

舟橋村・上市町・立山町

いつまでも安心して暮らせるまちを目指して

認知症支え合いガイド

認知症の方が、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する地域の医療・介護等の情報をまとめた「認知症支えあいガイド」を作成しました。ぜひ、ご活用ください。

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることによって、さまざまな障害が起こり、日常生活を送るうえでの支障が、おおよそ6カ月以上継続している状態をさします。

認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症等があり、症状や治療法が異なりますので、早期に診断することが大切です。

「物忘れが多い」「もしかしたら認知症かな?」と思っても、体裁が悪いと病院に行かなかったり、ご家族も「歳のせいかもしれない」「しばらく様子をみよう」とご本人を気遣い、病院に行くことを先延ばしにしたりすることがあります。このような“ためらい”は、結果として認知症の症状を進行させてしまいます。

以下のような症状や変化に気づいた場合は、迷わずに相談しましょう。

✓ 認知症によくみられる症状

☐ にチェックが付いたら、早めの相談をしましょう。

● 本人の気づき ✓

- ☐ 最近、忘れっぽくなった
- ☐ 意欲がわからない
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなった
- ☐ 料理や計算、運転などのミスが多くなった
- ☐ 慣れた道でも迷うようになった
- ☐ よく知っている人の名前が出てこない
- ☐ 最近、様子がおかしいと周囲から言われた

● 家族や友人の気づき ✓

- ☐ 探し物が増えた
- ☐ 今日が何月何日かわからない
- ☐ 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする
- ☐ 外に出かけなくなった
- ☐ 同じことを尋ねたり、言ったりする
- ☐ 興味や関心を示さなくなった
- ☐ 物の名前が出てこなくなった





1 「認知症かな?」と思ったら、ご相談ください

◎地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者を支える「総合相談窓口」です。保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門知識を持った職員が、皆さんが住み慣れた地域で生活できるよう相談に応じています。認知症になっても自分らしく生きがいをもって安心して生活できるように、職員がチームとなり支援しています。

困っていること、悩んでいること、わからないことがあれば、まずはご相談を!

『人に心に寄り添う支援を心がけています』

各地域包括支援センター	電話番号	住所
舟橋村地域包括支援センター (舟橋村社会福祉協議会)	076-464-1847	舟橋村仏生寺 55 番地 (舟橋村役場 2 階)
上市町地域包括支援センター	076-473-2811	上市町湯上野 1176 番地 (つるぎふれあい館 1 階)
立山町地域包括支援センター	076-462-9088 076-462-9958	立山町前沢 1169 番地 (立山町元気交流ステーション 3 階)

認知症のことを正しく理解し、ともに地域で暮らすために、
地域包括支援センターが取り組んでいることを紹介します。

■ 認知症について学ぶ講座の開催

●認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の方やご家族を見守り、応援する「認知症サポーター」を養成しています。認知症の病気や治療、対応方法等を学びます。



●認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターが認知症の知識をより深め、地域で活動することを目的に開催しています。受講後は、「おれんじメイト」として地域で活動します。

■ 認知症の本人や家族が交流できる場所

●おれんじカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの誰もが参加できる集いの場です。介護の悩みを相談しあったり、レクリエーションで楽しい時間を過ごしています。



■ 見守りサービスの実施

●認知症高齢者等見守りネットワーク

認知症による徘徊もしくは徘徊のおそれがある方を事前に登録し、行方不明に気づいたときに協力団体や事業所等に情報を配信します。情報を受けた協力団体・事業所等は可能な範囲で捜索に協力します。



■ 認知症初期集中支援チームの支援

●認知症初期集中支援チーム

医師、医療・介護の専門職で構成された認知症の支援チームです。自宅訪問等を行い、医療機関や介護サービス等につながるよう支援をしています。





2 医療機関での相談・受診

◎かかりつけ医：

◎認知症専門医療機関（※要予約）

かみいち総合病院 (もの忘れ外来)	076-472-1212	上市町法音寺 51 番地
藤木病院 (物忘れ外来)	076-463-1301	立山町大石原 225 番地

◎認知症疾患医療センター（※要予約）

谷野呉山病院	076-436-2324	富山市北代 5200 番地
--------	--------------	---------------



3 その他の相談窓口

若年性認知症相談・支援センター	電話番号	受付日時
富山県若年性認知症相談・支援センター (富山県高齢者総合相談センター サンシップとやま5階)	076-432-7501	月～金／午前 9 時～午後 4 時 30 分 土／午後 1 時～午後 4 時

