

認知症を知るためのはじめの一步

認知症

いち・に・さん

1

知って

2

予防して

3

みんなで
支える

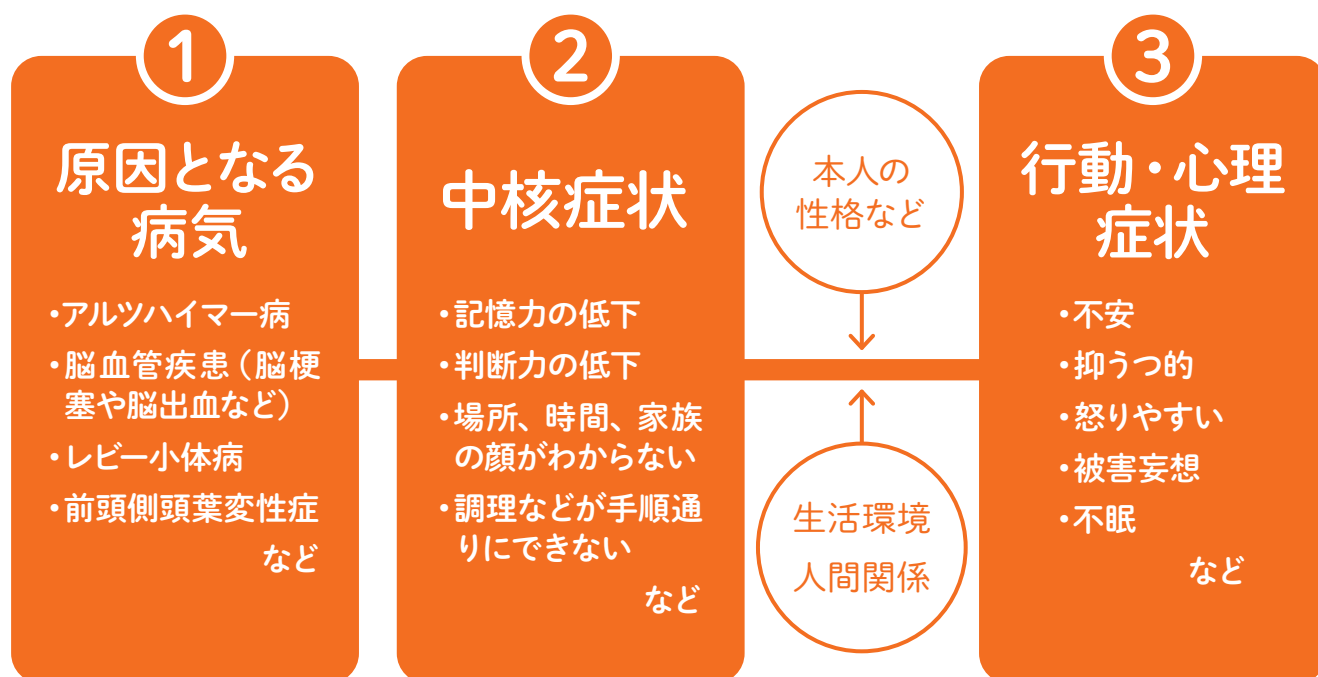
水戸市

知る

認知症とは？

- ① 「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の働きが低下します。
- ② 記憶力の低下など「中核症状」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③ また、本人を取り巻く生活環境や人間環境などの影響を受けて、不安や怒りやすさ、気持ちの落ち込み、被害妄想などの「行動・心理症状」が生じることがあります。

これら、「中核症状」や「行動・心理症状」のために、さまざまな生活のしづらさが現れる状況を認知症といいます。



認知症は、誰にでも起こります。
まずは、正しく知ることが大切です。

認知症の人の気持ち ～1つ1つ理由があります～

認知症の人は、日々の生活の中で、このような気持ちになることもあります。

不安を感じる

日付や曜日がわからなくなる、やろうとしていたことを忘れてしまうことがあります。その状況に「どうしよう、大丈夫かな?」と不安を感じる場合があります。



あれ、今日は何曜日だろう?
次にすることが思い出せない。
どうしよう…

気持ちが落ち込む

火の始末を忘れて鍋を焦がしてしまう、友人との約束を忘れてしまうことがあります。その状況に自信がなくなり、気持ちが落ち込む場合があります。



いつも失敗ばかりで、
諦めるようになりました
「火の始末ができないから
やめて!」って、
料理もさせてもらえない
のがつらい…

感情が不安定になる

ご飯を食べたことを忘れてしまう、聞いていたことを忘れてしまう場合があります。そのことを指摘された時に、どうしたらいいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になる場合があります。



良かれと思って
やっているのに
なぜ責められるのだ!

