



# 関川村

## 認知症サポートガイド



「認知症」に早く気づき、正しく理解し、住み慣れた関川村で自分らしく暮らしていただくために作成しました。

関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班  
(関川村地域包括支援センターせきかわ)

TEL 0254-64-1473(直通)

<令和4年5月改訂>

# 『認知症』ってどんな病気？その1

認知症は、加齢によるもの忘れや心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、日常生活に支障がある状態をいいます。認知症は年を重ねることで、誰にでもおこりうる「脳の病気」の一つなのです。

## 認知症にみられる主な症状

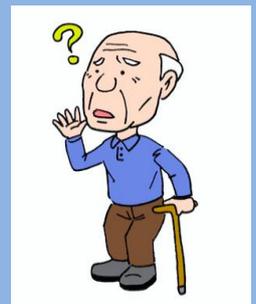
<中核症状>治療やケアによっては進行を遅らせることが可能な症状

- 記憶障害**：最近の出来事を覚えることができなかつたり、思い出せなくなります
- 見当識障害**：日時や場所、人間関係などがわからなくなります
- 実行機能障害**：旅行や料理など、計画や手順を考え、それにそって実行することが難しくなります
- 理解・判断力の障害**：2つ以上のことを同時に行ったり、難しい話がわからなくなります

<行動・心理症状>本人の性格や周囲の環境、接し方などが影響している症状

- 妄想**：現実にはないことを思い込みます
  - 睡眠障害**：昼と夜が逆転します
  - 介護への抵抗**：入浴や着替えを拒みます
  - 不安・焦燥**：一人にされると落ち着きません
- など様々です。

「普通の物忘れ」は、そのことは思い出せなくても、忘れている自覚がありますが、「認知症による物忘れ」は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障をきたすようになります。

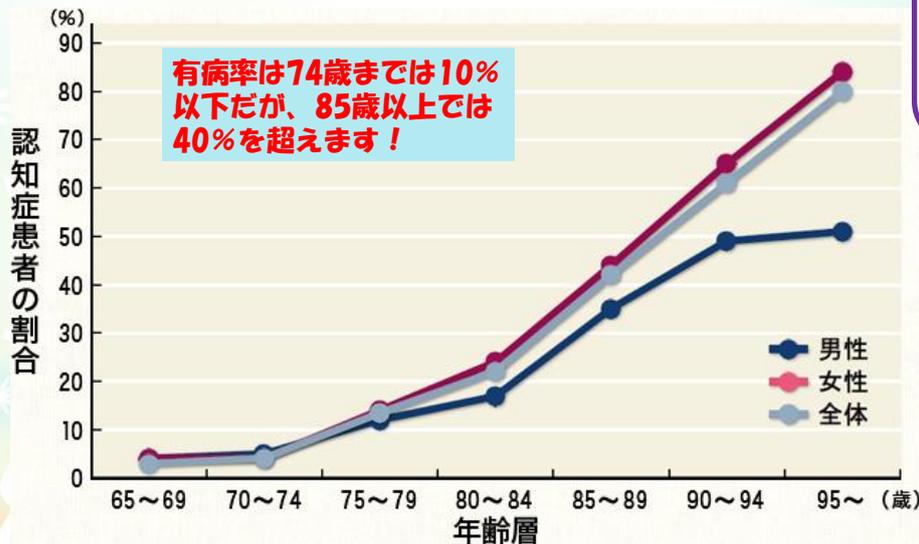


# 『認知症』ってどんな病気？その2

認知症は「身近な病気」です！

(全国データ: 認知症の年齢別有病率)

2012年の認知症高齢者数は、推計で全国約462万人でした。



有病率は74歳までは10%以下だが、85歳以上では40%を超えます！

認知症は年齢があがるにつれてどんどん増加します。

## 代表的な認知症の種類

### <アルツハイマー型認知症>

女性に多く、一番多い認知症です。脳内で異常なタンパク質がつくられて、脳の全般的な機能低下が少しずつ進行します。早期発見と早期治療で、症状の進行を遅らせることができます。

