

認知症

あんしんガイド



認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる
「認知症にやさしいまち」をめざして

久米南町・久米南町地域包括支援センター

認知症の原因となる病気には、いろいろなものがありますが、代表的には次の4つの種類があります。



認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く全体の約6割を占める病気で、脳の神経細胞が徐々に減少していき、脳が萎縮するために起こる病気です。

〈主な症状〉

- 昔のことは覚えているが、最近のことは忘れる。
- 判断力の低下、妄想、徘徊、暴言等さまざまな症状が現れる。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病等の生活習慣病が主な原因です。

〈主な症状〉

- 脳血管障害が起こるたびに段階的に進行する。
- 脳がダメージを受けた場所により症状が異なる。

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蓄積された結果、脳の神経細胞がダメージを受けて起こる病気です。

〈主な症状〉

- 手が震えたり筋肉が固まる。
- はっきりとした幻覚がある。
- 歩幅が小刻みになり、転びやすくなる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。アルツハイマー型とは脳の萎縮する部分が違います。

〈主な症状〉

- 40～50代で発症することが多い。
- 感情の抑制が利かなくなり、社会のルールを守れなくなる。

認知症に早く気づこう

◎ 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。

しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期発見による3つのメリット

メリット
1

早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット
2

進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット
3

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

◎ 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きいものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まず、かかりつけ医を受診したり、家族だけで地域包括支援センターに相談してみる方法もあります。

若年性認知症について

65歳未満の若い世代でも認知症になることがあり、若年性認知症と呼ばれています。2020年3月厚生労働省調査の結果によると、全国の若年性認知症の人の数は推計で35,700人であり、18-64歳人口における人口10万人当たりでは50.9人でした。最初に症状に気づいた平均年齢は54.4歳でした。若年性認知症になっても、適切な支援を受けることで働き続けることは可能です。ひどいもの忘れなど気になる症状があったときは、早めに受診しましょう。

「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害（MCI）」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行にあわせて上手に対応していくことが大切です。

※ 症状の現れ方には個人差があります

| | | 正常なレベル | 軽度認知障害 (MCI) | 認知症 | | |
|---------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 軽度 | | 中等度 | 重度 | |
| 認知症の進行 | | | <p>認知症の疑い</p> <p>※もの忘れは多いが、自立して生活できる</p> | <p>日常生活は自立している</p> | <p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>日常生活に手助けが必要</p> <p>常に介護が必要</p> | |
| 本人の様子 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何度も繰り返し聞く ●日にちや曜日が時々わからなくなる ●食事の内容を忘れることがある ●時々薬を飲み忘れる ●好きだったことに興味を持たなくなる ●探しものをしていて、何を探していたか思い出せない ●買い物や事務的なこと、金銭管理に少し不安がある ●疑い深くなったり、怒りっぽくなる | <ul style="list-style-type: none"> ●時間や日にちがわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●食事をしたこと自体忘れる ●服薬管理ができなくなる ●通帳や印鑑などの置き場所がわからなくなる ●同じものを買ってくることがある ●計画や段取りどおりに行動ができない、約束を忘れる ●料理の品数が減ったり、味付けが変わる ●ごみ出しができなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ●外出した時、道に迷うことがある ●季節にあった洋服を着ることができなくなる ●着替えや食事、トイレなどがうまくできない ●文字が上手に書けなくなる ●財布を盗られたなどの妄想がある ●すぐ興奮したり、感情に波がある | <ul style="list-style-type: none"> ●トイレの失敗をする ●会話が成立しなくなる ●家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる ●季節や場所にあわない服装をする ●食事介助が必要になる ●寝たきりになる |
| 家族の心構え | | <ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やボランティアなど社会参加を働きかける ●趣味やレクリエーションを楽しむように働きかける | <ul style="list-style-type: none"> ●家庭内でも役割を持ち、継続できるようにする | <ul style="list-style-type: none"> ●接し方の基本的なポイントなどを理解する ●家族間で介護のことについて話しあっておく ●相談窓口をつくっておく | <ul style="list-style-type: none"> ●介護者自身の健康管理を行う ●介護保険サービスやその他のサービスを上手に利用する | <ul style="list-style-type: none"> ●合併症を起こしやすくなることを理解しておく ●どのような終末期を迎えるかを家族間で話し合っておく |
| 対応のポイント | | <ul style="list-style-type: none"> ●本人と一緒に認知症予防の取り組みを実践する | <ul style="list-style-type: none"> ●気になりはじめたら、歳のせいにはせず、早めにかかりつけ医や各種相談窓口にご相談する | <ul style="list-style-type: none"> ●本人の不安を和らげる ●居場所や仲間を増やす ●同じことを何度聞かれてもきちんと返答する ●何でもかんでも取り上げず本人ができないことをサポートする ●認知症についての勉強をする ●本人と一緒に話しあい、将来を見据える ●見守る人を増やす ●安全対策を考える ●医療のサポートを受ける ●介護のサポートを受ける時を検討しておく | <ul style="list-style-type: none"> ●介護サポートを活用し、人の助けを借りる ●見守り体制を充実させる ●住まいの環境を整える ●消費者被害に遭わないように注意する | <ul style="list-style-type: none"> ●本人が安心できる環境づくりを心がける ●コミュニケーションを工夫する ●介護と看護を充実させる ●最期の迎え方について話し合いをしておく |



