

知って安心！
もの忘れハンドブック

認知症と
ともに生きる。

知っておきたい
情報が分かる！

1 認知症ってなに？

認知症とは、誰にでも起こり得る脳の病気です。様々な原因により脳細胞の機能が失われ、記憶や判断・計算などを含む認知機能に障害が起こります。

2 認知症の原因となる病気

原因となる主な病気

- 1 アルツハイマー病
- 2 脳血管障害
- 3 レビー小体病

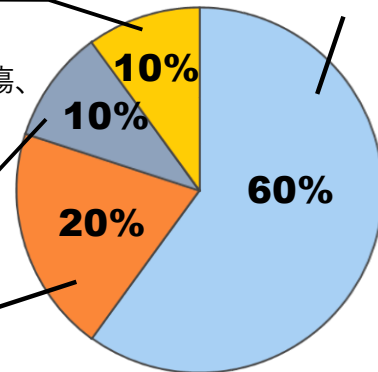
その他

前頭側頭葉変性症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症、老眼顆粒性認知症

レビー小体病

脳血管障害

アルツハイマー病



3 認知症には様々な症状があります

認知症の症状は主に「中核症状」、「行動心理症状」の2種類に分けられます。「中核症状」は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す。

中核症状

認知症本来の症状

記憶障害

激しい物忘れ



見当識障害

季節や時間の感覚がずれる



実行機能障害

計画や段取りが苦手



判断力障害

善悪の判断ができない



失語・失認・失行

言葉が出ない
理解が出来ない



性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状

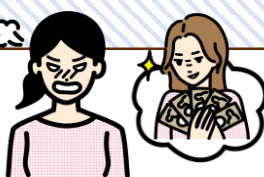
性格や環境などの影響による症状 → 周囲の対応で治まる可能性がある

幻視



実際には無いものが見える・聞こえる

妄想



事実ではない事を事実
と思いを込む

抑うつ



気分が落ち込み意欲が低下する

その他 せん妄、ひとり歩き、不安・焦燥、興奮・暴力、人格変化、不潔行為等

4 認知症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）の予防や重症化予防は認知症の予防にもつながります。



5 認知症のサインに気付いたら

認知症は原因によって、早期発見により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できます。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。

早期受診のメリット

① 今後の生活の準備！



本人が病気を理解できる時点で受診することで、これから起こり得る生活上のトラブルに備えることができます。

② 一時的な症状かも？



認知症の原因となる病気によって、早期から治療を受けることで改善できる場合があります。

③ 進行を緩やかに



初期の段階から適切なケアを受けることで、症状が進行するスピードを抑えることができます。




受診時のポイント



事前に整理して受診時に伝えましょう！

- 本人の経過
- 心配になった出来事
- これまでにかかった病名
- 現在飲んでいる薬
- 状態変化の速さ（急激・ゆるやかなど）

認知症かも？と思ったら早めに相談しましょう

認知症の程度	軽度の認知症の疑い 【普段している事はできる】	初期～中等度の認知症の疑い 【見守りが必要】	中度～重度の認知症の疑い 【常に介護や手助けが必要】
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> □同じことを繰り返す □日付や曜日が分からなくなる □約束を忘れる □探し物が増える □怒りっぽくなる  <p>早めに受診しましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> □季節感がずれる □計画通りに行動が出来ない □親しい人の顔がわからない □帰り道がわからない  <p>見守りの目を増やしましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> □時々トイレを失敗する □意思疎通が難しくなる □失禁が増える □自分から話さなくなる  <p>安心できる環境を作りましょう！</p>
認知症の人や家族への支援	相談	地域包括支援センター・かかりつけ医・専門医療機関・初期集中支援チーム・ケアマネジャー	
	予防	ウォーキングで健脳貯筋・脳の健康教室 元気アップ教室・高齢者ふれあいサロン・シルバーリハビリ体操	
	介護	介護保険サービスの利用（通所介護・訪問介護・短期入所等）	
	家族支援	やすらぎ支援事業・家族介護者教室	
		SOSネットワーク・おかえりマーク	
	医療	かかりつけ医・認知症疾患医療センター・訪問診療・訪問看護・かかりつけ薬局	
	地域	民生委員・地域福祉推進委員・認知症サポーター	
		認知症カフェ・高齢者サロン	
	権利擁護	消費生活センター・法テラス・成年後見制度	
		日常生活自立支援事業	
住まい	ケアハウス・サービス付高齢者住宅・有料老人ホーム・老人ホーム・グループホーム	特別養護老人ホーム	

鹿嶋市の事業

本人とその家族の支援

認知症初期集中支援チーム

鹿嶋病院認知症疾患医療センターの協力のもと、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。認知症が疑われる方の自宅をチーム員が訪問し、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

