

まきのはら

認知症ほっとサポート

認知症は病気の進行具合によって状態が変わります。

この冊子は、あなたやご家族にとって
気づく、つながる（相談先が分かる）、
寄り添えることを目的に作成しました。
ぜひ手に取り、活用してください。



牧之原市おすすめ 認知症相談ルート

① 認知症が心配

最近少し忘れっぽいし、
色々なことがおっくう。
認知症が心配だなあ…。



② 自己チェック（もの忘れ“めやす” チェックリスト 12 ページ）を やってみる

ご家族と一緒に、日ごろの生活を振り返り、
心配ごとを整理しましょう。

③ もの忘れ相談を受ける

もの忘れ“めやす”チェックリストを持参する

無料で簡単な脳のテストを受けられます。
現在の脳の状態や、予防方法もアドバイス
します。

健康推進課成人健康係
（さざんか内）

☎23-0024

もしくは

お近くの
地域包括支援センター

6ページを
参照ください。

④ かかりつけ医を受診する

もの忘れ“めやす”チェックリストを持参する

かかりつけの医師がいない場合は、認知症
サポート医へ相談できます。詳しくは、
7ページの医療機関をご覧ください。



認知症とは

認知症は、誰もが発症しうる身近な脳の病気です。様々な原因で脳の働きが悪くなり記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。

認知症の定義

一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときにみられる。

認知症疾患治療ガイドライン2010

認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症



- 初期の症状は「もの忘れ」
- 脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり、細胞が破壊されて、脳が縮む。

