

認知症チェックリスト

早期診断・早期対応が大事です。

認知症の初期によく表れる症状です。暮らしの中での目安として、いくつか思い当たることがあれば、早めにご相談ください。

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに興味がなくなった
- 何をすることも億劫になった

※これは認知症を診断するものではありません。

出典：認知症介護研究・研修東京センター / ひもときカレンダー

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援体制を整えることを目的とするチームです。医師をはじめとする専門職が集まり、認知症の方の症状に沿った対応を話し合い、在宅での生活を支えます。

【チーム員】



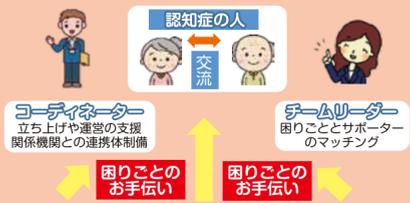
【チーム会議の様子】

鹿屋市は地域包括支援センターに設置しています。

地域で支え合うチームオレンジ

認知症サポーターが、認知症の人やその家族の困りごとへのお手伝いを行います。チームオレンジは、認知症の人や家族もチームの一員として活動します。

チームオレンジの概要



近隣に住む認知症サポーター



※チームオレンジ創設に向け、認知症サポーター養成講座を受講された方を対象としたステップアップ研修を計画中です。

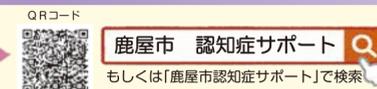
認知症の方の様子の変化と家族の心構え

認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

	気づきの時期 (変化が起き始めた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	終末期	
本人の様子	会話など	・約束を忘れることがある ・いつも「あれがない」「これがない」と探している ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする	・電話や訪問者の対応が一人では難しくなる ・文字が上手に書けなくなる	・質問に答えられない ・会話が成立しなくなる ・家族の顔や名前がわからなくなる	・表情が乏しくなる
	食事調理	・食事の内容を忘れることがある	・食事をしたことを忘れる ・調味料を間違える ・同じ料理が多くなる	・電子レンジが使えなくなる ・鍋を焦がす事が多くなる ・同じ食材を買い込む	・食べ物でないものを口に入れる	・食事介助が必要となる ・飲み込みが悪くなる ・誤嚥や肺炎をおこしやすい
	着替え排泄		・同じものばかりを着ている ・ボタンをかけ違える	・入浴を嫌がる ・季節や場所の合わない服装をする ・汚れた下着を隠す	・着替えができなくなる ・尿意や便意がわからなくなる	
	お金の管理 買い物	・お金の管理や書類作成はできる	・買い物で小銭が使えない ・通帳などの保管場所がわからなくなる	・同じ品物ばかり買う ・財布や通帳を盗られたなどの妄想がある		
	服薬 外出など	・たまたま薬の飲み忘れがある	・ゴミだしができなくなる ・回覧板が回せなくなる	・たびたび道に迷う ・薬の飲み忘れが目立つ	・自分がいる場所がわからなくなり家に戻れなくなる	・寝たきりになる
本人の思い	・これからどうなるのか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい	・できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい ・新しい場所に一人で行けなくなったり、時間の感覚がないことが困る	・症状が進んでも何もわからない人だと思わないで！ ・言葉で表現できなくても、顔や表情から快・不快をくみとってほしい			
家族の気持ちの変化	第1ステップ：とまどい・否定 ・おかしな言動に戸惑い、否定する ・他の家族に打ち明けられずに悩む	第2ステップ：混乱・怒り・拒絶 ・対応の仕方が分からず混乱し、ささいなことでも立腹 ・精神的、身体的に疲労し、拒絶や絶望感に陥る	第3ステップ：割り切り ・イライラしても何のメリットもないと思いはじめ ・症状は同じでも、気持ちにゆとりが出てくる	第4ステップ：受容 ・認知症の理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる		
家族の心構え	・家族や周りの「気づき」がとても大切です ・様子がおかしいと思ったらすぐに相談しましょう ・認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ・本人がどのような生活を送りたいと考えているか日頃から話し合っておきましょう	・できないことや間違いがあっても責めたり否定をしないようにしましょう ・本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう ・火の始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう ・一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう	・食事、排泄、清潔など、できないことが増え、合併症が起きやすいことを理解しましょう ・どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう			

相談	地域包括支援センター	鹿屋市高齢福祉課	社会福祉協議会	民生委員	ケアマネジャー	かかりつけ医	認知症サポート医	オレンジのまど
見守り	ご近所	地域の見守り隊	在宅福祉アドバイザー	民生委員	認知症サポーター	安心見守りサービス（郵政等）		
集いの場		高齢者大学	高齢者サロン	オレンジカフェ（認知症カフェ）				
医療	かかりつけ医	かかりつけ薬局	もの忘れ相談医	認知症サポート医	認知症疾患医療センター	訪問診療	訪問看護	
介護予防	運動サロン	介護予防教室	各種在宅サービス（通所型サービスC、訪問型サービスC等）					
介護					各種在宅サービス（総合事業、介護予防サービス、介護サービス）	各種施設サービス		
生活支援		有償サービス	在宅福祉サービス（給食サービス等）	日常生活自立支援事業（金銭管理等：社会福祉協議会）	訪問理美容	成年後見制度		
家族支援		介護者交流会（ほっと会）	認知症の人と家族の会	徘徊高齢者位置探索システム端末機（GPS）貸与事業				