### <脳血管型認知症>

男性に多く、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって脳細胞の働きが失われることが原因で発症します。高血圧や脂質異常症など脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要です。

### <レビー小体型認知症>

男性に多く、脳にレビー小体という物質が蓄積することで発症します。手足のふるえや筋肉が硬くなったり、実際には存在しないものが見える幻視なども特徴です。

# 認知症状のおおまかな流れ①

軽度

認知障害

エムシーアイ  
(MCI)

健康と認知症の  
中間段階



軽度

ご本人の様子:

- ・物忘れが増えた(物の名前がすぐに出てこない・時々、約束を忘れる気がする)
  - ・身だしなみや趣味への関心が薄れる
  - ・イライラしたり、疲れやすい
- ⇒これまで当たり前できていたことがうまくできず、漠然とした不安や焦りを感じるが、買い物や調理など自分一人で生活できます

★認知症の進行を防ぐために、規則正しい生活や適度な運動、地域との交流、やりがいを感じる活動に取り組みましょう

ご家族の接し方:

- 「いったいどうしたの？」と戸惑い、「そんなはずはない」と現実を否定し、家族だけで悩む時期
- ★生活意欲が失われないように、積極的にコミュニケーションしましょう
- ・「まだそんな年ではない」「年のせいで」と決めつけない
- ・本人の話を最後までよく聞き、自尊心を傷つけないようしましょう
- ・家庭内での役割を続けてもらい、おしゃべりする時間ももちましょ
- ・早期受診、早期対応が認知症の進行予防のカギ。かかりつけ医に相談してみましょう

ご本人の様子:

- ・物事がおぼえにくくなり、同じ物を何度も買ってくる
  - ・「持ち物が盗まれた」と言い始める
  - ・薬を飲み忘れてたり、意欲がわいてこない
  - ・失敗を指摘したり、話した内容を訂正すると怒り出すなど感情がコントロールできない
- ⇒記憶障害の度合いがひどくなり、不安がピークとなって周囲の人に怒りをぶつけるようになります。でも排泄や入浴など基本的な日常生活動作はできます

★認知症になっても人生の主人公は本人自身

- ・進行を遅らせるため、通院・服薬は守りましょ
- ・一人で頑張り過ぎず、できないことは人に頼りましょ
- ・認知症カフェなど、同じ悩みを持つ仲間に出かけましょ

ご家族の接し方:

- 「戸惑い・否定」のあと、「なぜ？ どうして？」と混乱し、振り回されるので、本人に対して怒りや拒絶の気持ちが起こる時期
- ★「本人の視点に立ったケア」が大切。本人の思いや状況を正確にキャッチするようにましょ
- ・説得、説明は逆効果。共感しながら話を聞いてあげましょ
- ・大事なことは本人にもわかるようにメモなど活用へ
- ・会話や行動は急かさず、本人のペースに合わせ、最後まで気長に見守りましょ
- ・懐かしい写真を見るなど、ふさがちな心を軽くするようなことを一緒に行動する時間をもつと不安がやわらぎます
- ・今後の医療や介護のことについて話し合いましょ

# 認知症状のおおまかな流れ②

## 中期

ご本人の様子:

- ・(突然の外出など) 予想外の行動や妄想が増える
- ・すぐに感情が高ぶる(興奮・怒り・悲しみなど)

・言葉がうまく出なくなり、人の話を理解するのが難しくなる

・ついさっきのことも忘れる

⇒「何もできなくなる」ことへの、焦りの感情がふくらみ、こんな自分は生きていても意味がないとふさぎ込む。また着替え・食事・トイレなど当たり前でできていたことが一人でできなくなります。

★認知症になっても、分かること、やりたいこと、できることはあります。できることに目を向けましょう

・周囲に手伝ってもらいながら、できること、得意なことを続けましょう

ご家族の接し方:

