

# 鷹栖町認知症ガイドブック

住み慣れた地域で安心して

暮らし続けるために



鷹栖町

# 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

## 認知症と加齢によるもの忘れとの違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかりわすれてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

## 認知症の人との接し方

### ～基本の接し方～

- ◇驚かせない
- ◇急がせない
- ◇自尊心を傷つけない

### ～具体的な対応ポイント

- ◇まずは見守る
- ◇やさしい口調で、頭ごなしに否定しない
- ◇余裕をもって対応する
- ◇おだやかで、はっきりした話し方で
- ◇声をかける時は1人で
- ◇相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する
- ◇後ろから声をかけない
- ◇行方不明になる心配が出てきたら、もしもの時の備えを

#### ワンポイントアドバイス💡

警察へ届出をした時に確認される特徴のメモ（身長、体格、頭髪、眼鏡やほくろなどの特徴、当日の服装など）や写真（顔、全身、後ろ姿）の準備があると役立ちます。



# 自分でできる もの忘れチェックリスト

このリストは、もの忘れの始まりや認知症に進展する可能性を、ご自身や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。



質問項目		ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1	同じ話を無意識に繰り返す	0	1	2
2	知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
3	物のしまい場所を忘れる	0	1	2
4	漢字を忘れる	0	1	2
5	今しようとしていることを忘れる	0	1	2
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	0	1	2
7	理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
8	身だしなみに無関心である	0	1	2
9	外出をおっくうがる	0	1	2
10	財布などが見当たらないことを他人のせいにする	0	1	2

○がついた項目の数字を合計してください。

## 【結果】

0 ~ 8点	問題なし	現状維持のため、規則正しい生活を心がけ過ごしてください。
9 ~ 13点	要注意	軽い運動、外出、人と会って笑うなど、もの忘れ予防を意識して生活してみましょう。間隔をあけて、再チェックしてみてください。
14 ~ 20点	要相談	家族に相談の上、かかりつけ医や地域包括支援センターへのご相談をお勧めします。

(大友式認知症予測テスト) 認知症予防財団より一部抜粋

# 鷹栖町認知症ケアパス

認知症の段階	日常生活は自立	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を送れる	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	<input type="checkbox"/> 加齢によるもの忘れ(体験やできごとの一部を忘れること)はあっても、ヒントがあれば思い出すことができる。	<input type="checkbox"/> 少し前のことが思い出せなくなる <input type="checkbox"/> もの忘れがある <input type="checkbox"/> 探し物が増える <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなる	<input type="checkbox"/> 服薬管理が難しくなる <input type="checkbox"/> 電話や訪問者の対応が難しくなる <input type="checkbox"/> 同じことを何度も繰り返し聞く <input type="checkbox"/> 行事や約束を忘れる	<input type="checkbox"/> 季節や場所、時間が分からなくなる <input type="checkbox"/> 食事やトイレ等、身の回りのことに時間がかかるようになる <input type="checkbox"/> 道に迷って帰れなくなる	<input type="checkbox"/> 車椅子やベッド上での生活になる <input type="checkbox"/> 家族や親しい人の顔が分からなくなる <input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる <input type="checkbox"/> 会話が成立しなくなり、意思疎通が難しくなる
相談	相談先: 地域包括支援センター・生活福祉相談センター・居宅介護支援事業所				
医療	かかりつけ医・認知症サポート医(浅井医院)認知症疾患医療センター(旭川圭泉会病院、相川記念病院)・専門医療機関				
介護保険サービスについて	すべて介護保険のサービスです。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護、訪問入浴、訪問リハビリ、居宅療養管理指導、訪問看護</li> <li>・通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、短期入所(ショートステイ)</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> <li>・住宅改修・福祉用具貸与(電動ベッド・手すり・車椅子等レンタルなど)、福祉用具購入</li> </ul>		
生活支援	サンホールはぴねす風呂等優待券、福祉灯油等助成事業、除雪サービス事業、高齢者屋根雪下ろし費用助成事業、高齢者交通費助成事業				
	緊急通報システム事業、配食サービス等の見守り事業				
交流	介護予防教室(いきいき元気健康広場、いきいき元気はつらつ教室、にこにこ教室)認知症カフェ(デコぼん茶屋)、サロンや地域の集まり				
住まい	自宅(住宅改修、福祉用具貸与・購入)、高齢者向け住宅(有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅等)				
	グループホーム、老人保健施設、介護医療院、特別養護老人ホーム				
家族への支援	家族介護支援事業(ココセコム)、家族介護用品支給、介護支援金支給				
	認知症カフェ(デコぼん茶屋)家族の仲間づくり等を支援				

## もの忘れチェックリスト

認知症初期症状を気軽にチェックできます。  
QRコードをご活用ください。



## 認知症カフェ(デコぼん茶屋)

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人なら誰でも、気軽に立ち寄れる場所です。  
お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりをしたり、専門職に悩みの相談もできます。

## 各種相談医療機関



### ◎鷹栖町認知症サポート医

**浅井医院**

鷹栖町南 1 条 2 丁目 1 番 3 号

電話 0166-87-2002

### ◎認知症疾患医療センター

**旭川圭泉会病院**

旭川市東旭川町下兵村 252 番地

電話 0166-36-1559

**相川記念病院**

旭川市大町 2 条 14 丁目 92-20

電話 0166-51-3421

ワンポイントアドバイス💡

専門医療機関受診には、  
予約や紹介状が必要な場  
合があります。身近なか  
かりつけ医に相談してく  
ださい。

## 各種相談窓口

### ①鷹栖町地域包括支援センター ①・②共通 鷹栖町南 1 条 3 丁目 2 番 1 号

認知症などの相談、医療機関受診のアドバイス、介護サービス利用などの調整を行います。

### ②生活福祉相談センター（健康福祉課・社会福祉協議会）

安心安全な暮らしのためのワンストップ相談窓口です。

電話 ①・②共通 0166-87-2112



### ③鷹栖町介護センターさつき苑 鷹栖町南 1 条 3 丁目 2 番 7 号

要介護認定されたご本人および、ご家族のご依頼に基づき、介護サービス利用などの調整を行います。

電話 0166-73-4144

監 修:浅井 真一郎

医療法人社団浅井医院 院長

【発行・お問合せ先】

鷹栖町役場 健康福祉課 地域包括支援センター

電話:0166-87-2112



令和6年3月発行