本人の声



人の名前が覚えられない、物の置き忘れ、物忘れが増えたことに自分で気がつきました。妻には年のせいだと言われましたが、「病院で診てもらいたい」と思いました。かかりつけ医から専門医を紹介され受診し、認知症と診断されました。早期に受診をして服薬を始めたので、進行が遅い*のだと思っています。

*薬の効果は個人差があります。



家族も誰も教えてくれな
いけれど、自分のことだ
から…。今、自分の症状がど
の段階まで進んでいるのか
知りたくて、受診をしました。

以前とは何かが違う、その変化に気づいて対応することが大切です。
もしも気になるようでしたら、早めにご相談ください。

予防する

認知症の発症や進行は、生活習慣に密接な関わりがあると言われています。
生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）を予防し、運動や食事などの生活習慣を整えましょう。

運動

を心がけましょう



食生活

に気をつけましょう



人と交流

しましょう



本人の声



認知症には、運動と交流が良いと聞きました。
運動のため近くの公園を歩いています。
普段は人との交流が少ないので、散歩
の時は出会う人にあいさつをしています。



（認知症カフェに参加して）初めは楽しい
と思いませんでした。今は、
みんなと語りあえるのでここ
に来るのがとても楽しいです。



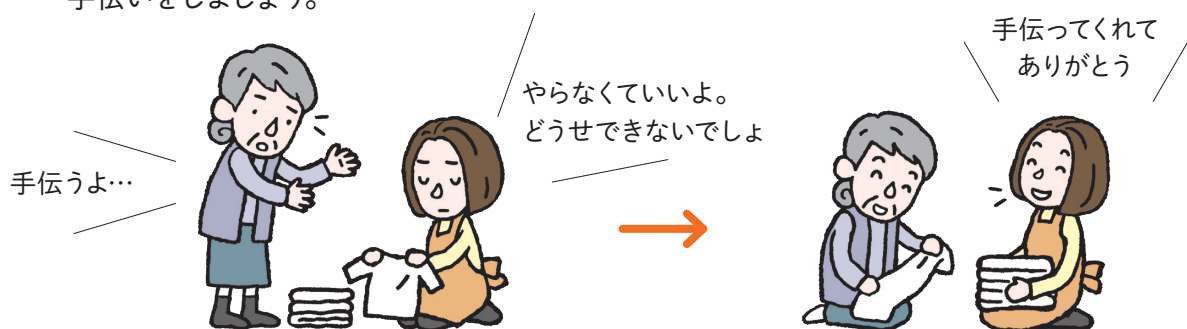
「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」
「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味があります。

