



認知症ガイドブック

(野田市版認知症ケアパス)

☆高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)のご案内☆

生活圏域	名称	住所・電話番号	担当地域
—	野田市高齢者支援課 高齢者なんでも相談室	野田市鶴奉 7-1 市役所高齢者支援課内 7199-2866	●全地区 市内の各高齢者なんでも相談室の総合調整及び後方支援を行います。 なお、一般の方からのお問合せやご相談もお受けしています。
中央・東部地区	野田市中心 高齢者なんでも相談室	野田市野田 1307-1 ふれあいの里内 7136-2301	●中央地区 野田、上花輪、中野台、清水、堤台、中野台鹿島町、上花輪新町、清水公園東一丁目・二丁目、桜の里一丁目～三丁目、つつみ野一丁目・二丁目
	野田市東 高齢者なんでも相談室	野田市鶴奉 280 鶴寿園内 7157-2750	●東部地区 目吹、金杉、鶴奉、柳沢、宮崎、横内、中根、大殿井
南部・福田地区	野田市南第1 高齢者なんでも相談室	野田市山崎 2723-3 椿寿の里内 7123-7066	●南部地区(一部を除く) 山崎、今上、桜台、山崎貝塚町、山崎梅の台、みずき一丁目～四丁目、桜木、山崎新町
	野田市高齢者支援課 高齢者なんでも相談室	野田市鶴奉 7-1 市役所高齢者支援課内 7199-2866	●南部地区(一部) 花井、堤根、花井一丁目 ●福田地区 下三ヶ尾、三ツ堀、瀬戸、瀬戸上灰毛、木野崎、上三ヶ尾、二ツ塚、西三ヶ尾
※当面の間、野田市高齢者支援課高齢者なんでも相談室が担当します。			
北部・川間地区	野田市北 高齢者なんでも相談室	野田市中里 43-3 松葉園内 7128-0113	●北部地区 岩名、五木、谷津、吉春、蕃昌、座生、五木新田、七光台、岩名一丁目・二丁目、五木新町、春日町、谷吉、泉三丁目、光葉町一丁目～三丁目 ●川間地区 船形、中里、尾崎、東金野井、長谷、小山、蕨打、日の出町、尾崎台、泉一丁目・二丁目
関宿地域	野田市関宿 高齢者なんでも相談室	野田市桐ヶ作 666 関宿ナツグビル内 7196-5588	●関宿地域 関宿台町、関宿江戸町、関宿町、関宿元町、関宿内町、関宿三軒家、関宿台町番外、関宿町番外、平成、平井、東宝珠花、次木、親野井、古布内、桐ヶ作、柏寺、新田戸、中戸、東高野、西高野、関宿江戸町飛地、関宿元町飛地、はやま、中戸谷津、なみき一丁目～四丁目、木間ヶ瀬、岡田、丸井、岡田新田、木間ヶ瀬新田

