

## 認知症ってどんな病気？

「認知症」とは老いに伴う脳の病気の一つです。様々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（記憶・判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。

年齢を重ねると誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違う経過をたどっていきます。

例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性ががあります。

### 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

#### 加齢によるもの忘れ

##### 加齢による脳の機能の低下

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントがあれば思い出せる
- 日付や曜日を間違える

日常生活に大きな支障はない



#### 認知症のもの忘れ

##### 脳細胞の減少など脳の病気

- もの忘れを自覚できない
- 出来事自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日付や曜日、季節がわからない

日常生活に支障が出る



## 認知症の主な原因と特徴

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつではありません。また、認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もあります。症状があるときは、かかりつけ医や専門機関で相談することが大切です。

### アルツハイマー型認知症 [認知症の中で最も多く、全体の5～6割を占める]

脳内に異常なタンパク質（ $\beta$ アミロイド）が蓄積して、脳の神経細胞の働きが失われ、脳の機能が全般的に低下する。もの忘れから始まり徐々に、判断・理解・思考力も低下する。

### レビー小体型認知症

レビー小体という特殊な物質が脳内に蓄積され、神経細胞が損傷を受けて起こる。小刻み歩行などのパーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴。

### 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の脳細胞の働きが傷害されて起こり、40～50歳代での発症が多い。理性を司る分野が損傷するため、初期から性格が変化したり、社会的行動の障害が現れる。

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血により脳神経細胞の働きが低下することで起こる。脳の障害を受けた部分により麻痺や嚥下障害、言語障害など体の症状を伴うこともある。

**その他** AIDS、クロイツフェルト・ヤコブ病などの感染症や、アルコール中毒なども認知症の原因となることがある。

変性疾患

脳細胞がゆっくりと死んで脳が委縮する

## ～疾患の治療や原因の対処により症状が回復する場合も～

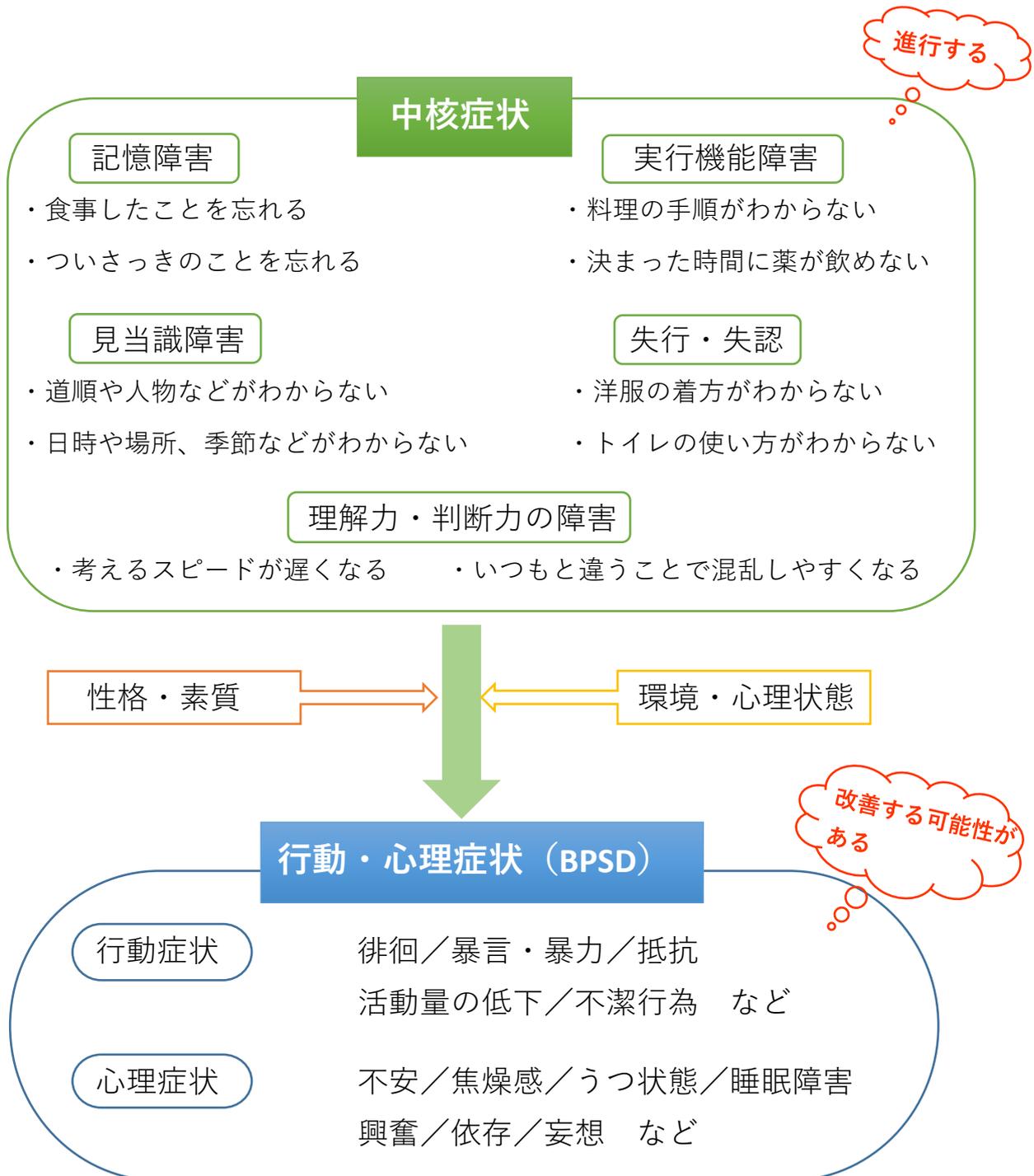
脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症 … 脳外科的処置で劇的によくなる場合がある。

甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症 … 内科的治療でよくなる。

不適切な薬の使用 …………… 服薬の調整や中断で回復する。

# 認知症の症状

認知症の症状には「中核症状」と、「行動・心理症状（BPSD）」と呼ばれる症状があります。中核症状は、脳細胞が壊れることで直接起きる共通した症状です。二次的な症状である「行動・心理症状」は、生活環境や周囲の接し方、本人の性格などが影響して生じるため、人により症状は異なり、対応により症状の改善が期待できます。



## 正しい理解と接し方は行動・心理症状を緩やかにします

認知症の人への対応を知らずに接してしまうことで症状が悪化し、本人も周囲の人もつらい思いを多くすることがあります。周囲の人が認知症についての正しい知識を持ち、接し方に配慮したり環境を整えることで、行動・心理症状を穏やかにすることは、本人と周囲の人が認知症と共に生きていくうえでとても重要なことです。

できないことを責めるのではなく、できたことをほめたり一緒に喜ぶことが大切です。認知症になってもひとりの人間として尊厳を大切にし、接することがより良い関係を保つことにつながります。

## 早期発見・早期診断・早期治療が大切です

認知症の原因となる病気の中には早期に治療すれば治せるものもあります。たとえ治すことはできないとしても、進行を止める、または遅らせることができる場合もあります。初期の段階で発見できれば効果も期待できるため、できるだけ早く受診することが重要です。早期発見には家族や周囲の気付きが必要です。認めたくないという思いから放置されてしまうこともあるようです。症状が軽いうちであれば、病気に関する理解を深めやすく、認知機能が衰えても自分らしく暮らせるように、家族や専門家と相談しながら今後の生活について考え、社会的支援を受けるなどの準備をすることもできます。



