

忘れやすいことも
わたしの個性



「わたし」のこれからを
みんなで考える。



はじめに

認知症になっても、安心して暮らし続けられる上野ヶ丘圏域を目指し、この冊子を作成しました。

認知症は、誰もが何らかの形で関わる可能性のある身近な病気です。しかし、認知症と聞いて、「何もできなくなるのでは？」と不安を持つ人は少なくありません。認知症になっても、できないことをさまざまな工夫で補いながら、いきいきと暮らしている方もたくさんいらっしゃいます。認知症を正しく理解し、備えておくことで、将来への不安を少しでも軽減することができます。

本冊子が、認知症への理解や、早期相談に繋がる「きっかけ」になると幸いです。

作成委員一同

目次

本編

1. もしかして..... P3～

◆こんなことはありませんか？（チェックしてみましょう）

2. まずは相談してみよう..... P4～

◆気になる症状があるけど、どこに行ったらいいの？（身近な相談場所）

3. ひょっとして認知症？..... P6～

◆加齢による物忘れと認知症による記憶障害の違い

◆認知症の検査、治療、認知症の種類など

4. よりそう気持ちで無理をせず～家族や支えるあなたへ～..... P10～

◆接し方のポイントと心構え

◆介護家族の体験記

5. より良く過ごすために..... P15～

◆予防のポイント

◆地域活動・福祉サービス・制度など

索引～こんな時どうする？～..... P21

あとがき..... P22

※別冊 医療介護情報 地域の宝

1. もしかして

◆こんなことはありませんか？

いつも行っちょん
ホルトホールが分
からんごとなった



駅であん人を待
っちょんけど、
来んけん連絡し
たら明日っち！

なし、こげえ
豆腐んじょー買
ってくるんかえ



あげえようグラ
ンドゴルフ行き
よったに一

→気になる方はチェックしてみましょう！！

- おなじことを何度も言う
- いつも探し物をしている
- 財布や通帳などを盗まれたという
- 料理や計算、運転などのミスが増えた
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 些細なことで怒るようになった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「頭が変になった」と本人が言う
- 趣味や好きなことに興味を示さなくなった

何かおかしいなと感じたら、チェックリストや気になることのメモを持って、相談しましょう！！

2. まずは相談してみよう

治療で症状改善や進行を遅らせた
り、原因により治ることもあります。
早めの相談が大切です。

◆気になる症状があるけど、どこに行ったらいいの？

あなたにとって身近なところで、相談してみましょう。

どこに相談して良いか分からない時は、地域包括支援センターへご連絡ください。



上野ヶ丘地域包括 支援センター	地域で暮らす高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から相談対応しています。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師の3職種が在籍しチームで活動しています。 《問い合わせ先》 上野ヶ丘地域包括支援センター ☎513-5103
民生委員・児童委員	心配ごと、悩みごとをひとりで抱えず民生委員・児童委員に相談してください。相談内容に応じて必要な支援につなぎ、悩みが解決するよう支えます。法に基づく守秘義務をもって皆さんの街で活動しています。
かかりつけ医	気になる症状があるときは相談しましょう。症状に変化がある場合等、医師の判断で専門医に紹介してもらえます。
大分オレンジドクター ※医療介護情報へ	大分県の認知症医療の研修を修了した医師が「物忘れ・認知症相談医」（オレンジドクター）として登録し、認知症に関する相談対応をしています。
認知症専門医 ※医療介護情報へ	認知症の診断ができる専門医です。上野ヶ丘中学校校区には専門医が所属する2つの専門医療機関があります。
認知症サポート医	かかりつけ医と専門医の橋渡しや関係機関との協力体制を支援するなど地域の中で必要な医療や介護に繋がる案内役を担う医師です。

