

知って安心！

鹿嶋市

認知症

ハンドブック

認知症かも？

どんな病気？

相談先は？受診は？



知っておきたい
情報がわかる！

#認知症とは

認知症とは、正常であった脳が様々な原因により損傷を受け機能が低下することで、6か月以上に渡り生活のしづらさが現れる状態を指します。

#認知症ともの忘れの違い

健康な人の場合は「約束をすっぽかした」「通帳をしまい忘れた」という事実は憶えています。つまり、自分が忘れてしまったことは思い出すことができます。一方、認知症に伴うもの忘れは、「約束したこと自体を忘れる」「通帳をしまい忘れたこと自体を忘れる」というものです。



認知症ともの忘れの違い

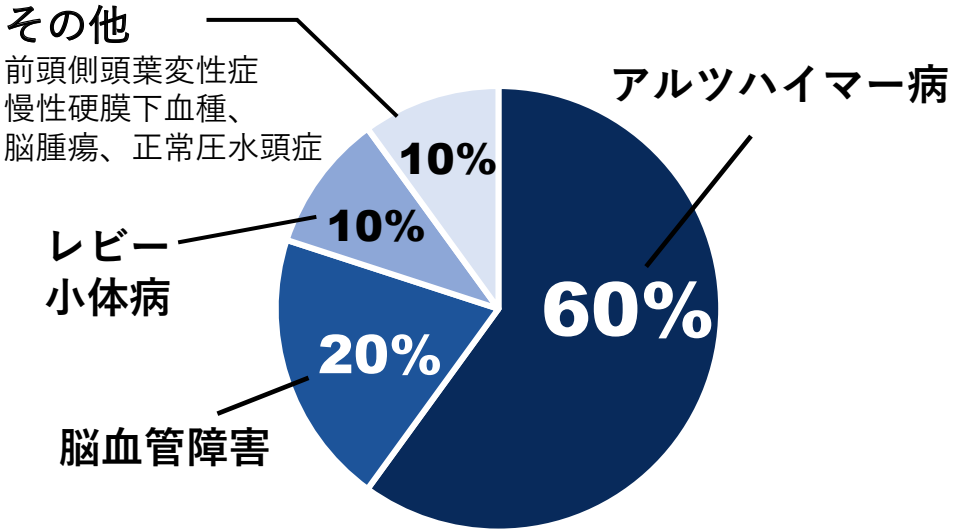
認知症

もの忘れ

もの忘れの自覚	自覚なし 思い出せない	自覚あり 思い出せる
体験の喪失	あり	なし
もの忘れの程度	進行する	進行しない
理解・判断能力	支障あり	支障なし
生活	支障あり	支障なし

