

認知症

ガイドブック

～認知症になっても住み慣れた地域の中で安心して暮らすために～

真岡市認知症ケアパス



もくじ



1. 認知症とはどんな病気？

- (1) 主な認知症のタイプ別特徴 1
- (2) 認知症の症状 2
- (3) 若年性認知症 2

2. 認知症は早期発見が大切

- (1) 早期発見・診断・治療の重要性 3
- (2) 認知症が疑われるサイン 4

3. 認知症の方への接し方 5

4. 認知症に関する正しい知識 6

5. 認知症の容態と対応 7

6. 利用できる制度やサービス 9

認知症とはどんな病気？

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てしまったために、認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

(1) 主な認知症のタイプ別特徴

★アルツハイマー型認知症

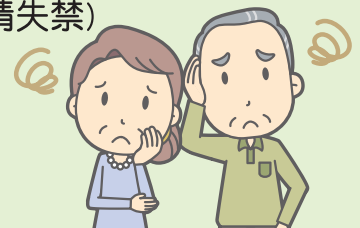
- ・新しいことを覚えることが困難になり、経験したこと自体を忘れる。(記憶障害)
- ・何かを忘れたり、分からないことに対して取りつくろうとするため、周囲の人が気付きにくい。
- ・季節感や、時間の感覚があやふやになる。(見当識障害)

★レビー小体型認知症

- ・人物や動物、虫など、他の人には見えないものが見えたり、それに話しかけたりする。
- ・初期では手が震えるが、進行すると筋肉が硬くなって震えが止まる。
- ・歩行が小刻みになって、転倒しやすくなる。
- ・初期にはもの忘れがあまり目立たない。

★脳血管性認知症

- ・脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する。
- ・気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる。
- ・悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする。(感情失禁)
- ・記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い。
- ・動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い。
- ・脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる。



★前頭側頭型認知症

- ・興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう。
- ・抑制がきかなくなり、万引きや信号無視などの社会ルールに違反することがある。
- ・同じパターンの行動を繰り返す
- ・50歳くらいから発病することもある。

(2) 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「認知機能障害」と呼び、治りにくいのが特徴です。これに対して、本人の性格や素質、環境や人間関係などが複雑に絡み合って起こる行動・心理症状と呼ばれるものがあります。これは原因や状況に応じて、対応方法を工夫することで症状が軽減する可能性もあります。

認知機能障害

記憶障害

- ・同じことを何度も言う、聞く。
- ・すぐ前の事を忘れてしまう。

見当識障害

- ・時間や場所、季節がわからなくなる。
- ・家族のことがわからなくなる。

理解・判断力の障害

- ・考えるスピードが遅くなる。
- ・新しい機械が使えない。

実行機能障害

- ・物事を順序良く進められない。

性格・素質



行動・心理症状



環境・心理状態

認知機能障害に、環境や身体状況、本人の性格などが加わって起こる二次的な症状。

- ・うつ状態（興味・関心が低下する）
- ・幻覚・妄想（見えないものが見える、物盗られ妄想）
- ・興奮、暴力（大声をあげたり、暴力をふるう）
- ・徘徊（外を歩き回る）
- ・過食（食べ過ぎてしまう）・拒食（食べることを拒否する）・異食（食べものではない物を食べてしまう）など



(3) 若年性認知症

認知症は高齢者だけが患うものではなく、若い世代でも認知症になる事があります。64歳以下の人が認知症と診断されると、若年性認知症と呼ばれるようになります。

認知症は早期発見が大切

(1) 早期発見・診断・治療の重要性

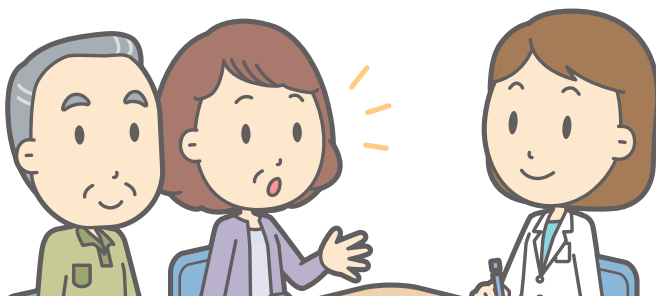
認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

