実行機能障害

自分で計画を立てて行動できない・予想外の変化にも柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。

例：●買い物で同じものばかりを購入する

●料理を並行して進められない

#### ⑤感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できず、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

### ●行動・心理症状

本人のもともとの性格や環境、人間関係などさまざまな要因が絡みあって次のような症状が現れます。

例：●能力の低下を自覚して元気がなくなり、引っ込み思案になる

●今までできていたことが上手くできなくなって自信を失い、すべてが面倒になる

●自分がしまい忘れたにもかかわらず、他人に物を盗まれたとうったえるようになる

●「誰かが家の財産を狙っている」といった過剰な言動が目立つようになる

●行動がちぐはぐになって徘徊する

### 3. 認知症にはどんな種類があるの？

～認知症にはさまざまな種類がありますが、代表的なものは次の4つです～

#### ○アルツハイマー型認知症

記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない等の症状が見られます。

#### ○脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経のネットワークが壊れたりすることが原因で起こります。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も現れやすくなります。

#### ○レビー小体型認知症

記憶障害（もの忘れ）はあまり見られませんが、幻視や筋肉のこわばり（パーキンソン症状）等が現れます。

#### ○前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち去る、同じ行為を繰り返すなど、性格変化と社交性の欠如が現れやすくなります。

### 4. 予防方法は？発症したら治らない？

～日ごろの生活習慣と早期診断・治療が大切～

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧 糖尿病・高脂血症など）との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活習慣が認知症の予防につながる事が分かってきました。

また、症状が軽いうちに認知症であることに気付き、適切な治療が受けられれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できるのです。

認知症の早期診断・早期治療につなげるため、自身や家族、同僚、友人などの認知症と疑われる症状（詳しくは後述）に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

## 5. 家族や周囲はどうすればいいの？

～認知症を正しく理解しさりげなく自然なサポートを～



認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情もさまざまです。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しんでいるのは本人なのです。

認知症の人は、考える力や記憶する力が落ちているものの感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な支援があれば、自分でできることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心掛けましょう。

### 「認知症」の人のために家族ができる10カ条

<p><b>①見逃すな「あれ、何かおかしい？」は大事なサイン。</b> 認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。単なる加齢によるもの忘れと区別することは難しく、周囲の人には分かりにくいものです。「あれ、もしかして？」と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。</p>	<p><b>②早めに受診を。治る認知症もある。</b> 認知症が疑われたら、まず専門医に相談すること。認知症に似た病気や早く治療すれば治る認知症もあります。 また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうことが大切です。</p>
<p><b>③知は力。</b> 認知症の正しい知識を身につけよう。 アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の現れ方や進行、対応が違ってきます。特徴をよく知り快適に生活できるよう、その後の家族の生活環境づくりに役立てましょう。</p>	<p><b>④介護保険などのサービスを積極的に利用しよう。</b> 家族だけで認知症の人を介護するのは難しいことです。介護保険などのサービスを利用することは「家族の気分転換」だけでなく、本人が社会に接したりする大事な機会です。</p>
<p><b>⑤サービスの質を見分ける目を持つ。</b> 介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する 目が必要です。</p>	<p><b>⑥経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。</b> 介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、情報を交換し合って、共感することが大きな支えとなります。</p>
<p><b>⑦今できることを知り、それを大切に。</b> 知的機能が低下し、症状が進行していくのが認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。今できていることを大切にしましょう。</p>	<p><b>⑧恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。</b> 認知症の人の日常をオープンにすれば、どこかで理解者や協力者が手を貸してくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどのさまざまな情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。</p>
<p><b>⑨自分も大切に、介護以外の時間を持つ。</b> 介護者にも自分の生活や生きがいがあります。「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。</p>	<p><b>⑩往年のその人らしい日々を。</b> 認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。これからもその人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。</p>

〈※出典元：公益社団法人 認知症の人と家族の会〉