

# 池田市 認知症あんしんガイドブック

## 池田市版認知症ケアパス



池田市イメージキャラクター  
ふくまる

### はじめに

「認知症」は誰もがなり得るものであり、家族や身近な人が認知症になることも含め、多くの人にとって身近なものになっています。

池田市民の皆さんに、認知症について正しく理解し、どんな状態のときに、どこに相談をしたらよいのかを知っていただくために、あんしんガイドブックを作成しました。

相談先を知ること、知識を得ることで見通しを立てることができます。

一人でも多くの方にご活用いただければ幸いです。

### もくじ

認知症とは／認知症の症状	1
認知症の気づき チェックリスト	2
早期発見・診断・治療の重要性	3
認知症サポート医・専門医のいる医療機関	3
これからの暮らし	
受けられる支援・サービスの流れ	4
認知症の症状の進行・症状への対処法	5・6
認知症になると、どのように感じるの？	7
毎日の生活の中でできること	8
予防・進行を遅らせるためのヒント	9
オレンジ（認知症）カフェ	10
相談先 地域包括支援センター	裏表紙

# 認知症とは

認知症とは、脳の病気などいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいな…」と思ったら、早めに受診・診断を受けることが大切です。

認知症の原因となる主な脳の病気には、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症などがあります。

# 認知症の症状

認知症は、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる症状があります。

## ひどい物忘れ

- 新しいことが覚えられない
- ヒントがあっても思い出せない
- 自分の今いる時間や場所がわからない
- 日常生活に支障が出る



## 実行機能の低下

- 段取りが立てられない
- 近所で道に迷う



## 見当識の低下

- 時間や場所がわからない
- 近所で道に迷う



## 理解・判断力の低下

- 考えるスピードが遅くなる



こうした症状は、認知症の原因となる病気の進行とともに、ゆっくりと進行します。また、これらの症状のもとに、本人の心の状態や性格、環境などの影響を受けることにより、妄想や幻覚、不眠や徘徊などの症状が現れることもあります。これらは周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることなどで症状の緩和や予防がある程度可能です。

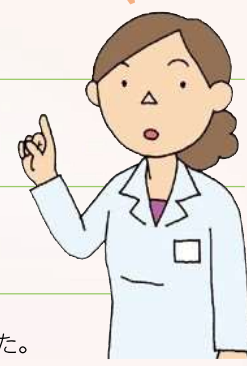
# 認知症の気づき チェックリスト

認知症の初期症状が確認できるチェックリストです。まずは、相談が必要か試してみましょう。家族・身近な人で気になる場合も、確認してみてください。

## チェック項目

- …物をなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- …同じことを何度も話したり、尋ねたりするようになった。
- …イライラして、怒りっぽくなった。
- …趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。
- …曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- …「料理の味が変わった」と家族などに言われた。
- …薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- …リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- …一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。

思い当たる項目が多い場合は、まず、かかりつけ医や認知症サポート医、地域包括支援センターなどに相談してみてください。



※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

# 早期発見・診断・治療の重要性

## 準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

## 治療ができる

認知症の原因となる病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診して、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

## 遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、症状の進行を遅らせることができます。



## 認知症サポート医がいる医療機関(順不同)

『認知症サポート医』とは、認知症について地域の医療機関が連携し、患者が安心して医療を受けるために中心的な役割を担う医師です。



医療機関名	住所	電話番号
秋澤クリニック	東山町546	072-753-6010
あくたがわクリニック	五月丘2-2-2	072-748-4159
井上クリニック*	呉服町8-22	072-751-0203
本町診療所*	栄本町9-4	072-751-1331
堀口循環器内科	室町2-2	072-753-3090
多田内科	新町4-5	072-753-2087
林原整形外科	宇保町5-8	072-753-2333
いしこ循環器内科クリニック	天神2-3-13 カーサ天神A-1	072-760-0145
尾松医院	豊島北2-3-16	072-760-5055
おおしま泌尿器科	緑丘2-8-16 2F	072-734-6202

※もの忘れ外来(予約制)のある医療機関です。

## 認知症専門医がいる医療機関



医療機関名	住所	電話番号
東保脳神経外科	緑丘2-2-17	072-760-3860(要予約)