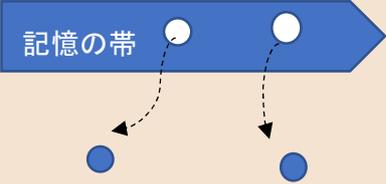
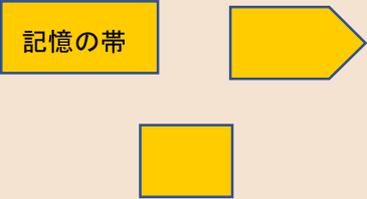
<p>もの忘れ定期相談会</p>	<p>「もしかして認知症かな？」と不安になったら相談ができる場です。月に1回、市役所で認知症サポート医と認知症地域支援推進員が同席し相談に応じます。</p> <p>《問い合わせ先》</p> <p>大分市認知症地域推進員</p> <p>☎558-6285（城東地域包括支援センター）</p>
<p>茶話会</p>	<p>認知症の人を介護するご家族同士で思いを共有する場として家族の集いを開催しています。気軽にお茶をしながら今の介護について話をし、繋がり合うことができます。（県総合社会福祉会館で月1回開催）</p> <p>《問い合わせ先》</p> <p>大分市認知症地域推進員</p> <p>☎558-6285（城東地域包括支援センター）</p>
<p>オレンジカフェ ※P.14へ</p>	<p>認知症の方とそのご家族、地域住民や専門職など誰もが気軽に集い、おしゃべりや情報交換等が出来る交流の場です。圏域関係なく、どのカフェでも参加できます。</p>
<p>初期集中支援チーム</p>	<p>物忘れがあることで自宅での生活に何らかの困りごとの出てきた方（40歳以上）やそのご家族を対象に、チーム員と共に地域包括支援センターやケアマネジャーが訪問をしながら一緒に解決方法を考えていきます。</p> <p>《問い合わせ先》</p> <p>大分市初期集中支援チーム ☎537-5771</p> <p>または</p> <p>上野ヶ丘地域包括支援センター</p>



3. ひょっとして認知症？

認知症とは、なんらかの原因で脳の働きが弱まり、日常生活に困難が生じている状態が続いている状態をいいます。

※年齢を重ねると、誰でも物忘れが起こりますが、加齢による物忘れと、病気である認知症の記憶障害には違いがあります。

加齢による物忘れの例	認知症による記憶障害の例
<ul style="list-style-type: none">・食事のあと、何を食べたか忘れることがある。・目の前の人の名前が思い出せない。・約束を忘れたことに自分で気づくことが出来る。  <p>ヒントを与えたりすると思い出せる。</p>	<ul style="list-style-type: none">・食事のあと、食べたこと自体を忘れる。・目の前の人が誰なのか分からない。・約束したこと自体を忘れ、自覚がない。  <p>ヒント与えても思い出せない。</p>

物忘れと認知症には違いがありますが、
気になることがあれば受診してみましょう！



早期相談・早期診断にはメリットがあります

- ・一部の認知症は治療により改善する可能性があります。
- ・薬で進行を遅らせることができる認知症もあります。
- ・進行していく認知症の場合、診断を受けることで将来のことを考える時間があります。

認知症の検査はどんなことをするの？

- ・これまでの病気や受診に至った理由、困っていることなどを聞いていきます。
- ・認知機能の検査、血液検査、脳の画像検査（CT・MRIなど）などを経て診断します。

認知症の治療では薬の服用だけでなく、介護保険のサービス利用や身近な活動場所への参加、周囲の環境を整えていくことも大事で、状態の維持や改善につながることもあります

大事な視点は、認知症による生活の支障を改善し、生活の継続や質を向上させていくことです。



認知症にはいろんな種類があります

代表的なものをご紹介します。

① アルツハイマー型認知症 ※認知症の約50%を占める。

- ・脳の細胞が死んで縮んでいく。ゆっくりと進行する。
- ・比較的早い段階から、物忘れ（新しいことが覚えられない、すぐ忘れる）、時間や場所がわからなくなる等の障害が出やすくなる。

② レビー小体型認知症

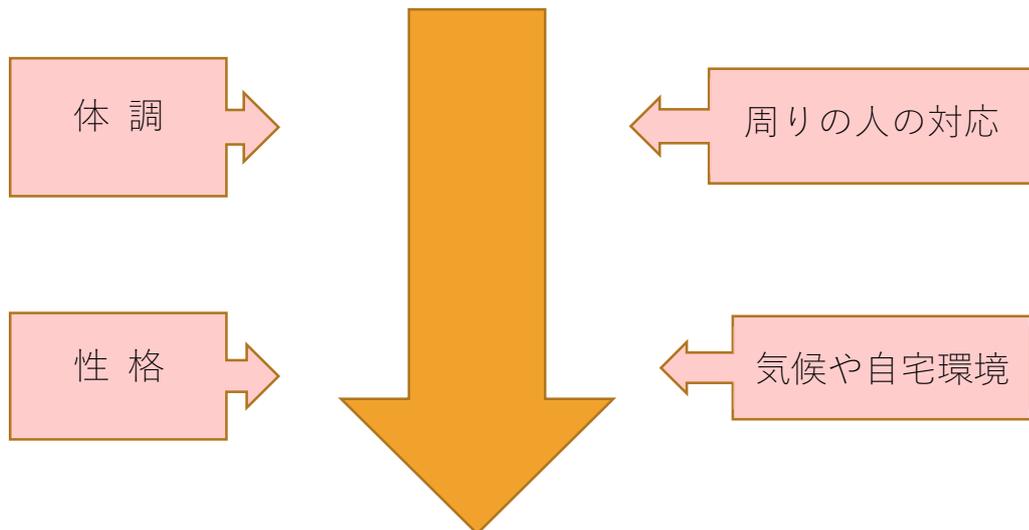
- ・パーキンソン症状（手足の震え、筋肉のこわばり）がみられ、歩行が小刻みになり転びやすくなったりすることがある。
- ・子どもや動物、昆虫などの生々しい幻視が現れたりすることがある。
- ・日や時間帯によって、頭がはっきりしている状態とボーッとしている状態が入れ替わり起こる。

