

# 認知症ガイドブック

～住み慣れた地域で暮らし続けるために～



中種子町

2015年

# も く じ

## 認知症はどんな病気？ P 1

- ・ 認知症って？
- ・ 認知症と物忘れの違いは？

## 認知症の進行と主な症状 P 3

- ・ 代表的なアルツハイマー型認知症の進行例
- ・ 認知症の方に接するポイント

## 受けられるサービスの詳細 P 6・7

- ・ 介護保険サービス
- ・ 介護保険以外の公的サービス
- ・ その他のサービス
- ・ 医療機関

## 地域で支える認知症 P 9

- ・ 認知症の予防のために
- ・ 認知症を地域で支えるために
- ・ 相談窓口

## 早期発見と早期治療 P 2

- ・ どうして早期発見が大事なの？
- ・ 早期発見のめやす
- ・ 受診する時はどうしたらいい？

## 認知症の進行に合わせて受けられる支援の例 P 4・5

## サービス事業所連絡先 P 8

お気軽にご相談ください。

# 認知症ってどんな病気？

## 認知症って？

認知症は誰でも発症する可能性のある身近な病気です。脳の細胞が様々なことが原因で傷ついたり、働きが悪くなることで記憶や判断力が低下し、日常生活や対人関係の難しさが現われる進行性の脳の病気です。

65歳未満で発症する場合もあり、その場合は若年性認知症と診断されます。

認知症は以下のようないくつかのタイプに分けられます。

### ○アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞の変性・萎縮が進行し、脳全体の機能が低下する病気。

例えば・・・

少し前の出来事を忘れる、同じことを何回も繰り返す、同じものを何度も買って来る、帰り道が分からなくなる 等

### ○レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれるたんぱく質が脳内の神経細胞にたまる病気。

例えば・・・

幻視、幻覚、妄想、歩行が小刻みで転倒しやすいなどの症状がみられ、日によって症状の程度が違う 等

### ○脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞などの脳血管障害により脳細胞が死滅することで起こる認知症。

例えば・・・

意欲や自発性の低下、物忘れ、手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりする 等

### ○前頭側頭葉変性症

脳の前頭葉（前）や側頭葉（横）で神経細胞が徐々に萎縮する病気。

例えば・・・

同じ時間に同じことを繰り返したり、言葉の意味が分からなくなったり、遠慮がなくなる 等

認知症と物忘れの違いは？



加齢による物忘れと認知症は異なります。

例えば食べた食事について、物忘れの場合何を食べたか思い出せない事がありますが、認知症は食べたこと自体を忘れてしまいます。認知症の場合、ヒントを出されても全く思い出すことが出来ず、つじつまを合わせようと作り話をしたりします。

# 早期発見と早期治療

どうして早期発見が大事なの？

○進行遅らせることが可能な場合があります。

認知症を早く診断し、早い時期から薬を飲んだり、周囲が適切なかわりを持つことが、効果的だと言われています。

○治る場合や一時的な症状の場合があります。

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などの脳の病気や甲状腺ホルモンの異常などによって認知症の症状が現れることもあります。早めの受診で原因を突き止めて治療すれば、病気が治り、認知症の症状も軽減します。

○今後の生活について備えることができます。

症状が軽く意思の疎通が出来るうちに、本人と家族で話し合い、今後の生活のプランを立てることが大切です。介護保険サービスを利用するなど、介護体制を整えていけば、生活上のトラブルを減らすことも出来ます。



## 早期発見のめやす

- 同じことを何回も聞く、言う、行う
- 新しいことが覚えられない
- 置き忘れ、しまい忘れが多い
- 約束の日時や場所をよく間違える
- 慣れた道でも迷う事がある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 入浴や着替えをしないなど、身なりに構わなくなった
- 財布や通帳などを置き忘れた時に、人が盗ったと疑う



## 受診するときは・・・

受診をすると、記憶や認知機能の程度を調べる検査や問診、血液検査、脳の状態を視る画像検査などが行われます。医師の診断の際には、普段の様子を知っている家族などからの情報が重要になります。病院を受診する前に、いつ頃から、どのような症状が、どのように進行してきたか等をまとめておくとよいでしょう。



# 認知症の進行と主な症状

※症状の現われ方には、個人差があります。

(代表的なアルツハイマー型認知症の進行例)

