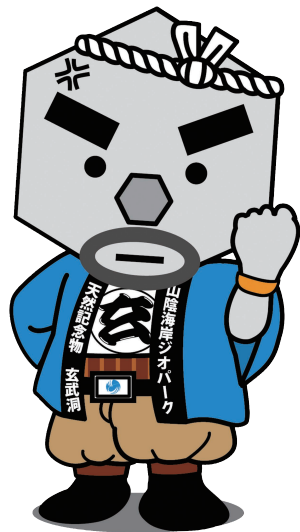


認知症になっても
自分らしく安心して暮らせる
地域を目指して!!



豊岡市WEBサイト 認知症に関するページ

豊岡市 認知症

検索

豊岡市役所 高年介護課

TEL (0796) 29-0055

FAX (0796) 29-3144

2022年2月28日作成

認知症あんしん大作戦

認知症あんしん ガイドブック

相談してみませんか?

認知症って何? どうなるの?

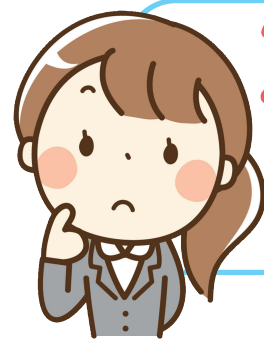
認知症の方への接し方

利用できるサービスやサポート

豊岡市



① 相談してみませんか？



こういう
お悩みは
ありませんか？

- 最近、物忘れが気になるんだけど…？
- 認知症って言われたんだけど、どうしたらいい？
- なんとなく、今までと違う…。 年のせい？ 病院に行った方がいいの？
- 近所の人で気になる人がいるけど、どうしたらいい？

一人で、家族だけで抱え込まずに、気軽に相談してみませんか？
相談内容が、周囲に知られることはありません。



1-1 認知症相談窓口

認知症相談センター（地域包括支援センター） 若年性認知症を含む認知症の身近な相談窓口です。

お住まいの地域	担当の認知症相談センター	住 所	電 話 番 号
豊 岡	豊 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	豊岡市立野町12-12	24-2409
城 崎 ・ 港	城崎・竹野地域包括支援センター	豊岡市城崎町湯島625-9	32-4599
竹 野	城崎・竹野地域包括支援センター 竹野分室	豊岡市竹野町須谷1478	47-1425
日 高	日 高 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	豊岡市日高町祢布891-2	42-0158
出 石	出石・但東地域包括支援センター	豊岡市出石町福住1302	52-7015
但 東	出石・但東地域包括支援センター 但東分室	豊岡市但東町出合433-1	54-0515
豊岡市全域	豊 岡 市 役 所 高 年 介 護 課	豊岡市立野町12-12	29-0055

ひょうご若年性認知症支援センター

電 話	078-242-0601
ホームページ	https://www.hyogo-wel.or.jp/public/jakunen.php
相 談 日	月曜日～金曜日
相 談 時 間	9:00～12:00／13:00～16:00（年末年始・土・日・祝日を除く）

1-2 認知症を疑う時の受診

認知機能（症状）について気になることがある場合や、相談先で受診を勧められた場合等は、医療機関を受診しましょう。

早期に受診することがよいといわれる理由

- ①薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。
- ②早期発見・早期治療により改善が可能な場合（正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫など）があります。
- ③症状が軽いうちに、ご本人・ご家族やまわりの人も認知症のことを知り、病気と向き合い、話し合うことで今後の備えができます。

認知症かどうかを疑う場合は、まず、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、近くの医療機関や、認知症疾患医療センターを受診しましょう。

受診は家族が付き添って、普段の様子を伝えるとよいでしょう。



★かかりつけ医がある場合

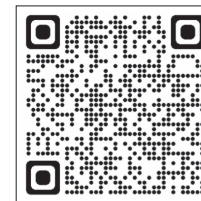
事前に“認知症について相談したい”と伝えておくか、改めて予約を取ると良いでしょう。

必要に応じて、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

★公立豊岡病院認知症疾患医療センターを受診する場合

事前に予約が必要です。

電話：0796-22-6111（直通）0796-22-1090



豊岡市WEBサイト
市内医療機関一覧表

豊岡市 医療機関一覧

受診の際のワンポイント

- ①受診は可能なら、家族が複数名付き添いましょう。（一人が本人をケア、一人が医師から説明を聞くなど対応できます）
- ②聞きたいことや家での様子を、事前にメモして持参しましょう。
- ③家での様子や気になることは、家族等からも医師へ伝えることが大切です。
- ④わからないことや不安なことは、遠慮せず質問しましょう。（伝えられなかったことは、後で看護師や相談員を通じて伝えるのもひとつです）
- ⑤聞いたことはメモしておく、後で読みかえすことができます。

