試してみよう！

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）　（認知症予防財団ＨＰより）

わが家の困ったときの連絡先

地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネジャーなどいざというときの連絡先をメモしておきましょう。

この冊子は環境に配慮し植物油インキを使用しています。

UD Universal Design Font

©（株）現代けんこう出版　無断転載・複製禁止

知ってあんしん 認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

医学監修：遠藤 英俊（えんどう ひでとし）　国立長寿医療研究センター 内科総合診療部長

この冊子は、認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」（認知症ケアパス）としてまとめたものです。
このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

北茨城市

認知症を正しく理解しましょう

【知識編】認知症ってどんな病気？

認知症は、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により、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下する	時間や場所、人との関係が分からなくなる
老化によるもの忘れ	もの忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない	時間や場所、人との関係などは分かる

▼認知症の症状

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の２種類に大きく分けられます。

「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。

「行動・心理症状」は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起される症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとられ妄想」などは「行動･心理症状」です。

中核症状

- ものごとを思い出せない。覚えられない。「記憶障害」
- 時間や場所がわからなくなる。「見当識障害」
- 判断力、理解力、思考力などが低下。　等

行動・心理症状

- 徘徊　●妄想　●不安　●幻覚　等

行動・心理症状はこのようにあらわれます

財布をしまった場所が思い出せない
「記憶障害」（中核症状）

▼

私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。

▼

娘が盗んだと思い込む「妄想」（行動･心理症状）

【知識編】認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

認知症のサイン

- □ 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- □ 置き忘れ・紛失が多くなった
- □ ものの名前が出てこなくなった
- □ 季節に合わない服装をしている
- □ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- □ 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- □ 日課をしなくなった
- □ ささいなことで怒りっぽくなった

など

どんな病院にかかればいいの？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的はっきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。

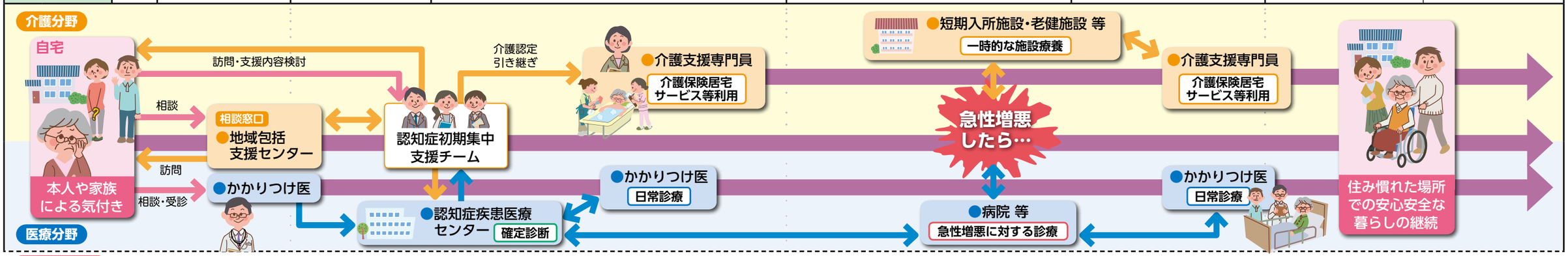
いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

※具体的な支援の内容については６～７ページをご覧ください

認知症の段階			初　期		中　期		後　期	
	健康	軽度認知障害（MCI）	認知症の疑い	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	
症状	・自立	・もの忘れは多少あるが日常生活は自立 **※MCIとは** 正常と認知症の中間の状態	・もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・何度も同じことを言う	・買い物の時にお札でしか支払えない ・同じ物を何回も買う ・ATMの操作ができない ・身なりを気にしなくなる ・薬を飲み忘れる ・趣味をやめてしまう。物事に意欲を示さなくなる ・食事の支度ができない ・火の消し忘れが多くなる	・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ・服を正しく着られなくなる ・服が選べない ・服薬管理ができない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・たびたび道に迷う ・家電が扱えない ・文字が上手に書けない ・入浴を嫌がる ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動が目立つ ・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子どもや孫、親しい人がわからなくなる ・時間、場所、季節がわからなくなる	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・排泄に介助が必要 ・移動に介助が必要	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難 ・寝たきり



介護保険	介護保険の検討	介護保険の認定申請	介護サービスの利用

認知症の方や家族を支援する体制

予防	毎日の運動。趣味や特技を活かして社会活動に参加（ボランティア活動　シルバー人材センター） 認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流できる場に出かけましょう（認知力アップ教室　スクエアステップ　シルバーリハビリ体操　高齢者サロン　高齢者クラブ）
医療	相談や認知症の診断（かかりつけ医　認知症疾患医療センター　認知症サポート医） 医療の専門職に自宅に来てもらう（訪問診療医　歯科医　薬剤師　看護師）、認知症初期集中支援チームが訪問し相談することもできます。
相談	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなど（地域包括支援センター、在宅介護支援センター）
介護	居宅介護支援、訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所生活介護（ショートステイ）、短期入所療養介護（医療型ショートステイ）、特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与・購入、居宅介護住宅改修
生活支援	地域での見守りや助け合い（民生委員　警察　消費生活センター　認知症サポーター） 安否確認（配食サービス　愛の定期便）、行方不明への備え（SOSネットワーク　徘徊高齢者家族支援サービス） お金の管理や財産のこと・契約に関すること（日常生活自立支援事業　成年後見制度）
家族支援	認知症介護者のつどい

