

認知症になっても
安心して暮らせる香芝市を目指して



認知症 ガイドブック

認知症ケアパス



無断転載・複製禁止



香芝市

はじめに・・・

“ 住み慣れた地域で安心して暮らしたい。”
誰もがそう願うように、認知症の人やその家族も同じ想いです。
『認知症ガイドブック（ケアパス）』は、認知症状の進行時期に応じて、
いつ、どこで、どのような医療や介護サービス等を受ければいいのかを
目安として整理しまとめたものです。

ご自身や大事な人が認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすため、
認知症ガイドブック（ケアパス）をご活用ください。



目次

認知症の経過と社会資源一覧表	1
認知症とは？ 認知症の種類と特徴	2
認知症の中核症状と周辺症状	3
MCI・若年性認知症	4
家族が見つけた認知症早期発見のめやす	5
認知症の相談ができる医療機関	6
認知症初期集中支援チーム	8
認知症の予防について	12
認知症の人へのかかわり方	13
くらしのちょっとしたアイデア	14
地域の身近な相談窓口	16



住み慣れた香芝で住み続けたい！
いつ・どこでどのような支援が受けられるかをご案内します。

	MCI (軽度認知障害)	認知症 <small>※認知症の経過には個人差があります。今後を見通す参考にしてください。</small>			
	認知症の疑い	症状はあるが日常生活は自立	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
ご本人	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れが見られ、人や物の名前が思い出せないことがしばしばある ●「あれ」「それ」などの代名詞が多く出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●大事なものをどこにしまったか思い出せずに探し回ることが増える ●同じことを何度も話したり、聞いたりする 	<ul style="list-style-type: none"> ●時間や場所がわからなくなることが増える ●服を着る順番がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩行不安定になり、転倒が増える ●トイレの場所がわからず失敗が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族を認識できなくなる ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる ●歩くことが困難となる
ご家族	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症予防教室 ●日常生活自立支援事業 ●緊急通報システム・ヘルプマーク ●認知症の人と家族の会・家族介護教室・認知症サポーター養成講座・認知症カフェ ●高齢者見守り登録事業 ●成年後見制度 				
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症サポーター・見守り協力事業者ネットワーク ●老人クラブ・サロン・通いの場 (いきいき百歳体操) ●地域包括介護予防教室 ●「通いの場・助け合い活動」ガイドブック 				
介護	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護認定申請 (サービス利用検討時のみ) ●訪問介護サービス・通所介護サービス・施設入所・グループホーム 				
医療	<ul style="list-style-type: none"> ●市役所・地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム ●在宅介護支援センター・居宅介護支援事業者 (ケアマネジャー) ●若年性認知症サポートセンター・若年性認知症コールセンター ●かかりつけ医・認知症について相談できる市内医療機関・認知症疾患医療センター 				
<p>[参考資料] 『公益社団法人認知症の人と家族の会パンフレット』『認知症サポーター養成講座標準教材』『若年性認知症ハンドブック』『奈良県若年性認知症サポートセンターパンフレット』</p>					

*詳細は、市広報紙及びホームページにてご確認ください。お住まいの地域包括支援センターでもご案内します。

認知症とは？

認知症は、脳の病気等の様々な原因で脳がダメージを受け、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活のしづらさがおよそ6ヶ月以上継続している状態をいいます。



加齢によるもの忘れ

- ・ 経験したことが部分的に思い出せないことがある
- ・ 目の前の人の名前が思い出せないことがある
- ・ 物の置き場所を思い出せないことがある
- ・ 何を食べたか思い出せないことがある
- ・ 曜日や日付を間違えることがある

認知症によるもの忘れ

- ・ 経験したこと全体を忘れている
- ・ 目の前の人が誰なのかわからない
- ・ 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ・ 食べたことじたいを忘れている
- ・ 月や季節を間違えることがある



知っておきたい4大認知症の特徴

アルツハイマー型認知症

原因

脳にβアミロイドやリン酸タウが凝集し、神経細胞の働きが阻害されて起こる

主な症状

- ・ 脳に萎縮が起こり、脳の全般的な機能低下
- ・ 軽度の物忘れから進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていく