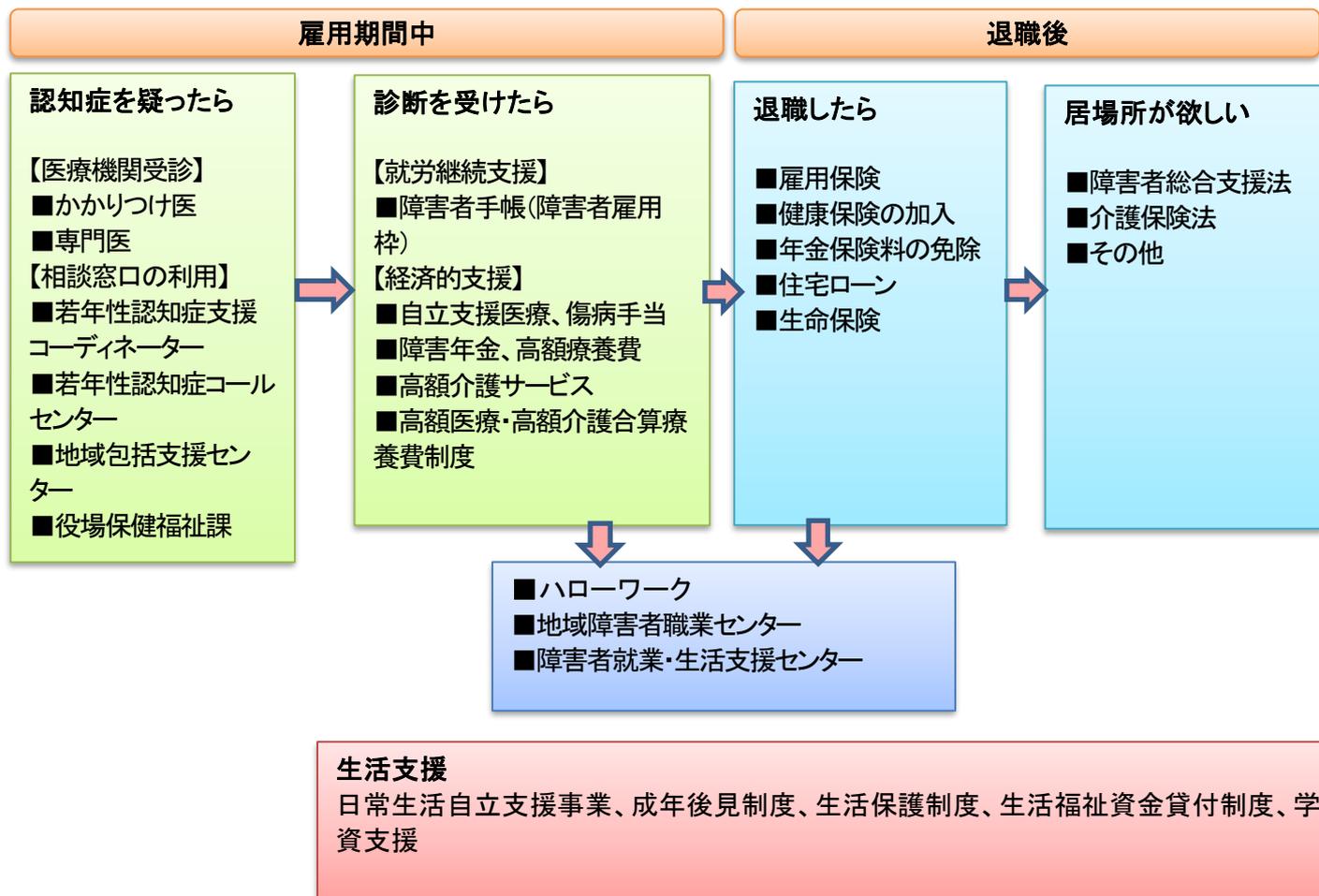
認知症ケアパス

認知症の進行にあわせて、利用できるサービスや支援の目安です。

| 認知症の進行 | | 認知症 | | | | | |
|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 認知症の疑いなし | 認知症の疑い | 認知症を有す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 | |  | <ul style="list-style-type: none"> ● 明らかなもの忘れがあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している | <ul style="list-style-type: none"> ● 買い物や金銭管理等に、ミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している ● 新しいことが、なかなか覚えられない ● 料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる | <ul style="list-style-type: none"> ● 服薬管理ができない ● 電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい ● 度々道に迷う ● 買い物など、今までできていたことにミスが目立つ | <ul style="list-style-type: none"> ● 着替えや食事、トイレ等がうまくできない ● 財布など取られたと言いつけ出す(物盗られ妄想) ● 自宅がわからなくなる ● 時間・日時・季節がわからなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ● ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ● 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に介助が必要 |
| 相談 | | 地域包括支援センター 公益社団法人認知症の人と家族の会岡山県支部 おかやま認知症コールセンター おかやま若年性認知症支援センター | | | | | |
