

奈井江町を
みんなが
住みやすい
“まち”に！

認知症 を考える ガイドブック



おもいやり明日へ

2019年4月（2021年6月改訂）

奈井江町

はじめに

認知症は、誰もが1度は耳にしたことのある病気だと思います。

しかし、その具体的な症状や対応の仕方を知っている人は、あまり多くないのではないのでしょうか？

このガイドブックは、町民の皆さんに、少しでもこの病気を正しく理解していただき、認知症を発症した人やその家族が病気を隠すことなく、地域において笑顔で安心して生活していただくことを目的に作成しました。

もくじ

1. 認知症の基礎知識	1
2. 認知症かな？と思ったら	3
3. 認知症への備え	4
4. 認知症の人との接し方	5
5. 認知症にならないために	6
6. 私たちにできること	7
7. 相談窓口・サービスなど	8
8. 認知症の経過と対応	11

1. 認知症の基礎知識

認知症とは・・・

脳は、人間の活動をコントロールする司令塔です。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6ヶ月以上継続している状態を指します。

主な認知症の種類と特徴

認知症は主に次の4つに分類されます。

① アルツハイマー型認知症

○どんな病気？

- ・ 認知症の中で最も多く、全体の約6割を占めます
- ・ 原因ははっきりしませんが、脳が委縮して起こる病気です

○主な症状

- ・ 初期には物忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進行する
- ・ 最近の記憶がない
- ・ 判断力の低下、時間や場所がわからない
- ・ 物盗られ妄想、幻視、幻聴、暴言、暴力等

② 脳血管性認知症

○どんな病気？

- ・ 脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素が行き渡らないことで神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れる病気です

○主な症状

- ・ 初期には物忘れの自覚がある
- ・ 段階的に進行する
- ・ 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- ・ 機能低下がまだらに起こる
- ・ 人格は比較的保たれる

③ レビー小体型認知症

○どんな病気？

- ・「レビー小体」という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞にたまることによって起こる病気です

○主な症状

- ・初期の段階から幻視、錯視がある
- ・調子が良いときと悪いときの変化が大きい
- ・身体や表情が硬くなる
- ・手が震えるなどの運動障害、立ちくらみや失神等を引き起こす自律神経障害がある

④ 前頭側頭型認知症

○どんな病気？

- ・脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少し、脳の委縮が見られる
- ・65歳以下の若年者に発症が多い
- ・別名「ピック病」とも言われる

○主な症状

- ・抑制が欠如し、暴力的になるなど人格障害が見られる
- ・突然、万引きや信号無視など異常な行動をする

老化による「物忘れ」と認知症による「記憶障害」の違い

老化による「物忘れ」

経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せない
何を食べたか思い出せない
約束をすっかり忘れる
物覚えが悪くなったように感じる
曜日や日にちを間違える



認知症による「記憶障害」

経験したこと全体を忘れている
目の前の人や誰かわからない
置き忘れ、紛失が頻繁になる
食べたことを忘れている
約束したことを忘れている
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある

2. 認知症かな？と思ったら

認知症はめずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。「何かがおかしい」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や関係機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期診断・早期発見が大切です！

早期受診の3つのメリット

メリット① 改善が期待できる

認知症の原因になる病気は様々ですが、早期に発見し、治療を行うことで改善が期待できるものもあります。

メリット② 進行を遅らせることができる

適切な支援やサポートを受けることで、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット③ 事前に準備ができる

早期発見によって、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを事前に把握し、準備することができます。

認知症のサインを見逃さない！

次の項目に複数該当する場合は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談することをお勧めします。

- 物の保管場所を忘れることがある
- 5分前のことを忘れることがある
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 1人で買い物や食事の準備ができない
- 作業の手順がわからなくなることがある
- 話のつじつまがあわないことがある