野田市高齢者支援課

認知症を理解しよう



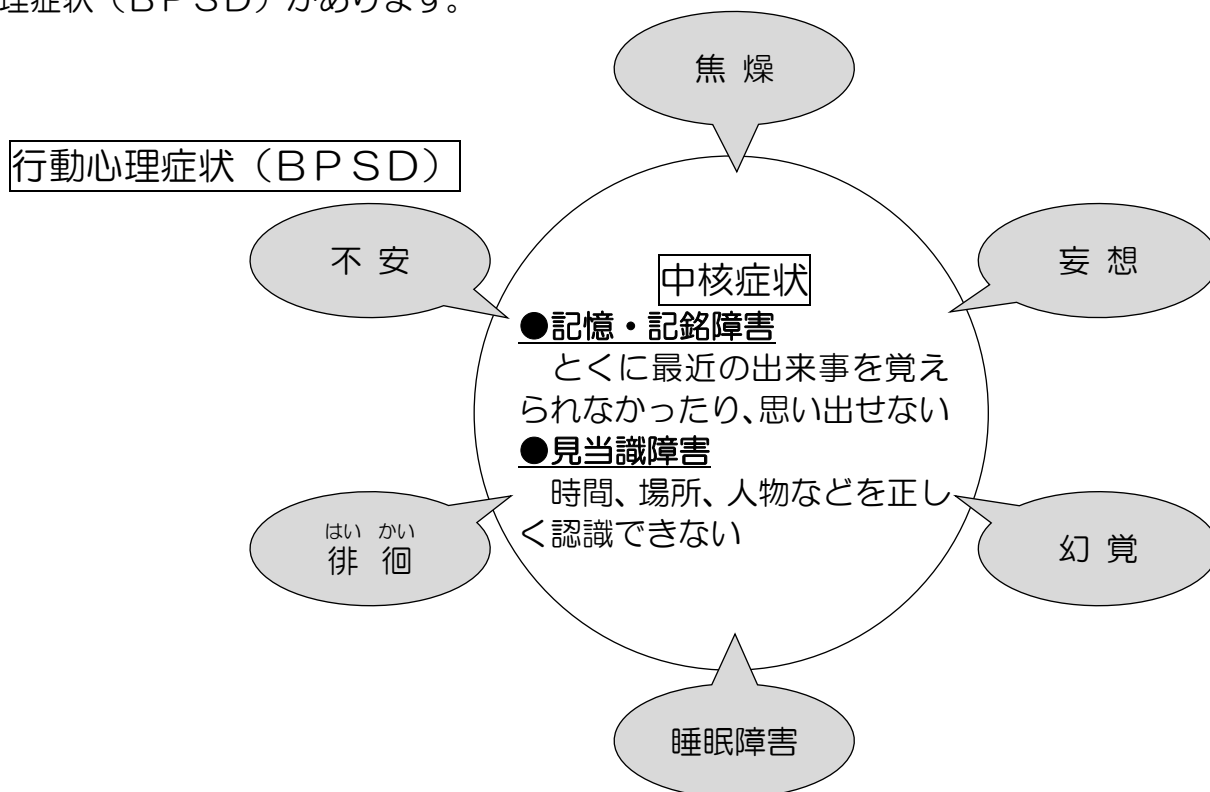
認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことです。

「認知症」と年相応の「もの忘れ」との違い

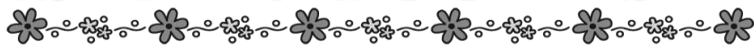
認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
◆体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。	◆体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。
◆もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていたこと自体を気づかなくなります。	◆もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。
◆日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。	◆日は多少間違えても、月は間違えない。 人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。
◆性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。	◆性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。
◆日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。	◆日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。

認知症の症状

具体的な症状には、^{きおく}記憶・^{きめいしょうがい}記銘障害や^{けんとうしきしょうがい}見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状（BPSD）があります。



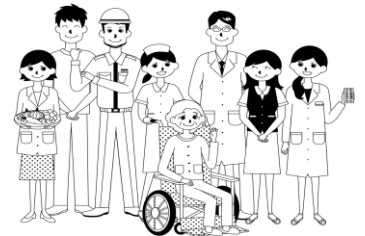
認知症は早期発見が大切です



認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

気づいてください！認知症のサイン

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口を訪ねてください。






本人の気づき	家族など周囲の人の気づき
<ul style="list-style-type: none"> ● しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう ● 気分が落ち込み不安感が強くなった ● 車の駐車が以前より下手になった ● 仕事や家事でうっかりミスが増えた <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何回も尋ねる ● 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる ● 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている ● 料理の味付けが以前と変わった <p>など</p>

認知症の方への接し方

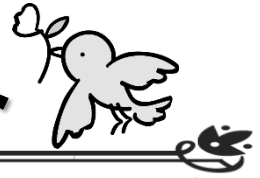


認知症の方は、記憶力や理解力は低下しますが、喜怒哀楽の感情は今までと同じように持ち続けています。本人の気持ちに寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないようにしましょう。関わり方次第では、介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

①自尊心(プライド)を傷つけない	②安心感を与える	③本人の意欲や意向を尊重する
<ul style="list-style-type: none"> ● 命令的、高圧的な態度をとらない ● 間違いを否定したり、失敗を叱ったりしない ● 理解できない言動が見られても、調子を合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆっくり簡潔な言葉で、視線の高さを合わせて笑顔で接する ● 環境の急激な変化を避け、本人のペースを尊重する ● ひとりぼっちにしない 	<ul style="list-style-type: none"> ● わかっていないと決めつけず、本人に聞く、尋ねる、確認する ● その人の生い立ちや職歴、嗜好などを理解して接する ● できること(残存能力)を引き出し、ほめる 

試してみよう!

大友式認知症予測テスト



このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、本人や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんど ない	ときどき ある	頻繁に ある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気が起こらなくなった	0点	1点	2点
物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や高齢者なんでも相談室に相談を。

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）
（認知症予防財団HPより）