| 予防・仲間づくり | | 家庭内での役割 地域のボランティア 自主サークル活動 | | |  | | |
| | | 健康教室 老人クラブ ふれあいサロン 通いの場 認知症カフェ 住民主体型通所サービス 生きがいデイサービス | | | | | |
| 安否確認・見守り | | 認知症サポーター 認知症地域支援推進員 地域包括支援センター ケアマネジャー 民生委員・児童委員 福祉委員 愛育委員 栄養委員 警察 消防 | | | | | |
| | | 見守り協定 (おかやまコープ・町内及び岡山中央郵便局・農協久米南支店・神目新聞販売所・亀甲新聞販売所) | | | | | |
| | | 緊急通報装置等購入補助事業 | | 日常生活用具購入補助事業 | | | |
| | | 認知症対策講座 | | 認知症サポーター養成講座 | | | |
| 生活支援 | | 生活管理指導員派遣事業 日常生活自立支援事業 成年後見制度 | | | 住民主体型訪問サービス | | |
| | | デマンド交通カッピのりあい号 タクシー 電車 バス | | タクシー券 ほっとパーキングおかやま 福祉タクシー 福祉有償運送 介護タクシー | | | |
| | | | | ふれあい収集事業 ゴミ袋支給 (要介護4・5) | | | |
| 家族支援 | | 地域包括支援センター | | 認知症カフェ | ケアマネジャー | 認知症の人と家族の会 | |
| | | 介護者手当 | | | | | |
| 医療・介護 | | 認知症初期集中支援チーム | | かかりつけ医・歯科・薬局 | 認知症疾患医療センター | 往診 訪問看護 | |
| | | 介護保険サービス | | | | | |
| 住まい | | 自宅 | | サービス付き高齢者向け住宅 | 有料老人ホーム | | |
| | | | | グループホーム | 介護老人福祉施設 | | |

利用できるサービスや支援

若年性認知症の人を支える主な社会制度の流れ



おかやま若年性認知症支援センター

☎ 086-436-7830

月～金 10:00～16:00 * 祝日、お盆、年末年始を除く
若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