脳血管性認知症

原因

脳梗塞や脳出血などの病気で脳細胞が破壊されて起こる

主な症状

- ・ 小さな脳梗塞が起こるごとに段階的に進行
- ・ 体にまひが生じたり、言語障害などの神経症状

レビー小体型認知症

原因

脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されて起こる

主な症状

- ・ 手足の震え
- ・ 筋肉の硬直などが起こりやすい
- ・ 実際には存在しないものが見える幻覚症状

前頭側頭型認知症

原因

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して起こる

主な症状

- ・ 意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなり、性格が変わったように感じる
- ・ 同じ行為を繰り返したり、社会的ルールを違反等、周囲を困惑させることがある

認知症、どんな症状？

「中核症状」と「周辺症状」があります

中核症状

脳の細胞が壊れることによって働きが悪くなった結果、直接起こる症状

治りにくい

記憶障害

物事を覚えられなくなったり、覚えていることを思い出せなくなる。

失認・失行・失語

物事の認識や動作ができにくくなる。言葉が出しづらくなる。

実行機能障害

計画を立てたり、その手順通りに実行したりすることが困難になる。

見当識障害

時間や場所、やがては人との関係などがわからなくなる。

判断力障害

物事の審議を判断することや筋道立った考え方ができなくなる。

心・からだの不調

- 不安 ●焦り ●戸惑い
- 脱水 ●便秘 ●栄養不良 など

不適切な環境・対応

- 情報が多い ●することがない
- 失敗を責める ●怒鳴る など

周辺症状 BPSD (行動心理症状)

～心やからだの不調、不適切な環境や対応によって起こる症状～
*原因を取り除くことによって治る可能性がある。

改善の可能性がある

幻覚

実在しないものが見えたり(幻視)、実際にいない人の声が聞こえる(幻聴)。

徘徊

外出を繰り返し、家に戻れなくなる。

暴力行為

気持ちをうまく伝えられない不安や、感情をうまくコントロールできないために暴力をふるう。

妄想

自分で置き忘れたものを盗まれたと主張するなど事実でないことを事実と思い込む。

抑うつ

気分が落ち込み憂うつになる。表情も乏しくなり無気力になる。

人格変化

穏やかな性格だったのが短気な性格に変わるなど別人のようになる。



MCIを聞いたことはありますか？

“MCI”とは、軽度認知障害のことです。

記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCIといいます。



認知症は高齢者だけの問題ではありません

“若年性認知症”とは、65歳未満で発症した認知症のことです。

まず、相談しましょう！

絶対に一人で抱え込まないようにしましょう。

仕事についている人は、離職する前に相談しましょう。

(相談先：若年性認知症サポートセンター・地域包括支援センター等)



医療機関を受診しましょう！

若い人、疲れや更年期障害、うつ状態等と思ひ込み、

受診に時間がかかることが多いです。かかりつけ医がいる人は、受診時に相談しましょう。

奈良県若年性認知症サポートセンター

住所 奈良市大和田町 1914-1

(一般社団法人 SPS ラボ若年認知症サポートセンターきずなや内)

相談日 月・火・木・金・第2土曜日 9～17時 (年末年始・祝日除く)

電話番号 0742-81-3857

出張相談

奈良県立医科大学附属病院内 第2金曜日13～16時



若年性認知症の電話相談 (若年性認知症コールセンター)

住所 愛知県大府市半月町 3丁目 294番地

社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修 大府センター

相談日 月～土曜日 10～15時 (年末年始・祝日除く) ただし水曜日 10～19時

電話番号 0800-100-2707 (フリーコール) 全国どこからでも携帯電話からでも無料

家族がつくった 認知症早期発見のめやす



チェック
してませんか？

以下の項目は認知症の人を介護する家族が、認知症かなと思った頃の症状をまとめたものです。いくつかの項目に当てはまったらということではなく、心配になったときや、生活に支障が出てきているなどを目安に、かかりつけ医への受診や地域包括支援センターに相談しましょう。