③ 脳血管性認知症

- ・脳の障害を受けた部位や程度によって、障害される能力と残っている能力がある。できる時とできない時に波がある（まだら認知症）。
- ・意欲の低下、感情の起伏が激しくなるといった症状がみられる。

認知症が原因で起こる症状（中核症状）

- ①すぐに忘れやすくなる
- ②日時や場所がわからなくなる



性格や環境周囲の人の関わりによって起こる症状

（行動心理症状：BPSD）

好きなものに興味がなくなる・閉じこもりがちになる・感情が不安定になる・物を盗まれたという・実際に見えないものが見えると言う・入浴や食事を嫌がる・大きな声を出したり、暴力をふるう・無気力になる・夜に眠らず昼に寝るなど

一見困ったように見える症状も環境を整えるなど、対応の仕方次第で落ち着くことがあります。

4. よりそう気持ちで無理をせず ～家族や支えるあなたへ～

(1) 接し方のポイントと心構え

最初に「何かおかしい」と認知症のサインに気付くのは、本人だと言われています。認知症の本人に自覚がないというのは、大きな間違いです。

誰よりも一番、心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

3つの「ない」が大切です。

「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」



具体的な対応としては以下の通りです。

- ・まずは見守る
- ・声をかけるときは1人で
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・相手の言葉に耳を傾けて
- ・余裕をもって対応する
- ・後ろから声をかけない
- ・おだやかに、はっきりした話し方で
- ・ゆっくり対応する

大事なのは、安心してもらうこと(不安にさせないこと)です。

認知症になっても出来ることはたくさんあります！出来ないことよりも、今できることに着目して、本人のペースに合わせて見守り、自然に接しましょう！



(2) 例えばこんなことはありませんか？

接し方のポイントと心構えを参考に、対応の工夫をしてみましょう。

よくある例ですので、参考にしてみてください。



① お金を盗られたといわれるようになった

- ・強い口調で注意をせず、一緒にお金を探してみる。
- ・自分を守るために物を盗られたと思い込む可能性があることを理解しましょう。

② 急に怒りっぽくなった

- ・脳の機能障害等によって、感情のコントロールが難しくなっている可能性がある。よく話を聞いてあげると次第に落ち着いてくることもある。
- ・本人にとって心地よい環境を作ってみる。

③ ご飯を食べていても食べていないという

- ・普通の人に話すように普通に接して答える。
- ・本人が納得する言い方を工夫してみる。

④ 家族は介護サービスを使ってほしいが本人が拒否

- ・本人が望む暮らし、好きな事を実現するために活用できるサービスだと伝える。

⑤ 本人へ物忘れがあることをどのように伝えたら良いか

- ・特別な病気ではなく誰でもなり得るものだと普通に伝える。
- ・予防的な活動をすることで進行を遅らせたり、何もしないと悪化していく可能性があることを伝える。

⑥ 専門医を受診してほしいが、本人が拒否する。

- ・健康診断という意識で専門医への受診を勧める。
- ・家族よりかかりつけ医に相談してみる。



⑦ 認知症といわれるとショックを受けそう

- ・誰でもなる病気の種類であることと、誰でも病気になるとショックを受けることを理解しておく。
- ・相談できる場所があることを伝えていく。
- ・今の困りごとやこれからのことを考えていくよう丁寧に話をする。