- ・ 専門機関のご紹介
- ・ 利用できる制度や利用方法についての情報提供
- ・ 就労や社会参加などに関する連絡や調整
- ・ 傷病手当や障害年金等経済的な事に関する情報提供等
その他の悩み事も傾聴し、情報提供や助言を行います。

お問い合わせ先

〒700-0807

岡山県岡山市北区南方2丁目13-1

県総合福祉・ボランティア・NPO会館2階

☎ 086-232-6627

FAX 086-232-6628

月～金 9:00～17:00 * 祝日、お盆・年末年始を除く

認知症サポート体制イメージ

誰もが認知症になっても安心して、希望を持って暮らし続けられる町を目指し、認知症をもつ本人とその家族を、行政・医療・地域・介護福祉のそれぞれの立場からサポートするとともに、各関係機関で連携しています。



知っておきたい各種制度

①生活管理指導員派遣事業

介護保険に該当しない高齢者の方を対象に、生活管理指導員（ヘルパー）を派遣して、日常生活の指導や援助を行います。

◆対象者：久米南町に住んでいる、おおむね65歳以上で介護保険に該当しない一人暮らしの方

◆事業の内容

・日常生活に関する支援・指導（基本的な生活習慣を習得させるための支援・指導）や家事に対する支援・指導

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 ☎086-728-4411

久米南町社会福祉協議会 ☎086-728-2000

②生活支援サービス

おかやまコープの生活支援サービス

くらしの「困りごと」を総合窓口でお聞きし、生協の事業や活動、さまざまな団体へとつなぎ、ふだんのくらしを応援します。

地域の中で、利用者と応援者がお互いさまの気持ちで支えあう活動です。

◆対象者：高齢・病気・けが・障害・子育て・産前産後などで家事にお困りの方

◆サービス内容：掃除・庭の草取り・食事づくり・洗濯・外出同行・話し相手・買い物の代行など

◆利用料金

1時間980円、30分までは630円（30分単位で利用可能）

代行は別途交通費がかかります。

利用者は組合員に限定しませんが事前登録が必要です。

◇申し込み・問い合わせ先

おかやまコープ生活支援サービス総合窓口 (フリーダイヤル) ☎ 0120-378-502

(月～金曜/9:00～17:00)

③緊急通報装置等購入補助事業

高齢者の方の安心・安全及び安否見守りを目的として、緊急通報装置等を購入された方に対して、補助を行っています。

◆対象者

・65歳以上の一人暮らしの方

・高齢者(65歳以上)のみの世帯で、同居の方が障害や寝たきりなどで介護の必要がある方

・医師により認知症と診断された方(世帯構成は問いません)

◆対象装置

・緊急通報装置：対象者が身につけることが可能で、ごく簡単な操作による緊急事態を自動的に受信センター等に通報することが可能な機器

・機器を利用した安否見守りサービス：電話、インターネット等を利用し、対象者が生活を継続していることを確認できるもの

・GPSを利用して位置情報を確認できる機器：GPS機能を有し、外部からインターネット等で位置が確認できるサービスのあるもの

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 ☎086-728-4411

④日常生活用具購入補助事業

高齢者の方の安心・安全のために下記の日常生活用具を購入された方に対して、補助を行っています。

◆対象者

・65歳以上の一人暮らしの方で、要介護(要支援)認定を受けている方

・65歳以上の高齢者のみの世帯で、同居の方が要介護(要支援)認定を受けている方

◆対象装置

・電磁調理器：電磁による調理器であって、高齢者が容易に使用し得るものであること。

・火災警報器：屋内の火災を煙又は熱により感知し、音又は光を発し、屋外にも警報ブザーで知らせ得るものであること。

・自動消火器：室内温度の異常上昇又は炎の接触で自動的に消火液を噴出し初期火災を消火し得るものであること。

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 ☎086-728-4411

⑤心および認知症相談

◆対象者 もの忘れ、不眠、いらいら、介護疲れ等でお悩みの方やその家族

◆日時 偶数月 第1火曜日午後

◆担当医 積善病院 担当医

◆会場 来所相談または自宅訪問

◆申込 役場保健師まで予約が必要

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 保健師 ☎086-728-2047

⑥認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の方やご家族に対して、専門的な助言や支援を行います。保健福祉課の専門職が個別に支援していきます。