上記以外の公的機関	電話番号	受付日時
中部厚生センター	076-472-1234	月～金／午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
中新川広域行政事務組合	076-464-1316	月～金／午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
シルバー 110 番 (富山県高齢者総合相談センター サンシップとやま内)	076-441-4110	火～金／午前 10 時～午後 4 時
認知症ほっと電話相談 (富山県高齢者総合相談センター サンシップとやま内)	076-432-6580	土・日・祝日／午前 9 時～午後 4 時

認知症の人と家族の会	電話番号	受付日時
認知症の人と家族の会富山県支部	076-441-8998	夜間毎日／午後 8 時～午後 11 時

免許返納相談機関	電話番号	受付日時
上市警察署	076-472-0110	月～金／午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分
富山県運転免許センター (安全運転相談窓口)	076-451-2140	月～金／午前 10 時～午前 12 時 午後 1 時 30 分～午後 4 時 30 分

高齢者運転免許証自主返納支援窓口	電話番号	受付日時
舟橋村 住民生活課住民係	076-464-1142	月～金／午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
上市町 町民課生活環境班	076-472-2315	
立山町 住民課環境安全係	076-462-9963	



4

認知症が心配で受診したら、どのような診察を受けるの？ (総合病院認知症サポート医による診察例)

①ご本人やご家族からのお話し

認知症の診断では、ご本人やご家族のお話がとても大切な情報です。

②医師の問診と診察

運動まひ、手足のしびれ、歩行障害、言語障害、脳神経の障害などを調べます。

③血液検査、全身検査

全身の病気が原因となっていることもあるため、血液検査なども行います。

④神経心理的検査

記憶障害をはじめとして、認知症状の程度や種類などを客観的に調べます。(長谷川式認知症スケールなど)

⑤形をみる画像検査(CT、MRI)

脳の形(形態)を調べる検査です。脳萎縮や脳腫瘍、脳梗塞、脳出血などがわかります。

⑥血流を見る画像検査(SPECT)

脳の血流低下のパターンを調べる検査です。(早期で症状が軽い場合やほかの検査で診断がつきにくい場合)

ご本人の受診が難しい場合はご相談ください。
いくつかの検査は必要ですが、一番参考になるのが
ご家族からのお話です。



5 受診の前に知っておきたいこと

①予約が必要な病院もあります。電話などでご予約ください。

②初めて受診する時は、診察に時間がかかります。しっかりとご本人の様子を確認するためです。
時間に余裕をもって受診してください。

③ご自身で困っていることや不安に思っていることを、診察時にしっかり医師に伝えられるように
整理しメモにしておくといいでしょう。

④できれば、ご本人ひとりだけでなく、ご家族などと一緒に受診してください。

⑤これまでにかかった病気(病歴)などが認知症に影響することもありますので、医師に伝えてください。

⑥かかりつけ医をお持ちでない方は、地域包括支援センターへご相談ください。



認知症の方への接し方

Q1 自宅にいるのに家に帰ると言います。

一緒に出かけることが理想ですが、いつも時間に余裕があるわけではないですよね。ひとりで出かけても大丈夫なように、近所の方に声をかけてもらえるようお願いし、連絡していただけるようなネットワークを日ごろから作っておくことが重要です。今はGPSもありますし、連絡先を書いたものを身に着けておくのも有効です。

Q2 食事をしたのに食べていないと催促します。

ご本人に食べたことを伝えても納得はされないでしょう。思いに合わせて「食べていないね、今用意してくるね」と台所に立ち、少し時間を空けるのも一つの方法です。おなかにたまらない食べ物を準備してあげるのも良いかもしれません。

Q3 怒りっぽくなり困っています。

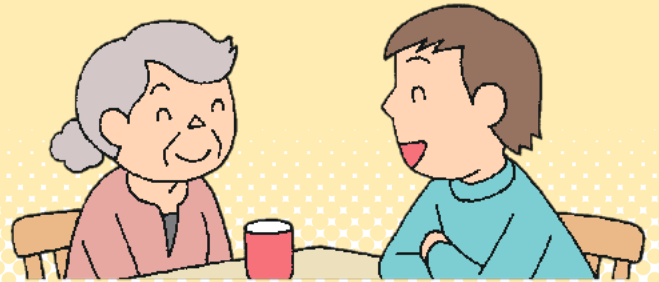
自分の思いを理解してもらいにくくなると、感情を爆発させることで自分の要望や考えを伝えようとしてしまうことがあります。怒った原因を探り、共感し、原因を解消すると落ちつきを取り戻す可能性があります。しかし、どうしても手に負えないと感じるようになったら、内服薬を使用すると症状が改善する場合もあるので医師に相談しましょう。