症状の例

少し前のできごとを忘れる。
同じことを何度も聞く。

脳血管性認知症



- 脳梗塞やくも膜下出血など、脳の血管障害で起こる認知症。
- 脳の血管が詰まったり破れたりして、血流が悪くなり、脳細胞が死滅する。

症状の例

手足がしびれる。
飲み込みが悪くなる。

レビー小体型認知症



- レビー小体という異常なたんぱく質の固まりが、脳内の神経細胞にたまる。
- 認知機能の変動がある。

症状の例

実際にはいない子どもや虫が見える。手足の動きが鈍くなる。

前頭側頭型認知症

- 多くの人が40～60代で罹る。
- 人格変化や反社会的行動が起こる。
- 何度も言ったりしつこく繰り返す

症状の例

万引きを繰り返す。いつも同じコースを何度も散歩する。

エム シー アイ

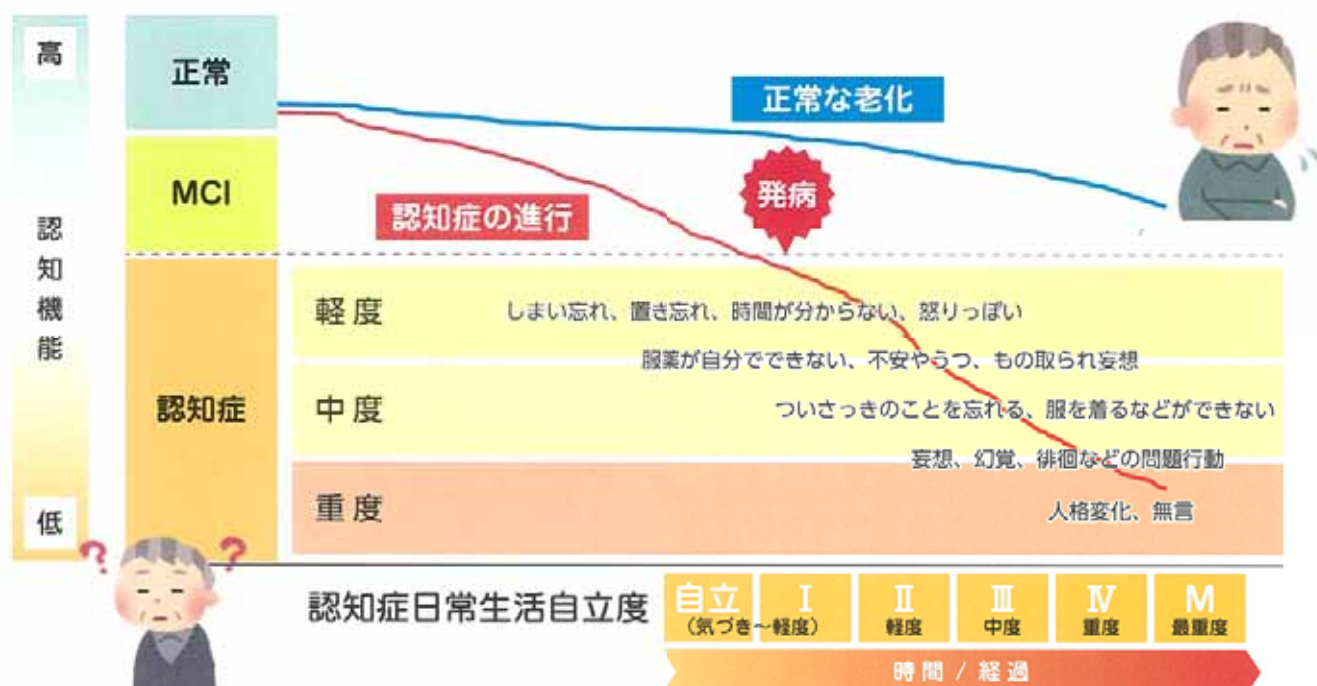
MCI (軽度認知障害) とは？

MCIはMild Cognitive Impairmentの略（軽度認知障害）

認知機能（記憶、注意、決定、実行など）のうち、1つの機能に問題が生じていますが、日常生活には支障がない状態をいい、自立して生活できる状態です。しかし、年に5～15%が認知症に移行すると言われています。

何もしない状態では、認知症に移行する可能性が高いため、この段階で運動習慣や栄養バランスのとれた食事、社会参加をすることで、脳の活性化を図ることが必要です。

認知症の進行の例（アルツハイマー型認知症）



※認知症の種類により進行の仕方は異なります。 ※時間とともに重症化していくことは共通しています。

少しでも心配があれば、12 ページの「チェックリスト」をやってみましょう。

早期発見・早期対応をこころがけましょう



認知症の原因によっては、早い段階で治療を開始すれば治る可能性があります。（※脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症）



早期の対応で、その後の症状が緩和できたり、進行を遅らせたりすることが期待できます。



今後の暮らしに備えるために自分で考えたり、家族と相談する時間ができます。

若年性認知症

気軽に相談してみよう

〈若年性認知症とは〉

65 歳未満で認知症を発症する認知症の総称です。

若年性認知症のための
電話相談



若年性認知症コールセンター（無料）
0800-100-2707
（月～土曜、10 時～15 時）

こんな症状はありませんか。

- 書類の整理が難しくなった
- 職場でのミスが増えた
- 家事に時間がかかるようになった

働き盛りの世代の認知症は、本人だけでなく、家族の生活に与える影響が大きく、社会的にも重大な問題となっています。仕事や家事、子育てのこと、各種制度のことなど、早めにご相談ください。