※市立池田病院の専門医、サポート医は予約制で、市内医療機関からの紹介を受け診察を行っています。

# これからの暮らし



## ● 受けられる支援・サービスの流れ

支援の種類	支援の内容	認知症の程度			
		気づき～軽度	中等度	重度	終末期
相談	少しでも不安に思うことがあれば、いろいろな専門職に、つど相談することができます。	地域包括支援センター／認知症初期集中支援チーム／市役所／認知症地域支援推進員／池田保健所			
		オレンジ(認知症)カフェ／介護支援専門員(ケアマネジャー)			
医療	適切な時期に、適切な医療を受けることが大切です。	かかりつけ医／認知症サポート医／認知症専門医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局			
		訪問診療／訪問看護			
予防／通う	日常に困り事が増えた場合、迅速に支援やサービスにつながります。定期的な見守りや、必要な支援につながることができます。	オレンジ(認知症)カフェ			
		介護予防事業	デイサービス／デイケア／認知症対応型デイサービス		
介護		小規模多機能型居宅介護／ショートステイ／ホームヘルプ／住宅改修／福祉用具貸与や購入			
住まい	安全で、できるだけ自立した生活が継続的にできます。プライバシーが守られ、終末期まで過ごすことができます。	認知症高齢者グループホーム／介護老人保健施設／特別養護老人ホーム／介護医療院			
見守り	認知症の症状により、行方不明になった場合など、危機に対する緊急対応体制や相談先です。万が一に備えて、居場所がわかるGPSを準備したり二次元コードが印字されたシールを持ち物等に貼ることができます。	認知症サポーター／オレンジパートナー／民生委員・児童委員／地区福祉委員			
		徘徊高齢者等SOSネットワーク事業／徘徊高齢者探索システム事業／高齢者見守りシール事業			
		交番／警察署／消防署			
権利擁護	権利や財産が守られます。	消費生活センター／日常生活自立支援事業／成年後見制度			

# 適切な治療と、周囲の理解や生活環境への配慮があれば、認知症の人は豊かな生活を継続していけます！

## ● 認知症の症状の進行・症状への対処法

認知症の程度	気づき～軽度	中等度	重度	終末期
認知症の人の様子（見られる症状の例）	<p>最初に物忘れが目立ちはじめます。また、物忘れとともに、何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなってきます。時間の感覚が薄れてきます。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 約束があることを忘れてしまうことがある</li> <li>● 財布や通帳など、大事なものをなくすことがある</li> <li>● 時間がわかりにくくなる</li> </ul>	<p>いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになります。日付や季節、年次の時間感覚がわかりにくくなり、自分がいる場所についても見当をつけることが難しくなってきます。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日にち・曜日・季節感がわかりにくくなる</li> <li>● 自宅から離れたところ（慣れていない場所）で道に迷う</li> </ul>	<p>直近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになってきます。人物についても見当をつけることが難しくなってきます。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 近所（慣れた場所）でも道に迷う</li> <li>● 自宅内でもトイレの場所がわからない</li> <li>● 家族がわからなくなる</li> <li>● 物を見ても、それが何かかわからない</li> </ul>	<p>言葉によるコミュニケーションが難しくなります。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 言葉（語彙や発語量）が減る</li> <li>● 話しかけられた言葉が理解できない</li> <li>● 表情が乏しくなる</li> </ul>
暮らしの中で見られること（例）	<p>初めのころは、気持ちの変化や物忘れが見られることで気づくことが多いです。また、調理や買い物など、今までできていた家事などで見守りが必要になってきます。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● イライラして怒りっぽくなる</li> <li>● 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになる</li> <li>● 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなる</li> <li>● 「料理の味が変わった」と家族に言われる</li> <li>● 買い物に行くと同じ物ばかり買ってくる</li> </ul>	<p>家事全般で支援が必要になります。また、着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってきます。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる</li> <li>● 薬やお金の管理ができない</li> <li>● 季節に合った衣服を選べなくなる</li> <li>● 毎日の入浴を忘れることがある</li> </ul>	<p>身の回りのこと全般で支援や介護が必要になります。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 服をうまく着ることができない（前後や裏表、上下、順番がわからない）</li> <li>● 入浴するのを嫌がったり、体をうまく洗えなくなる</li> <li>● トイレの水を流すのを忘れたり、排泄の失敗が増えてくる</li> </ul>	<p>病気によっては寝たきりとなるなど、常に介護が必要な状態です。</p> <p><b>例えば…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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になる</li> <li>● 食事が飲み込みにくくなり、介助にも時間がかかる</li> <li>● 日中も眠っている時間が多くなる</li> </ul>
本人・家族向けアドバイス	<p>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。家族は、本人が物事をやりとげる過程でどの部分ができ、どの部分ができないのかを見極め、できない部分を支援します。昔の経験をもとに、できていることは大切にします。</p>	<p>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、本人の行動に戸惑いや不安を感じることで増えてきます。介護のつらさやしんどさを一人で抱え込まず、親族などの身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。</p>	<p>家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。急に体調を崩しやすくなります。肺炎などの他の合併症の症状や予防法について学びましょう。</p>	<p>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読み取るなど）を心がけましょう。医療や介護の専門職と看取りに備えた相談をしておきましょう。</p>