Q4 認知症の方とどのように接したらよいのかわかりません。

ご本人が感じている不安を受け止めることが大切です。否定したり、怒らないようにし、まずは信頼関係を築くことです。ご本人のプライドや尊厳を守る接し方が大切です。褒める・感謝する・あいづちを打つ、3つのことを心がけましょう。ご本人に、かけがえのない存在であることを認識してもらうことで不安や絶望の気持ちを軽くすることができます。

Q5 車の運転が心配です。

車の運転に不安を感じたら、早めの相談が大切です。運転免許を返納すると「運転経歴証明書」が発行され、公共交通機関などで優遇制度を受けられる場合があります（内容は事業者へお問い合わせください）。また、認知機能の変化が気になる際は医療機関での受診が安心につながります。高齢者運転免許証自主返納支援につきましては、各町村にお問い合わせください（3「その他の相談窓口」参照）。



高齢者虐待をなくすために

高齢者虐待は、悪意を持って虐待しているとは限りません。介護をしているご家族等が心身ともに疲労し、追いつめられ、その結果自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。「高齢者のために」と思ってやっていることが虐待に繋がっていることもあります。「どう接したらいいかわからない」「経済的に苦しい」など、介護にはさまざまな悩みがあります。1人で抱え込んでしまうと、虐待や体調不良につながりやすくなります。介護は長期にわたるため、ご家族だけでがんばっても限界があります。無理せず、さまざまなサービスや制度を利用して、負担を軽減するようにしましょう。

身体的虐待

性的虐待

心理的虐待

経済的虐待

放棄・放置
(ネグレクト)

舟橋村・上市町・立山町 認知症支えあいガイド

認知症状の変化とご本人・ご家族の心構え

※認知症の方とご家族が地域で安心して暮らしていくための情報を掲載したものです。症状には個人差がありますので今後を見通す参考にしてください。

認知症かな？…と思ったら、早めに相談・受診をしましょう							
状態	日常生活は自立している		見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要			
	年相応の物忘れ	軽度の認知障害(MCI)	(軽度) 認知障害	(中等度) 認知障害	(高度) 認知障害		
症状の例	- 人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばみられる - 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞が多くなる	- 日常生活に支障はないが、時間がかかったり、間違えたりする - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる - 新しいことを覚えることが苦手になる - 年相応以上の物忘れで認知機能障害を認めるもので、放っておくと6～25%が認知症へと進行する	- 重要な約束を忘れてしまう - 物の置き忘れ、しまい忘れがある - 買い物や家計の管理はできるが、先々に不安がある - 慣れている作業はできるが、複雑な作業では支障が出る	- 買い物で必要なものを必要な量だけ買うことができない。誰かがいないと支払いが正しくできない - 季節に応じた服が着られない - 知っている場所で迷う - 物の名前がわからない - 気持ちや希望をうまく伝えられない、伝え方がわからない	- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる - 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる - 家族の顔や人間関係がわからなくなる - 自宅にいてもどこかわからなくなる - 感情のコントロールができなくなる - 服の着方がわからない		
ご本人の心構え	フレイル予防をしましょう。 運動、栄養、社会参加 が大切! フレイル予防は認知症うつ、感染症予防にもつながります。		ご家族自身が介護しなければと思いつめず、各種サービスや各種制度、社会資源等を上手に活用しましょう。				
	認知症の危険因子となる病気の治療をしましょう（脳血管疾患、高血圧・低血圧、糖尿病、高脂血症、うつ病、甲状腺疾患など）。		できる限り慣れた人や場所、物に囲まれて過ごすことで、ご本人が落ち着いて生活しやすくなります。	ご本人の不安な気持ちを軽くするために、あいづちをうったり、じっくり話を聞く姿勢をみせて、決して否定しないように心がけましょう。	会話が困難になったとしても、表情や行動、以前のご本人の希望等をくみ取り、スキンシップなどでコミュニケーションをとりましょう。		
	将来のことを考えて、「 心づもり 」を書き留めておきましょう。					ご家族が孤立したり背負い込まないように、ご家族や関係者で介護を分担しましょう。	
	家庭や地域でご自身の役割をつくりましょう。 (買い物や食事の準備を家族と一緒に、地域の通いの場に参加するなど)					ストレスをためないように楽しみをつくり、ご家族自身の健康も大切にしましょう。	
	ご家族と話し合いをしておきましょう。 (例)・エンディングノートを書く ・任意後見制度の利用 ・運転免許の返納について など					自宅での生活が困難となり施設に入所をしたとしても、定期的に機会をつくり、ご本人とのふれあいを大事にしましょう。	
			判断力の衰えなどにつけこまれて、詐欺や悪徳商法などの被害にあう危険性があります。成年後見制度などを利用して被害を防ぎましょう。				
ご家族の心構え							

