

認

知

症

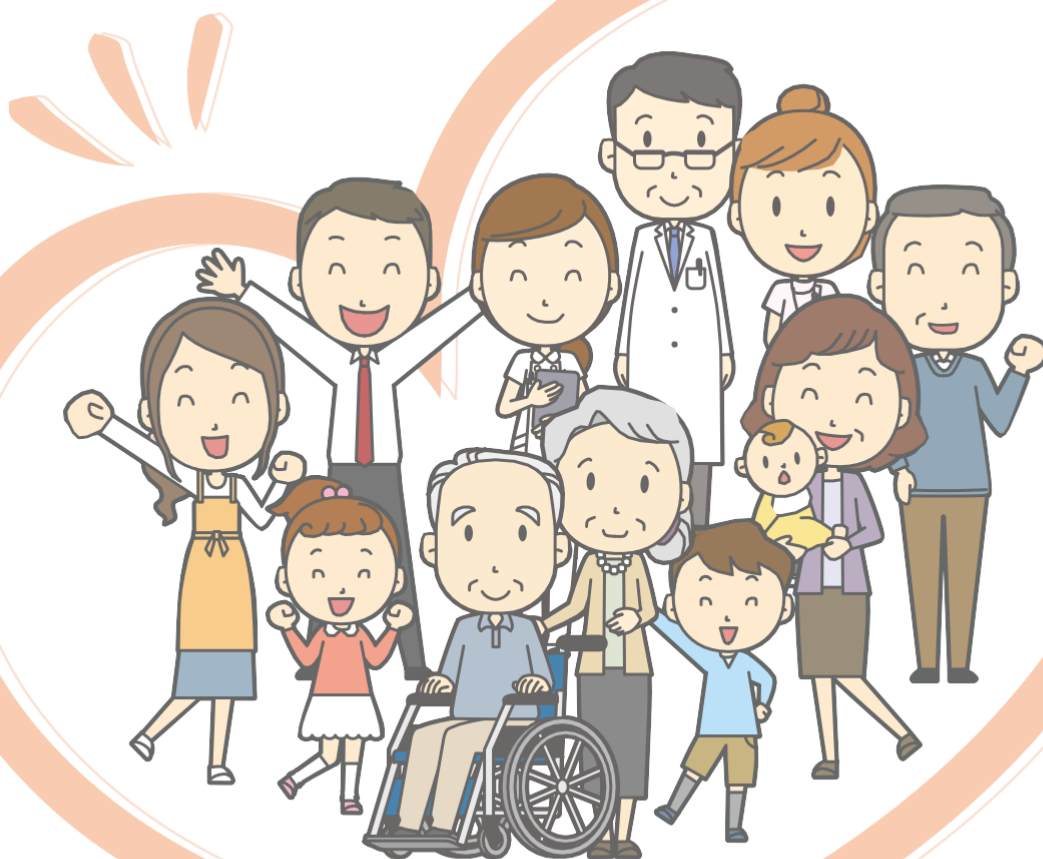
認知症になっても  
住み慣れた山辺町で  
暮らして行くために

ケ

ア

パ

ス



令和2年 作成  
令和8年3月改定

山 辺 町

# 主な認知症とその特徴

## アルツハイマー型認知症

(発症率 50～60%)

最も多い種類です。

- 進行はゆっくり。
- 本人は楽観的で、病气意識が薄い。
- 道に迷ったり、徘徊したりする。
- 物を盗られたなど、作り話しがある。

## レビー小体型認知症

(発症率 10～15%)

- 初期はもの忘れの自覚あり。
- 存在しないものが見える「幻視」がある。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなる。
- 筋肉が固くなり、手足の動きが遅くなる。
- 睡眠中に大声を上げたり、手足をバタバタさせたりする。

## 前頭側頭型認知症

(発症率 15～20%)

- 行動に制御が利かなくなり万引きや交通違反などが増える。
- 興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去る。
- 同じ行動を繰り返し、不潔を嫌がらない。
- 50歳代くらいから発症することがある。

## 脳血管性認知症

(発症率 20～30%)

- 高血圧や動脈硬化性疾患などの方が発症しやすい。
- 気分の落ち込みや意欲の低下がみられる。
- 涙もろくなるなど、感情の制御が利きずらくなる。
- 認知機能の低下は比較的軽い。(症状がまだらにみられます)

