



八幡浜市



認知症

あんしんガイドブック

(第二版)



認知症になっても、安心して暮らせる八幡浜に!



はじめに

認知症は高齢になるほど発症率が高く、誰もが認知症になる可能性がある身近な病気です。

認知症は少しでも早く気づき、適切な治療や対応をすることで、その症状を軽くしたり進行を遅らせることもできます。

本誌（あんしんガイドブック）には、認知症の正しい知識や対応（相談窓口、医療・介護機関、接し方など）について、記載しています。

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の情報として、本誌をご活用いただけたら幸いです。

目次

・はじめに	1 ページ
・認知症の進行にあった支援の目安	2 ページ
・認知症かもしれないと思ったら早めに相談を	3 ページ
・気軽に相談したい	4 ページ
・お医者さんにかかりたい	6 ページ
・同じ立場の人と話したい	8 ページ
・いろいろな活動に参加したい	9 ページ
・地域で安心して暮らしたい	10 ページ
・認知症について知りたい	12 ページ
・認知症の人への接し方	15 ページ
・私の大切なことや思い記載シート	17 ページ
・一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ	18 ページ
・認知症とともに生きる希望宣言	19 ページ
・認知症かな？確認してみたい	20 ページ

①のQRコードで本誌が、②のQRコードで八幡浜市のHPが、ご覧いただけます。

①



②



認知症の進行にあった支援の目安（八幡浜市版）

* 認知症かも？と気づいたら、まずは早めに相談・受診しましょう

認知症の経過 →					
健康	認知症の疑い (軽度認知障害：MCI)	認知症			
		初期	中期	後期	
物忘れは、みられません。	物忘れはありますが、金銭管理や買い物、書類作成などを含む、日常生活は自立しています。 * 適切な対応（相談・受診など）をしましょう。放置すると認知症に移行する場合があります。	買い物や金銭管理等にミスはありますが、日常生活は自立しています。 * 社会活動に支障が出始めます。	服薬管理、電話の応答や訪問者の対応などが一人では難しく、誰かの見守りがあれば日常生活はほぼ自立できる人も多くあります。	着替えや食事、トイレなどの日常生活行為が一人でうまくできず、それに常に手助け・介護が必要になります。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難となり、常にすべてのことに、介護が必要になります。
支 援 の 目 安	【高齢者の総合相談窓口】 八幡浜市地域包括支援センター：P 4 参照				
	【かかりつけ医・認知症専門医への受診等】				
	・ 定期受診をしましょう。 ・ 後期高齢者健康診断を受けましょう。		・ 認知症の診断・治療を受けましょう。 (行動心理症状の発症時は、かかりつけ医と相談、必要に応じて認知症専門医に早めに相談しましょう。)		・ 必要に応じて、訪問診療等を利用しましょう。
	・ かかりつけ医・認知症サポート医に相談しましょう。				
	【かかりつけ歯科医への受診等】				
	・ 定期健診で口腔ケア・入れ歯の調整を受けましょう。 ・ 高齢者歯科健診を受けましょう。(申し込み先：市役所市民課 高齢者医療係)			・ 必要に応じて、訪問診療で誤嚥性肺炎予防や食形態等のアドバイスを受けましょう。	
	【かかりつけ薬剤師への相談等】				
	・ 必要に応じて、薬に関する相談、お薬手帳の利用、副作用の発見、飲み合わせのチェック、医師への問い合わせ、薬の飲み方、残薬の整理の支援を受けましょう。				
	【在宅介護】 介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談しましょう。：P 5 参照				
	ヘルパー、デイサービス、デイケア、訪問看護、訪問リハビリ、ショートステイ、訪問入浴、福祉用具レンタル、小規模多機能型居宅介護事業所				
【施設介護】					
介護保険施設：介護老人保健施設、介護老人福祉施設、地域密着型老人福祉施設、介護医療院、グループホーム					
・ 養護老人ホーム（老人福祉法の施設：市役所社会福祉課に相談） ・ 軽費老人ホーム（ケアハウス）、サービス付き高齢者向け住宅、高齢者専用賃貸住宅					
【権利を守る】					
・ 福祉サービス利用援助事業：P 10参照 ・ 成年後見制度：P 10参照					
・ 高齢者虐待・金銭管理等の権利擁護に関する相談：P 10参照					
【家族への支援】					
・ 認知症高齢者どこにいるのネットワーク事業：P 10参照					
・ 家族介護教室：P 8参照 ・ ほっとポットカフェ（認知症カフェ）：P 8参照					
【地域での見守り支え合い・出かける場】					
・ 認知症を理解するための出前講座（認知症サポーター養成講座）：P 10参照 ・ 独居高齢者等見守りネットワーク事業：P 10参照 ・ 近隣・地域住民・民生委員等の見守り・近隣ボランティアなどの助け合い・支えあい活動 ・ 地域での取り組み：転ばん教室、ふれあいいきいきサロン、老人クラブ：P 9参照					