もの忘れが ひどい	<input type="checkbox"/> 1. いま切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度もいう・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う
判断・理解力が 衰える	<input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所が わからない	<input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある
人柄が 変わる	<input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた
不安感が 強い	<input type="checkbox"/> 15. 一人になると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲が なくなる	<input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

認知症の相談ができる医療機関



認知症疾患医療センター

県内には、4ヶ所の認知症疾患医療センターがあります。

認知症ではないかと不安に思われている本人または家族等の希望により、専門医師による鑑別診断(症状にかかる原因等を究明するために実施する検査・専門医の診察)を実施し、適切な治療方針を選定します。

病院名	住所	電話番号
医療法人鴻池会 秋津鴻池病院	御所市池之内1064番地	0745-64-2069
一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん	生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号	0745-31-3345
奈良県立医科大学附属病院	橿原市四条町840	0744-22-3132
吉田病院	奈良市西大寺赤田町1-7-1	0742-45-6599

認知症の相談ができる市内医療機関

まずは、かかりつけ医に相談しましょう



※奈良県かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了した医師が在籍しています。

病院名	診療科	住所	電話番号
片岡医院	内科・小児科・放射線科	西真美一丁目5-1 プラザ西真美2001号	78-1818
加藤クリニック	内科・整形外科・脳神経外科・ 小児外科・リハビリテーション科	穴虫1055-1	71-5677
かまだ医院	内科・外科・胃腸内科・肛門外科・ 脳神経外科	鎌田464-3	77-1118
五位堂こころのクリニック	精神科・心療内科・神経科	瓦口2337	71-6868
澤田医院	内科・消化器科・小児科・放射線科	五位堂五丁目155	76-2177
下田診療所	内科・小児科・外科・放射線科	下田西四丁目203-1	77-2613
西本内科	内科・循環器内科・腎臓内科・ 代謝内科・消化器内科・呼吸器内科	旭ヶ丘四丁目2-1	71-2122
二上駅前診療所	内科・消化器科・循環器科・小児科・ リウマチ科・整形外科・耳鼻咽喉科・ リハビリテーション科・麻酔科	穴虫1045-1	71-4180
ふゆひろクリニック	胃腸科・内科・外科・整形外科・ リハビリテーション科・肛門科	磯壁三丁目94-1 ベルドミール香芝1階	79-0246
牧浦医院	内科・小児科	高28	77-3054
内科松山医院	内科	磯壁六丁目234-6	76-4388
まるはしファミリークリニック	内科・外科・小児科・循環器内科・ 心療内科・禁煙外来	五位堂三丁目436-1 アンタレス五位堂1階	43-9240
安田医院	内科・外科・皮膚科・放射線科・ 肛門科	今泉7-1	71-7100
和田クリニック	内科・呼吸器科・循環器科・外科・ 心臓血管外科	下田西一丁目10-17 アバンギャルド1階	78-1700

認知症は「**早期発見**」「**早期対応**」が大切です!!

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものです。自分だけでは気がつかないこともあり、いつもと違う行動に本人や家族が不安になり、孤独になり、疲れ果ててしまうこともあります。認知症のような症状が出ていても、脳の腫瘍等の場合、治療をすると良くなる場合もあります。いずれの場合も早期に受診することが大切です。

●医療機関の受診について

※認知症を疑った場合、医療機関では問診や主治医の診察があります。

問診

いつから、どのような症状があるか、他の病気や今飲んでいる薬などの聞き取りをします。本人だけでは詳しく説明できない場合も多いので、できるだけ本人の生活をよく知っている人にも説明してもらいましょう。



診察

手足の動きや筋肉のこわばりがないかなどの確認を受けます。

※主治医と相談の上、医療機関によっては様々な検査があります。（一例）

認知機能検査

記憶力や日時の感覚、順序立てて物事を行う力などの確認を受けます。75歳以上の場合、免許更新の際に受ける検査も認知機能検査です。

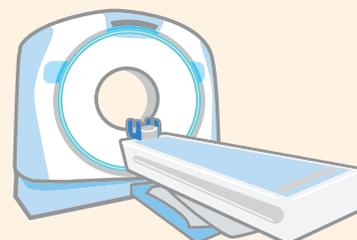


血液検査

血液中の甲状腺ホルモンやビタミンなどが認知機能に影響していることがあるので確認します。

頭部画像検査

頭部CTやMRIといった脳の形態画像の検査を受けます。脳梗塞、脳萎縮、血腫、水頭症、腫瘍などがいないか確認します。問診や認知機能検査を合わせて受けることが大切です。他に脳血流シンチ(SPECT)などの核医学検査も必要に応じて受けることがあります。



