

平成28年3月作成

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター
内科総合診療部長



この冊子は、認知症のかたとそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

京丹後市

【知識編】
認知症を
予防する
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意!



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも!



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。転びにくい服選びや家中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】
認知症の
かたへの
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。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。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたがり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症のかたを混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症のかたも安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症のかたの抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

認知症のかたとご家族に、適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況など、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知

症の相談はまずはかかりつけ医、京丹後市地域包括支援センター、在宅介護支援センターにお願いします。

認知症の度合い	気づき	軽度	中等度(日常生活に手助け)	重度(身体面での不自由さが複合する)	終末期	
ご本人の様子(症状や行動)	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活は自立して過ごしている。 ●趣味や生きがいなども楽しむことができる。 ●家族や地域との交流、つながりがある。 ●もの忘れが見られ、日付を忘れたり、物をよく失くして、探し物をしていることがしばしばみられる。 ●会話の中で「あれ」「これ」などの代名詞がよく出てくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活は、見守りがあれば、できる。 ●買物に必要なものを必要なだけ買うことができない。 ●夕飯の段取り、家計の管理などに支障を来す。 ●車の運転が不安になる。 ●大事な物を何処に管理したか思い出せず、探し回ることが増え、人に盗られたと疑うことがある。 ●同じことを何度も話したり、聞いたりする。 ●不安感が増す時期。興味・関心を失うこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手助けがあれば、簡単な生活動作はできる。 ●季節にあった服を選ぶことができなくなる。 ●服を着る順番がわからなくなる。 ●留守番や伝言を伝えることが難しくなる ●外出先から一人で戻れなくなることがある。 ●時間や場所がわからなくなることが増えてくる。 ●服薬管理ができなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●簡単なやり取りはできる。 ●歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる。 ●トイレの失敗が増えてくる。 ●食べ物でないものも口に入れる。食事や入浴など一人でできず、介助が必要になる。 ●家族を認識できなくなってくる。 ●日常生活で常時介護が必要となってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●笑顔は比較的最後まで残ることがある。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。 ●歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ●介護なしには日常生活を送ることができなくなる。 ●口からの食事がとりにくくなる。 	
こんなふうに過ごしたい	地域や家族の中で役割がある。人との交流があり、何か変化があれば、相談できる場所がある。	地域や家族の中での役割がある。気軽に相談したり、外出できる場所がある。自分で買物に行き、ほしいものを手に入れることができる。	適切なサービスを受けながら、地域や家庭に本人の居場所がある。	本人・家族ともに気兼ねなくサービスを利用して、過ごすことができる。自らの思いをうまく表現できなくても、意志や好みを尊重され、過ごすことができる。	本人の意思や希望にあわせて、家族や支援者に見守られ安心して過ごす。	
対応のポイント	生活習慣病などを予防しましょう。生活のリズムを整えましょう。体を楽しく動かしましょう。(仕事でも遊びでも)	日常のさりげない声かけをしましょう。できることをしてもらいましょう。(安心感を与え、認知症の進行を緩やかにします)	本人ができることが何かを知り、できないことを支援しましょう。家族だけでかかえこまず、サービスを活用しましょう。家族会に参加したり、相談できる場所を見つけましょう。	介護する家族の健康に注意しましょう。声かけをしたり、笑顔で接しましょう。	医師などと相談して、安楽に過ごせるよう工夫しましょう。	
(医療の受け方)	病気になったときに受けたい治療やケアについて、機会をみて本人と一緒に家族で話をしましょう。			お元気なときに本人と話し合った治療方法をもとに、再度確認しておきましょう。	本人が伝えていた意思や希望を主治医、介護関係者に伝えて共有しておきましょう。	
地域の見守り社会資源	<ul style="list-style-type: none"> 老人会/地区サロン 認知症カフェ 認知症初期集中支援チーム 認知症の人と家族の会/家族会 認知症キャラバン・メイト 認知症サポーター 民生委員・福祉委員 京丹後市徘徊SOSネットワーク 					
高齢者福祉サービス	<ul style="list-style-type: none"> 安心生活見守り事業(緊急通報の装置) 配達弁当/食の自立支援サービス(特別食・介護食) 認知症あんしんサポート相談窓口 京丹後市地域包括支援センター/在宅介護支援センター 	介護者教室/認知症介護者の集い				
介護予防サービス	健やか生きがい教室・いきいき運動クラブ・健やか訪問支援					
介護サービス		<ul style="list-style-type: none"> 短期入所生活介護・短期入所療 通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護 訪問介護 居宅介護支援事業所(介護サービス計画作成) 小規模多機能型居宅介護支援事業所 	<ul style="list-style-type: none"> 養介護(ショートステイ) 訪問看護 	訪問入浴		
医療	<ul style="list-style-type: none"> 外来通院(かかりつけ医) 	<ul style="list-style-type: none"> 外来通院(認知症疾患医療センター、もの忘れ外来、精神科) 居宅療養管理指導(薬局) 	<ul style="list-style-type: none"> 入院(精神科病院) 	<ul style="list-style-type: none"> 往診・訪問診療(かかりつけ医) 		
施設系サービス	<ul style="list-style-type: none"> ケアハウス サービス付高齢者向け住宅 有料老人ホーム 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 介護老人保健施設 	<ul style="list-style-type: none"> 介護老人福祉施設 			
成年後見・権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業) 任意後見制度 	<ul style="list-style-type: none"> 法定後見制度 補助 	<ul style="list-style-type: none"> 保佐 後見 			

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、ご自分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おこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)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、数カ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、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

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)

わが家の困ったときの連絡先

地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネジャーなどいざというときの連絡先をメモしておきましょう。