「認知症かもしれない」と思ったら 早めに相談を！

○早めに医療機関を受診する

○医療機関を受診する前に、まず、
相談したいときは…



**八幡浜市
地域包括支援センター**
☎0894-24-3918

- 認知症何でも相談
(医師と相談可) **※要予約**
- 認知症初期集中支援
チーム (複数の専門職が
対応) **※要予約**
(P4参照)

認知症疾患医療センター
(正光会 宇和島病院)
☎0895-22-8020
(砥部病院)
☎089-957-5538

※要予約
(P6参照)

かかりつけ医



医療機関

- 認知症疾患医療センター
- 認知症専門医
- 認知症サポート医
- 精神科
- 脳神経外科



(P6・7参照)

【家族】

- ・家族介護教室や認知症カフェへの参加
(P8参照)
- ・認知症高齢者どこに
いるのネットワーク
登録 (P10参照)

- 地域の保健・福祉等のサービスを利用しましょう

【地域】

- ・ボランティア
- ・見守りネットワーク
- ・近隣の支援者

気軽に相談したい



●八幡浜市地域包括支援センター

八幡浜市松柏乙1101（保健福祉総合センター内）

☎ 0894-24-3918

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員がチームとなり、健康増進や生活の安定のために支援を行う「高齢者の総合相談窓口」です。認知症に限らず、介護保険に関することや高齢者虐待など、お気軽にご相談ください。