#認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあり、最も多い原因がアルツハイマー病です。



#認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）を予防することは認知症の予防にもつながります。

バランスの
良い食事



適度な運動



趣味などの
楽しみ

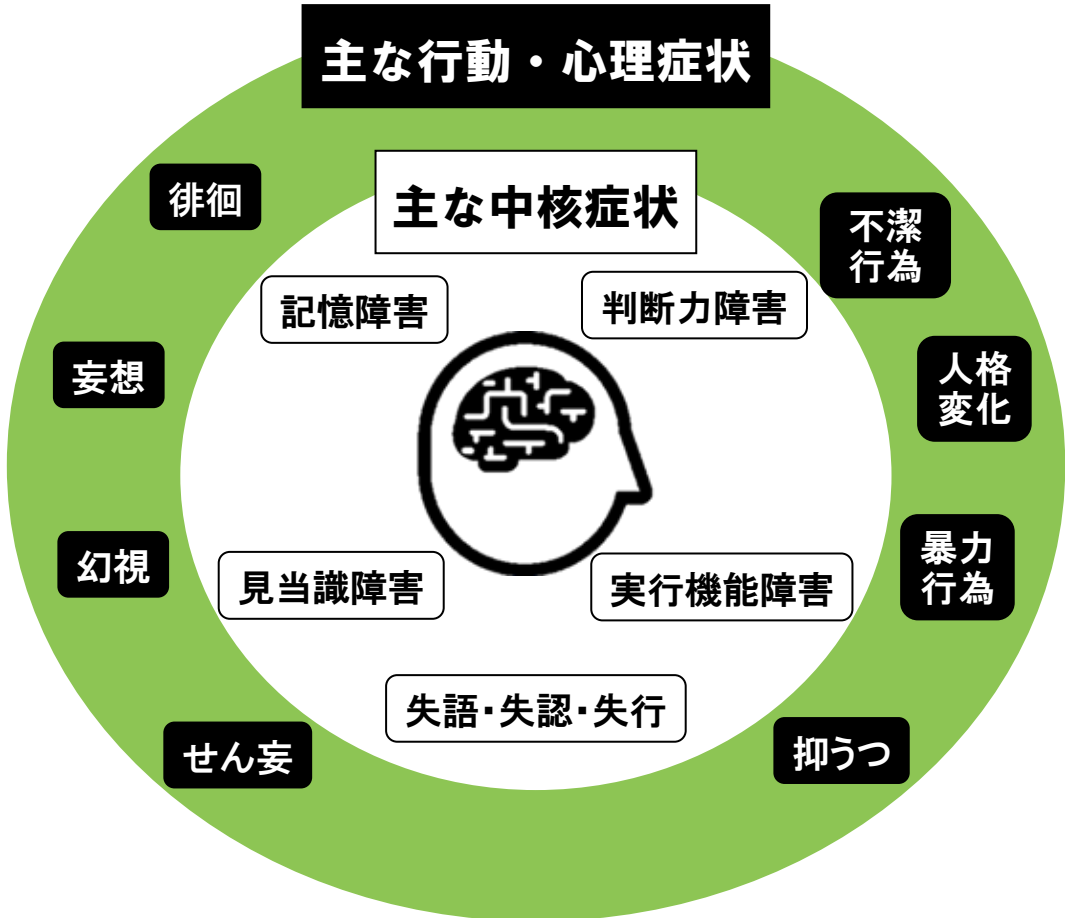


人との交流



#中核症状と行動心理症状

認知症の症状は主に「中核症状」と「行動・心理症状」の2種類に分けられます。「中核症状」は記憶や判断力、時間や場所の理解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、一般的に問題視される「徘徊」や「被害妄想」などがここに分類されます。





中核症状



行動・心理症状

記 憶 障 害	早期から出現し、経験（体験）したことを覚えられない、すぐに忘れるといった症状が特徴的です。
見 当 識 障 害	記憶障害と並んで早くから現れます。時間や季節感が薄らいだり、今いる場所がわからなくなります。
判 断 力 障 害	考えるスピードが遅くなり、二つ以上のことが重なるとうまく処理しづらくなります。
実 行 機 能 障 害	頭のなかで計画を立て段取りすることが苦手になります。予想外の出来事に対処しづらくなりやすいです。
失 語・失 認・失 行	認知症の進行により、身体機能としては問題はないものの、言葉やそのものの意味がわからなくなり、行動に支障が生じる状態です。
徘徊	自分がいる場所・時間の見当がつかなくなり（見当識障害）、結果的に歩き回る状態となることを指します。
妄 想	事実と違う出来事を事実と思い込むことです。代表例としては「物盗られ妄想」があり、家族等から財布や通帳を盗られたと訴えます。
幻 視	実際に見えないものが見える症状です。レビー小体型認知症では人や動物、虫などといった具体的な幻視がみえることが特徴です。
せん 妄	意識の低下が起こり、時間や場所がわからない、睡眠リズムが崩れる、まとまりのない言動や独り言を話す、注意力や思考力が低下する、などの症状がみられる状態を指します。

認知症かも？と思ったらチェック



- 同じことを何度も言う、聞く
- 物がよくなる、よく探し物をする
- 約束や予定を忘れる
- 同じものを何度も買う

認知症の
段 階

軽度の認知症(MCI)の疑い
【普段していることはできる】

認知症の人や家族への支援	相 談	地域包括支援センター（P8~9）
	予 防	シルバーリハビリ体操・高齢者ふれあいサロン
	介 護	介護保険サービスの利用
	家族支援	やすらぎ支援事業（P11）・家族介護者教室
	医 療	かかりつけ医（P7）・認知症疾患医療セン
	地 域	民生委員・地域福祉推進委員・
	権利擁護	消費生活センター・法テラス・
	住 ま い	サービス付高齢者住宅・ケアハウス・有料

