

# 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：えんどう ひでとし 遠藤 英俊 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。

田上町

# 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

と、どうしよう!!



時間や場所、人との関係が分からなくなる

どちらさんかね?

おじいちゃん! ぼくだよ!!



老化によるもの忘れ

もの忘れの自覚はある



何だったかしら

ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる



ゆうべ何食べたっけ?

判断力の低下は見られない

大変! 消し忘れていたわ!



時間や場所、人との関係などは分かる

あなた確かお隣の... えーと



〇〇です こんにちわ

## ▼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こされる症状で、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】

# 認知症を 予防する ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

### バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。  
また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



### 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。  
1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



### 脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



### 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



### 禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



### 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりとって、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

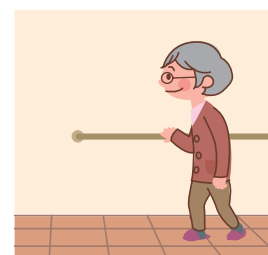
よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



### 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。





【対応編】  
認知症の  
方への  
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなってい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行動・心理症状の多くを和らげることができます。

### ポイント①

#### 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



### ポイント②

#### 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

### ポイント③

#### 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

# 認知症の方とご家族に適時、適切

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 認知症の相談はまずは地域包括支援センター（役場 保健福祉課内）をお願いします。

認知症の段階		初 期	
	健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い
本人の様子	・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 ・もの忘れ ・同じことを言う
家族の気持ち			認知症はあるが日常生活は自立 ・買い物の時に小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 ・薬の飲み忘れ ・意欲低下 ・火の消し忘れ ・趣味をやめてしまう ・食事の支度ができない
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。		

介護保険		介護保険の検討	介護保険の認定申請
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 サークル活動 アクティブシニア教 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（老人クラブ いきいきサロン	
	医療	相談や認知症の診断（かかりつけ医 認知症サポート医 認知症専門医） 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	
	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） 認知症の人、家族、地域	
	介護	本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する 自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービ 通いで、生活に関する機能訓 短期間宿泊して介護を受ける	
	生活支援	地域での見守りや助け合い（民生委員 警察：徘徊SOSネットワーク 消費生活センター） 緊急警報装置 配食サービス 家事支援有償サービス 行方不明への備え（民間サービス等） お金の管理や財産のこと・契約に関すること（日常生	
	住まい	見守り付き住宅（ケアハウス） サービス付き住宅（サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等） 介護を受けられる住宅（グループホーム・特別養	

# なサービスと情報提供を行います

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。

中 期		後 期	
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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>服の着方がおかしい</li> <li>服が選べない</li> <li>服薬管理ができない</li> <li>電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい</li> <li>たびたび道に迷う</li> <li>家電が扱えない</li> <li>文字が上手に書けない</li> <li>家族とのトラブル</li> <li>入浴を嫌がる</li> <li>昼夜逆転</li> <li>攻撃的な言動</li> <li>もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えや食事、トイレなどがうまくできない</li> <li>トイレ、入浴に介助が必要</li> <li>遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする</li> <li>時間・場所・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>飲み込みが悪くなり食事介助が必要</li> <li>トイレの失敗</li> <li>歩行が不安定</li> <li>言葉が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>食事を口から、ほとんどとれない</li> <li>歩行困難</li> <li>寝たきり</li> <li>誤嚥</li> <li>肺炎</li> </ul>
混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。	受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。
<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	

## 介護サービスの利用

室 (けんこつ教室) 元気はつらつ教室 機能訓練教室 コミュニティデイホーム)	
師 看護師、認知症初期集中支援チームに訪問してもらい相談することもできます。	
の人、専門職等誰もが気軽に参加でき、相談や情報共有ができる場(オレンジカフェ)	
手続きの支援(ケアマネジャー)	
ス(訪問系の介護保険サービス)	
練やレクリエーション、入浴、食事などの介護を受けるサービス(通所系の介護保険サービス)	
サービス(ショートステイ等)	
活自立支援事業 成年後見制度)	
護老人ホーム等)	

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。

.....

.....

.....