※症状には個人差があり、すべての方に当てはまるものではありません。



## 認知症になると、 どのように感じるの？

### 「不安」を感じる場合があります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。

物忘れによる失敗が増えることにより、「なんだかおかしい…」と感ずることがあります。

「自分はどこにいるんだろう」「この先、どうなっていくんだろう」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか」という不安を感じるようになります。



### 気分が沈んで「うつ状態」になる場合があります

物忘れや失敗が増えてきて、自分がそれまでにできていたことができなくなることで、気分が沈み、うつ状態になることがあります。うつ状態になると、意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまう、不活発な生活になってしまいます。



### 「怒りっぽく」なる場合があります

何かを失敗したときに、どうしていいかわからずに混乱し、イライラしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。ときには大きな声を出したり、つい手を出してしまうこともあります。



## 毎日の生活の中でできること

- ★「今日何しよう?」と考えることを楽しみましょう。
- ★楽しい、嬉しいと感じる時間を大切にしましょう。
- ★焦らず、ゆっくり一つずつ、を心がけましょう

### 本人は

これまでの生活を続けられるよう考えていきましょう。

たとえば…

- 相談できる人、頼れる人は誰でしょう?
- 生活習慣病を悪化させないためにも、かかりつけ医に相談することが大切です。
- 自分でできることは続けて行いましょう。
- うまくできなくなってきたことは、記録しておきましょう。  
(相談する時に役立ちます。)
- 介護サービスについて聞いてみましょう。
- 経済的なことを、家族や信頼できる人と整理し、確認しましょう。
- 家族以外の人の助けも借りることも大切です。

### 一人暮らしの方は

人とのつながりを絶やさないことも大切です。

家族・親族、友人・近所の人、相談機関との繋がりを大切に。

今後、どのような暮らしがしたいか考え、信頼できる人に伝えておきましょう。

### 家族は

「認知症だから何も分からなくなる」ではありません。

本人が何を求め、何ができるのかを見極め、大切にすることが大事です。認知症の人の心理や行動を受け入れることが、本人の安心感に繋がります。

たとえば…

- いままでと同じように接する。
- ほどほどの距離感を保つ。
- 家族だけで抱え込み過ぎない。
- 本人ができることは本人に任せる。
- 「失敗させまい」とするよりも「失敗しても大丈夫」という心もちで。

# 予防・進行を遅らせるためのヒント

## ① 高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を悪化させない

脳を守るためには、脳の血管の動脈硬化などを招く生活習慣病を予防したり、高血圧や糖尿病などの持病があっても、進行しないように主治医と連携してきちんとコントロールすることが重要です。



## ② 栄養バランスの良い食事をとろう

認知症予防のためには栄養バランスの良い食事が効果があるとされています。例に挙げられるのは、主食、主菜、副菜（三菜）と具沢山の味噌汁（一汁）です。栄養バランスよく食べる目安として、次に紹介する10種類の食品を毎日食べると、必要な栄養素がとれることがわかっています。高齢期は筋肉の分解が進みやすいので、朝、昼、夜の3食とも、たんぱく質をしっかりとる必要があります。