⑧ 認知症にならないか心配

- ・認知症は一つの病気で、誰でもなる可能性がある。適切な環境や周りの対応で穏やかに生活でき、得意なことはいつまでも続けていけます。

⑨ 頼れる人や身寄りがなく、物忘れが気になったらどうしたらよいか。

- ・改善や進行を遅らせる為に受診を考える。
- ・相談できる場所へ連絡をしたり、行って見て必要な準備をしていく。

認知症に関する集まりの場として、オレンジカフェ・茶話会に参加するのもお勧めです。（※P5.14へ）



症状や対応について学習する機会として「認知症サポーター養成講座」があります。受講については地域包括支援センターへご相談ください。

一人で抱えこまず相談しましょう！！ ※「2. まずは相談してみよう」へ



ご家族のお話を聞いてみました

五年間の介護生活を体験して

工藤 陽子

今にして思えば、義母の認知機能の低下は95歳、大分に来てから現れ始めていました。大分に来て、今迄生活していた大野町の事を忘れることができなくて、週に一度主人と3人で大野町に帰っていました。本人はこの大野町で自分の人生を終えたかった事と思います。

錦町1丁目の老人会にも参加させていただき、地域の皆さんから、声をかけてもらえる大分の生活にも慣れ、デイサービスを利用するようになりました。

しかし、要介護4の認定を受けると、時々幻覚症状も出るようになり、夜になると義母は「私の周りに男の人が沢山いるよ。ほらこっち見てるよ。」と言って私たちを悩ませ、私は「おばあちゃん誰もいないよ、大丈夫だからね」と答えていましたが、今となってはこの対応が正しかったのか?「本当だね。何してるんだろうね。」と同調してあげるべきだったのではないかと思ったりもします。

また主人と私は地域の活動に参加し、皆さんに介護の大変さを聞いてもらったりして、自分の心をふるいたたせ介護に励みました。しかし百歳近い義母の認知症は、ゆっくり確実に進行していきました。私も、大分市介護相談員の仕事を持っていながら、介護の不安に向き合っただけの生活でした。私自身「聞く耳を持つ・常に笑顔で義母に接しよう」そう思いつつも、簡単にできないことが多々ありました。性格はきつい義母でしたが、亡くなる数か月前からは感謝の言葉を言ってくれるようになり、私は心の中で深い絆を感じることもできました。

認知症のリスクのひとつは「孤立」と言われています。人と会い、語り、体を動かすことで脳に刺激が届くのです。今、ご家庭で介護をしている方に申し上げたいです。100%満足のいく介護は難しいことです。決して一人で抱え込まないでください。

介護に教科書は有りません。介護が終われば全て百点です。



“認知症ケアパス”作成に参加し、勉強する中で、高齢者の方が今生活しているこの地域で安心して楽しく過ごせるよう、友だちを増やしてほしい!との思いから、“ながはまオレンジカフェ”を立ち上げました。

※詳しくは、次ページのチラシをご覧ください

ながはまオレンジカフェ

(みんなのコミュニティルーム)

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族、地域住民の方等どなたでも自由に参加できる憩いの場です。情報交換・専門職への相談など、ゆっくりした時間を一緒に過ごしませんか

場所: 長浜食堂 コミュニティルーム((錦町1丁目3-7))

電話: ((097) 537-2545) 工藤 陽子

日時: 毎月 第3水曜日 13時~15時

参加費: 100円 / 回 ※ 駐車場有

内容 介護相談・介護予防体操・脳トレ

トランプ・折り紙・おしゃべり 等

気軽に語り合えるカフェです

ドリンク・デザート・もしくは お菓子付

運営スタッフ 植田 透((介護支援専門員))

工藤 陽子((大分市介護サービス相談員))

藤田 幸枝((長浜校区民生委員))

津高教子((金池校区ボランティア会長))



5. より良く過ごすために

治療だけで良くなるものではないため、地域の活動に参加したり介護保険サービス等の利用をしたりすると、より良い生活ができる可能性があります。

(1) 予防のポイント

- ・ 定期的な運動をする
- ・ 人との交流で楽しく過ごす
- ・ 好きなことを続ける（好奇心を持つ）
- ・ おしゃべりを楽しむ
- ・ 知的活動、生涯学習をする
- ・ 役割を持つ（仕事やボランティア）