受診方法がわからない、本人が受診を拒否している、受診したがこの先どうしたら…など、困ったこと、心配なことがあれば「認知症相談センター（地域包括支援センター）」に相談しましょう。



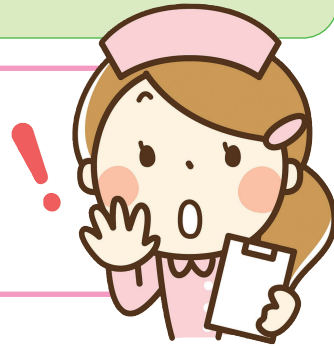
② 認知症って何？ どうなるの？



2-1 認知症とは

認知症とは、様々な原因により、脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることにより、認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態をいいます。

誰でも認知症になる可能性があります。



2-2 認知症のタイプと特徴

① アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質により脳の細胞のはたらきが徐々に失われて、脳が萎縮していきます。機能が全般的に低下していきます。

【特徴】

- ゆっくり進行
- 軽度の物忘れから進行していき、やがて時間や場所の感覚がわからなくなる
- 人格が変わってしまうことがある

② 脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することで、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。損傷を受けた部分の機能は低下しますが、脳全体の機能が低下することは少ないです。

【特徴】

- 脳血管疾患を繰り返すことで段階的に進行する。再発を防ぐことで進行を予防できる
- 体に麻痺など生じることもある ● 機能低下はただちに起こる
- 気分が落ち込み、何かをしようとする意欲が下がる

③ レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊なたんぱく質がたまり、脳の細胞の働きが失われます。手足の震え、筋肉の硬直などがみられます。現実には見えない虫や小動物などが見えたり（幻視）、自律神経に障害が出ます。

【特徴】

- 機能低下は全般に進む ● 被害妄想が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる ● うつ状態になる場合もある
- 手足の震え、筋肉の硬直などパーキンソン病に似た症状が現れる

④ 前頭側頭型認知症

脳の司令塔役の前頭葉と側頭葉を中心に脳が萎縮していきます。

【特徴】

- 我慢や思いやりなどの社会性を失う ● 同じパターンの行動を繰り返す
- 「我が道を行く」行動が目立つ（周りの空気が読めない、勝手気ままな行動をするなど）
- 物の名前が分からなくなったり、誰の顔か分からなくなる場合や、言葉のしゃべりづらさなどがある場合もある

軽度認知障害(MCI)

日常生活に支障をきたすほどでもないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められる中間的な段階です。その後、認知症へ移行する場合や、この状態にとどまったり、回復する場合もあります。

若年性認知症

65歳未満で認知症を発症した場合を「若年性認知症」といいます。

多くの人は現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば支障が出て、気づかれやすいと考えられます。しかし、実際には認知症のせいとは思わず、診断までに時間がかかることもあります。

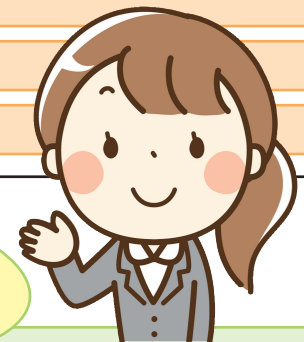
2-3 認知症の経過の例

認知症の進行や症状の現れ方には個人差がありますが、少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。（下の表はあくまでも参考です。）