平成29年4月から認知症初期集中支援チームが活動！

認知症初期集中支援チームでは、認知症によって対応が難しい方について、医師を含めた専門職員が早期に関わり、適切な支援の方法を検討しています。

当町では、砂川市立病院の協力により、平成29年4月から活動しています。

3. 認知症への備え

認知症になると判断力が低下し、自分の考えで財産を活用したり、契約を結ぶことが難しくなります。

実際に認知症高齢者等が高額な物品の購入契約をしたり、悪徳商法等の詐欺に遭うこともあります。このような被害から身を守るため、事前に手続きを行うことで、このような被害から身を守り、安心して生活することができます。

お金の管理や手続きに不安があるときは…

日常生活自立支援事業

認知症等によって、物事を理解したり、判断することが難しくなった人が自立した生活を送ることができるように、お金や印鑑等の管理、福祉サービスの手続きを支援する制度です。



詐欺や悪徳商法から財産を守りたいときは…

成年後見制度

認知症等によって、理解力や判断力が低下した人に代わって、財産管理や契約の締結、取り消し等を行う人（後見人）をあらかじめ決めておくことができる制度です。

※本人の判断力によって、「任意後見」と「法定後見」に分かれます



認知症になっても自分らしい生活を続けたい…

認知症に限ったことではありませんが、人生の最期を迎えるときに、「これまで何を楽しみに生活してきたか」「最期はどこで迎えたいか」「財産を誰にどのように残したいか」など、これまでの人生や自分の想いを書き残す方が徐々に増えています。

町では、「いきいきと生きて逝くために」という冊子を配布していますので、希望者は下記まで連絡をお願いします。



「いきいきと生きて逝くために」

連絡先：地域包括支援センター（電話 65-2119）

4. 認知症の人との接し方

認知症の人への対応は、焦らずに、まずはコミュニケーションを深め、関係性を築くことが大切です。認知症の人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応 7つのポイント

① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見ることは禁物です。

② 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいため、できるだけ1人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」などやさしく声をかけましょう。

⑤ 相手の目線に合わせて

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい方が多いため、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の質問に答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくりと聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

5. 認知症にならないために

認知症の発症リスクを下げるには、規則正しい食事や運動、脳の活性化が重要です。日頃から認知症にならないよう意識して生活してみませんか？



バランスよく食べましょう！

食生活が偏ると高血圧症・糖尿病・脂質異常症等を引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。

日頃から、肉、魚、豆類、納豆などのタンパク質や果物、野菜を積極的に食べて、規則正しい食生活を心がけましょう！

適度に運動をしましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動をすることで、認知症の発症リスクを低下させることができ、さらに転倒予防の効果も期待できます。

日常生活において、1回20～30分、軽く汗をかく程度の運動を取り入れましょう！

脳を使って、脳の活性化を図りましょう！

筋力と同様に“脳”も使わないと衰えると言われています。日頃から脳を使って活性化を図りましょう！

大切なことは「楽しく行うこと」です。1人で行うより、家族や仲間と一緒にすることで効果はさらに高まります。

外出する機会をつくりましょう！

外出する機会が少なくなると、人との交流や会話が減り、気分が落ち込むことがあります。

町内会や老人クラブ、サークル活動等に積極的に参加しましょう！

保健センターでは、各種事業において、認知症予防や介護予防、健康づくり等に関する取り組みを行っています。詳細は、下記までお問い合わせください。

連絡先 保健センター（電話 65-2131）



6. 私たちにできること

認知症になっても、地域で安心して生活するためには、家族だけでなく、地域全体で認知症に関する理解を深めることが大切です。

日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、気軽に外出できるなど、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。

地域における見守りを！

認知症になっても、地域におけるさりげない手助けや声かけがあれば、地域で安心して生活することができます。

- ・日頃から隣近所とのつながりを大切にしましょう！
- ・地域の行事やイベントに積極的に参加しましょう！
- ・「あれっ？」と思ったら連絡を！
(新聞が溜まっている、朝になってもカーテンが開かない など)