初期

中期

後期

記憶

物を何処に置いたか忘れる。  
新しい出来事を忘れる。  
古い記憶は保たれる。

数分前の事を忘れる。  
自分の年齢が分からない。  
食事をしたことを忘れる。

古い記憶も曖昧。

場所・時間・  
人物などの認識

日付や曜日が分からなくなることがある。

現在と過去の区別がつかなくなる。  
帰り道が分からなくなる。  
徘徊する。

家族や親しい人の事が  
分からなくなる。

判断・理解力

身だしなみに構わなくなる。  
興味のある事や趣味への関心が無くなる。

適切な衣服を選ぶことが出来ない。

自発性が無くなる。  
感情がほとんど無くなる。

会話

同じ話や質問を繰り返す。  
記憶に頼らない日常会話は可能。

些細なことで怒る。  
落ち着かない。

日常会話が出来なくなる。

日常生活

料理の手順が分からなくなる。  
同じ物を何個も買う。

お風呂やトイレの場所が分からなくなる。  
着替えや入浴を嫌がる。

歩行能力が喪失する。  
寝たきりになる。  
睡眠時間が増加する。

認知症の方に  
接するポイント  
はあるの？



- 前方から、目線を合わせて、ゆっくりはっきりと対応しましょう。
- 余裕を持って対応しましょう。
- 認知症になっても、プライドは最後まで残ります。尊厳を大切にされた対応をしましょう。
- 脳の働きが低下して入浴中に体調が急変しやすく、溺死する事故も少なくありません。入浴時には誰かが付き添いましょう。
- お風呂場や部屋の段差を認識できなかつたり、体の動きが悪くなっていたりするために、つまづいて転倒することが多くなります。転倒による骨折は、寝たきりの原因になります。
- 台所のコンロやタバコの消し忘れなど、火の不始末には要注意。ガスの元栓は締めておく、マッチやライターはすぐに片づけるなど、火の元には細心の注意を払いましょう。

# 認知症の進行に合わせて受けられる支援の例

認知症の進行（右にいく程進行している状態）

支援内容

	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
相談		地域包括支援センター
介護予防・悪化予防 つながり・役割支援	⑫ 介護予防事業	⑬ 生きがい対応型デイサービス
安否確認・見守り	⑫ 介護予防事業	⑫ 介護予防事業 ⑬ 生きがい対応型デイサービス ⑮ 地域自主的活動組織
生活支援	⑮ 宅配給食	⑮ 宅配給食 民生委員・見守りネットワーク ⑱ 認知症サポーター
身体介護	⑮ 宅配給食	⑮ 宅配給食 ⑲・⑳ 介護保険外サービス
緊急時支援		⑳ 生活指導型ショートステイ
医療		
権利擁護		
住まい		⑧ 住宅改修 ⑰ 養護老人ホーム
家族支援		地域包括支援センター



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・ 介助が必要	常に介護が必要
-----------------------	--------------------	---------

居宅支援事業所・民生委員・病院・保健所

① 通所介護

② 訪問介護

通所介護

訪問介護

⑤ 小規模多機能型居宅介護

通所介護

③ 認知症対応型通所介護

小規模多機能型居宅介護

移送サービス ⑭・⑮

通所介護・訪問介護

小規模多機能型居宅介護

④ 訪問入浴

短期入所生活介護 ⑥

小規模多機能型居宅介護

せいざん病院・専門医

かかりつけ医・かかりつけ薬局

⑰ 成年後見制度

日常生活自立支援事業 ⑳

自宅

⑩ 福祉用具購貸与・⑪ 福祉用具貸与

⑦ 認知症対応型共同生活介護

⑨ 介護老人福祉施設

有料老人ホーム ㉘

・ 民生委員・病院(SW)

介護者のつどい ㉙

詳しいサービス内容はP6・7、事業所連絡先については、P8をご覧ください。



# 受けられるサービスの詳細

## 介護保険サービス

### 介護支援専門員（ケアマネジャー）

利用者の状態に合わせて、必要なサービスが利用出来るよう様々なサービス提供機関と連絡調整を行います。

### ①通所介護

通所介護事業所に通い、食事や入浴介助の他、運動や口腔機能の訓練を受けられます。利用者の孤立感の解消や家族の介護の負担軽減にもなります。

### ②訪問介護

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・排泄・入浴などの身体介護、掃除・洗濯・買い物などの生活援助を行います。

### ③認知症対応型通所介護

認知症の利用者が通所介護事業所等に通い、食事や入浴介助の他、運動や口腔機能の訓練を受けられます。認知症の利用者を対象とした専門的ケアが提供されます。

### ④訪問入浴介護

自宅での入浴が困難な利用者に対して、介護職員と看護職員が自宅を訪問し、持参した浴槽で入浴の介護を行います。

### ⑤小規模多機能型居宅介護

利用者の状態に応じて、施設への通いを中心に短期間の宿泊や自宅への訪問を組み合わせて、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行います。