認知症の経過	認知症かもしれない ～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
本人の様子や 気にかけること の例	● 約束を忘れたり、物の置き忘れなど、物忘れが増える ● 買い物や金銭管理などに不安を感じることもある ● やる気がでない	● 時間や場所がわからなくなる ● 同じことを繰り返し話したり聞いた りする ● 薬や金銭の管理など、これまででき ていたことにミスが目立つ ● 規則正しい生活を続ける	● 度々、道に迷うことがある ● 食事をしたことなど、ついさっきのことを忘れる ● 服を着る、料理をするなど一人ですることが難しい ● 症状に応じて、定期的な受診が必要になる	● ご家族の顔や、使い慣れた道具が分からなくなる ● 尿や便の失敗が増える ● 表情が乏しく、言葉が減り、意思疎通が難しくなる ● 日常生活全般にいつも介護が必要 ● 合併症を起こしやすくなる ● 支援を受けることで、安定した生活を送ることができる
家族の心構え	● 軽度認知障害（MCI）の場合、すべての人が認知症を発症するわけではなく、回復する場合もある ● いつもと違うと感じたり、困ったことがあれば、まず相談しましょう。認知症相談センター（地域包括支援センター）、かかりつけ医など、安心できる人や機関に相談してみよう ● ご本人からの相談でも、ご家族からの相談でも構いません ● 「忘れるから」「危ないから」といって、ご本人の出来ることを奪ってしまわず、家庭内で出来ることは、続けられるように見守る ● 物忘れや出来なくなったことを叱ったり怒ったりせず、認知症の特徴として理解していく	● 同じことを繰り返し話したり、聞いてこられたときは、怒らず、繰り返し答えて あげる。何か不安なことがあるのかもしれないので、つきあうことで安心につながる ● 認知症カフェや家族介護教室等に 参加してみるのもひとつ ● 積極的に気分転換をしましょう ● これからの暮らしについて、本人と 一緒に考えていく	● ご本人は認知症になっても、すべてのことが出来なくなるわけではない。ご本人の出来ることを続けられるよう、見守りながら助けたいと思います ● ご家族の健康管理にも気を付けていく	● ケアマネジャーと相談しながら、医療や介護との連携を取っていく ● どのような最期を迎えるか、家族間でよく話しておきましょう
相談・受診 サービス利用	認知症相談センター（地域 包括支援センター）に相談 介護保険申請、ケアマネジャーに相談、介護保険サービスの利用 医療機関での受診			
集まりの場	サロン・カフェ、玄さん元気教室 運動からだ元気塾、支え合い通所介護事業 認知症カフェ、家族介護教室			

同じ悩みを持つ人たちと
話す事ができます。
気持ちが楽になりますよ。



2-4 本人・家族・支援者の声

「本人・家族・支援者の声」は認知症の支援をされている方々から、日々の生活の中で、認知症のご本人やご家族が話されている言葉を集めたものです。

▶ 本人の声 ◀



好き好んで忘れてるわけではないのよ。教えてもらってもすぐ忘れちゃうけど……。でも、優しく教えてもらえると、とても嬉しいの!!

最近よく忘れるもので……。ちょっとした日記をつけるようにしてます。

誰もわしの気持ちをわかってくれん……。

ちゃんと説明してもらったら、ちゃんということ聞くで。何も説明がないから「何で泊らんといけんのや」と思うんだ。



周りからは「これをしてはダメ、あれをしてはダメ」と言われるけど、まだまだ出来ます。自分でできることは自分でしたいなあ。

自分では、何に困っているんか分からんけど、困っとなだわ。でも、周りに心配や迷惑はかけたくないって思っとなやで。

▶ 家族の声 ◀

本人は、だんだんと地域の人との交流が減っていったけど、区の皆さんには「認知症」を患っていることを伝えました。山道へあがろうとしていた時や帰りが分からなくなっている時には、家に連絡してもらい、本当に助かりました。近所の人も今までと同じように接してくれました。本当に嬉しかったです。

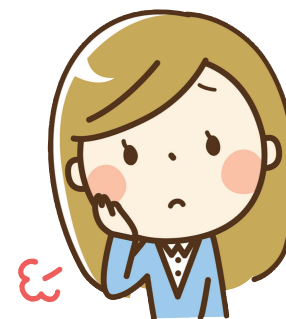
「怒らない」って決めてから半年、トイレ介助中に、妻が初めて「ありがとう」と言ってくれました。ちゃんと伝わっているんだなって思いました。

夫は、若いころからすごくきちんとした真面目な人でした。病気(認知症)になったけど、そこは変わらないです。



今までしっかりしていた家族が変わっていく姿をなかなか受け入れられません。家族が認知症になったということを受け止めるには時間がかかります。

「怒ったらだめ」「叱ったらアカン」って言われるけど……イライラします。



デイサービス利用中の様子を積極的に職員さんに尋ねました。家とは違った姿が聞けて嬉しかったです。



デイサービスを利用するまでは、覇気がなく、寝たきりになると思っていたけど、今は元気に動いているお父さんを見てすごく嬉しいです。出来るだけお父さんの好きにさせてあげたいと思います。家族の会話も増えました。