(2) いろんな活動に積極的に参加してみましょう！

①上野ヶ丘圏域にはこんな地域活動があります。

老人会	地域を基盤とする高齢者（概ね60歳以上）の自主的な組織で、「健康」「友愛」「奉仕」活動に取り組んでいます。
地域ふれあい サロン	公民館など身近な場所で、地域に住む高齢者が、誰でも、気軽に、楽しく参加できる「交流・ふれあいの場」です。地域のボランティアなどの協力を得ながら運営しています。
大分市民 健康づくり教室	大分市民健康づくり運動指導者が地区公民館等で開催する運動教室です。月に2～4回（1回あたり約1時間程度）、地区公民館等で全身体操、ストレッチ、脳刺激体操、筋トレ等を行っています。

<p>校区 ボランティア</p>	<p>自分の好きなことやできることでボランティア活動に参加し、地域の住民同士で楽しみながら、地域の方々が支えあっていける地域づくりを目指します。</p>
----------------------	------------------------------------------------------------------------------

※詳しくは、別冊 地域の宝へ

②シルバー人材センターやファミリーサポートに登録し活躍する。

<p>シルバー人材 センター</p>	<p>定年退職の方（原則60歳以上）に、知識や経験、技能などを生かして地域社会に貢献、活躍できる仕事を紹介します。ボランティア活動やさまざまな社会参加を通じて高齢者のいきがいの充実を図っています。</p> <p>《問い合わせ先》</p> <p>大分市シルバー人材センター  538-5575</p>
<p>ファミリーサポート センター (援助会員)</p>	<p>在宅で簡単な家事・話し相手などを、援助を受けたい人と、援助を行いたい人がそれぞれ会員となって、会員同士で助け合うシステムです。</p> <p>《問い合わせ先》</p> <p>大分市高齢者ファミリーサポートセンター</p> <p> 538-3180</p>

(3) 福祉サービスの活用

介護保険サービスや障害福祉サービスを利用することで、安心した生活が送りがやすくなります。具体的には、地域包括支援センターやケアマネジャーが本人や家族の生活状況に応じてどのようなサービスが必要か一緒に考えていきます。

⇒地域包括支援センターとは？ P4へ

●ケアマネジャーとは？

<p>ケアマネジャー (介護支援専門員)</p>	<p>居宅介護支援事業所にいる職員のことをケアマネジャーと言います。介護や支援を必要とする本人やその家族が抱えている困り事を一緒に解決できるようにお手伝いをする専門職です。</p>
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

※別冊 医療介護情報 地域包括支援センター、居宅介護支援事業所へ

【サービス活用の一例】

<p>◆入浴支援</p>  <p>一人じゃ、お風呂に入れんなった。</p>	 <p>ヘルパーや看護師に手伝ってもらったり、福祉用具を利用したりする。</p>
<p>◆デイサービス</p>  <p>最近日中、寝てばかりいるのよね。 食欲もなくなったなあ。</p>	 <p>デイサービス、デイケアで生活リズムを整える。体験利用を試してみる。</p>

◆お薬の管理・服薬指導



また薬飲み忘れちゃった。



薬剤師や看護師の力を借りて正しく服薬する。

◆施設・ショートステイ



最近、介護が大変になってきたわ。

少し休みたいわ・・・。



施設やショートステイで安心して過ごす。

上野ヶ丘圏域には、安心した生活を支えるためのサービス事業所があります。

※詳しくは、別冊 医療介護情報へ

(4) 制度の活用

物忘れが進行してくると、電気代やガス代の支払いが滞って来たり、手続きが困難になってくる場合があります。また、通帳の紛失が続いたり、お金を使いすぎたり、お金の管理が困難になってきます。本人に代わりお金の管理や、書類の手続き等をお願いできる制度やサービスがありますので、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

①成年後見制度

- ・契約能力がある場合は、将来に備えてあらかじめ本人自身で後見人をきめておくことが出来ます（任意後見制度）。
- ・すでに判断能力が低下している場合は、家庭裁判所に後見人をきめてもらい、後見人が本人に代わって財産や権利を守ります（法定後見人制度）。
- ・契約にはお金はかかりますが、経済状況によって、支援を受けることができる場合があります。

②あんしんサポート事業

・日常生活の中で、お金の出し入れや契約などが難しくなり、不安に感じたり判断に迷うことがあると思います。あんしんサポート事業は、日常生活に必要な手続きやお金の出し入れのお手伝いや、大切な契約書類や通帳の預かりを行う制度です。