認知症の相談ができる身近な窓口

こんなことでお困りではないですか？

最近、おばあちゃんの物忘れが気になるけど、どこに相談しようか。



家に閉じこもりがちで、病院に行ってくれない。これからのことが心配。



ご近所のおじいさん、最近ゴミ出しの日がわからなくなっているのかしら。



認知症初期集中支援チーム

にお気軽に、お早めにご相談ください

対象者

香芝市にお住まいの40歳以上の人で、
在宅で生活しており、下記のいずれかに該当する人

- 1 認知症の診断を受けていない人
- 2 継続的な医療サービスを受けていない人
- 3 適切な介護サービスにつながっていない人
- 4 介護サービスが中断している人
- 5 医療・介護サービスを受けているが認知症の症状の対応に困っている人

ご相談希望の人は担当地域包括支援センター（P.16）まで

認知症初期集中支援チームの活動例



5回目の訪問

良子さんは華道の先生を
されていたんですね。

そうなのよ。

生けるだけじゃなくて、花壇の花を
見たり、紅葉を見に行くのも好きよ。

ホ…

7回目の訪問

良子さん、お困りことや、
心配事はありませんか？

そういえば…

買い物して家に帰ったら、
同じものをいくつも買っている事が多いわ。
これって物忘れて言うのかしら…

そうですね。病気による物忘れが心配ですし、
一度病院で診てもらいませんか？
またお花が楽しめるようにお手伝いします。

良子さんですが、これを機に介護保険の
申請も考えてもいいと思います。

そうなのかい？

手続きのことは私たちがお手伝いするので、
ご相談ください。

妻はあなた達に話を聞いてもらって嬉しそうだよ。
家族以外と話すのは久しぶりだからかな。

妻が、「病院に行っても良いかな」
と言ってくれたよ。

専門病院を受診しました。

良さんは初期の認知症ですね。
一緒に治療方法を考えていきましょう。
規則正しい生活は大切です。外出は旦那さまと
共にこれからも続けて下さい。

…そうだったのねえ。早めに受診して良かったわ。
病気は心配だけど、今は治療ができるのね。



近所の人から「いきいき百歳体操を一緒にしないか」と、誘ってもらったから、今度一緒に集会所まで行ってみようかな。



こちらの漫画は一例です。良子さんのように穏やかに事が進まないこともあります。ご本人やご家族と一緒に、認知症初期集中支援チームが関わりの中で工夫して、解決する手立てを検討します。認知症について、困っている人、悩んでいる人は、まずはお気軽に、**地域包括支援センター（P.16）までご相談ください。**相談を受けた際の個人情報は守られますので、ご安心ください。



認知症の予防について

認知症の予防とは？

- ▶ 認知症になることを遅らせる
- ▶ 認知症になっても進行を緩やかにする



1. 生活習慣病を予防する

運動・食事をはじめとする生活習慣病の対策には、脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症を遅らせる効果が認められています。



2. 脳の活性化を図る

- 1 笑顔で過ごす ----- 心地よい刺激や笑うことで、ドーパミンが放出され意欲をもたらします。
- 2 コミュニケーション ----- 社会との繋がりが失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族等と楽しく過ごすことが大切です。
- 3 役割・日課をもつ ----- 日課に人の役に立つことを取り入れることで、認知機能を高めます。
- 4 ほめる、ほめられる ----- ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出されます。