忘れっぽくなったことや何らかの違和感を本人が自覚し、自ら受診することも増えていきます。

## 対応の心得・ポイント



ほんの少し前のことを忘れてしまっても、悲しい、嫌だ、嬉しい、楽しいといった感情はいつも感じています。

### ●認知症の人への対応の心得 ～3つの【ない】～

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

### ●具体的な対応の7つのポイント

#### ①まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他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。

#### 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。自然な笑顔で応じましょう。

#### ③声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

#### 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。唐突な声かけは禁物です。

#### ⑤相手に視線を合わせて優しい口調で

小柄な方には体を低くするなど、同じ目線の高さにして対応します。

#### ⑥おだやかに、はっきりした口調で

ゆっくりとはっきりした話し方を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

#### ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は急がされることや、複数の問いに答えることが苦手です。反応を伺いながら、相手の言葉をゆっくり聴き、ゆっくりと会話しましょう。

## 認知症の相談

聞いてもらうと楽になることも…  
もっと早く相談すればよかった…  
気軽に相談してみよう☎



### ◆大磯町地域包括支援センター

☎0463-61-9966

町立福祉センターさざれ石 2階

国府支所 1階

高齢者の総合相談窓口です。

認知症以外にも、介護や福祉に関する

様々な相談に応じ、関係機関と連携することで、高齢者がいきいきと暮らせるよう支援します。また、高齢者の権利を守るための成年後見制度に関する相談も受けています。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職がご相談に応じます。秘密厳守、相談は無料です。ご自宅への訪問もいたします。お気軽にご相談ください。

### ◆大磯町 町民福祉部 福祉課 高齢福祉係

☎0463-61-4100

保健センター 内線302・315・316

高齢者福祉、介護保険サービスに関する

相談窓口です。お電話または窓口にてご相談ください。



#### 認知症初期集中支援チーム

認知症の知識をもった専門職で構成され、医療や介護のサービスにつながっていない認知症が疑われる方や家族を訪問し、認知症初期の支援を集中的、包括的に行うチームです。認知症サポート医、地域包括支援センター、町が連携して対応しています。

#### 認知症地域支援推進員

認知症になっても、住み慣れた環境で暮らし続けられるような地域づくりを推進する役割を担い、相談支援、関係機関との連携支援、認知症に関する普及啓発活動をおこなっています。町には保健師と社会福祉士、2名の推進員を配置しています。

## ◆かかりつけ医

もの忘れが気になったら、まずは日頃受診しているかかりつけ医に相談してみましょう。状況に応じ、検査や専門医への紹介なども検討されます。受診時には、「いつから様子が変わったか」「日常生活で困っていること」などを伝えましょう。ご自身で伝えることが難しい場合は、ご家族の付添いや、事前に連絡を入れておくなどし、日頃の様子がきちんと伝わるようにします。他院の受診状況や飲んでいる薬なども確認しておきましょう。

(☑お薬手帳やこれまでかかった病気のメモなど持参するとよいでしょう)

## ◆平塚保健福祉事務所 保健予防課

☎0463-32-0130

電話等での随時相談以外に、毎月1回専門医による「もの忘れ・認知症相談」を行っています。(予約制、日程は広報でも確認できます。)

## ◆神奈川県認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談窓口です。



## 東海大学医学部附属病院 総合相談室

☎0463-93-1121

月～金 9:00～15:00

伊勢原市下糟屋143

第1・3・5 土 9:00～12:00 (祝日、11/1、年末年始を除く)

## 湘南東部総合病院 医療社会サービス部

☎0467-83-9091(直)

月～土 9:00～17:00

☎0467-83-9111(代)

(祝日、年末年始を除く)

茅ヶ崎市西久保500

## 曾我病院 福祉医療相談室

☎0465-42-1630

月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) 小田原市曾我岸148

★若年性認知症支援コーディネーターがいます。65歳未満で発症された方のご相談にも応じています。

## 厚木佐藤病院 医療サービス課

☎046-247-1211

月・火・木・金・土 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)

厚木市小野759

## ◆認知症コールセンター

### かながわ認知症コールセンター

認知症全般に関することや介護の悩みなどを、介護の経験者を中心としたスタッフが相談に応じます。

☎0570-0-78674

月・水 10:00~20:00

土 10:00~16:00

(祝日含む、年末年始を除く)