《問い合わせ先》

大分市社会福祉協議会 あんしんサポートセンター大分

 547-8320



大変そうなイメージよりも、認知症になっても大丈夫と思えるイメージのもてる地域を一緒に作っていきましょう！！



項目	ページ
受診や治療について	
①どの時点や症状で受診するのがよいか	P3, P6.7
②どんな科に受診・相談したらよいか	別冊 医療介護情報
③認知症の検査はどのようなことをするのか	P7
④認知症の治療はどのようなことをするのか	P7
④認知症はよくなる・改善するのか	P7, P9
⑤医療機関で検査をしてほしいが本人拒否する	P12
⑥認知症といわれるとショックを受けそうで受診したくない	P12
認知症の症状について	
⑦初期症状にはどんな症状があるか	P3
⑧物忘れと認知症の違いは	P6
⑨お金を盗られたといわれるようになった	P11
⑩急に怒りっぽくなった	P11
⑪ご飯を食べても食べてないという	P11
⑫本人へ物忘れがあることをどのように伝えたらよいか	P11
生活について	
⑬本人や家族にどのような支援やサービスがあるか	P15～19,別冊医療介護情報
⑭デイサービスに行ってみたいが自分にあったところを知りたい	別冊 医療介護情報
⑮家族は介護サービスを使ってほしいが本人が拒否する	P11
⑯地域の活動に参加したいがどこに情報があってどうしたらよいか	P15.16, 別冊 地域の宝
⑰認知症と診断された方などと話をしたい。生き生きと生活している方がいれば会ってみたい	P5, P14, 別冊 地域の宝
⑱家族が認知症になったらどのような接し方をしたらよいか	P10～12
⑲身寄りのない方で物忘れが出てきたらどうしたらよいか	P12
予防について	
⑳認知症にならないか心配	P12
㉑認知症予防に効果的なことは何か	P15
㉒ボランティアなど参加したいがどうしたらよいか	P15,16

あしがき

作成にあたり長い時間をかけてこられたと伺いました。この過程の時間もとても貴重なものだと思います。参加させて頂き、感謝しています。（認知症地域支援推進員 荒金 理恵）

認知症になっても誰もが笑顔で過ごせるために必要な情報が詰まっています。皆様のお傍でお役に立てば幸甚です。（民生委員・児童委員 小田 貴美子）

認知症というとネガティブなイメージが先に立ってしまいましたが、早期の対応で地域の中でより良い生活が送れることを知ってもらい、このケアパスが多くの方にお役立ていただけましたら幸いです。

（佐藤病院 相談員 川野 ゆかり）

介護相談員として認知症ケアパス作成に携わることが出来ました。介護を必要とする高齢者が少しでも少なくなるよう健康づくりを進めてまいります。（介護相談員、民生委員・児童委員 工藤 陽子）

認知症の方やご家族の方々が、このケアパスを手取る事で、少しでも前向きな日々につながります事を、心よりお祈り申し上げます。（大分市役所 長寿福祉課 権利擁護担当班 郷司 陽平）

日頃から認知症について知る事により、地域の方々の心の頼りになれるようにと、各委員の経験と知識を出し合い作成しました。ご参考になれば幸いです。（金池校区ボランティア 津高 教子）

今回の圏域版認知症ケアパス作成は、とても貴重な経験でした。最終的に、皆様の役に立つケアパスができ嬉しく思います。（佐藤病院 精神科医 萩原聡）

企画に参加出来てとても勉強になりました。ありがとうございます。このパンフレットがみなさまのお役に立てることをうれしく思います。（民生委員・児童委員 橋本 和子）

「忘れやすいことも、わたしの個性」という言葉は、上野ヶ丘圏域の皆様理解してほしいキャッチコピーです。圏域の皆様がより良い生活が続けられるよう、心より祈っています。

（介護支援相談室 かざぐるま 平ヶ倉 文雄）

“最近物忘れが多くなったような…”という方やご家族に、手に取って頂きたく作成しました。一人で悩まず、まずは相談してください。住み慣れた地域で生活するために！

（介護保険サービスセンターさざんか駅南事業所 深田 乃里子）

ケアパスづくりを通じて、様々な方と連携・学び・活動の広がりを持つことが出来ました。それぞれの立場から「上野ヶ丘地域」を見つめ直し、意見を出し合い共有できたことは、大変貴重な経験となりました。（上野ヶ丘地域包括支援センター）

（50音順・敬称略）

令和3年11月発行

発行元：上野ヶ丘地域包括支援センター

編纂：上野ヶ丘圏域版認知症ケアパス作成委員会