認知症の度合い	① 自立	② 気づき	③ 軽度	④ 中等度	⑤ 重度	⑥ 最重度
認知症高齢者の日常生活自立度	自立	自立 ～ Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
認知症の人の様子 (見られる症状の例)		● 認知症を心配し始める ● 計画立案や、順序立ててやり遂げることが困難 ● ぼんやりすることが多い ● 根気が続かない	● もの忘れが目立つ ● 時間の感覚が薄れる(日付の間違いなど) ● 身だしなみに無頓着になる	● いつ、どこで、なにをしたのかの出来事を忘れる ● 日付や季節、年次の時間感覚がわからにくくなり、自分がいる場所についても見当が難しい	● 直近のことだけではなく、古い記憶も曖昧 ● 人物についても見当を付けることが難しい	● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
暮らしの中で困る事		調理や買い物など、今まで出来ていたことで見守りが必要 ☐ いらいらして怒りっぽい ☐ 一日や一週間の計画が自分で立てられない ☐ 外出がおっくう ☐ 同じ物ばかり買う ☐ 人や物の名前が思い出せないことがある ☐ 会話の中で「あれ」「それ」などがよく出てくる	今まで出来ていたことで見守りや手助けが必要 ☐ 買い物で必要以上の物を買う ☐ 物事の段取り、家計、金銭の管理などに支障がある ☐ 服薬管理や電話応対ができなくなる ☐ 大事な物をどこにやったか思い出せず探し回る ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりする	家事全般で支援が必要。着替え、入浴など身の回りのことにも支援が必要 ☐ ガスの消し忘れなどで鍋を焦がす ☐ 入浴を忘れる ☐ 季節にあった衣服を選べない ☐ 昨日の出来事をすっかり忘れてしまう ☐ お金や持ち物のしまい場所を忘れて「盗まれた」と騒ぐ	身の回りのこと全般で支援や介護が必要 ☐ 服を1人で着ることができない(前後や裏表、上下、順番がわからなくなる) ☐ 入浴を嫌がったり、体に洗剤が残る ☐ 排泄の失敗が増えるなど	病気によっては寝たきりになるなど、常に介護が必要 ☐ 寝たきりとなり排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要 ☐ 食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる ☐ 日中も眠っている時間が多くなる ☐ 発語が減る
本人・家族向けアドバイス	● 健康診断を受け、生活習慣病の予防を行いましょう。 ● 趣味や社会参加を積極的に行いましょう。 ● かかりつけ医を持ちましょう。 ● 認知症や介護について知っておきましょう。	● いつもと違う様子や困ったことがあれば、まず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。認知症の診断を受けていない場合は、早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。 ● 家族はさりげなく手助けを。どの部分ができて、どの部分ができないのかを見極めて援きましょう。本人にとって、できないことが増えていくことは不安なものです。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。 ● 見守りサービス(10ページ)の利用や地域での見守り体制を依頼しましょう。		● 事故に備えて安全対策を。火の不始末や、道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えます。 ● 家族は本人の行動の変化にとまどいや不安を感じる事が増えてきます。 ● 介護のつらさやしんどさを1人で抱え込まず、身近な人や支援者に理解してもらいましょう。同じ介護を経験する家族が集う場(10ページ)に参加するのもよいでしょう。	● 介護保険サービスを利用して負担軽減を。デイサービスやショートステイなどの利用で、介護者自身の休息をはかるのもよいでしょう。 ● 本人が大声で怒鳴ったり、落着かず手が出たり、介護を嫌がったりすることがあるかもしれません。かかりつけ医に医療面での対応を相談するとともに、本人への接し方の工夫を介護の専門職や介護経験者に聞いてみるのもよいでしょう。	● 家族は、言葉以外のコミュニケーション(スキンシップや表情・しぐさから気持ちをくみ取るなど)コミュニケーションの工夫をしましょう。 ● 看取りに備えて相談をしていきましょう。

どんな時でもまず「相談」からはじめましょう。認知症を支える仕組みは様々です。相談しながらサービスなどをうまく使いましょう。

認知症の症状がある方との接し方の一例

「財布や通帳を盗まれた！」と家族を疑う

否定したり説得したりせず、一緒に探しましょう。置いた場所がわからなくなった自分を受け入れたくないという不安な気持ちから、そのような行動をとっていることも考えられます。

食事や入浴を拒否する

認知症の症状が進むと本人も不安になります。少しの環境の変化にも敏感に反応するようになるので、まずは「原因はなんだろう？」と推察してみましょう。例えば、「おなかの調子が悪い」「熱っぽくてだるい」「他に嫌なことがあって気分が乗らない」など、理由がわかったら、原因の解消から始めてみましょう。

