

“基本姿勢” 認知症の人への対応“3つの「ない」”

驚かせない

後ろから声をかけないように、前から目線を合わせて話しましょう。

急がせない

急がせると余計混乱してしまいます。ゆっくりと本人の話を確認しましょう。

自尊心を傷つけない

「何を言っても、どうせわからない」という態度は伝わっています。否定せずに話を聞きましょう。

認知症の人の一見不可思議な行動には、意味や理由があります。否定せずに、不安になっている気持ちを汲み取りながら、自尊心を傷つけないサポートが本人の安心につながります。

一人で抱え込まずにご相談ください

いつもと違うな？認知症かな？と思ったら、一人で抱え込まず、まずはかかりつけの先生にご相談ください。また、認知症に関するお困りごとは相談窓口へご相談ください。



相談窓口		電話番号
諏訪市地域包括支援センター（諏訪市役所 高齢者福祉課内）		☎52-4141 （内線298・291）
在宅介護支援センター	聖母（上諏訪北部・中央地区）	☎52-3512
	かりんの里（上諏訪東南部・小和田地区）	☎57-5533
	湯の里（四賀・中洲地区）	☎57-1000
	西山の里（豊田・湖南地区）	☎56-1000
ライフドアすわ（医師会館内）		☎78-0477
諏訪地域認知症疾患医療センター（諏訪赤十字病院内）		☎78-4560

金銭管理の相談（成年後見制度など）	電話番号
諏訪市社会福祉協議会（社協）	☎52-2508

成年後見制度は、認知症などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、色々な契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

認知症初期集中支援チームが支援します

認知症サポート医と医療・介護の専門職で構成されています。診断やサービスの利用など早期対応に向けて相談に応じるなど、チームで支援します。



ライフドアすわには認知症地域支援推進員がいます

- ★ 地域に認知症の理解を広げるため、認知症予防・啓発講演会などの広報活動を行います。
- ★ 認知症の人やそのご家族を地域で支える体制づくりを推進します。
- ★ 認知症の人やその家族からの相談対応を行います。

～住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるために～

諏訪市 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを受けられるかを示したものです。



相談したら、安心な暮らしが実現した！

その不安、ご相談ください。早めの気づきと対応が大切です。

- ☒ 原因がわかれば改善できるものがあります。
- ☒ 今の生活を続けるための生活の工夫があります。
- ☒ 今後の生活に向けて備えることができます。

諏訪市地域医療・介護連携推進センター（ライフドアすわ）
諏訪市 / 諏訪市社会福祉協議会

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。たとえば、朝ご飯に何を食べたのか思い出せないといった、体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

加齢によるもの忘れ

- 体験や出来事の「一部」を忘れる
- ヒントがあれば思い出すことができる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない

認知症による記憶障害

- 体験や出来事の「すべて」を忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 人や場所がわからなくなることがある

認知症を引き起こす主な脳の病気

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭型認知症など

認知症の主な症状

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。

中核症状

記憶障害

体験や出来事を覚えられなくなったり、思い出せなくなる。

見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人物、人間関係がわからなくなる。

実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、手順どおりに実行することが難しくなる。

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、2 つ以上のことを同時に処理したり、複雑な話の理解が難しくなる。

行動・心理症状

中核症状に、本人の性格や環境、周囲の対応など様々な要因がからみ合って出る症状

- 妄想
- 幻覚
- 攻撃的な言葉
- 無気力
- ひとり歩きなど

個人差がありますが、認知症の人が感じている精神的なストレスを取り除くことによって、ある程度の予防、緩和が可能です。

認知症のような症状がでても改善されるものがあります

認知症のような症状が出て改善できるものや、一時的な症状の場合もあります。長期間放置してしまうと回復できないことがあります。

- ◆ 正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫・・・脳外科的処置でよくなる場合があります。
- ◆ 甲状腺ホルモン異常・・・内科的治療でよくなります。
- ◆ 不適切な薬の使用・・・薬を止めたり薬の調整や変更で回復します。

認知症を恐れない

できることからチャレンジしてみましょう！

社会参加をしましょう

外出して人と触れ合うことで、心のよりどころが生まれます。(ボランティア、地域イベントなど)