(認知症の)母がお味噌汁を作ってくれます。時間はかかるけど、いきいきした母の姿を見るのが嬉しいです。これからも続けたいです。

▶ 支援者の声 ◀

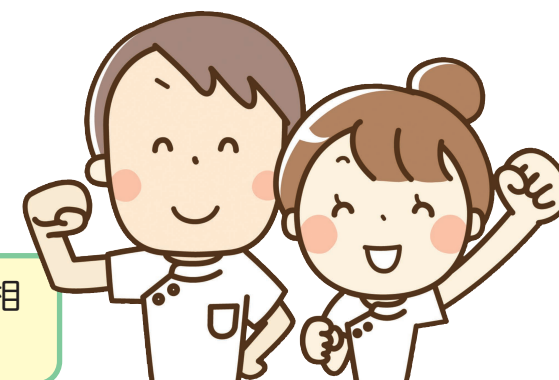


ご家族のお話を笑顔でされたり、おやつを「家族のお土産にする」と話されたりされます。ご家族のことを大切に思われているのだと感じます。

(デイサービスやショートステイの)利用中に、他の利用者さんへひざ掛けを渡される、優しい言葉をかける、嬉しいことを一緒に喜ばれるなど、周りへの気遣いをされる姿に、スタッフも優しい気持ちにさせてもらっています。

認知症の当事者の方は困っていることが言葉で表現が出来ません。近くにいる人が、言葉に出来ないサインに気づいてあげてほしいと思います。

すぐにいい案が出せないこともあります。いつでも相談をしてください。一緒に考えさせてください。



③ 認知症の方への接し方

3-1 認知症の方への接し方



認知症の方と過ごしていると、「あれ?」「なんでこんなことするのか?」といったことがたくさんあります。でも、怒ったり、無理をさせることで、本人の不安や混乱を強くしてしまいます。どんな行動にも理由があるので「なぜこんな行動をとるのか?」ということ、ご本人の立場に立って考えてみてください。その人の行動の理由が少しでも分かるかもしれません。

「おどろかせない」「ゆっくり接する」「心を傷つけない」ことを念頭に置いて、ご本人が安心して過ごせるようにかかわっていきましょう。ご本人が穏やかに過ごせることで、ご家族も笑顔で一緒に過ごすことができます。

おどろかせない

ゆっくり接する

心を傷つけない

3-2 よくある例…

同じことを何度も聞く

同じことを何度も聞いたり、話したりすることは、よくある症状です。「さっきも言ったでしょ!」と怒ると、本人にとってはショックや不安が大きくなります。症状が進行してくると、さっき食べたのに「ご飯まだ?」と言うこともあります。

大切なことは、「伝えた」「食べた」といった事実を本人に理解してもらうことではなく、どう納得してもらうかです。

かかわりのポイント

- 「そうね…」と話を繰り返し聞いてつきあってあげましょう。
- 「今、準備しているので、もう少し待っていてください」「これを食べてね」など、話題を変えたり関心をそらしてみましょう。

置き忘れ、しまい忘れがある。「盗まれた」という

「物がない」と言って探し物をすることもよくあります。自分で置いた場所やしまった場所を忘れていることがほとんどですが、自覚がありません。普段、お世話をしている人に「盗まれた」と疑いの目が向けられてしまうことも少なくありません。

「一緒に探しましょう」と、どの辺りを探すといいか誘導して、本人が見つけれられるようにしてみてください。

かかわりのポイント

- 一緒に部屋を片付けてみましょう。散らかっていると危険ですし、物も見つけにくいです。
- 一緒に探していた人が、先に見つけたときは、本人が自分で見つけれられるように「この辺りを探してみてください」と誘導してみましょう。

「家に帰る」と家を出て行こうとする

今、自分のいる場所が分からなくなり、不安になっています。「仕事に行く」「お迎えに行く」など、最近の記憶が薄れて、過去の習慣に従っている場合もあります。

ここが自分の家で、退職していることや、お迎えの必要がないことを説明して、理解してもらうのは難しいです。無理に説得しようとせず、一旦気持ちを受け止めてみてください。

かかわりのポイント

- 帰りたいという気持ちから遠ざけるため、一緒に外に出てみましょう。気持ちが落ち着くことがあります。
- “ここにいてもいい”という安心感を持ってもらうため「今日は、泊ってくださいね」「今日はお休みですよ」「ご飯を食べてからにしましょうね」など、気持ちを受け入れてみてください。
- 一人で出かけて、道に迷ってしまう場合は、「認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク事業」に登録するなど、事前に備えておきましょう。
- ご近所の方に、事情を話しておくことで、普段の生活の中で見守りをしてもらえることもあります。

④ 利用できるサービスやサポート



サービスやサポートについては、認知症相談センター（地域包括支援センター）か市役所高齢介護課へご相談ください。（連絡先はP1に掲載）
認知症状や身体の状態、お住まいの地域によって利用できない場合もあります。