・認知症何でも相談

要予約

認知症専門医や認知症サポート医・認知症介護に関わる専門家による相談です。

幻覚・妄想・徘徊・介護への強い抵抗などでお困りはありませんか？ひとりだけ、家族だけで悩まず何でもご相談ください。詳細は広報をご覧ください。

・認知症初期集中支援チーム

要予約

複数の専門職が一定期間自宅を訪問し、必要な医療・介護サービスに繋がるように支援します。

●家族のための電話相談

認知症の人と家族の会 愛媛県支部：松山市道後町2-11-14

☎ 089-923-3760 月～金 10:00～15:00

認知症の人の介護を経験した人、認知症の研修を受けた相談員が電話相談や面接を行っています。

●介護保険サービスを利用したい

電話で申請の受付ができます

八幡浜市保健センター 介護認定係

（八幡浜市松柏乙1101 保健福祉総合センター内）

☎ 0894-24-6628

デイサービスを利用したい、自宅で入浴の介助をしてほしいなど、介護保険サービスを利用する時は、介護保険の申請が必要です。

若年性認知症の人でも申請可能です。

●若年性認知症に関すること

・若年性認知症コーディネーターによる電話相談

若年性認知症コーディネーター（松山市水産町405番地1 ていれぎ荘内）

☎089-975-9300 Email: jikoukai@eos.ocn.ne.jp

月～金 10:00～15:00 専門教育を受けた相談員が対応します。

・障害福祉制度や自立支援医療費の申請に関する相談

八幡浜市役所 社会福祉課（八幡浜市北浜1-1-1）

☎0894-22-3111（代表）

継続的な通院医療が必要な方は、医療費の負担が軽減される自立支援医療費制度の対象となる場合があります。

●介護保険サービス事業所等

認知症の人やその家族を支援する介護保険サービス事業所には、介護の専門職がいます。身近な介護保険サービス事業所で、介護相談を受けることもできます。

認知症対応型 共同生活介護（グループホーム）

グループホーム 夏みかん	八代45 ☎24-3334
グループホーム サルビア	江戸岡1-2-9 ☎24-1611
グループホーム 優瑠里	保内町喜木1-166-1 ☎29-4122
アクティブライフ 松柏	松柏甲728-1 ☎22-2330
グループホーム 橙園	保内町宮内1-583-1 ☎36-3722
アクティブライフ 保内	保内町宮内1-324 ☎36-2103
ニチケアセンター 八幡浜	産業通4-18 ☎29-1731
アクティブライフ 千代田	川通1455-20 ☎20-8855
グループホーム きららアイリス	保内町川之石6-164-1 ☎36-3388

認知症対応型デイサービス

優瑠里デイサービス （グループホーム併設）	保内町喜木1-166-1 ☎29-4122
優瑠里 デイサービス釜倉	釜倉1-608-1 ☎24-7001

居宅介護支援事業所 （ケアマネジャーが所属している事業所）

ウェル五反田	五反田1-106 ☎23-1611
ことぶき荘	向灘229-18 ☎24-6655
こもれび 社会福祉士事務所	大平1-794-7 ☎21-2251
八幡浜医師会	広瀬1-7-17 ☎24-7707
西安	大平1-870-2 ☎29-1700
社会福祉協議会	松柏乙1101 ☎23-1616
橙園（休止中）	保内町宮内1-570-1 ☎36-3720
リアン	1211-1 ☎35-6118
おるde新町	下道1420 ☎22-0053
あったかいご	産業通353-1 ☎24-7447
セントケア八幡浜	江戸岡-丁目8-5 マルビル1階 ☎36-3720
矢野脳外科	古町1-6-12 ☎23-0210
藤原合同会社	1536-13 ☎23-0316
たけし ケアプランセンター	大平1-779-5 ☎24-6032
きずな湯島	五反田湯島1-506-1 ☎21-1674

お医者さんにかかりたい

医療機関を受診し、投薬などにより初期の段階から治療を行うことで、認知症の進行を遅らせることができ、健康に生活できる時間を長くすることができます。市内や近隣で認知症の診断などを行っている医療機関の情報を掲載しています。

もの忘れや認知症について、気になることがあれば、まずは、かかりつけ医にご相談ください。

●認知症疾患医療センター（地域拠点センター）

要予約

認知症の人やその家族を医療面から支援する専門医療機関です。

かかりつけ医を通じてご利用ください。診断や治療方針の選定等を行います。

圏域	医療機関名	診療日（祝日休み）	住所	電話
宇和島	財団法人 正光会 宇和島病院	月・火・水・木・金 8：30～17：00	宇和島市柿原 1280	☎0895-22-8020
松山	医療法人 誠志会 砥部病院	月・火・水・木・金・土 9：00～12：00	伊予郡砥部町 麻生40-1	☎089-957-5538

●認知症の診断・治療をおこなっている病院

認知症専門医・認知症サポート医（八幡浜・大洲 圏域）

要予約

認知症疾患の診療に精通し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役を担う医師です。

医療機関名	診療日（祝日休み）	住所	電話
旭町内科クリニック	月・火・水・木・土 15：30～17：30	八幡浜市旭町 三丁目1510-73	☎0894-29-1222
永松内科クリニック	月・火・水・木・金・土 月・火・水・木・金 9：00～12：00 14：00～18：00	八幡浜市保内町 川之石1-260-2	☎0894-36-0224
谷池内科・胃腸科	月・火・水・木・金・土 月・火・水・木・金 9：00～12：00 13：30～18：00	八幡浜市1280-20	☎0894-22-4567
井関クリニック	月・火・水・木・金・土 月・火・水・金 8：30～12：00 14：00～18：00	大洲市新谷町 甲306	☎0893-25-6212
中川脳神経外科 クリニック	月・火・水・木・金・土 月・火・水・金 9：00～13：00 15：00～18：00	大洲市東若宮8-7	☎0893-59-4750
樋口脳神経外科	月・火・水・木・金・土 月・火・水・金 9：00～12：00 14：00～17：00	西予市宇和町 上松葉191-1	☎0894-62-1500
近藤医院	月・火・水・木・金・土 月・火・金 木 8：00～12：00 14：00～17：00 15：00～17：00	西予市宇和町 卯之町1-376-2	☎0894-62-2311