●介護生活が続くと慣れ、対応もうまくなってきますが、認知症状が進んで新たな症状が出てくると、再び混乱するハードな時期

★周辺症状が現れると介護負担も増します。本人が安心を感じられるようにしましょう

・妄想など本人の世界に付き合い、「それは大変！」と驚いたり演技力を発揮しましょう

・家族だけの見守りには限界があります。地域での見守りに協力してもらいましょう

・外出時には身元が分かるものを身に付けましょう

・介護サービスもうまく使い、共倒れしないようにしましょう

## 後期

ご本人の様子:

・表情が乏しくなったり、言葉が減るが、一人で誰かと話しているようなときがある

・会話や意思疎通が難しい

・尿や便の失敗が増えたり、骨折や感染症などが起きやすくなる

⇒生活全般に介助が必要となりますが、「快」「不快」の感情は敏感で、感情が体調に直接影響を及ぼしやすくなります。

★床に就く状態も多くなりますが、ケアマネジャーや医療・介護スタッフと連携して、安全で気持ち良い毎日を過ごしていきます

ご家族の接し方:

●「認知症の人にイライラしてもしかたがない」と「割り切り・あきらめ」の気持ちがわき、最終的には認知症の家族をあるがままに受け止めることができる「受容」の境地にいたる時期

★心身が衰弱していくため、状態を注視しながら、ご本人が少しでも気持ち良く、安心できる関わりを

・目を合わせ、ゆっくりやさしく話すなど、気持ちをわかりやすく伝えましょう

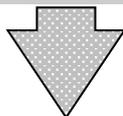
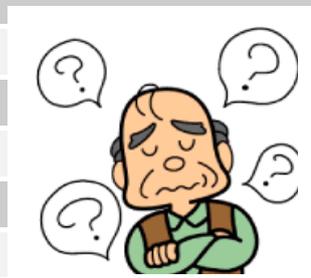
・食べやすい食事にする、体を清潔に保つなど、身体的に気持ちの良い状態を保ち、手を握るなどスキンシップも良いでしょう

# ご自身・ご家族のもの忘れが気になりはじめたら…

## 「自己チェック」してみましょう！

チェック欄

	1、今日の日付や曜日がわからないことがある。
	2、住所や電話番号を忘れてしまうことがある。
	3、何度も同じことを言ったり聞いたりする。
	4、買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある。
	5、ものの名前が出てこないことがよくある。
	6、置忘れ、しまい忘れが多くなった。
	7、慣れた道で迷ってしまうことがある。
	8、ささいなことで怒りっぽくなった。
	9、ガスや火の始末ができなくなった。
	10、今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった。
	11、本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある。
	12、財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある。
	13、会話の途中で言いたいことを忘れることがある。
	14、だらしくなった。
	15、体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない。



出典：『もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識』（NHK 厚生事業団発行/小阪憲司監）

チェックした項目の合計が6項目以上に心当たりがある方は、認知症の疑いがあるかもしれません。まずはご相談ください。

# 認知症を予防するためのポイント

## 認知症と生活習慣の深い関わり

認知症の危険因子となる生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）予防する生活改善が認知症予防にも役立ちます。

## 「生活不活発病」も認知症の危険因子

役割をもたず、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が進み、これを「生活不活発病」といい、認知症を引き起こす要因となります。

### ◎健康な体を保つために

- 村の特定健診・特定保健指導も活用し、生活習慣病の早期発見や定期受診を欠かさないようにしましょう。
- 肥満・高血圧・糖尿病予防のために甘い物・塩辛い物の取り過ぎに注意しましょう。
- 脱水を防ぐために1日1リットル以上の水分をとりましょう。



### ◎積極的に体を動かしましょう

体を動かすことは、血流を良くして脳細胞の働きを活性化します。

- ◆午後3時の村のラジオ体操を続けてみませんか。
- ◆介護予防運動教室「関川村フレイル教室」や「健脚健脳うんどう日」「シニアの温泉うんどう日」に参加し、足と頭を鍛えませんか。
- ◆「村民健康ウォーキング」や「歩く！健康教室」に参加して楽しくウォーキングを始めてみませんか。