知的活動を増やしましょう

趣味として楽しめるものを見つけましょう。(日記をつける、新聞や本から情報を得る、楽器やカラオケなど)

生活を楽しみましょう

同じことを続けることも大事ですが、生活を送るなかで、楽しみを見つけてみましょう。



生活習慣病を予防・治療しましょう

高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満などは血流不足、脳の機能低下につながります。

食生活に気を付けましょう

バランスよく食べましょう。糖質、塩分は控えめに、肉、魚などのタンパク質をとりましょう。水分も忘れずに。

聞こえ方を確認しましょう

耳の聞こえが悪いと、コミュニケーションがとりにくく感じたり、会話がうまくいかないこともあります。

適度な運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。日々の家事をしっかり行えばそれも立派な運動です。

アルコールはほどほどに

飲み過ぎは禁物。過度になると害になります。特にアルコール依存症からアルコール性認知症につながります。

十分な睡眠をとしましょう

個人差はあるものの、6～8 時間程度が目安です。昼間に眠気があるときは15 時前までに 30 分ほどお昼寝の時間をとりましょう。

歯の検診も忘れずに受けましょう

充実した食生活のためにも歯を大切に。口を動かすと脳の活性化につながります。

禁煙をしましょう

禁煙は、いつから始めても効果があります。今から挑戦しましょう。

できることから、そして、続けることを意識して取り組んでみましょう！



ご利用ください！

諏訪市ではこんなこともやっています

ふれあいサロン

【問合せ】社協

市内各地の公民館などに地域の方々が集まって、月 1 回程度、お茶飲み、レクリエーション、体操などの活動を行っています。人との交流は、脳の活性化につながります。



すわっこいきいき体操

【問合せ】社協

温泉編とハヶ岳編の 2 種類があります。どちらも 3 分程度で行える簡単な体操で、介護予防の効果が期待できます。体操の出前講座や DVD の配布・貸出も行っています。



フレイル予防教室

【問合せ】諏訪市

健康でいきいきと生活するには、運動や食事、口腔ケアが欠かせません。諏訪市では各種フレイル予防教室を開催しています。65 歳以上の方はどなたでも参加できます。

お出かけ！出前講座

【問合せ】ライフドアすわ

「認知症を予防する生活習慣」や「在宅介護で利用できるサービス」について皆さんの身近な場所へお伺いしお話を聞いたり意見交換をします。

認知症 本人・家族を支える 諏訪市の取り組みを紹介します

認知症の理解を深める

認知症サポーター養成講座

【問い合わせ】社協

認知症の正しい知識と理解を深めます。認知症の症状の説明や、認知症の人への対応の例を示す寸劇などを交えた講座です。



●認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、地域に暮らす認知症の人やそのご家族に対して、できる範囲で手助けをします。

認知症高齢者のための 見守り事業

見守りネットワーク事業

【問い合わせ】諏訪市

市と民間事業者や警察署などが連携し、高齢者の異変や行方不明が発生した場合に、早期に気づき必要な支援につなげる取り組みです。

見守りシール交付事業

【問い合わせ】諏訪市

行方不明になった高齢者を早期発見・保護するために、認知症高齢者等見守りシールを交付しています。QRコードを読み取ると伝言サイトでやり取りできます。



▲見守りシール（QRコードを読み取ると説明動画が流れます。）



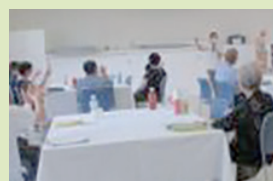
▲使用例

認知症の人やご家族が 交流できる場所

認知症カフェ“えがお”

【問い合わせ】ライフドアすわ

認知症の人やご家族、地域の人どなたでも気軽に集えます。心配なことなどをお話したり、情報交換や交流をしています。専門職に相談もできます。



●家族の会「こむぎの会」【問い合わせ】諏訪市
介護をされているご家族同士、日頃の悩みや思いなど相談し合える場です。

介護者リフレッシュ交流会・家族介護教室

【問い合わせ】社協

在宅で介護をされているご家族を対象に行っています。介護者同士で情報交換をしながらリフレッシュする場です。

認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業

【問い合わせ】諏訪市

認知症の高齢者等が、日常生活のなかで偶発的な事故により、第三者に対して法律上の損害賠償責任を負った場合に、市が契約する認知症高齢者等個人賠償責任保険を利用して補償を受けることができます。利用には、事故発生前にあらかじめ申請が必要です。見守りネットワーク事業に登録されている認知症の高齢者及び40歳以上の若年性認知症の方が対象です。