ケアパス内の用語解説集をご覧になりたい方はこちら
(鹿屋市のホームページにとびます)



鹿屋市の取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持った、認知症の人や家族の支援者です。認知症サポーター養成講座受講者を「認知症サポーター」と呼び、オレンジリングが授与されます。



鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカー

「オレンジのまど」は、認知症に関する身近な相談窓口です。認知症の高齢者や家族を支える役割を担う地域包括ケア推進サポートワーカーが配置されています。オレンジの看板が目印です。



認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族が気軽に通える場所です。鹿屋市では、13の介護事業所が定期的に開催しています。詳細は、市高齢福祉課、または市のホームページをご確認ください。



家族介護者交流会（ほっと会）

同じ介護者同士で日頃の悩みを話すことで、ほっと一息ついて欲しい・・・という願いを込めた会です。



認知症行方不明者捜索訓練（徘徊模擬訓練）

認知症への理解を深め、認知症の人を見守り支えあう地域全体の意識の向上を図るための訓練です。



徘徊高齢者位置探索システム 端末機（GPS）貸与事業

認知症等により行方が分からなくなった人の居場所を発見するための機器です。 ※そのほか、鹿屋市では、鹿児島相互信用金庫・民生委員児童委員協議会、鹿屋郵便局と、高齢者の見守り協定を結んでいます。



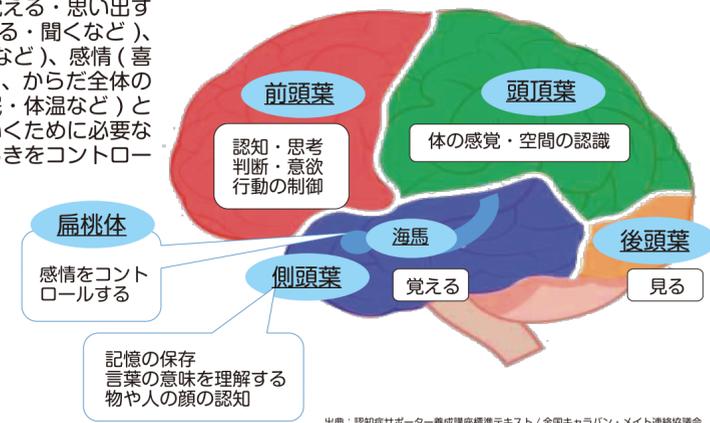
【予防・通いの場】運動サロン

高齢者が地域で自主的に集い運動等に取り組むサロンです。詳細は、市高齢福祉課へお問合せください。



3. 脳のはたらき

脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどののはたらきをコントロールしています。



出典：認知症サポーター養成講座標準テキスト/全国キャラバン・メイト連絡協議会

4. 主な認知症の種類と症状

認知症は、知的機能低下によってもたらされる生活障害が起こる病気の総称で、さまざまな種類があります。それぞれに原因や症状が異なり、治療により治癒したり、症状が改善するものもあります。

アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の神経細胞に蓄積して神経細胞を破壊し、脳が萎縮することで発症します。親しい人を忘れるなどの記憶障害やここがどこか、今いつなのかわからない見当識障害などの症状が起こります。

レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパクが大脳皮質や脳幹に蓄積しやすく、神経細胞を破壊することで、神経をうまく伝えられず発症します。「(いるはずのない) 子供が家の中にいる」などのはっきりした幻視やパーキンソン病のような症状が出ます。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などで血管が詰ったり出血することにより、脳の細胞に酸素が送られなくなり神経細胞が死んでしまうことで発症します。もの忘れなどがあっても判断力の低下はみられないなど、症状がまだらに現れます。

前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の萎縮により発症します。特徴として、人格が変わる、反社会的行動(万引き、無銭飲食など)を起こすなどの症状があります。記憶障害は目立ちません。

※その他
正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患などは治療可能です。
多量のアルコールを飲むことで認知症を発症することもあります(アルコール性認知症)。

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

相談窓口

認知症に関する相談窓口です。もの忘れが気になる方、介護に関すること、その他困りごとなど、お気軽にご相談下さい。



認知症疾患医療センター		
公益社団法人 いちよの樹メンタルホスピタル鹿屋	田崎町 1043-1	36-1870

鹿屋市地域包括支援センター (高齢者の介護・健康・福祉・医療・生活に関する総合相談窓口)		
---	--	--

基幹型地域包括支援センター			
	吾平町麓 51-1	45-6969	
ブランチ	ヴィラかのや	寿 8 丁目 21-2	44-2070
	悠々	大浦町 14028-6	40-8320
	陵幸園	吾平町麓 3811-2	58-5900
	鹿屋長寿園	下祓川町 1800	40-8333
	以和貴苑	串良町下小原 3103-2	62-8881
	慈恵園	大始良町 226	48-2800
	グリーンバード	輝北町市成 2121-3	099-485-1185
	花岡の里	花岡町 3979-1	46-5050
	朋愛園	寿 2 丁目 2-1	41-2431