①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。

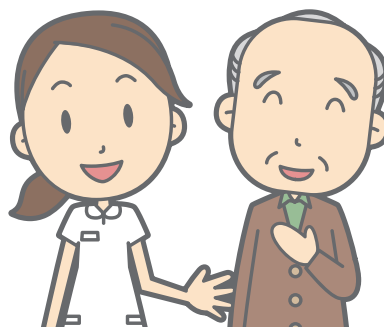
②治療ができる

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。早めに受診を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。



③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、進行を遅らせることが出来る場合もあります。



(2) 認知症が疑われるサイン

認知症の始まりによく見られる症状です。いくつか当てはまる場合は相談してみましょう。

ものの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探している
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

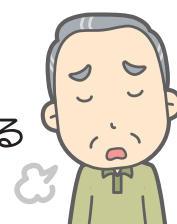
不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる



認知症の方への接し方

認知症の症状が進むと、段取りがうまくできないため、今までできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の、言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの方は何かが起こっているという不安を感じ始めます。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら、感情を傷つけず接することが大切です。

具体的な対応のポイント

1.まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づき

2.余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自



3.声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

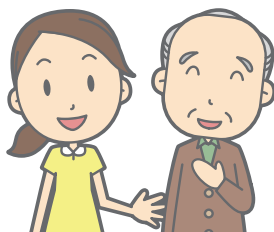


4.後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声がけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうな

5.相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方は場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。



6.おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7.相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

認知症に関する正しい知識

「認知症サポーター養成講座」

認知症になっても、安心して生活を送るためには、地域の方々の認知症への理解が必要です。日常生活に関わる方の正しい理解と協力は、認知症の方やその家族の大きな支えとなります。

認知症サポーター養成講座は地域や学校、職場などでも行っています。

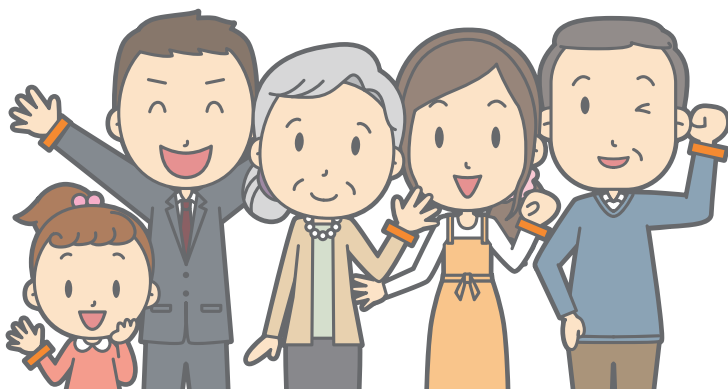
「認知症サポーター」とは？

認知症のことを正しく理解している、認知症の方の「応援者」です。特別な活動をするわけではありません。

- ・友人や家族に学んだ知識を伝える
- ・認知症になった方や家族の気持ちを理解するように努める
- ・近所に住む認知症の方に困った様子が見られたら、優しく声をかけるなど

自分のできる対応を考え、実践していただく、地域のサポーターです。

☆「認知症サポーター養成講座」受講者にはサポーターカードが配布されます



▲認知症サポーターの証
「サポーターカード」

★認知症サポーター養成講座のご案内

定期的に行っています。また、老人クラブや学校、企業などでも出前講座を行っています。

詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。



5

認知症の容態と対応

認知症の方も住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、その人に合わせたいろいろな支援があります。