認知症に関する相談窓口



どんなとき	どこへ	住所	電話番号 [市外局番 0548]
・ 物の忘れ相談を受けたいとき	健康推進課 (さざんか2階)	静波 991-1	23-0024
・ 認知症を含めて、高齢者の暮らしの相談をしたいとき ・ 介護者家族が受けられるサービスを使いたいとき	地域包括支援センター オリーブ (さざんか1階) 担当地区 (小学校区) 川崎小学校、細江小学校 坂部小学校	静波 991-1	22-8822
	さがら (相良庁舎1階) 担当地区 (小学校区) 相良小学校、地頭方小学校 菅山小学校	相良 275	53-1900
	さんいく (柳笠原産業本社1階) 担当地区 (小学校区) 萩間小学校、牧之原小学校 勝間田小学校	東萩間 2831-1	23-3600
・ 介護保険の申請をしたいとき (介護のサービスを使いたい)	長寿介護課 (さざんか1階)	静波 991-1	23-0076
	市民課 相良窓口係 (相良庁舎1階)	相良 275	53-2604
・ 認知症の悩みご相談ください。 「認知症の人と家族の会静岡県支部」の会員が相談員です。	認知症コールセンター 相談日：週3日 (月・木・土) 10時～15時 ※祝日及び年末年始は除く 相談料は無料ですが、通話料金がかかります。	—	0545-64-9042

市内で認知症関連研修受講者がいる施設

この研修は、認知症介護の専門職の養成や地域の認知症ケアの質の向上を目指して、介護事業所の職員へ実施されているものです。認知症ケアの方法について、相談が可能です。令和2年2月末現在

事業所名	住所	電話番号	事業所名	住所	電話番号
サンシティはいばら	仁田563-1	24-0101	デイサービスセンター すずらん	坂部5623-1	25-3031
榛原ホームヘルプサービス	静波479-2	24-1165	憩の家 みち	勝田816-3-2	28-0223
デイサービスセンター 真菜	静谷2267-1	28-0054	特別養護老人ホーム うたしあ	道場43	22-7077
相良デイサービスセンター	波津1147-1	52-5553	すいせんの郷	波津216-1	52-3333
スローライフ汐見台	汐見台14-1	52-3388	特別養護老人ホーム 海山荘	片浜1013-1	53-1230
特別養護老人ホーム グレイス	坂部5623-1	25-3030	まるに	勝俣1265-1	22-2102

認知症の診療をしている市内の医療機関



★ 認知症 サポート医

認知症サポート医とは、認知症診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師です。

	医 院 ・ 病 院 名	住 所	電 話 番 号 【市外局番 0548】
	榛原総合病院（内科・家庭医療科）	細江 2887-1	22-1131
★	メンタルクリニックゆうゆう	細江 4261-1	23-7611
★	石井内科皮膚科医院	静波 248	22-0013
★	高木内科医院	静波 900	22-0003
★	田形内科医院	片浜 1084-2	52-5320
	渡辺内科医院	大沢 329-1	52-5232
	渥美医院	波津 1-41-1	52-0583
★	酒井内科医院	地頭方 1-153-2	55-1100
	藤原整形外科	地頭方 220-1	58-0431

※認知症かなと思ったら、まずはかかりつけ医の先生にご相談ください。

近隣の認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介などを行う専門医療機関です。県内では15か所指定されています。



ふじのくに
静岡県公式ホームページ

病 院 名	住 所	電 話 番 号	予 約 方 法
焼津市立総合病院	焼津市道原1000	054-623-3111	紹介状必要 予約受付 13時～17時
やきつべの徑	焼津市中里162	054-620-3103	電話にて予約
中東遠総合 医療センター	掛川市菖蒲ヶ池1番地の1	0537-21-5555	原則、紹介状必要 地域連携室予約専用電話 0537-28-8021

認知症予防のポイント



社会参加

人と交流すること、会話すること、積極的に人とお付き合いすることは大切です。交流や活動、買い物など1日1回以上は外に出て、閉じこもりを防ぎましょう。

相手のテンポに合わせたり、表情などで相手の気持ちを推測することで、脳が活性化します。感情豊かな生活が大切です。サロン、通いの場（9ページ）などに積極的に参加しましょう。



家庭や地域で役割を持ちましょう。

人と話す

趣味を楽しむ

手を使い同時に頭を使って何かをする時間は、脳を元気にさせます。



文を書く

頭の中の情報を整理する作業です。楽しみながらできることを探してみましょう。

自分の事は自分で!

外へ出る

食事



服装に気を配ったり季節を感じたりすることで、感性が刺激され、右脳を若く保ちます。
※下の運動のポイントを参考にしてみましょう!