※認知症予防には“何をしたらよいか”ではなく、“どう刺激ある日常を送るか”が重要です。
 ※香芝市では「聞こえ」をよくするための補聴器助成事業を行っています。

地域の催し物等に参加したい人は？

香芝市では、介護予防教室や通いの場(いきいき百歳体操)・サロン活動をしています！！
 知りたい人は、担当の地域包括支援センター (P.16)まで



認知症の人へのかかわり方

*家族や友人、近隣の人と関わる時には少し工夫するだけで症状が変わることもあります。参考にしてみてください。

基本姿勢

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



具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手の目線に合わせてやさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



家族の会による電話相談 ※介護経験者が相談に応じます。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 奈良県支部

相談日 : 火・金曜日10~15時、土曜日12~15時 (祝日除く)

電話番号 : 0742-41-1026

公益社団法人 認知症の人と家族の会 全国

相談日 : 月~金曜日10~15時 (祝日除く)

電話番号 : 0120-294-456



くらしのちょっとしたアイデア①

服薬を確実にするための工夫

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

一包化して間違いなく
飲めるようにする



家族がタイミングをみて
電話する



〔服薬ボックス〕あるいは
〔おくすりカレンダー〕
等を使う



訪問薬剤指導を利用する



机の上に
“薬をのみましたか？”
と書いた紙を置く

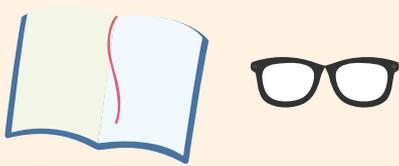


訪問介護やデイサービス
利用時に服薬を声かける



くらしのちょっとしたアイデア②

眼鏡やスケジュール帳など
普段よく使う物は、
決まった場所に置く



タンス等の引き出しには、
ラベルを貼り
わかりやすくする



外出する時には、
鍵・財布・携帯電話など、
必要な物を1つの袋や
箱にまとめておく。



家族の電話番号など、
見やすい場所にメモを
貼り、まとめておく



用事の忘れを防ぐには、カレンダー、
日めくり、スケジュール帳、
ホワイトボード、貼り紙などを活用



ゴミ出しは、カレンダーや
日めくりにごみ出し日（燃える
ゴミ・燃えないゴミ・資源ゴミ）
を書いておく

3月							2024
月	火	水	木	金	土	日	
26	27	28	29	1	2	3	
4	5	6	7	8	9 燃えるゴミ	10	
11	12	13	14	15	16 燃えないゴミ	17	
18	19	20	21	22	23 資源ゴミ	24	
25	26	27 燃えるゴミ	28 燃えないゴミ	29 資源ゴミ	30	31	

地域の身近な相談窓口

※お気軽にお住まいの担当地域包括支援センターまでご相談ください。

受付時間：24 時間 365 日

香芝市西地域包括支援センター

所在地 畑三丁目 817 番地 1
ロイヤルビュー香芝 101 号
(「畑西」交差点すぐ)

担当地区 香芝西中学校区
(二上・関屋小学校区)

☎ 0745-71-3201

🚌 コミュニティバス「総合福祉センター」下車 🚗 デマンド交通可

香芝市東地域包括支援センター

所在地 下田西二丁目 7 番 61 号
(通所リハビリぬくもり 2F)

担当地区 香芝東中学校区
(五位堂・真美ヶ丘西・
真美ヶ丘東小学校区)

☎ 0745-71-3120

🚌 コミュニティバス「JR 香芝駅」下車 🚗 デマンド交通可



香芝市中央地域包括支援センター

受付時間 平日 8 時 30 分～17 時 15 分 (土日祝日除く)

所在地 香芝市逢坂一丁目 374 番地 1 (総合福祉センター内)

担当地区 香芝 / 香芝北中学校区
(下田・三和・鎌田・志都美・旭ヶ丘小学校区)

☎ 0745-79-0802

🚌 コミュニティバス「総合福祉センター」下車 🚗 デマンド交通可

夜間・休日は在宅介護支援センターかしの木まで

所在地 香芝市良福寺 37 番地 3

☎ 0745-79-6700



発行日 …… 令和 5 年 8 月

発行 …… 香芝市健康部介護福祉課

香芝市逢坂一丁目 374 番地 1 (香芝市総合福祉センター内)

電話番号 …… 0745-79-7521

※本冊子に関する事等お問い合わせください。