まずは、地域包括支援センターへご相談ください。

認知症の度合い	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	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	○物忘れは多いが、金銭管理や買い物・書類の作成などを含め、日常生活は自立している。	○物忘れが多くなり、金銭の管理や買い物などにミスが見られるようになるが、日常生活は自立している。 ○新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束したことを忘れてしまう。 ○やる気がなくなったり、不安が強くなるなど、うつ病のような症状がみられることがある。 ○失敗したことを指摘すると怒り出すことがある。	○服薬管理ができない ○電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる。 ○道に迷うようになる。 ○買い物など今までできたことにミスが目立つ。	○着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす。 ○「財布をとられた」「お金がなくなった」と言い出す。 ○自宅が分からなくなり、徘徊が増える。 ○時間・日時・季節がわからなくなる。 ○ついさっきのこともわすれてしまう。	○ほぼ寝たきりで意思疎通が難しくなる ○尿や便の失禁が増え介護の手間がふえたり、飲み込みが悪くなり食事に介護を要し、日常生活全般にわたり介護が必要。 ○言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ○家族の顔や使い慣れた道具がわからなくなる。
家族の気持ち	年齢のせいだろう、言えばできるはず。 とまどい。否定。悩みを身近な人にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりだが、身近な人には症状がつよくなる。自分だけがなぜ。拒絶。相手のペースに振り回されて、疲れ切ってしまう。一番つらい時期。 生活すべてに介護が必要、介護量が増える。 あきらめ。割り切り。同じ認知症状でも問題は軽くなることもある。		受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。
家族の接し方	○生活リズムを整えましょう。 ○地域活動に参加し、つながりをつくりましょう。 ○普段と違う様子が見えてきた時は、相談しましょう。 ○かかりつけ医療機関に定期的に受診しましょう。 ○何気ないことに注意してください。		○新聞やテレビなどをはじめ、毎日様々なことに関心がもてる環境にしましょう。 ○定期的な受診を心がけ、症状の変化を医師に報告するようにしましょう。 ○将来のことについて、家族内で話をしていきましょう。 ○火事にならないよう、工夫していきましょう。		○本人の言葉を否定せず聴いてあげましょう。 ○本人が出来ることを大切にして、一緒に行いましょう。 ○同じ話を繰り返す時は同じ言葉をゆっくり返してあげましょう。 ○本人の気持ちを尊重しましょう。
介護保険	介護予防・日常生活支援総合事業の検討・利用				

利用できる制度やサービス

★相談する

○大内・山前・真岡地区にお住いの方

地域包括支援センターもおか

〒321-4395 真岡市荒町5191 真岡市役所内 TEL.83-8132

○中村・二宮地区にお住いの方

地域包括支援センターにのみや

〒321-4507 真岡市石島893-15 二宮コミュニティセンター内 TEL.74-5139

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う相談窓口です。
相談をお受けし、どのような支援が必要かを検討・把握し、適切なサービスにつなぎます。

★受診する

※「認知症疾患医療センター」認知症専門外来がある病院です。

認知症疾患医療センター(要予約)	住所	電話番号
獨協医科大学病院	壬生町北小林880	0282-87-2251
烏山台病院	那須烏山市滝田1868-18	0287-82-0051
足利富士見台病院	足利市大前町1272	0284-62-7775
上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033	0289-64-2186
皆藤病院	宇都宮市東町22	028-689-5088
足利赤十字病院	足利市五十部町284-1	0284-20-1366
芳賀赤十字病院	真岡市中郷271	0285-81-3856
自治医科大学付属病院	下野市薬師寺3311-1	0285-58-8998
済生会宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1	028-680-7010
佐藤病院	矢板市土屋18	0287-43-1150

※「認知症サポート医」(とちぎオレンジドクター)

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その他支援を行うことができ、専門医療機関や市町村などの地域との連携の推進役となる専門医です。

認知症サポート医	住所	電話番号
飯野医院	真岡市長沼730-1	0285-74-0290
いとう医院	真岡市高田1577-4	0285-75-0100
小林診療所	真岡市熊倉3-10-7	0285-82-3873
柴小児科	真岡市台町4192	0285-82-2764
高野医院	真岡市中213-1	0285-82-3162
高橋内科クリニック	真岡市西郷119-1	0285-84-7580
二宮中央クリニック	真岡市久下田712-2	0285-74-5511
芳賀赤十字病院	真岡市中郷271	0285-82-2195
深谷医院	真岡市物井1268-7	0285-75-0007
みと内科クリニック	真岡市熊倉町3252-1	0285-85-3101
真岡西部クリニック	真岡市長田5-8-1	0285-82-2222
真岡中央クリニック	真岡市上高間木2-24-4	0285-82-2245
真岡病院	真岡市荒町3-45-16	0285-84-6311
青木医院	益子町芦沼896-1	0285-72-7055
鈴木医院	益子町益子1747-2	0285-72-2032
益子西クリニック	益子町塙1163	0285-72-7722
高安医院	益子町七井2493-2	0285-72-7231
菊池病院	益子町塙316	0285-72-3235
今井医院	茂木町茂木2134	0285-63-0320
桜井循環器科内科医院	茂木町増井30	0285-63-5131
岡田内科クリニック	市貝町赤羽2658-11	0285-68-3332
倉持医院	市貝町続谷731	0285-68-0241
芳賀中央病院	市貝町上根1440	0285-81-5400