### 若年性認知症コールセンター

厚生労働省が、認知症介護研究・研修大府センターに委託して、若年性認知症に関する相談を受けています。

☎0800-100-2707

月~土 10:00~15:00

(祝日、年末年始を除く)



※一人で頑張り過ぎないで※

介護者自身の体調、時間も大切に、一人で何もかも抱え込まずに、様々な人たちやサービスとつながることが大切です。「困ったら誰かの力を借りる」「迷ったら気持ちが楽になる方を選ぶ」まずは気軽に相談してみましょう。

## 認知症の予防

**認知症は予防できる？ 答えは「はい」「いいえ」どちらもです。**

認知症の基盤は老化にあり、加齢に伴い脳の認知機能は衰えていくため、完全に予防する方法はありません。しかし、認知症の発症や進行は遅らせることができます。認知症の発症は生活習慣や病気と深く関係しています。認知症をよせつけない生活習慣と持病のコントロールにより、発症や進行を遅らせることが認知症の予防につながります。

### 予防のポイント！

**生活習慣病は  
認知症のリスクを高めます**



### \*体を動かしましょう

ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。ストレッチや家事、歌唱も全身の血流を促します。毎日体を動かす運動習慣をつけ、継続することが大切です。無理せず徐々に進め、転倒に注意して行いましょう。

## \* バランスよく食べましょう

朝昼晩、3食きちんとバランスよく食べることは、心身を元気にして衰弱を防ぎます。青魚、緑黄食野菜、納豆は積極的に摂りたい食品です。水分補給もこまめにしましょう。飲酒、喫煙は認知症のリスクを高めます。食事はよく噛んで、食後の口腔ケアや歯の健康にも気を配りましょう。



## \* 生活リズムを整えましょう

朝起きたら朝日を浴び、毎日規則的な生活を心がけましょう。散歩や買い物など外出の機会をつくるとリズムをつくりやすいです。日中30分以内の昼寝もおすすめです。

## \* 人とのつながりをもちましょう

友人・知人との交流、買い物、通院、地域や趣味の集まりに参加する、離れた家族と電話やメール、手紙をやりとりするなど人と接触する機会を増やし、閉じこもりを避けましょう。人とのつながりをもつことは、知的活動への刺激や意欲にもつながり、心が元気になります。



## \* 前向きに過ごし脳を活性化させましょう

読書や囲碁・将棋、麻雀、手工芸、カラオケ、音楽鑑賞などの知的活動で脳を刺激しましょう。楽しいことにチャレンジすると脳は活性化します。反対に、ストレスや不安は脳細胞を委縮させるなど良くない影響を与えます。うつ状態が続き、日常生活がおっくうに感じられるときは早めに受診しましょう。

### 10年も前にアルツハイマーと診断されたAさん

Aさんは定期的に検査を受けながら生活をしています。認知症の診断を受けてからも自分の状況を仲間に知らせながら、地域の集まりやボランティアなど積極的に参加し、運営にも携わっています。

主治医は、Aさんの認知症の進行具合を検査しながら首をかしげ「Aさんの生活振りがあきらかに認知症の進行を止めている」と理由付けています。



## みんなで認知症予防

### \* 通いの場

通いの場とは… 地域の集会所、個人宅、空き家、事業所の空きスペース等において、住民主体で体操、趣味活動、茶話会などを行い、高齢者の誰もが交流できる場のことです。気軽に問合せ、参加してみましょう。