### ◎家庭内で役割を持ち、地域とつながりましょう

集落やコミュニティの活動に参加して色々な人と会話し、つながりをもつことは脳への良い刺激となります。家庭生活の中でもできることを積極的に行い、自分の役割をもち、孤立しない生活を送りましょう。

# 認知症の方との接し方について

認知症の方と接する際に、「どう対応すべきかわからない」「こんな時はどうすればいいのだろう？」と戸惑うことも増えてくると思います。

認知機能が低下することで、色々なことが分からなくなっているようでも、その人らしい感情が無くなるわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

## ポイント▶ 認知症のご本人が今どのような状態なのか、何に困っているか考えてみましょう。

- ①本人は、記憶障害によって、前後の文脈が繋がらず、不安を覚え、何度も同じことを聞き返します。そんな時は、本人の不安を取り除くため、常に初めて聞いたように答えてみましょう。
- ②計画力が低下すると、先の予測ができなくなります。本人が今どう行動したらよいかわからなくなっている時は、今から何が起こるか簡単に伝えてみましょう。また焦らせたり、急がせたりしないようにしましょう。
- ③本人は、理解はできていなくても表情や感情は伝わります。本人を安心させるため、なるべく笑顔で接するようにしましょう。また不安をやわらげたり、寂しい思いをさせないために、スキンシップも効果的です。

## ポイント▶ 認知症のご本人が、大切にしてくださいまで行ってきたことを継続できるようにしましょう。

慣れ親しんできたこと（余暇活動や仕事・家事など）を続けることにより、認知症を発症した後も「その人らしさ」が保たれます。そのために、なじみの環境を保ったり、一日の行動パターンを観察することも大切です。



## 「認知症サポーター」をご存じですか？

村では認知症の普及啓発の一環として「認知症サポーター養成講座」を開催しております。

認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講された皆様のごことで、「認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者」です。受講者には認知症サポーターの目印である「認知症サポーターカード」が渡されます。また小学生には手作りのミニロバ隊長マスコットも配布しています。関する問い合わせは地域包括支援センターまで。



## 「オレンジガーデニングプロジェクト in 関川村」

～認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！～

オレンジ色が認知症啓発のシンボルカラーということで、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう」という思いを共有し、全国でオレンジ色の花を咲かせようという趣旨のもと、全国で「オレンジガーデニングプロジェクト」が行われています。

村でもこの趣旨に賛同し、9月の「世界アルツハイマー月間」の認知症啓発活動の一環として、村内の各団体や介護事業所などの協力を得て、令和2年度より実施しています。オレンジ色の花をいっぱい咲かせて、「認知症になっても暮らしやすい関川村」を創っていきましょう。



# 関川村「認知症カフェ」一覧

## 「認知症カフェ」とは？

認知症の人や家族が集い、悩みを相談したり、介護の情報を得たりする場所です。  
また認知症について関心ある方等も、どなたでも参加できます。

## わあ～むカフェ

このマークが目印♪  
のぼり旗も出ています。

<開催日> 月 1 回（居場所開催日の第 3 金曜日）

午前 10 時 ～ 12 時

<開催場所> 地域共生居場所 つなぐ（旧社会福祉センター：下関）

<参加費> お一人様 100 円



当日は認知症関連の本  
や DVD の貸し出しも行い  
ます。  
お待ちしております♪

## 移動わあ～むカフェ

<開催日> 6月・8月・10月・12月・2月開催予定  
半日程度

<開催場所> 各集落センターなどにお伺いして開催予定

<参加費> お一人様 100 円

- ★ 両会場とも事前申し込みは必要ありません。 直接会場へお越しください。
- ★ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止・日程の変更を行う場合があります。
- ★ 感染予防に配慮して行います。ご来場の際は、検温、マスクの着用にご協力ください。
- ★ 両会場ともお問い合わせ先は・・・

関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班（地域包括支援センター）

☎ 0254-64-1473

お気軽にお越しください。

## 認知症の人からのメッセージ

### 「認知症とともに生きる希望宣言」

- 1、自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2、自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3、私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4、自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5、認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