運動



●青魚を食べましょう

～脳の神経伝達や血行をよくする働き～
イワシ、さば、さんま、まぐろ 等



●野菜や果物を食べましょう

～抗酸化作用で認知症予防に効果的～

- ・ビタミンEが多く含まれるもの
かぼちゃ、さつまいも、春菊、たけのこ 等
- ・ビタミンCが多く含まれるもの
レモン、いちご、グレープフルーツ、小松菜 等
- ・βカロテンが多く含まれるもの
青ネギ、アスパラガス、オクラ、ピーマン 等



速足で歩くような有酸素運動をしている人はそうでない人に比べて、認知症になる危険度が半分になると言われています。

有酸素運動の中で特に簡単に取り組めるのがウォーキングです。

<ウォーキングのポイント>

- ・無理のない程度の早歩きをしましょう
- ・1日7000歩～8000歩、歩きましょう
- ・仲間と一緒にいたり、記録をつけたりして、ウォーキングを習慣化しましょう
- ・はじめは頑張りすぎず、できることから行っていきましょう。

認知症と生活習慣病の関係



- 高血圧や糖尿病により動脈硬化が進むと、脳血管の流れが悪くなり、血管性認知症の危険が高まります。
 - 生活習慣病を治療することにより、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の進行を予防できることがわかってきました。
- ➡ 生活習慣病の指摘を受けている方は、まずは治療や改善のための方法を行きましょう!

出かけたい、話したい

認知症カフェ	認知症の方とその家族、認知症に関心のある方が、どなたでも自由に過ごせる居場所です。
	オレンジカフェ（波津） 第3日曜日 10時から15時 参加費 600円 （昼食代。お茶のみなら100円）
	みどりカフェ（細江） 第1金曜日 10時から12時 参加費 100円
	各地区の地域包括支援センター 6ページ
ふれあい・いきいきサロン	身近な地域で開催され、見守り防止や生きがいづくりにつながり介護予防効果が期待できます。月1回程度、公民館等で開催されています。
	社会福祉協議会 52-3500
居場所 （ちょっとら処） どころ 令和2年2月末現在	高齢者の外出の機会を増やし、元気で過ごすための介護予防の出かける場です。開催時間内なら「いつ来ていつ帰っても良い、何をして過ごしても良い」参加者にとって自由な居場所です。
	風 毎月15日 10時から11時30分 商工会議所2階 〒421-0523 波津 691-2
	はぎま 毎月第1水曜日 10時から11時30分 相良清風園 〒421-0508 西萩間 695-6
	しずなみ 月曜～金曜日 9時30分から11時30分 旧デイサービスセンター静波 〒421-0495 静波 1430-1
	社会福祉協議会（生活支援コーディネーター） 52-3500
認知症と診断された人による 本人ミーティング	認知症に関して心配していたり、認知症に関して疑問や不安のある人が、安心して話が来たり、自分だけではない気持ちの共有をするために実施します。
	長寿介護課 23-0076

認知症予防教室など

いきいき脳トレ学習塾（認知症予防） 脂肪燃やして筋力アップ教室（運動） あじさい 味菜くらぶ（低栄養予防）	65歳以上の元気な高齢者を中心に、健康でいきいきと自分らしく生活できるよう、介護予防に取り組んでいただくための事業です。
	健康推進課 23-0024
らいふサポーター養成講座	地域のちょっとした困りごとへのお手伝いのために、支援をする際の注意点や介護予防についての基礎知識や技術を学び、仲間づくりをする講座です。
	社会福祉協議会 52-3500



介護や支援を受けたい

要支援・要介護 認定の申請	本人や家族が申請できます。 申請後に調査員が訪問し、本人の心身の状況を調査します。 その後、介護認定審査会で審査、判定が行なわれ、要介護度が決まります。
	(受付窓口：さざんか内 長寿介護課、相良庁舎内 市民課相良窓口係)
	長寿介護課 23-0076