認知症のご本人や介護するご家族の方、認知症介護に関心のある方などの交流の場です。認知症予防のレクリエーションや認知症の勉強会などを行います。

家族介護者教室

介護の不安や悩みを軽減する為、介護に役立つ知識や技法、介護予防などについて学ぶ教室です。介護者同士で悩みを話し合ったり、意見交換をする場でもあります。

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を受講した「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。

権利擁護

成年後見制度利用支援事業

何らかの理由により親族などによる後見など開始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。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などへの報酬の助成を行います。

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや金銭管理など、自分ひとりで判断することが不安な方に、日常生活のサポートを行います。

予防

ウォーキングで健脳貯筋

認知症予防に効果があると言われている正しいウォーキングの仕方を学びます。仲間づくりをしながら楽しく活動を継続することができます。

元気アップ教室

自宅でもできる体操や脳トレ、健康講話など、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。

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。学習サポーターと一緒に楽しく学習を進めていきます。

認知症サポーター養成講座

認知症に関心がある方、家族の介護をしている方、認知症の方と接する機会がある方などが集まり、気軽に認知症について学ぶことができます。



認知症声かけ模擬訓練

認知症の方が地域で安心して暮らせるように、認知症の方にやさしく声をかける訓練や、おかえりマークを使って介護者に連絡をする訓練を行います。

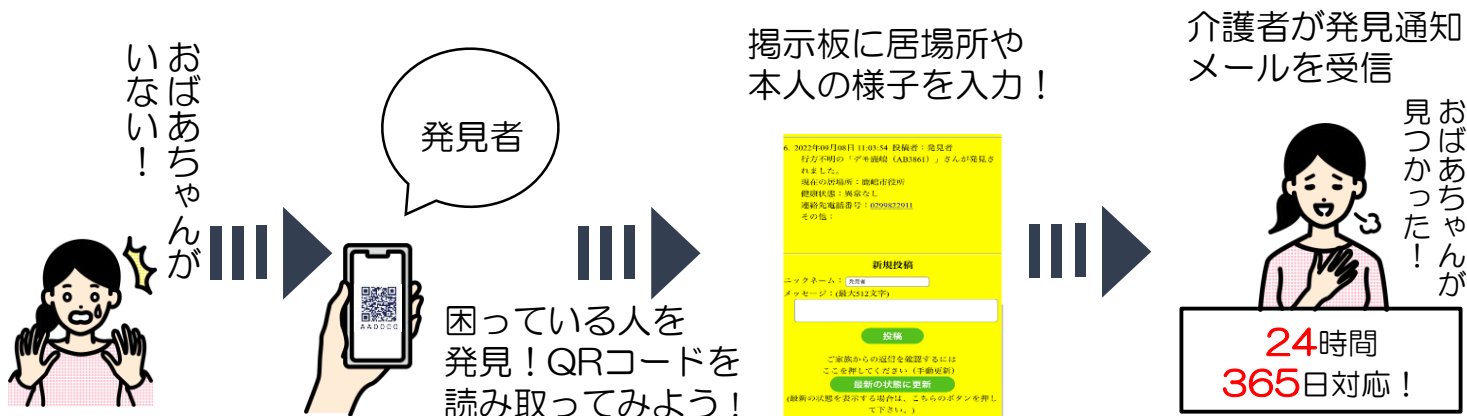
もしもに備える

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行方医不明になった際、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）

本人が行方不明になった際、衣服などに貼付したQRコードラベル・シールを発見者が携帯で読み取ることで、ご家族に発見を知らせるサービスです。利用を希望される方は鹿嶋市介護長寿課へご相談ください。



洗濯できるアイロンシール（衣類用）

暗闇で光る蓄光シール（小物用）

運転が心配・・・

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。

茨城県警察運転免許センター
茨城町長岡3783-3
☎029-293-8811



免許の返納など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。



専門家に相談したい！

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

住所：平井1129番地2
電話：0299-82-1271



地域の相談窓口

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支援を行う地域の相談窓口です。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

小学校区：豊津・豊郷・三笠・鹿島
住所：宮中343番地13
電話：0299-85-1522



かしま東地域包括支援センター

小学校区：波野・高松・平井・鉢形
住所：平井1350番地332（たかおざき内）
電話：0299-82-9351



だいどう地域包括支援センター

小学校区：大同東・大同西
住所：和782番地52（松寿園別館内）
電話：0299-77-5681



なかの地域包括支援センター

小学校区：中野東・中野西
住所：和824番地1（大野診療所内）
電話：0299-95-9910



知って安心！もの忘れハンドブック（令和6年3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