「一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ」

## ご家族への支援

### 関川村男性介護者の集い 「ごいっしょクラブ」のご紹介

約3か月に一回（年間4回程度）、ご両親・奥様を介護されている村内男性の方を対象に「男性介護者の集い（ごいっしょクラブ）」を開催しております。

慣れない介護で、日々悩んでいることや、感じていることなどを参加者同士で話したり、介護に関する講座で知識や各種相談窓口を増やし、一人で介護を抱え込まないように支援させていただきます。

担当：関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班（地域包括支援センター）

☎ 0254-64-1473

認知症は特別な病気ではなく、私たち自身や家族、身近な周囲にも起こりうる病気です。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる地域づくりのためには、地域全体が認知症に対する関心を高め、正しく理解し合うことが大切です。

そのため村は認知症の対策を強化するために認知症地域支援推進員を配置しました。

## 認知症地域支援推進員とは・・・？

認知症の医療や介護の専門的知識及び経験を有する専門職です。

- ①認知症の方やそのご家族の相談支援を行います。
- ②住民の方に身近な病気として認知症を理解していただく活動を行います。
- ③認知症の人やその家族が状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。

関川村では認知症地域支援推進員は現在3名配置しております。

<令和4年度>

★関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班  
(地域包括支援センター)

☎0254-64-1473

- ・社会福祉士： 中山 尚輝
- ・保健師： 島津 心
- ・認知症予防専門士： 平田 さよ

認知症かなと思ったときには…！？

**早めにご相談ください。**

＜村の相談窓口のご案内＞

関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班

関川村地域包括支援センターせきかわ

**☎ 0254-64-1473 (直通)**

**平日 8 時 30 分 ~ 17 時 15 分**

☆物忘れの心配ごと、認知症予防、介護に関すること、高齢者の権利を守ることなど不安なことがありましたらご相談ください。秘密は守ります。

☆来所される場合は職員不在の場合もあります。事前に上記までご連絡ください。



# 「若年性認知症」をご存知ですか？

- ・若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症の総称で、「働き盛りの認知症」ともいわれています。
- ・変化に気が付くのは、家庭より職場の同僚や上司が多く、代表的なものとしては「仕事上のミスが多くなった」があげられます。
- ・変化に対して、ご本人もご家族もストレスや過労、うつ病、更年期障害などを疑いやすいです。
- ・他の病気として治療されることもあり、発症から診断までに時間がかかることもあります。
- ・65歳未満での発症ということもあり、心理的にも経済的にも特有の課題を抱える場合が多いです。



## 「若年性認知症支援コーディネーター」 にご相談ください！

相談は無料で、電話・来所・自宅への訪問などでご相談できます。  
またこの医療機関にかかっていたとしても、ご相談できます。  
秘密は厳守されます。

★ 関川村近くの相談窓口は・・・

### 黒川病院認知症疾患医療センター

- ・電話相談：☎0254-47-2640（月～金曜日 <祝日除く> 午前9時～午後5時）
- ・来所相談：月～金曜日 <祝日除く> 午前9時～午後4時 ←事前連絡をお願いします。

# 専門医に受診したい

認知症の診断は初期ほどむずかしいため専門の医療機関への受診が必要です。認知症疾患医療センターでは、認知症に関する専門的な医療の相談や検査、治療を行います。まずは電話でお問い合わせください（初診は予約制です）。

## <関川村近辺>

### ★黒川病院 認知症疾患医療センター

☎ 0254-47-2640(祝日・年末年始など除く)  
月曜～金曜 午前8時～午後5時

### ★有田病院 認知症疾患医療センター

☎ 0254-22-4415(祝日・年末年始など除く)  
月曜～金曜 午前9時～午後5時

# かかりつけ医はおもちですか

◎日頃から自分の健康状態をみてくれる身近なかかりつけ医をもつことは大切です。

◎認知症の診断や治療においても、まずはかかりつけ医に受診し、必要時に専門医を紹介してもらうことも可能です。

## <関川村内>

### ◎佐藤内科小児科医院

:下関 915 ☎ 0254-64-1047

### ◎関川村国民健康保険関川診療所

:下関 515-1 ☎ 0254-64-1051



## 「認知症初期集中支援チーム」 がサポートします！！

### ◎認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医と保健師・看護師等(医療・介護の専門職)で構成しています。

### ◎どのようなことをするの？

保健師等のチーム員が認知症の方(疑いのある方)やそのご家族を訪問して、お困り事や心配な事を確認させていただきます。具体的には、認知症に関する情報提供や必要に応じて医療機関の受診、介護保険サービスなどの利用につなげるための支援を行います。