#### ～通いの場の紹介～



#### ・ おおいそ生きがいMAP

町では、地域活動を紹介する「おおいそ生きがいマップ」という冊子を作成しています。公共施設と各地区会館に設置しており、町ホームページでもご覧いただけます。

#### ・ 大磯ENばんく

おおいそ生きがいマップのWEB版で、団体の活動内容やインタビューなど写真付きで紹介しています。  <http://oiso.life/>

### \* 町の介護予防教室

申込・問合せ：福祉課

#### ・ スクエアステップのひろば

認知症予防・転倒予防・生活習慣病予防等を目的とした、4×10のマス目のマット上で既定のステップを踏む誰もが楽しめるエクササイズです。

#### ・ 介護予防啓発教室（ますます元気いっぱい教室）

高齢者の生活機能の維持向上を図るため、運動機能維持向上プログラムを中心に、栄養改善、口腔機能、認知症予防などの教室を開催しています。



#### ・ ポールウォーキング教室

ストックを使用したウォーキングによる有酸素運動で認知症を予防します。

## ・おあしす24健康おおいぞ（介護予防講座）

転倒骨折や認知症予防などの介護予防講座を町内の地区会館で実施しています。

問合せ：町スポーツ健康課



## ・おおいそ骨太体操講習会

骨に刺激を与える大磯らしい動きがふんだんに入った町のオリジナル体操です。その他、歌体操など予防にも役立つ講習会です。 問合せ：町スポーツ健康課

※詳細は、町HPまたは「広報おおいそ」をご覧ください。

## 安心して暮らすために

### \*町のサービス

申込・問合せ：福祉課

#### ・認知症等行方不明SOSネットワーク

認知症の高齢者等が、自宅に帰れなくなってしまう場合に備えて、事前にご本人の情報を登録しておくことで、行方がわからなくなったときに、警察や介護保険事業所等と連携して早期発見に努めます。登録時に番号入りのキーホルダーを3本お渡ししますので、普段から身に着けるものにつけてご利用ください。登録は無料です。



#### ・緊急通報システム

一人暮らしや日中独居になる等の不安を抱える高齢者に対し、緊急通報装置を貸し出します。月額800円（非課税世帯400円）



#### ・配食見守りサービス

食事の準備が困難な高齢者に、お弁当を配達するとともに安否確認を行います。1日1食500円（非課税世帯450円）、週5日まで。

## ・ごみ出し支援見守り活動（ふれあい収集）

支援が必要な一人暮らしの高齢者等のごみ出しを支援するとともに安否確認を行います。1回100円、週2回まで。



近隣地域の人に状況を伝えて、  
気にかけてくれる人を増やすこと  
も安心につながります。

## \* 権利擁護

### ・成年後見制度

認知症などにより自身では適切な判断が難しく、金銭管理や契約手続き等に不安がある場合に、本人の暮らしと財産を守るための法律的な支援制度として「成年後見制度」があります。地域包括支援センターまたは社会福祉協議会でご相談をお受けしています。制度や利用手続きに関する詳細は、

**横浜家庭裁判所小田原支部後見係 0465-22-6946** にご確認ください。

### ・日常生活自立支援事業

ご自身の判断で福祉サービスの利用や日常の金銭管理、書類整理に不安がある方について、生活支援員を派遣し契約に基づいてお手伝いします。

**申込・問合せ：大磯町社会福祉協議会 0463-61-9390**

**または、地域包括支援センター 0463-61-9966**

## \* 法律相談

日常生活の様々な法律に関するご相談を弁護士がお受けします。事前予約制。

毎月第2・3木曜 13時～16時（のうち1人30分程度）

**申込・問合せ：町民課 町民協働係（内線236・237・267）**



## \* 消費生活相談

物品、サービス等の契約に関するトラブル、解約手続き、商品や訪問販売に関する苦情等の相談を受け付けます。

**相談窓口：平塚市消費生活センター 0463-21-7350**

## \* 運転免許自主返納

加齢に伴う身体機能や認知機能の変化に不安を感じており、運転を継続しない高齢ドライバーの方は、運転免許を自主的に返納することができます。返納者には希望により本人確認証明となる**運転経歴証明書**（手数料1,100円と顔写真が必要）の交付も可能です。手続きや相談は警察署または運転免許センターで受付けています。返納時は運転免許証を持参してください。ご本人、ご家族からの安全運転相談にも応じていますので不安を感じたら相談してみましょう。