高齢者等補聴器購入助成事業

【問い合わせ】諏訪市

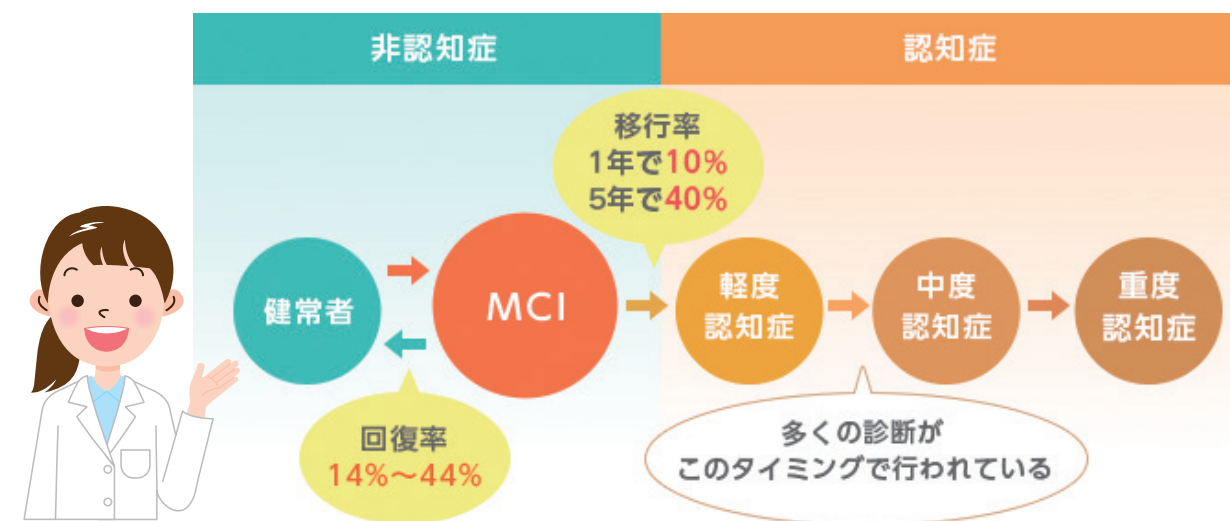
耳の聞こえづらさが原因で日常生活など、意思疎通を図ることに悩んでいる高齢者等に補聴器の購入費用を助成する制度です。助成金の交付は補聴器の購入の3分の1以内の額で3万円が上限となります。詳しいことはお問い合わせ下さい。

認知症 の早い気づきが大事なわけ

軽度認知障害(MCI)

○認知症はいきなり発症するわけではありません。軽度認知障害(MCI)は、認知症の前段階で、軽い記憶障害などであっても、基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。

○この状態で長期間とどまったり、以前の状態に戻る人もいます。この段階では、脳の活性化を図ることや、正しい生活習慣がとても重要となります。



- 受診するのは、認知症の診断のためだけではありません。これからも自分らしく暮らしていくためのヒントを見つけるためでもあります。
- 受診に合わせて、少しずつ認知症の理解を深めていけば、生活上の戸惑いを軽減できたり、家族と話し合うことで、治療や利用できるサービスを調べたりするなど今後に備えることができます。

自分らしくあるために…

認知症になったら「何もわからなくなる」「もう終わりだ」というようなイメージを持っていますか？今、認知症の症状があっても活躍している人たちが増えています。「できなくなってしまったこと」ではなく「今できること」を大切にしましょう。

「認知症とともに生きる希望宣言」 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いていきます。
2. 自分の力を活かして大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

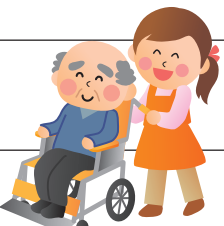
日本認知症本人ワーキンググループが、 2018年11月18日に表明しました。

私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。一度きりしかない人生をあきらめず、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