※「もの忘れ外来」

認知症かどうか疑いのある「もの忘れ」が老化現象によるものか病気によるものを診断し、治療を行っています。

もの忘れ外来(要予約)	住所	電話番号
真岡中央クリニック	真岡市上高間木2-24-4	0285-82-2245

★生活する

①予防・居場所

	問い合わせ先	内容
ふれあい・いきいきサロン	社会福祉協議会(82-8844)	各地区で開催しています。
いきいき健康塾	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	各地区でオレンジサポーターが中心となり、認知症予防体操やレクリエーションなどを行っています。
いきいき運動教室 (介護予防教室) 体操から始めるフレイル予防教室	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	65歳以上の方を対象に、ストレッチ教室や筋力トレーニング教室などを行っています。
シルバーサロン「コットンカフェ」	高齢福祉課高齢者福祉係(83-8195)	高齢者が気軽に立ち寄り、交流できる場所です。
まちなか保健室 駅前館・田町館	健康増進課(83-8122)	健康に関する相談や健康のセルフチェックができます。

②生活支援

	問い合わせ先	内容
宅食サービス	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	各民間の事業所でお弁当の配達をします。
老人福祉車購入費助成	高齢福祉課高齢者福祉係(83-8195)	シルバーカー購入費用の一部を助成します。購入する前に申請してください。
成年後見制度	成年後見サポートセンター (社会福祉協議会)(82-8844)	判断力が低下し、意思決定に支障のある高齢者などの権利・財産を守る制度です。
日常生活自立支援事業 (あすてらす)	社会福祉協議会(82-8844)	福祉サービスの利用手続きの援助・日常的な金銭管理の援助及び書類などの預かりサービスを行います。

③住まい

サービス付き高齢者向け住宅	高齢者が安心して居住できる賃貸などの住まいです。介護保険サービスなどを利用して、住宅での介護を受けることもできます。
有料老人ホーム	食事・洗濯・身体介護・健康管理など日常生活に必要なサービスが受けられる住まいです。
グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	認知症の人が共同生活をする住宅で、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
特別養護老人ホーム	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な人が、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。原則として要介護3以上の方が対象です。
介護老人保健施設	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。

④移動手段等

	問い合わせ先	内容
いちごタクシー	総合政策課(83-8102)	予約制の乗り合い方式のタクシーが自宅から市内の指定された施設まで送迎します。1人300円で利用ができます。利用するには、事前登録が必要です。
いちごバス	総合政策課(83-8102)	市街地を循環するバスです。1乗車100円で利用することができます。
もおかベリー号	総合政策課(83-8102)	市街地と周辺地域を結ぶコミュニティバスです。(1乗車100円で利用可)
高齢者運転免許自主返納支援事業	高齢福祉課高齢者福祉係(83-8195)	有効期限内の運転免許を自主返納した方へ民間タクシー券やいちごバス・いちごタクシーの共通無料乗車券を支援します。
介護・福祉タクシー	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	介助を必要とする方の送迎等を行うタクシーになります。
高齢者等外出支援事業	高齢福祉課高齢者福祉係(83-8195)	在宅の寝たきり高齢者等、介護を必要とする方に対し、病院等への外出に必要な交通の便を確保するため経費の一部を助成します。

⑤家族支援

	問い合わせ先	内容
認知症カフェ	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	認知症の方やその家族の方が集まり、悩みやケア方法などを相談したり、交流したりする場です。
①あおぞらカフェ	地域包括支援センターもおか(83-8132)	市役所2階青空ステーションで地域包括支援センターが開催しています。
②カフェますとく	グループホームますとく(81-5775)	グループホームますとくで開催しています。
③すこやかカフェ	JAはが野デイサービスセンター すこやか大内(83-6319)	JAはが野福祉センター、デイサービスセンター大内山前で開催しています。
④あったカフェ	共生型医療福祉複合施設 田井の里(81-6500)	共生型医療福祉複合施設田井の里で開催しています。
⑤菜の花カフェ(駅前館)	地域包括支援センターもおか(83-8132)	まちなか保健室駅前館で開催しています。
⑥にのみやカフェ	地域包括支援センターにのみや(74-5139)	二宮分館で地域包括支援センターが開催しています。
⑦カフェ・スノードロップ	真岡中央クリニック受付(82-2245)	真岡中央クリニック内で開催しています。
ねたきり在宅者等介護手当	高齢福祉課高齢者福祉係 (83-8195)	ねたきり在宅者、認知症高齢者を介護している方に介護手当を支給します。
ねたきり高齢者等紙おむつ給付	高齢福祉課高齢者福祉係 (83-8195)	ねたきり在宅高齢者等に対し、紙おむつ費用の一部を助成します。
スロープ付き軽自動車の貸出	社会福祉協議会(82-8844)	車いすのまま乗車できるスロープ付きの車を貸出しています。
車いすの貸出	社会福祉協議会(82-8844)	1か月を限度に無料で車いすの貸出をしています。
	社会福祉課(83-8129)	3か月を限度に無料で車いすの貸出をしています。(一時的な利用に限りです)
認知症の人と家族の会 (栃木県支部)	028-666-5166(事務局) 028-627-1122(相談)	1980年に結成され、全国に支部があります。「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指して活動しています。
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 (フリーコール)	若年性認知症(65歳未満で発症する認知症)に関する相談を行っています。
栃木県若年性認知症電話相談	028-627-1122	若年性認知症の人やその家族等、各種相談に応じ、必要な支援制度やサービス等を紹介します。