**担当窓口：大磯警察署 0463-72-0110**



## 認知症を支える

### ・ 家族介護者支援（リフレッシュのつどい）

申込・問合せ：福祉課

在宅介護をされているご家族の方々がリフレッシュできるような時間の提供、交流、ストレッチやマッサージなどを主とした講習を開催しています。別室にて個別に介護相談もお受けします。

### ・ 認知症サポーター



認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいたときは見守り、そっと手助けする仲間が地域に広がることを目指して、認知症サポーター養成講座を実施しています。受講をご希望の団体は、福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



### ・ 認知症の人と家族の会 神奈川県支部

044-522-6801

介護する家族が集い互いに励まし合い、月・水・金 10:10~16:00  
会報で学ぶことができます。電話相談も受けています。制度をよくするために社会的な取組も行って、関心のある方はどなたでも入会できます。

## 認知症の初期症状をチェックしてみましょう

| 質問項目                      | ほとんど<br>ない | ときどき<br>ある | 頻繁に<br>ある |
|---------------------------|------------|------------|-----------|
| 同じ話を無意識に繰り返す              | 0点         | 1点         | 2点        |
| 知っている人の名前が思い出せない          | 0点         | 1点         | 2点        |
| 物のしまい場所を忘れる               | 0点         | 1点         | 2点        |
| 漢字を忘れる                    | 0点         | 1点         | 2点        |
| 今しようとしていることを忘れる           | 0点         | 1点         | 2点        |
| 器具の説明書を読むのを面倒がる           | 0点         | 1点         | 2点        |
| 理由もないのに気がふさぐ              | 0点         | 1点         | 2点        |
| 身だしなみに無関心である              | 0点         | 1点         | 2点        |
| 外出をおっくうがる                 | 0点         | 1点         | 2点        |
| 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | 0点         | 1点         | 2点        |
| 合計                        | 点          |            |           |

### 点数の目安

|        |     |  |
|--------|-----|--|
| 0～8点   | 正常  | もの忘れも老化現象の範囲内。<br>疲労やストレスによる場合もあります。                                   |
| 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<br>間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活<br>に取り入れてみたらいかがでしょうか。 |
| 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。<br>家族に再チェックをしてもらい、結果が同じなら<br>専門機関へご相談を。         |

大友式認知症予測テスト 認知症予防財団HPより抜粋

### ○認知症簡易チェックサイト

大磯町のホームページにも認知症簡易チェックサイトがありますので、  
ご活用ください。【HP】<http://fishbowlindex.net/oiso/>

QRコード



## ＊こころのバリアフリーを＊

足の不自由な人は杖や車椅子などの道具を使って自力で動こうとします。そして、手助けが必要なときは支援を頼むことができます。しかし、認知症の人は自分の障がいを補う「杖」の使い方を覚えていることができません。杖のつもりでメモを書いても忘れてしまい、メモを見てもなんのことかわからなくなります。認知症の人への支援には障がいを理解し、さりげなく手を差し伸べる「人間杖」が必要です。交通機関やお店など、まちのあらゆるところに、温かく見守り手助けしてくれる人がいれば、認知症でも外出ができ、自分でできることも増えます。健康な人の心情が様々なように、認知症の人の心情も様々です。それぞれが抱える不安や苦しみを理解し、自然に助け合うことで安心して暮らし続けることができる、そんなまちを皆でつくっていきましょう。

～☐ご紹介～

### もしも

気になるようでしたらお読みください

生活しているなかで、なんとなく違和感を覚えたら。  
あれ？もの忘れかなと気になったあなた、周囲の人に。  
この冊子には気になる違和感のヒントが書かれています。  
どのページからでもよいのでぜひ読んでみてください。

下記URLから無料でダウンロードできます。

町福祉課でも配布しています。

パソコンでは **DC-NET もしも認知症** と検索

<https://dcnet.gr.jp/support/cafe/index.php>





## 認知症ガイドブック

令和3年2月 第1版

### 発行

大磯町町民福祉部福祉課

〒255-8555

大磯町東小磯183番地

電話：0463-61-4100

FAX：0463-61-6002