### ⑥短期入所生活介護（ショートステイ）

福祉施設などに短期間入所し、日常生活支援や機能訓練等を受けます。介護者の負担軽減等を目的としても利用できます。

### ⑦認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人がグループホームに入所し、食事や入浴等の日常生活支援や機能訓練を受けます。グループホームでは、少人数の利用者が介護スタッフと共に共同生活を送ります。

### ⑧住宅改修

在宅生活が継続出来るよう、ケアマネと相談したうえで対象となる工事を施工した際に、改修費用の給付が受けられます。

### ⑨介護老人福祉施設

常時介護を必要とする利用者が入所し、入浴や食事などの日常生活支援や機能訓練、療養上のケアを受けられます。入所は申請方式で、住所地以外の施設にも入所できます。

### ⑩福祉用具貸与

利用者の心身の状況、希望や生活環境等を踏まえ、適切な援助・調整を行い、貸与します。  
例：杖、歩行器、車椅子、特殊寝台等13品目

### ⑪福祉用具購入

入浴や排泄に用いる、貸与になじまない福祉用具を購入し、購入費用の一部給付が受けられます。  
例：入浴補助用具、腰掛便座、簡易浴槽等5品目

## 医療機関

- ・ 田上病院  
鹿児島県西之表市西之表7463番地 TEL:0997-22-0960
  - ・ せいざん病院  
鹿児島県西之表市住吉3363-2 TEL:0997-28-3331
- (認知症疾患医療センター)
- ・ 谷山病院  
鹿児島県鹿児島市小原町8-1 TEL:099-269-4111
  - ・ パールランド病院  
鹿児島県鹿児島市犬迫町2253番地 TEL:099-238-0301



## 介護保険以外の公的サービス

### ⑫介護予防事業

介護が必要な状態にならないよう、体操やレクリエーション等を通して介護予防を行います。介護予防と共に仲間づくりの場にもなります。

### ⑬生きがい対応型デイサービス

介護認定を受けていない方を対象に、通所の運動や食事のサービスを行い、閉じこもりを予防し自立した生活が継続出来るようにします。

### ⑭福祉有償輸送

バスやタクシーでの外出が困難な方の移動を援助します。

### ⑮宅配給食

ひとり暮らし高齢者等を対象に、週2回夕食の弁当を宅配するとともに、利用者の安否を確認します。

### ⑯生活支援型ホームヘルプ

介護認定を受けていない方を対象に、自宅に人材を派遣し、買い物や大物の洗濯等軽易な生活援助サービスを提供します。

### ⑰養護老人ホーム

身の回りの事は自身で出来るものの、自宅での生活が困難な方が入所する施設。介護保険外の施設で、入所は申請方式です。

### ⑱認知症サポーター養成講座

多くの住民に認知症の理解を深めてもらえるように、認知症サポーター養成講座を開催しています。

### ⑲介護者のつどい

介護者同士が介護の情報交換をしたり、学習をしたり、気持ちを共有できる場です。介護者自身の健康維持を目的とします。

### ⑳災害時要援護者登録

災害時等に何らかの助けを必要とする高齢者が、予め支援に必要な個人情報を提供し、登録します。

### ㉑生活指導型ショートステイ

介護認定を受けていない方を対象に、養護老人ホーム等に一時的に宿泊して介護状態への進行を予防します。

### ㉒日常生活自立支援事業

お金の管理や支払い、書類の書き方等で困っている人に対して、社会福祉協議会の生活支援員が支援します。



## その他サービス

### ㉓介護保険外訪問介護

自力で行う事が困難な家事や庭掃除、買い物等の一部を自宅を訪問して援助します。利用料金は全額自己負担で、利用者と事業所が直接契約して利用します。

### ㉔宅配弁当

昼食・夕食の弁当を宅配します。また、訪問時に利用者の安否の確認も行います。利用対象者に条件はなく、直接利用者等が申し込んで利用します。

### ㉕介護タクシー

車椅子のまま乗降出来たり、ストレッチャーを準備しているタクシーです。利用時は、タクシー会社に直接問い合わせてください。

### ㉖地域自主的活動組織

住民自らが自主的に体操やつどいの場をつくって活動しています。閉じこもりを予防したり、生きがい・仲間づくりの場になり、介護予防につながります。各組織連絡先等は包括支援センターにお尋ね下さい。