- ◆諏訪市高齢者福祉課：0266-52-4141(内線 298・291)
- ◆諏訪市社会福祉協議会(社協)：0266-52-2508 ◆ライフドアすわ：0266-78-0477

認知症の経過に応じた支援の内容

※認知症の症状は個人により異なります。今後予想される経過や状態の変化の目安として参考にしてください。

認知症の段階		自立・元気	気づき～疑い（MCI）	見守りがあればまだ大丈夫	日常生活を送るには手助け介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		・ 認知症を身近なものとしてとらえ関心を持ちましょう。 ・ 日頃から地域との交流を持ちましょう。	・ もの忘れがあるが自覚している ・ 計算間違いや漢字のミスが増える ・ 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする ・ 物や人の名前が出てこない ・ 置き忘れや、しまい忘れが増える ・ 料理、買い物、金銭管理が難しくなる	・ 「ものを盗られた」などの発言が出る ・ 洋服の着替えが上手くできなくなる ・ 家までの帰り道が分からなくなる ・ もの忘れの自覚がない	・ コミュニケーションが難しくなる ・ 食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活が、助けがないと難しくなる ・ 車いすやベッドでの生活が長くなる
本人の思い			これからどうなるのか不安	否定せずに話を聞いて欲しい	まだできることはやりたい	何もわからないと決めつけないで
家族の心構え・準備		・ 家族で一緒に認知症予防に関する取り組みを実施しましょう。 	・ 認知症は誰もがなる可能性があります。一人で悩まず、まずはかかりつけ医や相談機関へ相談しましょう。 ●認知症の症状の理解や介護について学びましょう。	・ 大事なものをなくしたり、同じことを何度も話したり聞いたりしますが、失敗を責めたり否定したりせずに、話を聞いてみましょう。 ●介護の悩みが出てくる頃です。同じ立場の家族会や認知症カフェなどに参加して、情報交換や交流する時間を持ちましょう。 ●今後の生活や希望について話し合っておきましょう。→医療、介護、金銭、財産など	・ 着替えや食事、トイレがうまくできなくなったり、行動に時間がかかりますが、声掛けや誘導をしてサポートしたり、人の助けを検討しましょう。 ●身近な人と相談しながら今後のサポート体制を考えてみましょう。 ●介護保険サービスの利用についても検討してみましょう。	・ 症状がかなり進んでも意思疎通ができないわけではありません。感情はあるので、言葉で表現できなくても顔の表情などから汲み取りましょう。 ●本人が安心できる環境を作りましょう。 
本人・家族を支援する主な制度やサービス等	相談	かかりつけ医 認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなど（諏訪市地域包括支援センター、在宅介護支援センター、市社会福祉協議会、ライフドアすわ、認知症疾患医療センター）				
	予防	家での役割の継続、運動や趣味などの活動（フレイル予防教室、すわっこいきいき体操、ボランティア、シルバー人材センターなど） 交流の場へ出かける（ふれあいサロン、サークル、老人クラブ、公民館活動など）				
	生活支援	交流、居場所（認知症カフェ、本人ミーティングなど） お金の管理や財産、契約などに関すること（成年後見制度、日常生活自立支援事業など）				
	家族支援	情報収集、交流（認知症カフェ、認知症高齢者家族の会、家族介護教室、介護者リフレッシュ交流など）				
	見守り支援	地域での見守りや助け合い（近隣住民、民生児童委員、認知症サポーターなど） ひとり歩きへの備え（見守りネットワーク、見守り QR シール、認知症高齢者等個人賠償責任保険、緊急通報装置、位置情報検索システムの助成、配食サービス）				
	医療	 相談や認知症の診断（かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医、認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援チーム） 医療専門職の訪問（医師、歯科医師、訪問看護師、薬剤師、リハビリなど）				
	介護	本人の状態や生活環境に合わせた介護保険サービスの利用（ケアマネージャーと相談：訪問系、通所系、宿泊系など） 民間サービス等（介護保険で行えない生活の困りごとに対して行う生活支援サービス）				
	住まい	自宅 住宅改修、福祉用具 施設 サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム グループホーム（認知症対応型共同住宅）、老人保健施設、特別養護老人ホーム				