してみましょう！

- 金銭管理にミスが目立つ
- 着替・食事・トイレの失敗
- 親しい人の顔がわからない
- 帰り道がわからない

- 意思疎通が難しくなる
- 自分から話さなくなる
- 尿や便の失禁が増える
- 食べることの理解ができない

初期～中等度認知症の疑い
【見守り・声かけが必要】

中等度～重度認知症の疑い
【常に手助けや介護が必要】

認知症初期集中支援チーム（P10）・ケアマネジャー

・元気アップ教室・ウォーキングで健脳貯筋・脳の健康教室（P12）

（通所介護、訪問介護、短期入所等）

・SOSネットワーク・おかえりマーク（P13）・認知症の人と家族の会

ター（P9）・訪問診療・訪問看護・かかりつけ薬局

認知症サポーター（P10）・認知症カフェ（P11）・運転免許（P14）

日常生活自立支援事業・成年後見制度

老人ホーム・老人保健施設・グループホーム・特別養護老人ホーム

#認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によって、早期発見して適切な対応を取ることで治療することや進行を抑えることが可能です。認知症かもしれないと感じたら早期に医療機関を受診しましょう。

#お医者さんに相談しましょう

認知症が疑われる場合は、近隣のお医者さん（かかりつけ医等）に相談してみましょう。本人の身体状況や病歴、普段の様子などを把握しているので、いつもと様子が違うことなどに気づいてもらいやすいです。

認知症の疑いがあると診断された場合には、必要に応じて専門医を紹介してもらうこともできます。

\ 受診時のポイント /

CHECK!



本人の経過、家族が心配になった出来事



これまでにかかった病名と現在飲んでいる薬



状態変化の速さ（急激若しくはゆるやかに悪化）

#専門家に相談したい

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、必要な援助、支援を行う地域の中核機関です。認知症で困りごとを抱える人の悩みに応じる認知症地域支援推進員が配置されており、認知症の方及び家族の悩みごとに対し支援を行っています。

かしま西地域包括支援センター

担当小学校区 豊津・豊郷・三笠・鹿島

宮中343番地13

☎0299-85-1522



かしま東地域包括支援センター

担当小学校区 波野・高松・平井・鉢形

平井1350番地332 (たかおざき内)

☎0299-82-9351



なかの地域包括支援センター

担当小学校区 中野東・中野西
和824番地1（大野診療所内）
☎0299-95-9910



だいどう地域包括支援センター

担当小学校区 大同東・大同西
和782番地52（松寿園別館内）
☎0299-77-5681



認知症疾患医療センター

県が認知症について総合的評価が可能として、地域医療の拠点として指定した病院です。認知症の鑑別診断や診断に基づいた治療、初期対応を行います。鹿行管内では鹿島病院が「認知症疾患医療センター」として指定を受けています。

鹿島病院認知症疾患医療センター

平井1129番地2
☎0299-82-1271



#鹿嶋市の事業

市では次の事業を通じ、認知症の方とそのご家族の支援を行っています。詳しくは、鹿嶋市介護長寿課までお問合せください。

認知症サポーター養成講座

鹿嶋市では認知症の普及啓発と理解、地域の協力者を増やしていくことを目指し、一般企業、教育機関及び民間団体等を対象とした認知症サポーター養成講座を実施しています。受講者にはサポーターの証として、認知症サポーターカードを配布します。

サポーターカード（一般用）



サポーターカード（キッズ用）



認知症初期集中支援チーム

鹿嶋市では鹿嶋病院認知症疾患医療センターの協力のもと、「認知症初期集中支援チーム」を設置しており、認知症専門医を含めた多職種チームによる支援を行っています。チームでは認知症が疑われる方の自宅を訪問し、支援方法を一緒に検討するなど、本人とご家族を支援する取り組みを行っています。