1 予　防

・認知力アップ教室
軽い運動と、たのしい脳の体操等を行いながら「認知機能」を高め、認知症にならないための知識が学べます。

・スクエアステップエクササイズ
体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返りも期待できる足踏み（ステップ）を行う運動プログラムです。

・シルバーリハビリ体操
道具を使わず、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操で、高齢者の健康増進・介護予防を目的としています。市内のシルバーリハビリ体操指導士が指導します。

問い合わせ：南部地域包括支援センター　☎44-7111（元気ステーション内）

・高齢者ふれあい・いきいきサロン
地域にお住いの高齢者の方々が気軽に集える場所を通じて地域の「仲間づくり」「生きがいづくり」「健康づくり」をするための活動です。楽しいおしゃべりをしたり、簡単な運動・レクリエーションをしたり、ご近所同士での助け合いを育む交流の場です。

・高齢者クラブ
高齢者の自主的な組織として、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動（スポーツ大会、サークル活動など）を行うとともに、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動（世代間交流、見守り訪問、清掃ボランティアなど）に取り組んでいます。

問い合わせ：社会福祉協議会　☎42-0782

2 医　療

●かかりつけ医
日々の体調管理や病気の治療・予防など健康に関して日常的に相談できる身近な医療機関です。物忘れなど気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

●認知症疾患医療センター
茨城県の指定を受け、保険・医療・介護機関と連携を図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院
日立市大久保町2409-3　☎0294-35-2764

●認知症サポート医
認知症患者の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言などの支援を行うことができ、専門医療機関や市町村など地域との連携の推進役となる専門医です。

3 相　談

●地域包括支援センター
認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関の受診へのアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをします。

・中部地域包括支援センター　☎43-1111（市役所高齢福祉課内）
・南部地域包括支援センター　☎44-7111（元気ステーション内）

●在宅介護支援センター
地域包括支援センターと連携し、行政機関やサービス実施機関などとの連絡調整や各種申請の代行を行います。

・【中郷・華川】　在宅介護支援センターのぞみ（社協）　☎42-0782
・【磯原・関南】　在宅介護支援センターおはよう館　☎30-1833
・【大津・平潟・関本】　在宅介護支援センターときわの杜　☎46-6044

4 生活支援

●認知症サポーター
「認知症サポーター養成講座」で認知症について学び、正しい知識を持って、認知症の方やその家族を見守り、支える応援者です。

●安否確認
・配食サービス：週に1度、栄養バランスのとれたお弁当を提供するとともに、安否確認を行います（1食300円）
・愛の定期便　：安否確認と孤独感の解消のため、週に2回乳製品を配布します。（無料）

問い合わせ：高齢福祉課　☎43-1111

●行方不明への備え
・SOSネットワーク：あらかじめ登録いただいた情報をもとに、警察署や関係機関・民間団体との協力を得て早期発見・保護に繋げます
・徘徊高齢者家族支援サービス：徘徊がみられる認知症の方を介護する介護者に対し、位置情報端末機を貸与するとともに徘徊時の位置情報の提供や現場急行サービスを行います。

問い合わせ：高齢福祉課　☎43-1111

●日常生活自立支援事業
認知症のお年寄りや知的または精神的な障がいのため、判断能力が不十分で、かつ親族等の援助が受けられない方が、地域で自立した生活ができるように、福祉サービスを利用するためのお手伝いやそれに伴うお金の出し入れや支払いのお手伝いをします。

問い合わせ：社会福祉協議会　☎42-0782

●成年後見制度
判断能力が不十分な認知症等の方が不利益を被らないよう家庭裁判所に申立てをした際、その方を援助してくれる人を付けてもらう制度です。地域包括支援センターでは成年後見制度利用に関する相談・支援を行います。

5 家族支援

●認知症介護者のつどい
認知症のご家族を介護されている方を対象に介護者のつどいを開催しています。

問い合わせ：南部地域包括支援センター　☎44-7111（元気ステーション内）

認知症初期集中支援事業
認知症になっても本人の意思が尊重され、出来る限り住みなれた地域のよい環境で暮らし続けられるために、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

【対象になる人】
①認知症の診断を受けていない方、または治療を中断している方
②介護保険サービスを利用していない方、または利用を中断している方
③何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応したらいいのか困っている方

問い合わせ：南部地域包括支援センター　☎44-7111