### ◎対象となる方は？

40歳以上の方で、ご自宅で生活をされており、認知症の症状などでお困りの方です。



★**まずはご相談ください。**

関川村役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班

関川村地域包括支援センターせきかわ

☎ 0254-64-1473(直通)

# 関川村の「行方不明者対策」について

～認知症になっても、安心して暮らし続けられるように～  
**必要な方に「交通安全反射シール」を配布いたします！**

認知症などにより、道路歩行時に危険を伴う可能性がある方を早期に発見・保護できるように、希望者に「交通安全反射シール」を配布（配布は無料です）します。

対象者：関川村内在住の主に65歳以上の方で、道路歩行時に危険を伴う可能性がある方

利用方法：①状況確認させていただきますので、役場 健康福祉課介護・高齢福祉班（地域包括支援センター）にご相談ください。②反射シールを配布しますので、ご本人が外出時に身に着けるもの（靴や帽子など）や持参されるもの（杖やカバンなど）の目立つ場所に複数枚貼ってご使用ください。

★もし道路等で「交通安全反射シール」を貼っている方が、「一人で困っている」、「道端で座り込んでいる」など「あれっ」と思われることがありましたら、役場または警察にご連絡ください。



<問い合わせ先> 役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班 ☎ 64-1473

## ★ 高齢者の行方が分からなくなったら・・・★

～「はいかいシルバーSOS ネットワークシステム」・「関川村防災メール」について～

外に出たまま行方が分からなくなってしまう時は、下関交番・上野新駐在所（または村上警察署）に届け出てください。「はいかいシルバー-sos ネットワーク」とは、警察から認知症などで行方不明となった高齢者の情報をFAX等で関係団体に提供し、協力を得て、早期に発見・保護するネットワークです。また認知症により行方不明になったことがある、また予想される場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

また令和2年1月より「関川村防災メール」が開始となりました。防災メールとは、防災などに関する情報をメールで携帯などに配信するサービスです。村内、近隣市の行方不明者情報も配信されますので、是非ご登録をお願いします。

⇒ 下記アドレスに空メールを送信

sekikawa@y.bmd.jp

登録無料



# 自分の思いを伝えるページ

☆思いがけない「もしもの時」に備え、元気なうちにご本人  
又はご家族が書き記してみませんか？

氏名： \_\_\_\_\_

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## <家族や生活環境のこと>

・ 出身地： \_\_\_\_\_

・ 兄弟姉妹： \_\_\_\_\_ 人兄弟（姉妹）の \_\_\_\_\_ 番目

・ 婚歴： 未婚      ・ 既婚（ \_\_\_\_\_ ）歳で結婚 →

・ 子供： 無      ・ 息子 \_\_\_\_\_ 人      ・ 娘 \_\_\_\_\_ 人

## <私自身のこと>

・ 性格： \_\_\_\_\_

・ 趣味・得意な事： \_\_\_\_\_

・ 今までしてきた仕事： \_\_\_\_\_

・ 毎日の日課： \_\_\_\_\_

・ 親しい友人： \_\_\_\_\_

## <私の願い>

・ 現在の生活で望むこと： \_\_\_\_\_

・ 将来どんな生活を望むか： \_\_\_\_\_

・ 家族等にお願いしておきたいこと： \_\_\_\_\_

※この用紙に必ず記入する必要はありません。また一度記入しても何度でも書き直しても構いません。記入後は個人情報ですのできちんと保管してください。