みんなで支える

認知症の人への接し方 ～こんな風に接してもらえると安心します～

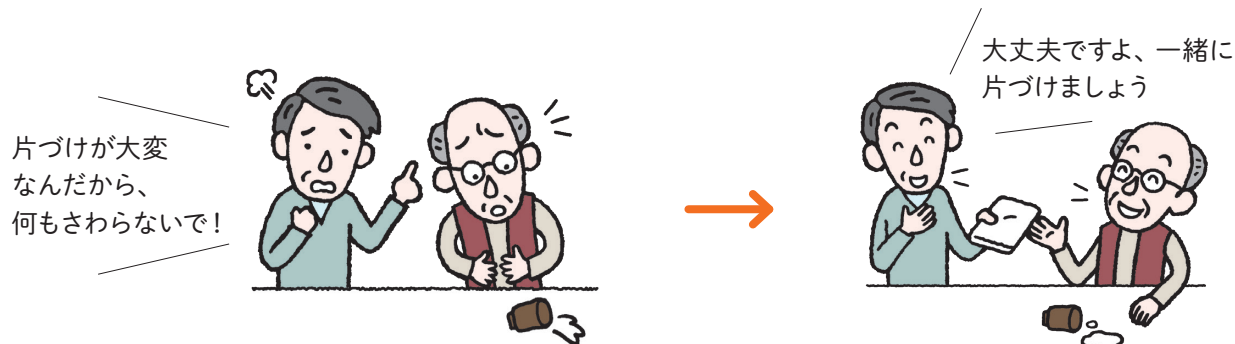
「認知症の人は何もわかっていない」は間違いです

認知症だからと言って、すべてのことがわからなくなるわけでも、できなくなるわけでもありません。今までわかっていたことがわからなくなり、誰より混乱しているのは本人です。周りの人がすべてやってしまうのではなく、本人ができることを生かしながら、声かけやお手伝いをしましょう。



否定ではない声かけと笑顔で安心感を

認知症の人の中には、日常動作がうまくできず、不安や混乱を取り除こうとするために場に合わない言動をしてしまうこともあります。そのような時に否定したり怒ったりすると、心が不安定になりやすくなります。気持ちを制止させられた違和感が心に残り積み重なっていくことで、孤独感や不安感が募り、本人の意欲を低下させてしまうことになります。本人が間違ってしまったとしても「大丈夫ですよ」と笑顔で対応することで安心感を得ることができます。



こんな場所
こんな支援者

【認知症カフェ】認知症の人やその家族、地域の人、専門職等が集い、交流し、認知症の理解を深める集いの場です。

【認知症サポーター】認知症についての正しい知識を学び、地域で認知症の人やその家族の手助けをする応援者です。

認知症になっても安心して暮らせるまち—水戸
をみんなで一緒に作りましょう。

知りたい！これからの生活のこと

サービスの内容など、詳しくはお住まいの地区の高齢者支援センターでご案内します。（連絡先は裏表紙掲載）

認知症の疑い (気づきの時期)	見守りが必要 (発症した時期)
どこに 相談 したらいいの？	まずは相談！ お住まいの地区の高齢者支援センター、かかりつけ医、水戸市
予防 交流 活動	いきいき健康クラブ、シルバーリハビリ体操、元気アップ・ステップ運動教室など（介護予防に関する教室） 地域のサロン（集いの場）、高齢者クラブ（高齢者が地域を基盤として活動する自主組織）など 認知症のスクリーニング測定会（認知症早期対応のための取組） 介護予防デイサービス（日帰りで受ける機能訓練や日常生活の支援サービス）、通所型介護予防事業（介護予防に関する教室）など 認知症カフェ（本人や家族の集いの場）、本人ミーティング（主に本人が集い、自らの体験や希望などを語り合う場）
医療・介護 を受けたい	水戸市医師会物忘れ相談医、認知症疾患医療センター、かかりつけ医、歯科医、薬局 など 介護予防通所リハ（日帰りで受ける機能訓練のサービス）、 介護予防訪問看護（看護師などによる訪問サービス） など
見守り・ 生活支援 (家族支援・権利擁護) に関するサービスを 受けたい	在宅見守り安心システム（自宅での緊急時に通報機器を使用し助けを求めることのできるサービス）、日常生活用 行方不明高齢者等SOSネットワーク（登録者に 時に所在位置を探索して知らせるサービス）、認知症高 民生委員、愛の定期便（乳製品を持参する定期的な訪問）、高齢者クラブ（高齢者が地域を基盤として活動する自 認知症カフェ（本人や家族の集いの場）、認知症の人と家族の会（本人・家族同士の情報交換や交流、相談など） 消費生活相談（契約トラブルなどの相談）【問合せ先】水戸市消費生活センター ☎029-226-4194 【問合せ先】水戸市社会福祉協議会 ☎029-309-5001 ▶ 日常生活自立支援事業（判断能力が不十分な人の日常的な
住まいは？	自宅、有料老人ホーム（食事や家事などの生活支援を受けられる施設）、サービス付き高齢者向け住宅（生活 ケアハウス（身体機能の低下など独立生活に不安がある人に対し見守りなどの支援が受けられる施設） 認知症グループホー
自動車運転 が不安	安全運転相談ダイヤル【茨城県警察本部運転免許センター】 ☎ # 8080(シャープハレバレ)、☎ 029-240-8127