⑥見守り支援、その他

	問い合わせ先	内容
緊急通報システム	高齢福祉課高齢者福祉係 (83-8195)	人感センサーによって24時間感知したり、火災を感知したり、急病・災害等の緊急時に迅速にかつ適切に通報する緊急通報装置を設置します。
ハローコール	高齢福祉課高齢者福祉係 (83-8195)	毎週木曜日に電話をかけ、安否の確認を行っています。
徘徊高齢者位置探知システム 助成	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	徘徊した際に早期発見できる装置を利用する家族等に対し、費用の一部を助成します。
徘徊高齢者QRコード利用事業	地域包括支援センターもおか(83-8132) 地域包括支援センターにのみや(74-5139)	衣服や杖等に貼り付けられる「QRコードシール」を配布し、徘徊をする高齢者が保護された際にその「QRコード」を携帯電話等で読み取ることで、早期に身元が確認できます。

地域包括支援センター

- ① 地域包括支援センターもおか
荒町5191 ☎83-8132
- ② 地域包括支援センターにのみや
石島893-15 ☎74-5139

グループホーム

- ③ グループホームきぬの里
中313-3 ☎83-5355
- ④ (医) 弘真会グループホーム尊徳
久下田956-4 ☎73-1550
- ⑤ グループホームさくら
石島463 ☎74-3919
- ⑥ グループホームふれんど真岡
東大島801-4 ☎81-5181
- ⑦ グループホームふれんど八木岡
八木岡377-11 ☎81-7712
- ⑧ グループホーム五行の杜
大和田288 ☎81-5961
- ⑨ グループホームますとく
京泉2203-20 ☎81-5775
- ⑩ グループホームエフビー木綿の郷
下高間木1-7-1 ☎81-3880
- ⑪ ニチイケアセンター泉町
荒町2-8-1 ☎80-1120