### ㉗成年後見制度

判断能力が十分でない方が、日常生活での様々な契約の際に不利をこうむったり悪質商法の被害にあったりすることを防ぎ、権利と財産を守る支援制度です。

### ㉘有料老人ホーム

民間企業などが主体となって設置運営する施設で、入居要件や費用などは施設によって様々。契約入居後に、介護保険を利用してデイサービスなどのサービスを受ける事も出来る。

# 事業所連絡先



## ①通所介護事業所

南界園通所介護センター  
 (田島) 27-8108  
 中種子クリニック  
 (高峯) 27-3222  
 デイサービス13番  
 (牧川) 27-7311  
 通所介護 おたつめたつ  
 (坂元) 24-8556  
 わかばはうす  
 (満足山) 27-2004  
 ポシブル種子島  
 (西之表市) 23-5040

## ②訪問介護事業所

南界園訪問介護センター  
 (田島) 27-8107  
 社会福祉協議会訪問介護事業所  
 (高峯) 27-1845  
 中種子クリニック訪問介護事業所  
 (高峯) 27-3222  
 種子屋久農業共同組合訪問介護事業所  
 (伏之前) 27-3738  
 訪問介護センター おたつめたつ  
 (坂元) 24-8555

## ③認知症対応型通所介護

通所介護 ヴィラおたつめたつ  
 (坂元) 24-8557

## ④訪問入浴介護

中種子町社会福祉協議会  
 指定訪問入浴介護事業所  
 (高峯) 27-1845

## ⑤小規模多機能型居宅介護

小規模多機能ホーム こころ  
 (高峯) 27-3390

## ⑥短期入所生活介護

南界園 (田島) 27-9204  
 つまべに苑 (高峯) 27-0016

## ⑦認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

グループホーム ヴィラ おたつめたつ  
 (坂元) 24-8557  
 グループホーム 寿の家  
 (牧川) 24-8080

## ⑧住宅改修・⑩福祉用具貸与・⑪福祉用具購入

(株) 東 宏 (中種子町) 27-2655  
 (株) イオレ ゆうあいサービス  
 (中種子町) 24-2206

## ⑨介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム 南界園  
 (田島) 27-9204  
 特別養護老人ホーム 芙蓉苑  
 (長谷 赤石) 26-2345  
 特別養護老人ホーム 百合砂苑  
 (西之表市) 23-6161  
 特別養護老人ホーム わかさ園  
 (西之表市) 22-1413

## ⑬養護老人ホーム

つまべに苑 (高峯) 27-0016

## ⑫介護保険外訪問介護

J A 助さん部会 (野間) 24-2130  
 いきいきハウス おたつめたつ  
 (坂元) 24-8555  
 シルバー人材センター (高峯) 24-2375

## ⑭福祉有償輸送

障害者支援センターこすも  
 (浜津脇) 24-8820  
 おたつめたつ (坂元) 24-8555

## ⑮介護タクシー

日高タクシー (熊野) 27-9955  
 林タクシー (南種子) 26-2727  
 林タクシー (西之表市) 22-1411



# 地域で支える認知症

## 認知症の予防のために

認知症の発症リスクを下げるには「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させる行動」が大切であると言われていています。大事なポイントは、家族や仲間と一緒に「楽しく」行うことです。

○野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）・魚（DHA、EPA）など、血液をサラサラにしたり、血圧を下げる効果のある食品を積極的に食べる食生活を心がけ、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防しましょう。

○運動習慣をつけましょう。特に、ウォーキングなどの有酸素運動を週に2回程、無理のない範囲で継続していきましょう。汗が出る程度の運動を、無理なく続けることが大切です。

○認知症の発症や進行を抑えるためには、日ごろから脳を活性化させることが大切です。

## 認知症を地域で支えるために

認知症を支える様々なサービスがありますが、サービスだけで認知症の人やその家族を支えていくことは困難です。

### ○認知症サポーター

何か特別な事をする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、自分の出来る範囲で支援する「応援者」です。中種子町でも、地域包括支援センターの職員が中心となって、講者に応じた内容で認知症サポーター養成講座を実施しています。認知症のことを学び、地域で認知症の人や家族を支えていきましょう。



## 相談窓口

・中種子町地域包括支援センター  
中種子町野間5186番地

TEL:0997-27-1223

・中種子町役場福祉環境課介護保険係  
中種子町野間5186番地

TEL:0997-27-1111

・中種子町保健センター  
中種子町野間6662番地

TEL:0997-27-1133

・西之表保健所  
西之表市西之表7590番地

TEL:0997-22-0777