行政		
鹿屋市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係	共栄町 20-1	31-1116 (直通)

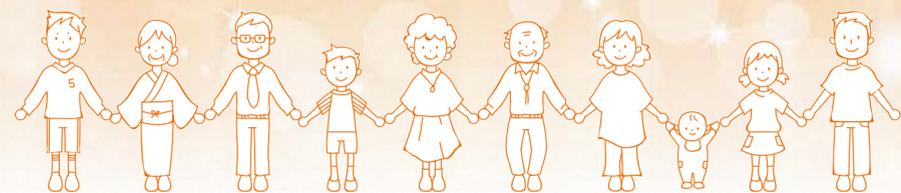
認知症相談窓口		
公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部	鹿児島市鴨池新町 1-7	099-257-3887
県若年性認知症支援コーディネーター	鹿児島県社会福祉センター 2F	099-251-4010
若年性認知症コールセンター	愛知県大府市半月町 3-294	0800-100-2707

地域		
かのやオレンジのまど (オレンジの看板が目印)	鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカーが所属する医療・介護事業所 (連絡先：高齢福祉課、市ホームページで確認して下さい)	

運転免許に関する相談		
鹿屋警察署交通課	寿 3 丁目 8-10	44-0110

認知症に関する情報をご覧になりたい方はこちら →

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターのホームページにこびます。センター公式YouTubeチャンネル → 再生リスト → 「もの忘れ教室」



認知症

安心ガイド

鹿屋市(第3版 令和3年6月)

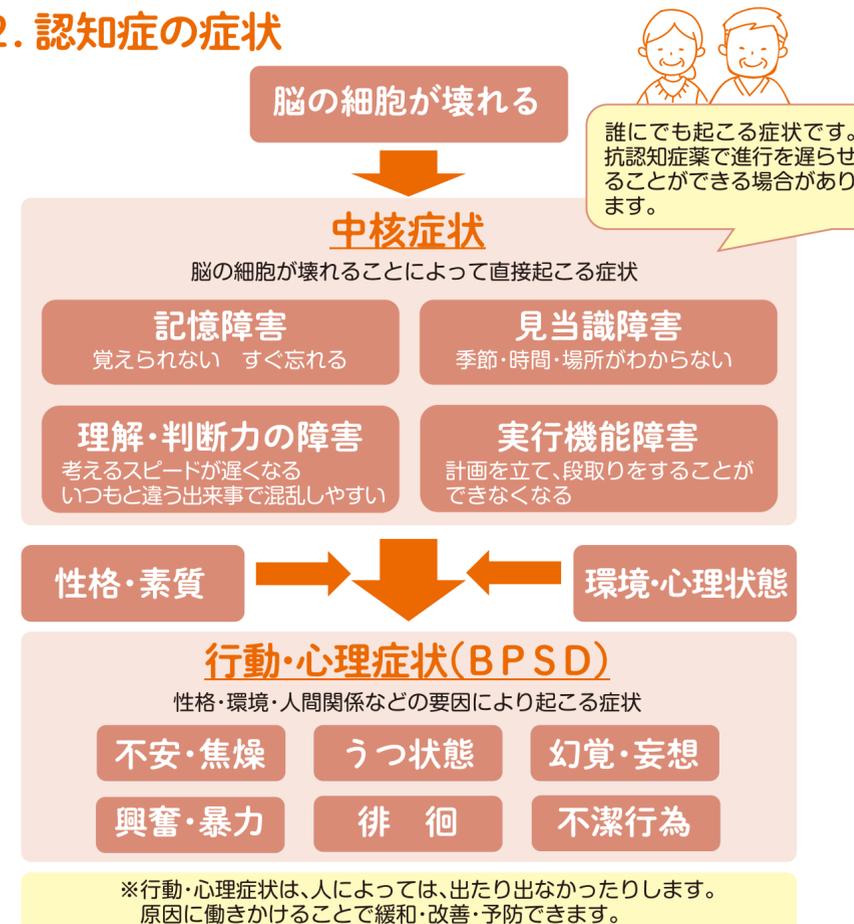
～住み慣れた地域でいつまでも暮らせるまちづくり～

認知症とは

1. 認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」、認知機能の低下はあっても日常生活に支障がない状態を「軽度認知障害(MCI)」と言います。

2. 認知症の症状



出典：認知症サポーター養成講座標準テキスト/全国キャラバン・メイト連絡協議会 (図のみテキストを基に改変)