また、禁煙・禁酒（節酒）も大切です。  
※腎臓病などの持病のある人は、たんぱく質のとり方については主治医に相談してください。



## ③ こまめにからだを動かそう

買い物で歩いたり、布団上げなど、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

息が切れない程度の強さで1回20～30分程度の運動を、1日1～2回行うのが理想的です。ウォーキングなど、長時間続けられる軽い運動（有酸素運動）を行うと、より効果的です。

運動習慣は血管を若々しく保ち、脳を守ることに繋がります。また、筋肉（骨格筋）からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されることがわかっています。筋肉量や筋力を維持・向上して活発に動くことが脳を守り、自立した生活を守ります。



## ④ 社会参加や他者との交流を大切に

お住まいの地域の活動やシルバーボランティアなどの社会活動に参加してみませんか。役割を持つことで、生活に張りが出るなど生きがいにつながることも。また地域のさまざまなイベントなどにも積極的に参加して、脳と体に刺激を与えましょう。

気持ちを前向きに持ち、今を楽しみ気持ちで過ごすことが大切です。



# オレンジ(認知症)カフェ

地域とのつながり・認知症についての理解と学び・専門職との出会いや対話を目的に開催しています。

認知症の方やご家族の方が話をしたり、話を聞くことができる場所です。認知症に関心のある全ての方が参加頂けます。

医療・介護関係の専門職や認知症について勉強したオレンジパートナー（市民ボランティア）がスタッフです。

内容：概ね1時間半程度の対話。ミニ講話（30分程度）あり。

申し込み：日程・場所は、「広報いけだ」に掲載。

池田市地域支援課（072-754-6288）へ



「病院で診断を受けたけれど、これからどうやって生活したらいいんだろう…。」  
「認知症の家族を介護しているけど、こんな対応でいいのかな…。」など、いま、気になっていること、困っていることをお話し下さい。また、これからどのように生活していきたいか、など聞かせて頂ければと思います！



『認知症って、ひとよりちょっとようさん忘れるだけ。』  
誰もが認知症になり得る時代だからこそ、参加者もスタッフも同じ「認知症の当事者」なのです。

「診断を受けたあとは、ブラックホールのような状態だった。今は、これから何をしたらいいのか、何をしていたらいいのか考えていきたい。一人ではできないので、頼ろうと思う。」カフェにいられた方の言葉です。



# 相談先

## 地域包括支援センター／認知症初期集中支援チーム

池田市の地域包括支援センターには『認知症初期集中支援チーム』が在籍しています。早期に認知症の診断が行われ、速やかに適切な医療・介護などが受けられるように支援する専門職のチームです。

今すぐに介護サービスが必要でなくても、まずは、お話を聞かせてください。



お住まいの地域		担当地域包括支援センター
校 区	町 名	
ほそごう	伏尾町 吉田町 東山町 中川原町	池田市伏尾地域包括支援センター 池田市伏尾町12-1 特別養護老人ホーム ハートフルふしお内 ☎752-1649
	古江町 木部町 伏尾台	
秦 野	渋谷 畑	
池 田	新町 綾羽 栄本町 城山町 菅原町	池田市さわやか地域包括支援センター 池田市城南3-1-40 池田市保健福祉総合センター 2階 ☎754-6789
	上池田 建石町 城南 大和町	
	槻木町 栄町 西本町	
五月丘	五月丘	
石 橋	石橋2丁目 旭丘 井口堂	池田市井口堂巽地域包括支援センター 池田市井口堂3-2-3-A号 ☎763-0300
緑 丘	鉢塚 緑丘	
北豊島	天神 住吉 豊島北	池田市石橋巽地域包括支援センター 池田市天神1-5-22 巽病院介護老人保健施設内 ☎763-0363
	豊島南 荘園 八王寺2丁目	
石橋南	住吉 石橋1・3・4丁目 空港	
呉 服	室町 桃園 姫室町 呉服町	池田市のぞみ地域包括支援センター 池田市桃園1-5-2 アネックス池田201号室 ☎080-7438-7083
	満寿美町 宇保町 八王寺1丁目	
神 田	神田 ダイハツ町	