具体的には、医療・介護の専門職が対象者やその家族のご自宅へ訪問、支援チームで現状の課題から、専門医療機関への受診を勧めたり、介護保険サービスに結びつけたりなど、今後の方向性を検討していきます。

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 ☎086-728-2047

⑦日常生活自立支援事業(金銭管理)

預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続きなど、利用者の日常生活費の管理などを、利用者との契約に基づき代行します。

◇問い合わせ先 久米南町社会福祉協議会 ☎086-728-2000

⑧成年後見制度

判断能力が不十分な人に対して家庭裁判所により選定された「後見人」が支援を行う制度です。主な役割は、預貯金や不動産の管理、税金の支払い、遺産分配などを行う「財産管理」と介護・福祉サービス利用の手続きや要介護認定の申請などを行う「身上監護」があります。

◇問い合わせ先 久米南町成年後見センター ☎086-728-2090

⑨生きがいデイサービス

介護保険に該当しない高齢者の方を対象に、日帰りでのレクリエーションや健康相談等の介護予防サービスを行います。

◆対象者 久米南町に住んでいる、65歳以上の介護保険に該当しない方
*利用者は1日20人程度となっています。

◆利用料 ・1回 1,000円(送迎・食事代含む)
・手芸をされる方は、材料費をいただきます。

◆利用日:週に1回程度、地区別に行っています。詳しくは毎月の社協だよりをご覧ください。

◆事業の内容

・生活指導(日常生活の相談及び指導)／日常動作訓練(輪投、健康器具の活用)
・給食サービス(昼食の提供)／教養講座(健康の話など)
・手芸などの趣味活動

◇問い合わせ先 久米南町保健福祉課 ☎086-728-4411
久米南町社会福祉協議会 ☎086-728-2000

⑩ふれあいいきいきサロン

いきいきとした暮らしに必要な地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」を図る活動です。身近なところで高齢者等が気軽に集まることができる場です。各地区の集会所等で実施されています。

◆対象者:年齢を問わず、開催地区にお住まいの方

◆開催日・開催場所:月1回程度、開催場所は各地区の集会所等になります。

◇問い合わせ先 久米南町社会福祉協議会 ☎086-728-2000

⑪デマンド交通 カッピーのりあい号

予約制で、町内のどこへでも行くことができる交通手段です。出発時間帯が決まっており、予約が必ず必要です。

◆対象者:町内外、どなたでも利用できます。

◆運行日:平日:7:30~18:30 土日祝日:8:00~17:00 年末年始(12月29日~1月3日)を除く

◆利用料金

乗車一回につき300円(以下を証明できる方は割引されます)

・小学生及び生活保護受給者、おかやま愛カードの保持者、該当の各種障害手帳等をお持ちの方は半額

・小学生未満は無料

◆予約の方法

電話予約: エスアールティー ☎0120-728-306

スマートフォンアプリでの予約: 個別で登録が必要になります。(詳しくは久米南町のホームページにて)

・予約受付時間は、運行時間と同じです。

・目的地に直行する一般のタクシーとは異なり、複数の方との乗り合いのため、時間に余裕をもってご利用ください。町外に行くことはできません。

・タクシーと同様に車両が出払っている場合、配車にお時間をいただくことがあります。

* 他の制度についての問い合わせは、まずは役場保健福祉課にお問い合わせください。

久米南町の相談窓口

○地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域で生活する高齢者を介護・福祉・健康・医療などのさまざまな面から総合的に支える役割を果たします。