## 若年性認知症



若年性認知症は、65歳未満で発症する認知症です。

もの忘れだけでなく、仕事上のミスや段取りの困難さなどから気づかれることもあります。

就労継続や生活維持への支援、家族の心理的負担への配慮が重要です。早期診断と関係機関の連携を図り、地域全体で支える体制づくりが必要です。

下記の拠点には、**若年性認知症コーディネーターも常駐**しています！

**問い合わせ：山形県認知症相談・交流拠点「さくらんぼカフェ」 ☎023-687-0387**

# もの忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いについて知っておきましょう。

	加齢によるもの忘れ	認知症
原因	加齢	脳の病気
本人の自覚	もの忘れがあることを自覚している	もの忘れがあることを自覚していない
生活	生活には支障がない	生活に支障がある

## ◆具体的な症状

加齢によるもの忘れ		認知症
経験したことが部分的に思い出せない	↔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	↔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	↔	置き忘れ・紛失が頻回になる
何を食べたか思い出せない	↔	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	↔	約束したこと自体を忘れる
物覚えがわるくなったように感じる	↔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	↔	月や季節を間違えることがある

## 軽度認知障害(MCI)

脳の健康と認知症の中間(グレーゾーン)にあたる状態を言います。

日常生活は正常に行うことができますが、新しいことを覚えることができないなどの記憶障害がみられます。MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約50%の人は認知症になると言われています。

# 認知症が疑われるサイン

「認知症かも知れない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみてください。



## ◆チェックシートを試してみましょう

5分前にしたことや聞いたことを忘れてしまうようになった。

着替えをしなくなり、季節に合わない服を着ることが多くなった。

同じことをくり返し言ったり、聞いたり、したりするようになった。

今まで好きだった趣味などへ興味や関心がなくなった。

置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。

外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

約束の日時や場所を間違えるようになった。

今までできていた家事・計算・運転などのミスが多くなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。

財布・通帳・衣類などが見当たらないと盗まれたと人を疑うようになった。

# 早期発見・受診・治療が大切です

早期に発見して適切な対応をとることで、治療や進行を抑えることができます。

早い時期に医療機関などに相談しましょう。



## ◆早期発見することが大切な理由

### 1 一時的な症状の場合もあります

何らかの病気が原因になっている認知症の場合、手術や内服などの治療をすることにより劇的によくなる場合があります。また、薬の副作用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談し、薬の調節を行うことで回復することがあります。

早期の受診で回復することも、長い期間そのまま放っておくと回復が難しくなってしまいます。

### 2 進行を遅らせることができます

アルツハイマー型認知症の場合、薬によって認知症の進行を遅らせることができます。認知症の原因となる疾患を的確診断することにより、適切な薬を選択することもでき、健康な時間を長くすることも可能になります。

### 3 生活上の支障を軽減できます

受診をすることで、病気について少しずつ理解を深めていけば、食事や衣服の着替え等、生活上の支障を軽減でき、その後の生活困難を軽減させることも可能になります。

### 4 認知症になった場合の準備ができます

認知症になり、症状が重くなったときのため、後見人を決めておく等の準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方をまっとうすることができます。また、本人や家族の生活の質を高め、介護の負担を減らすことができます。

## ご家族へ

認知症と診断されても、あわてて騒がないことが第一です。

医療機関へ受診・相談をする際には、家族の冷静な情報が必要となります。

日常からいつ・どこで・何が起こったのかななどを記録しておくことで相談するときに便利です。

本人と家族が穏やかで心地よい生活をおくれるように、冷静な対応を心がけましょう。

まずは

# かかりつけ医を受診しましょう

かかりつけ医は身近な医療の専門家です。認知症で症状を訴えることが難しくなっても、これまでの受診状況から治療の相談をすることができます。また、必要な際には、より専門の医療機関への紹介をするなど橋渡しをしてくれます。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。



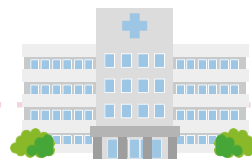
紹介

かかりつけ医に専門医を紹介してもらいましょう

## 認知症の専門医

認知症の早期発見のためには、「もの忘れ外来」や「認知症外来」などの専門医に診てもらうことが大切です。早期に病院受診することで、認知症の進行を穏やかにする薬やリハビリなど、より適切なケアを受けやすくなります。受診をされる際には、本人の普段の様子ができる方（家族等）と一緒に行ってください。