認知症に関する理解を深めよう！

認知症に関する理解を地域全体に広めるため、町では「認知症サポーター養成研修」を行っています。

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布しています。



自主組織である「家族介護を語ろう会」では、実際に介護している家族や認知症に関心のある方が月1回集まって、お互い日頃の苦勞を語り合ったり、認知症に関する勉強をしています。

介護保険について、勉強しよう！

「介護保険では、どのようなサービスを利用できるの？」「必要な手続きは？」など日頃の疑問を解消しませんか？

町では、介護に関する担当職員が地区に出向いて説明する「介護保険出前講座」を開催しています。希望があれば下記まで連絡をお願いします。



連絡先：地域包括支援センター（電話 65-2119）

7. 相談窓口・サービスなど

■奈井江町地域包括支援センター

住所 本町10区
電話 65-2119

総合
相談

緊急
通報

認知症
サポーター

認知症
家族会

緊急通報システム

町内に住む1人暮らしの高齢者や障がいがある方で、虚弱だったり、突発的に生命に危険を及ぼす持病がある方に対して、緊急時に迅速に対応できるように緊急通報装置を設置しています。

家族介護を語ろう会

認知症の方を介護する方がお互いに悩みを話したり、介護の経験者の話を聞きながら交流を図り、お互いに支え合うことを目的に活動しています。

■奈井江町保健センター

住所 本町10区
電話 65-2131

相談
窓口

介護
予防事業

健康づくり
事業

■方波見医院

住所 本町6区
電話 65-2016

認知症
相談医

訪問診療
訪問看護



■岸本内科消化器科クリニック

住所 本町5区
電話 66-2001

認知症
相談医

訪問
診療

往診

■奈井江町立国民健康保険病院

住所 本町10区
電話 65-2221

認知症
相談医

訪問診療
訪問看護

相談
窓口

入院
病棟

■認知症疾患医療センター(砂川市立病院)

住所 砂川市西4条北3丁目1-1
電話 54-2131

早期・
識別診断

周辺症状
等の対応

相談
窓口

入院
病棟

■特別養護老人ホーム やすらぎの家

住所 本町8区
電話 65-2866

入所

短期
入所

通所
介護

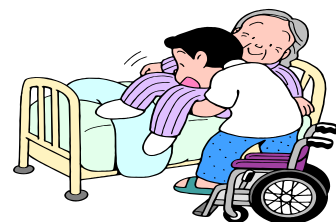
通所型
サービス

■介護老人保健施設 健寿苑

住所 本町10区
電話 65-5232

入所

短期
入所



■小規模多機能型居宅介護 「ごきげん」奈井江

住所 南町7区
電話 74-5688

通い

宿泊

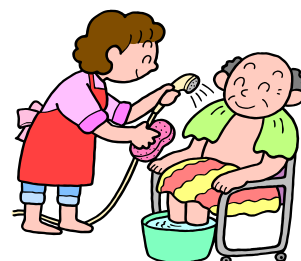
訪問

■居宅介護支援事業所 SOMPOケア奈井江

住所 北町6区
電話 66-2860

ケアプラン
作成

相談
窓口



■訪問介護 SOMPOケア奈井江

住所 北町6区
電話 65-5333

訪問
介護

訪問型
サービス

■グループホーム かわせみ

住所 本町8区
電話 65-5811

認知症
共同生活

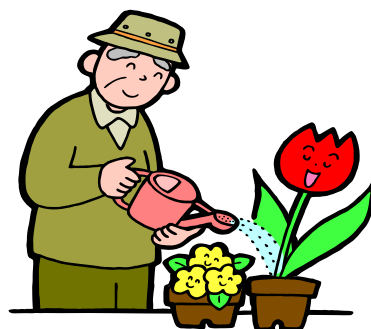
認知症
通所介護

高齢者
向住宅

■高齢者生活福祉センター ひだまり

住所 本町8区
電話 65-2856

高齢者
向住宅



■高齢者向け住宅 えいな の里

住所 本町2区
電話 74-5595

高齢者
向住宅

■サービス付高齢者向け住宅 あんしん (奈井江町立国民健康保険病院内)