保健師、介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が相互に連携しながら総合的な支援を行います。

◆なんでもご相談下さい。～高齢者の総合相談支援業務～

高齢者の介護に関する悩みや、健康や福祉、医療や生活に関することなど、さまざまな相談に対応します。

例えば、こんな悩み・・・

- ・介護保険のことがよくわからない。
- ・1人暮らしだと受けられるサービスは何があるの？

◆あなたの権利を守ります。～高齢者の権利擁護業務～

高齢者虐待や消費者トラブル、成年後見制度等の相談に応じます。

例えば、こんな悩み・・・

- ・断りきれずに、高額なものを買わされた。誰にも言えないし・・・
- ・子どもの暴力が怖い。
- ・最近、お金の管理が不安になった。

◆あなたの自立した生活を支援します。～介護予防マネージメント業務～

「したいこと」「できるようになりたいこと」を大切に自分らしい生活を続けていくこと、身体が弱ってできなくなったことがまたできるようになること・・・を目的にあなたの意思、意欲を大切にしながら支援します。

例えば、こんな願い・・・

- ・また自分で買い物に行けるようになりたい！
- ・杖なしで歩けるようになりたい！

さまざまな悩みや問題についてご相談ください。



久米南町役場 保健福祉課内

地域包括支援センター TEL 086-728-2090(直通)

○久米南町役場 保健福祉課

高齢者だけではなく、老若男女あらゆる方の保健・福祉に関する一般的な相談をはじめ、さまざまなサービスについての相談、申請や諸手当の支給事務などを行っています。

◆事務内容

- 介護保険に関する事
- 老人クラブに関する事
- 民生委員に関する事
- 栄養・健康に関する事
- 身体障害に関する事
- 生活保護に関する事
- 健康診断に関する事
- 高齢者福祉に関する事
- 精神疾患に関する事
- 認知症に関する事
- など

TEL 086-728-4411(直通) / 086-728-2047(保健師 直通)
FAX 086-728-4414

○久米南町成年後見センター

高齢者や障害のある方、ご家族、支援者をサポートし、住み慣れた町で安心して自分らしく暮らすことができるよう、成年後見制度に関する相談支援を行っています。

◆事業内容

- センター職員による相談
- 成年後見制度の普及・啓発
- 町民後見人の養成及び活動支援
- など

TEL 086-728-2090 (地域包括支援センター内)

○久米南町社会福祉協議会

行政と相互に連携し住民との協働さらには福祉関係団体との緊密な連携を図りながら、地域の福祉を推進していく諸活動に取り組み展開しています。

各種ボランティアやいきいきサロン、家族会などの連絡調整も行っていきます。

◆事業内容

- ヘルパー事業
- 福祉のまちづくり
- 車いす等のレンタル
- ふれあい・いきいきサロン
- 福祉資金貸付
- 福祉車両の貸し出し
- 日常生活自立支援事業
- ボランティアの育成
- 祭壇の貸し出し
- など

TEL 086-728-2000
FAX 086-728-3630



認知症に関する相談窓口

① 認知症についての相談

【町の窓口】

- ・保健福祉課 保健師 **086-728-2047**
- ・地域包括支援センター **086-728-2090**

認知症や各種サービスに関する相談を随時受け付けています
認知症専門医師の無料相談を予約制で行っています(偶数月に1回)

② 緊急のとき対応してほしい: 休日・夜間

【町の相談窓口】

- ・久米南町役場 **086-728-2111**

日直・宿直が対応します

③ どこに行ったのか行方がわからなくなった

- ・美味警察署 **0868-66-0110**
- ・久米南町役場 **086-728-2111**

④ 自分が認知症かどうか知りたい

・まず「かかりつけ医師」に相談しましょう

・認知症専門医療機関は、

「もの忘れ外来」「精神科」「脳神経外科・内科」「心療内科」

などの診療科です

⑤ その他の相談場所

- ・認知症コールセンター(認知症の人と家族の会岡山県支部)

はれていちばん よいろうご

086-801-4165

月～金曜日(8月13日～15日・年末年始祝日除く) 10:00～16:00

- ・おかやま若年性認知症支援センター

086-436-7830

月～金曜日(8月13日～15日・年末年始祝日除く) 10:00～16:00

【悪質商法の被害相談】

- ・消費者ホットライン **188(いやや!)**

- ・岡山県消費生活センター津山分室

0868-23-1247

月～金曜日(年末年始祝日除く) 9:00～12:00・13:00～17:00

【詐欺被害や不審な電話を受けたときの警察総合相談】 # **9110**