## 山形県認知症疾患医療センター



山形県が指定している地域の認知症医療の拠点となる病院です。認知症に関する識別診断や診療・治療、専門医療相談などを実施するほか、地域医療の支援として、かかりつけ医・介護関係者・町とも連携し、認知症の高齢者が住みやすい町づくりに貢献しています。

### 篠田総合病院認知症疾患医療センター

医療法人篠田好生会 篠田総合病院

住所 〒990-0045  
山形市桜町2番68号

TEL 623-1711 (代表)

FAX 635-4393

電話予約 月～金曜日  
8:40～16:00(14時以降)

診療時間 9:00～11:30(平日)

医療相談 9:00～16:00(平日)

### 国立病院機構山形病院認知症疾患医療センター

独立行政法人 国立病院機構山形病院

住所 〒990-0876  
山形市行才126番地2

TEL 681-2303(直通)

FAX 681-9477

電話受付 9:00～17:00(平日)

※受診は予約制となっております

# 山辺町の相談窓口

## 高齢者総合

### 山辺町 地域包括支援センター

(山辺町社会福祉協議会)

☎023-666-6565

高齢者の介護や保健、福祉、医療などに関する総合相談窓口です。

看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーにより、多岐にわたる内容を相談者と一緒に考えていきます。町内在住の65歳以上の高齢者やご家族であればだれでも相談できます。

## 認知症について

### 山辺町認知症 初期集中支援チーム

(山辺町社会福祉協議会)

☎023-664-7982

自分が？ 親が？ 祖父母が？ お隣さんが？  
認知症の疑いや、医療機関で受診をしていないの  
でないか等、どうしたらいいのか悩んだらご相談  
ください。

## 介護保険等について

### 山辺町保健福祉課

☎023-667-1107

高齢者の介護予防、認知症に関する相談窓口です。  
介護保険や支援制度の案内、関係機関へのつなぎ  
を行います。

## 行方不明時等

### 山辺 駐在所

☎023-664-5009

行方不明時の対応など、安全に関する相談が  
できます。不安を感じたときには早めに相談  
ください。

# 認知症の方と接するときには…

認知症の方は記憶力や理解力は低下していますが、喜怒哀楽の感情や自尊心は今までと同じように存在します。認知症の方に接するときは、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注意しましょう。

## 基本姿勢

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4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、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

### 2 声をかけるときは一人正面から

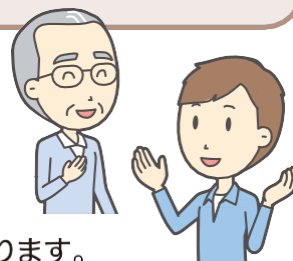
数人で取り囲むと恐怖心が出るので、できるだけ1人で正面から声をかけましょう。視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」などです。

### 3 優しい口調でゆっくりと

恐怖心をあおらないように、最初は小さく、優しい口調でゆっくりと話しましょう。

### 4 結論を急いで求めない

ゆったりとした心で、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。



## 「認知症サポーター」を広めましょう。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対し、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりを目指しましょう。認知症サポーター養成講座の受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングが配布されます。

●山辺町認知症初期集中支援チーム ☎023-664-7982

# 認知症を予防するために…

若いうちから高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防することは認知症の予防につながります。

## ポイント1 よく噛んで食べる

- ・ バランスのよい食事を一日3食規則正しく！
- ・ 野菜、果物、青魚を食べる機会を増やしましょう！



## ポイント2 よく身体を動かす

- ・ 朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送りましょう！
- ・ 有酸素運動（ウォーキングなど身体への負荷が弱いもの）を一日30分以上、無理なく取り入れてみましょう！
- ・ 町の介護予防教室に参加してみませんか！



## ポイント3 よく外に出て交流する

- ・ 買い物や習い事、趣味など、外出して人と交流する機会をもちましょう！
- ・ 日記（文章を書く）や新聞、本を読みましょう！
- ・ 家事などの役割や日課をもち、生活を充実させましょう！



### 【Memo】～ヒアリングフレイルをご存じですか～

“ヒアリングフレイル”とは、耳の虚弱（聴き取る機能の衰え）のことです。

加齢による聴覚機能の低下により、周囲とのコミュニケーションや生活の質の低下などを含む身体の衰えのひとつです。ヒアリングフレイルを放置することで、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。

かかりつけの耳鼻咽喉科を見つけ、聴こえのサポートを早期に行うことで、ヒアリングフレイルを予防、遅らせることができる可能性があります。





保健福祉課 介護支援係

☎023-667-1107