水戸市では、サービス利用の手引き「お年寄り便利帳」を発行しています。この冊子に詳しい情報が載っています。高齢者支援センターや高齢福祉課でお渡ししていますので、あわせてご覧ください。

「認知症ケアパス」は、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、認知症の容態に応じた適切なサービスの流れを示したものです。認知症について理解するとともに、認知症になっても住み慣れたこのまちで自分の望む生活を送っていくために、この認知症ケアパスをお役立てください。

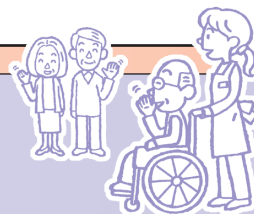
日常生活に手助けが必要 (症状が多くなる時期)



常に介護が必要 (身体の障害も複合する時期)



医師会物忘れ相談医、認知症疾患医療センター など



通所介護（日帰りで受ける介護サービス）、**通所リハビリ**（日帰りで受ける機能訓練サービス）、**短期入所生活介護**（短期間入所して受ける介護サービス）など



通所介護（日帰りで受ける介護サービス）、**通所リハビリ**（日帰りで受ける機能訓練サービス）、**短期入所**（短期間入所して受ける介護サービス）、**訪問看護**（看護師などによる訪問サービス）、**訪問介護**（ヘルパーなどによる訪問サービス）など

具給付（電磁調理器など自立生活に必要な用具の給付）など

が行方不明になった時に協力機関が捜索し保護する仕組み）、**認知症高齢者等家族支援位置探索サービス**（GPS端末機を貸出して行方不明の高齢者等おでかけあんしん保険（認知症の人が起こした偶発的な事故などに関する法律上の損害賠償保険を市が契約するもの）

家族介護用品給付（紙おむつ等の給付）、**生活支援配食サービス**（夕食の配達）など

さわやか理美容（理容師・美容師による訪問サービス）など

自主組織）、**認知症サポーター**（認知症の人と家族を見守る応援者）

ができる場）



金銭管理やサービス利用手続きなどの援助）

成年後見制度（成年後見人等が判断能力の不十分な人に代わって財産管理やサービスの利用契約などを行う制度）

生活支援を受けられるバリアフリー構造の住宅）

ホーム（認知症の人が共同生活をしながら、介護や支援などを受けられる施設）

特別養護老人ホーム（常に介護が必要で自宅での介護が困難な人の施設）

どこに相談すればいいの？



はい、「高齢者支援センター」です！

「最近、物忘れが心配。家族にも相談できない」「認知症について知りたい」「予防するための活動を教えて欲しい」「家族が認知症かもしれない」「どこの病院に行ったらいいの？」「どんなサービスがあるの？」「同じ認知症の人と会ってみたい」など悩みや心配ごとはひとりひとり違うものです。

高齢者支援センターでは、専門職員が必要な情報の提供やサービスの紹介を行います。

水戸市内の高齢者支援センターは次のとおりです。それぞれに担当する中学校区がありますので、ご連絡の際はお住まいの地区を確認してください。

高齢者支援センターには、認知症に関する相談担当の「認知症地域支援推進員」が配置されています。

若年性認知症に関することもご相談ください。

あなたがお住まいの 中学校区	センター名	電話番号
第一・第二中	中央高齢者支援センター	306-9582
第三・千波中	東部高齢者支援センター	246-6216
第四中	南部第一高齢者支援センター	246-5690
緑岡・見川・笠原中	南部第二高齢者支援センター	241-4821
飯富中・国田義務教育 学校・第五・石川中	北部高齢者支援センター	246-6003
赤塚・双葉台中	西部高齢者支援センター	246-6333
常澄中	常澄高齢者支援センター	246-6155
内原中	内原高齢者支援センター	257-5466