認知症カフェ

認知症の方を介護するご家族の方や認知症介護に関心のある方の交流の場の提供を目的として、認知症カフェを開催しています。

詳しくは介護長寿課までお問合せください。

成年後見制度利用支援事業

認知症などにより判断能力が不十分な方で、身寄りがいないなど、なんらかの理由により親族などによる後見等開始の審判の申立てができない方について、市長が代わって申立てを行います。

また、成年後見制度を利用するにあたって費用を負担することが困難な方に対して、審判の申立てにかかる費用及び後見人等への報酬の助成を行います。助成については該当要件や申請後の審査が設けられておりますので、詳しくは介護長寿課までお問合せください。

やすらぎ支援事業

認知症の方と同居するご家族を支援するため、市で開催する養成講座で認知症についての原因や症状を学んだやすらぎ支援員（傾聴ボランティア）が2名体制で自宅を訪問し、認知症の方の話しを伺い、その方の楽しみづくりとご家族の介護負担の軽減を図ります。

#認知症予防教室

鹿嶋市では、生活の中で運動や認知症予防等を実践できる以下の事業を行っています。詳しくは、鹿嶋市介護長寿課までお問合せください。

ウォーキングで健脳貯筋

脳の機能を鍛えるグループワークを通じて、認知症予防に効果があると言われているウォーキングを体験します。楽しく仲間づくりをして、講座終了後も活動を継続することができます。また、活動を支援する交流会も開催しています。

元気アップ教室

軽体操や栄養・口腔ケアなどを行い、いつまでもハツラツとした生活を送るための知識を学びます。

1クールを16回とし、市内3ヶ所の会場でそれぞれ2クール開催しています。

脳の健康教室

簡単な計算や音読・漢字などのドリルを行うことで脳の活性化を目指します。サポーター役のボランティアと学習したあとは、みんなでお話して楽しく過ごします。

#「もしも」に備えたい

認知症高齢者SOSネットワーク事業

見守りの必要な認知症高齢者が事前に登録することで、鹿嶋市かなめーる登録者に情報を発信し、多くの目でみつけやすい環境づくりを行うサービスです。鹿嶋市介護長寿課で事前登録ができます。

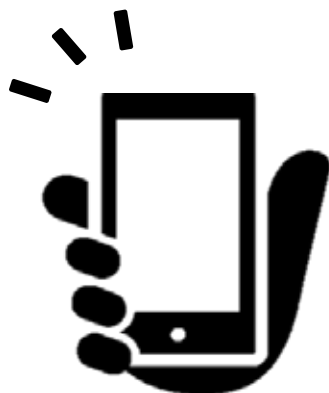
鹿嶋市おかえりマーク(どこシル伝言板)

市に登録されたQRコードラベル・シールを発見者がスマホで読み取ることで、ご家族に発見を知らせるメールが届くサービスです。利用を希望される方は地域包括支援センター又は鹿嶋市介護長寿課へご相談ください。

おかえりマーク (アイロンシール)



おかえりマーク (蓄光シール)



#運転が不安

自動車運転について

認知症の方の運転で深刻な問題は、運転に心配がある状況を本人が自覚していないことです。気づいた周囲の方が、できるだけ早く本人や家族に声をかけ、免許を返納することをお勧めしましょう。

以下の項目で、1つでも該当したら要注意です。

- 以前はできていた駐車や幅寄せがうまくいかない
- 信号の色を間違える
- 路側帯に乗り上げる
- センターラインを越えて走る
- 進行方向を逆走する
- 知らないうちに車を傷つけている
- ブレーキとアクセルを間違える
- 行き先を忘れたり、知っている場所に辿り着けない



免許の返納等に関してのご相談は運転免許センターにお問合せください。

茨城県警察運転免許センター

茨城町長岡3783-3

☎029-293-8811





認知症 知って安心ハンドブック(令和4年4月発行)

発行 鹿嶋市 健康福祉部 介護長寿課

所在地 鹿嶋市大字平井1187番地1

電話 0299-82-2911