もの忘れ外来

- ⑪ 真岡中央クリニック
上高間木2-24-4 ☎82-2245

認知症疾患医療センター

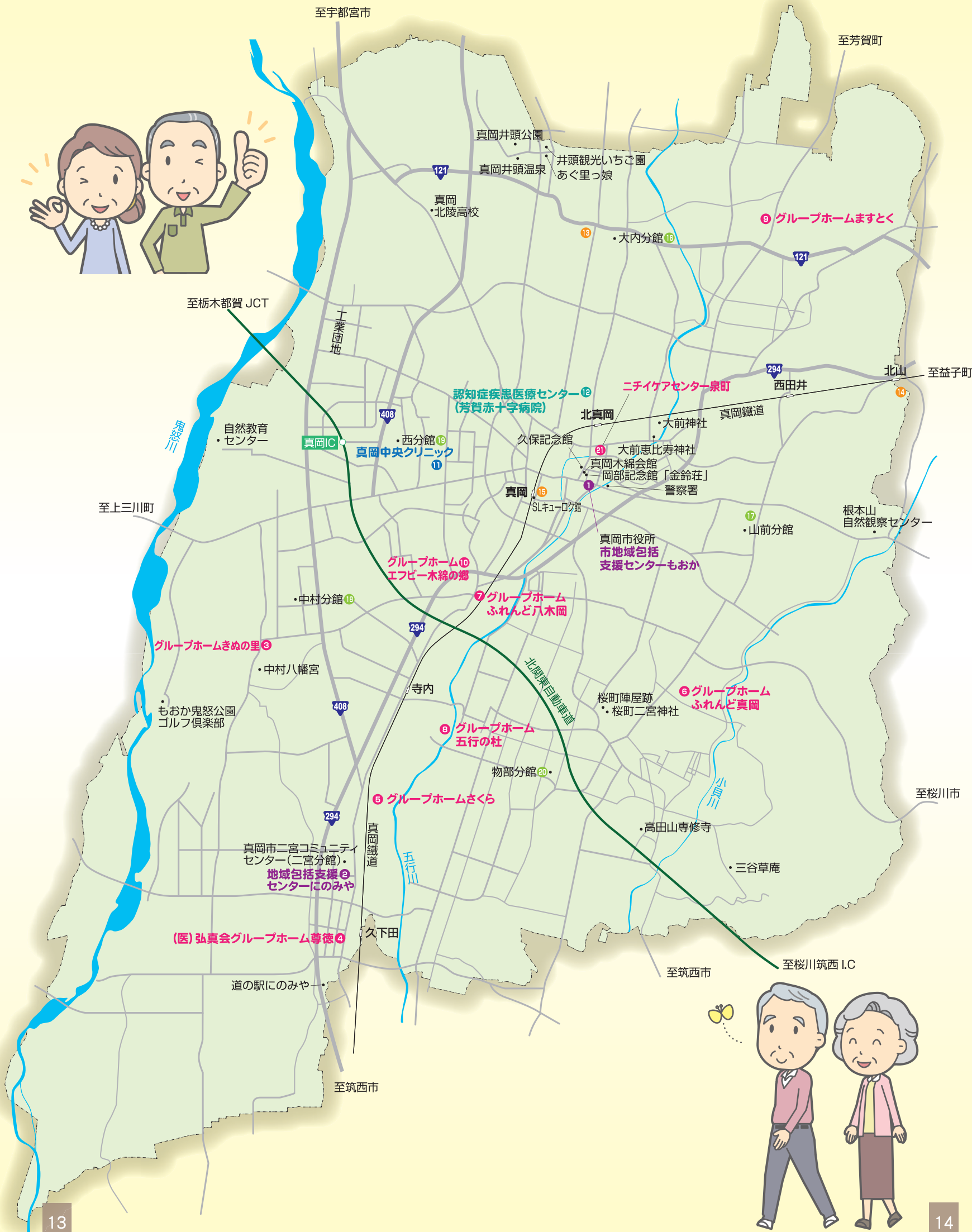
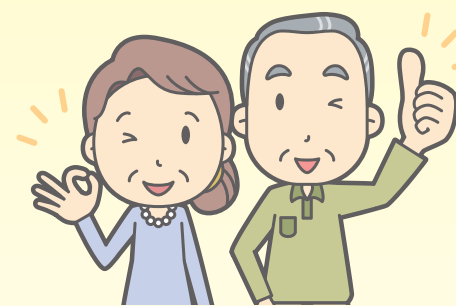
- ⑫ 芳賀赤十字病院
中郷271 ☎81-3856

認知症カフェ

- ① 地域包括支援センターもおか『あおぞらカフェ』
荒町5191 ☎83-8132
- ⑨ グループホームますとく『カフェますとく』
京泉2203-20 ☎81-5775
- ⑪ カフェ・スノードロップ
上高間木2-24-4真岡中央クリニック内 ☎82-2245
- ⑬ JAIはが野福祉センター
JAIはが野デイサービスセンターすこやか大内
『すこやかカフェ』
飯貝558-1 ☎83-6319
- ⑭ 共生型医療福祉複合施設
田井の里『あったカフェ』
西田井748-2 ☎81-6500
- ⑮ まちなか保健室 駅前館
『菜の花カフェ(駅前館)』
台町2476-16 ☎83-8132
(地域包括支援センターもおか)
- ② 地域包括支援センター
にのみや『にのみやカフェ』
石島893-15 ☎74-5139

いきいき健康塾

- ⑬ 大内たんぽぽ会
飯貝529(大内分館)
- ⑭ 山前ひまわり会
小林935-1(山前分館)
- ⑮ 中村すみれ会
中247(中村分館)
- ② 二宮さくらの会
石島893-15(二宮分館)
- ⑮ 真西ひだまり会
西高間木539-1(西分館)
- ⑯ 物部いちご会
物井4307(物部会館)





真岡市健康福祉部 高齢福祉課地域支援係(地域包括支援センター)

〒321-4395 栃木県真岡市荒町5191番地

電話:0285-83-8132 FAX:0285-83-6335

発行:令和6年10月