集まりの場

サロン・カフェ

行政区やコミュニティには、地域の方が中心となって、定期的に集まり、お茶を飲んだりお話をしたりする機会があります。

気軽に参加でき、地域の方々と交流する時間を持つ機会となっています。日時、実施場所については各行政区の区長さんや民生委員さんにご確認ください。

認知症カフェ

認知症やその家族、医療や介護の専門職等、誰もが気軽に参加できる「つどいの場」です。安心して、認知症のことや介護のこと等の話ができ、ご本人やご家族が安心して過ごせる場です。豊岡市内には数か所、開催しています。どこの認知症カフェにも参加することができます。

運動からだ元気塾

足腰の筋力や体力の低下が気になる方は、ウェルストーク豊岡や各健康福祉センターで運動指導を受けることができます。

玄さん元気教室

行政区やコミュニティ等で、健康づくりと交流の場づくりを目的に実施されています。元気もん体操（筋トレ）を行って体を動かし、みんなで集まってお話をしています。日時、実施場所については、健康増進課まちづくり推進室（☎21-9095）にご確認ください。

家族介護支援事業

介護・健康の知識を深める介護教室や、介護者相互の交流を行います。

生きがい活動支援通所事業

給食・レクリエーション等のサービスを提供します。

支え合い通所介護事業

通いの場で、短時間の体操、食事等のサービスを提供します。

介護保険制度

家庭だけで介護をするには限界があります。抱え込まずに、ご相談ください。ご本人に合った支援・サービスが介護保険のサービスで受けられることがあります。サービスを受けるためには、介護申請を行い、認定を受ける必要があります。介護度に応じて、訪問介護や訪問看護、デイサービス、ショートステイ、施設入所等のサービスが受けられます。

ケアマネジャー

介護保険のサービスの相談や、調整をします。介護支援事業所に依頼して、担当が決まります。



豊岡市WEBサイト 高齢者・介護に関するページ

豊岡市 高齢・介護

検索



生活を見守る

支え合い生活支援サービス事業

一人暮らし等で生活に支援の必要な方に、家事援助や配食、安否確認等のサービスを提供します。

緊急通報システム事業

緊急事態に速やかな対応が出来るよう、機器を貸与します。機器のボタンを押すことにより、消防本部へ自動的に通報されるしくみです。

食の自立支援事業

一人暮らし等で、食事の準備が困難な方に、お弁当をお届けします。

救急医療情報キット配布事業

緊急時の迅速な救急活動へつなげるために、情報の保管容器等を配布します。

成年後見制度

認知症等により、判断能力が不十分な方を法律的に支援する制度です。財産管理や契約等を行い、本人の保護や支援を行います。

認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク

外出した際に道に迷ってしまうなど、行方不明になる可能性のある方などを、関係機関やネットワーク協力機関等と連携し、日頃から地域で見守りを行い、行方不明になった場合に、早期発見につなげるしくみです。

事前登録をしていただくことで、「登録番号付き反射ステッカー」を配布します。登録していただいた情報を関係機関で情報共有を行います。

認知症サポーター

認知症について理解し、認知症の人や家族をあたたく見守る人です。認知症サポーター養成講座を受講すれば誰でもサポーターになれます。

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医（医師）と、医療・介護・福祉の専門職等が、ご本人やご家族に必要なサポート（受診やサービス利用の提案・調整、症状に応じたアドバイス、環境整備の支援等）を検討し、提案します。

高齢者見守りネットワーク（とよおかホッと見守り隊）

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域のみなさんと関係機関で協力して見守り支えていくネットワークです。

【参考】認知症チェックシート 最近1カ月以内のことを思い出してご回答ください。
※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。(該当項目に○)

No.	質 問 内 容	1 点	2 点	3 点	4 点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなことはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなことはありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
8	1日の計画を自分で立てることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
12	貯金のお出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()
No.1～21(21項目)の合計点		点／84点			

DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※青文字は兵庫県が、補足説明を追記 【兵庫県版認知症チェックシートより抜粋】

No.1～21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。気になることがある場合は、ご家族や認知症相談センター、かかりつけ医へ相談しましょう。

おわりに



認知症あんしんガイドブックは、「認知症」について不安や心配を感じているご本人やご家族の方が、「相談してみようかな」と思われたり、相談に来所された際に見ていただけるようにと、認知症や相談先、サービスについて豊岡版の認知症ケアネットとしてまとめたものです。

このガイドブックを見ていただくことで、皆さんのお役に立てれば嬉しいです。認知症の方も、ご家族の方も、笑顔で暮らしていけることを願っております。

※認知症ケアパスは「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」をまとめたものです。兵庫県では、認知症の人を地域全体で支えるネットワークづくりを重視し、国が使っている認知症ケアパスではなく「認知症ケアネット」と呼んでいます。