サービス・支援の内容

相談	相談をしたい	かかりつけ医・認知症疾患医療センター・地域包括支援センター・中部厚生センター・居宅介護支援事業所など			
予防	認知症の正しい知識を得たい	かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター・地域包括支援センター・中部厚生センター・居宅介護支援事業所・認知症サポーター			
	元気な体を維持したい	健康診査・訪問指導 介護予防・日常生活支援総合事業・サロン・おれんじカフェ・通いの場など			
医療	診断や治療を受けたい	かかりつけ医・認知症サポート医・もの忘れ外来・専門医療機関（高齢診療科・精神科など）・認知症疾患医療センター・認知症初期集中支援チーム・医科・歯科訪問診療・往診・居宅療養管理指導など			
見守り	見守ってほしい	民生児童委員・社会福祉協議会（ケアネット）・認知症高齢者等見守りネットワークなど			
生活支援と介護		配食サービス・宅配サービスなど			
	生活を支えてほしい	通所介護（デイケア・デイサービス）・短期入所（泊まり）・小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・泊まり） 訪問介護（ホームヘルパー）・訪問看護・訪問リハビリ・訪問入浴介護・薬剤師の訪問			
	権利と財産を守りたい	日常生活自立支援事業 成年後見制度			
住まい		自宅			
		軽費老人ホーム（ケアハウス）など サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）			
		介護老人保健施設・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）			
家族支援	家族を支えてほしい	おれんじカフェ・家族介護者教室・家族介護リフレッシュ事業・認知症地域支援推進員・認知症の人と家族の会・ボランティアなど			

本人のプライドを傷つけないような対応を心がけているが
本人の気持ちに沿うために嘘をつくこともあって
悲しく辛い気持ちになることがある。

日々大変さを言葉に出して話すことで気持ちが晴れることがある。
話を聞いてもらうと楽になる。

認知症がすすむとどうなるのか、いつまで続くのかと不安になる。
それでもできる限り傍らで見守り続けたい、
自宅で過ごさせてあげたいという気持ちが大きい。

介護を始めて二年が経過した
家族からのメッセージ

私自身、忘れっぽくなったと感じることがあるけど、
家族と相談して、もの忘れ外来で検査してもらいました。

身近な相談場所として地域包括支援センターと繋がっていると、
自分も家族も安心できます。

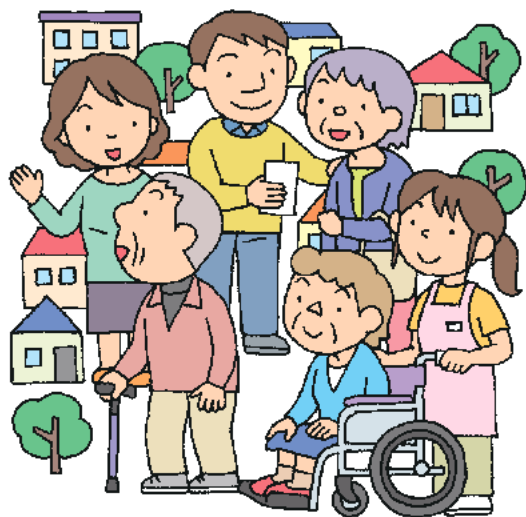
ひとりで抱え込むのではなく、地域の交流の場に出向き、
相談し合える人がいることは心強いです。

診断から五年が経過した
本人からのメッセージ

「新しい認知症観」とは

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になっても一人一人が個人としてできることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

認知症になっても、その時々状況に応じて、最期まで自分らしく暮らせるよう、地域全体で見守り、ご本人の尊厳を保ちながら安心して生活できることを目指します。



認知症になっても
自分らしく
生きられる社会へ