住まい

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、自宅では介護が出来ない方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	要支援2以上で認知症があり、共同生活が出来の方が対象です。施設に入居して、食事、入浴、排泄などの介助を受けながら日常生活を送ります。少人数で個々に合わせた生活や活動ができます。
ケアハウス	住宅事情や、家庭環境等により家族との同居が困難な人などが、低額の利用料で日常生活の援助を受けながら生活を送ることができます。
有料老人ホーム	食事の介助や居室の掃除など日常生活の介護や生活介護サービスを受けられる、民間経営の高齢者施設です。原則60歳以上が対象者です。

生活支援

家事支援(自費)	買い物や掃除、洗濯のほか、特技を活かしたサービスを提供し、暮らしのお手伝いをします。 シルバー人材センター 52-5080
配食サービス	食事の調理が困難な一人暮らし高齢者等に食事を提供し、食生活の改善や安否確認を行ないます。★所得要件があります。★自費の利用も可能です。 社会福祉課 23-0074
あるたす	バスの乗降支援やゴミ出しなど、高齢者の「ちょっとした困りごと」への支援をします。 社会福祉協議会 52-3500

見守り、介護者の支援

高齢者等見守り ネットワーク	高齢者等の異変に気づいたときに、早期に必要な支援につなげます。銀行やコンビニなど、高齢者が利用する様々なお店が協力し、認知症の方だけでなく全ての市民が安心して生活できるように見守っています。 社会福祉課 23-0074
徘徊が心配 高齢者等早期発見 SOSシステム	認知症などにより行方不明になる前に、本人の行動範囲などを家族が事前登録(申請)しておくことで、捜索の支援を行なう制度です。同報無線や、まきのほら Tea メールなどを活用します。 社会福祉課 23-0074



みまもりシールを
配布中!!

GPS 購入等の補助	徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族が、機械のレンタルや購入費用についての補助を受けられます。
	社会福祉課 23-0074
介護者の集い	介護をしている家族同士が、介護方法や悩みについて話しながら交流する場です。年に4回ほど開催しており、笑いを取り入れたストレス解消講座など様々な内容を企画しています。
	各地区の地域包括支援センター 6 ページ
介護者 リフレッシュ旅行	市内で介護認定を受けた方を在宅で介護している方を対象に、日帰り旅行を企画しています。

認知症の人を支える

認知症サポーター	認知症の人が地域で暮らし続けることができるよう、温かく見守っている人たちです。養成講座を受けた子どもから大人まで、市内には4,313人(令和2年2月末現在)のサポーターがいます。	
	長寿介護課 23-0076	
チームオレンジ	認知症の人や家族の困りごとなどの手伝いを、チームを組んで活動します。メンバーは集いの場やちょっとしたお手伝いなどで「声かけ」を意識して実施中です。	

権利を守る

日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用に関する相談や、契約、金銭管理のお手伝いなど、できるだけ不安の少ない生活を送れるように支援します。経済面で暮らしに不安のある高齢者や、20歳以上で障がいのある方が対象です。
	社会福祉協議会 52-3500
成年後見制度	認知症などで判断能力が不十分になったときに、生活や介護に関する手続き、契約、財産管理などを本人に代わって行なう、支援者を選任する制度です。司法書士などの法律家や各地区の地域包括支援センターにご相談ください。
	各地区の地域包括支援センター 6 ページ

認知症の対応に困っている

認知症の方への対応や、認知症が心配な方の受診支援などを、介護・医療・福祉職が支援する「認知症初期集中支援チーム」があります。

このような方は、まず地域包括支援センターや長寿介護課(6ページ)へご相談ください。

- 認知症と診断されていないが、認知症が疑われる(病院へ受診していない)
- 認知症による症状が強く、どのように対応したらよいのが困っている
- 介護保険サービスを使っていない



もの忘れ“めやす”チェックリスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。

合計点が24点以下だった場合、「もの忘れ相談」(1ページ)やかかりつけ医へ「相談」することをおすすめします。

質 問	変わらない	多少 悪くなった	とても 悪くなった
① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所にないとき、見つけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況に合った着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金を払える	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容が分かる	2	1	0
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔が分かる	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいる、仕事などが分かる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0
計			

本間 昭 監修（フランスの精神科医リッチーらによる論文＝1996年＝を基に作成）

制作：牧之原市健康推進部長寿介護課 TEL 0548-23-0076

（令和2年3月改訂 第2版）