住所 本町10区
電話 65-2221

高齢者
向住宅



■奈井江町交流フラザ みなクル

住所 本町1区
電話 74-5574

自由交流
スペース

■奈井江町社会福祉協議会（文化ホール内）

住所 本町2区
電話 65-6066

配食
サービス

ボラン
ティア

シルバー
人材

小地域
ネット

介護予防
サポーター

配食サービス

65歳以上の1人暮らしの方や高齢者世帯に対して、週2回（火・金）1食300円で昼食を提供しています。

ボランティアセンター

これまでのボランティア活動に加え、平成30年から「傾聴ボランティア」を開始しました。今後は、身の回りのちょっとした困りごとに対応する「ちょボラ（仮称）」の事業展開を考えています。

シルバー人材センター

働く意欲を持った高齢者に、ライフスタイルに合わせて就業の場を提供するとともに、社会参加の機会を通じて生きがいを持った生活の実現を目指しています。

小地域ネットワーク

地域住民が相互に声をかけ合ったり、見守りを行うなど地域における支え合いの活動を行っています。

介護予防サポーター

住民同士が支え合う地域づくりができるよう、それぞれの地域で主体的に活動しています。また、地域住民が気軽に集うサロン活動の推進に向けた取り組みも行っています。

■ふれあいネットワーク … 連絡先 商工会 電話 65-2151

理容や美容、除雪、住宅改修、生活用品の配達など、商工会の加盟店が、利用者の自宅に訪問して各種サービスを提供しています。

■間口除雪サービス … 連絡先 保健福祉課福祉係 電話 65-2119

一戸建て住宅等に住む高齢者世帯等で、町民税非課税かつ町内に除雪ができる親族がいない方を対象に間口の除雪を行っています。

■SOSネットワーク … 連絡先 警察署・保健所・地域包括支援センター等

電話 砂川警察署 54-0110 奈井江交番 65-2109 滝川保健所 24-6201

高齢者が行方不明になった時に、警察による捜索のほか、関係機関の協力により早期発見につながる仕組みが構築されています。

8. 認知症の経過と対応

	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
相談する		地域包括支援センター・保健センター・かかりつけ医 日常生活は自立	地域包括支援センター・保健センター・かかりつけ医 家族介護を語るろう会	日常生活に手助け・介護が必要 居宅介護支援事業所 など	
悪化予防	保健センターにおける各種事業 訪問型・通所型サービス			訪問介護・通所介護 など	
生きがいをもつ	ボランティア・シルバー人材センター サークル・老人クラブ・町内会活動・サロン活動 など				
安否確認・見守り		認知症サポーター・介護予防サポーター・小地域ネットワーク 配食サービス		訪問介護・通所介護 など	
生活を支援する	訪問型・通所型サービス	配食サービス・ふれあいネットワークサービス・間口除雪サービス など		訪問介護・通所介護 など	
身体を介護する			小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護 など	訪問介護・通所介護 など	
医療を受ける		かかりつけ医・訪問看護・認知症初期集中支援チーム		認知症疾患医療センター	
家族を支援する		家族介護を語るろう会 短期入所 など			
住まいを考える		高齢者向け住宅 など		介護保険施設	
もしものとき (緊急時支援・その他)		緊急通報システム・SOSネットワーク・警察 など 成年後見制度			

認知症を考えるガイドブック

2019年4月(2021年6月改訂)

発行 奈井江町
編集 奈井江町地域包括支援センター
住所 〒079-0313
北海道空知郡奈井江町字奈井江11番地
TEL 0125-65-2119
FAX 0125-65-2809