脳神経外科（八幡浜市内）

要予約

主に慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症や脳腫瘍のような頭蓋内疾患に対する確定診断・治療（紹介）を行います。治療可能な認知症は早期に見つける事が大切です。

医療機関名	診療日（祝日休み）	住 所	電 話
柳田脳神経外科医院	月・火・水・木・金・土 8：30～12：00 月・火・木・金 14：00～17：30 *初診は午後診療	江戸岡1-7-10	☎0894-20-8200
矢野脳神経外科医院	月・水・金 9：00～12：00 14：00～18：00 火 9：00～12：00 14：00～15：00 木・土 9：00～12：30	古町1-6-12	☎0894-23-0210

精神科（八幡浜市内）

要予約

妄想や暴言などの行動心理症状（BPSD）が強い場合にご相談ください。

医療機関名	診療日（祝日休み）	住 所	電 話
医療法人青峰会 チヨダクリニック	月・火・水・木・土 9：00～12：30 13：30～17：30 金 9：00～12：30	川通り1455-22	☎0894-23-0011
医療法人青峰会 真網代くじらハビリ テーション病院	月・火・水・木・金・土 8：30～12：30 月・火・木・金 13：30～15：00 *入院・認知症デイケア（医療）の相談可	真網代甲229-5	☎0894-28-1123
医療法人青峰会 くじらクリニック	月・火・水・木・金 9：00～12：30 14：00～16：00 *認知症デイケア・精神科デイケアの相談可 *初診時は事前相談が必要	五反田1-1046-1	☎0894-22-2309 電話対応は17：00まで
八幡浜医師会立 双岩病院	月・火・水・木・金 8：30～12：00 認知症外来：火 13：30～15：00	若山4-160-1	☎0894-22-4355

【お医者さんにかかるときのポイント】

- いつごろ、どのような症状に気づいたか。
- 現在どのような症状があって、日常生活にどう支障があるか。
- 現在どのような薬を飲んでいるか。
- 今一番大変なことや、困っていることは何か。



家族等の介護者が受診に同伴し、先生の話と一緒に聞きましょう。

同じ立場の人と話したい

初めて参加される方は、まずは「地域包括支援センター」に、ご連絡ください。

① 家族介護教室（介護者中心の集まり）



日 時：偶数月 第3火曜日 13：30～15：30
場 所：保健福祉総合センター（八幡浜市松柏乙1101）
内 容：認知症の人を介護されている家族、介護経験者、専門職等が、
認知症の知識や対応を学習したり、情報交換する場所です。

② ほっと ポットカフェ（本人、家族と一緒に参加できる集まり） ～こころもからだも ほっこり～

日 時：奇数月 第3火曜日（変更の場合あり） 13：30～15：00
場 所：みなと交流館（八幡浜市沖新田1581-23）
スタッフ：家族介護教室OB（介護経験者）、わたがし（認知症ケア専門士）等
内 容：認知症について学んだり、認知症ケア専門士の相談を受けることができます。

【活動の様子】



茶話会の様子



レクリエーション



笑いヨガ



ボランティアによるオカリナ演奏

参加者の声

<当事者> ここに来るとなんかおかしくて笑いが出ます。
<家族> 八幡浜にもカフェができ、毎回楽しみに参加しています。
<スタッフ> みんなでつながり、楽しむ場にしたい。

③ 認知症の人と家族の会 愛媛県支部

会員制



松山市道後町2-11-14 ☎089-923-3760

日 時： 月～金 10:00～16:00

家族や本人が集まって情報交換や勉強会を行う「つどい」も開催しています。
(東・中・南予地区1～2回/月)

いろいろな活動に参加したい

● 転ばん教室

八幡浜市地域包括支援センター ☎0894-24-3918

市内の10カ所で自主的に活動しています。

● サロン活動

八幡浜市社会福祉協議会 ☎0894-23-2940

高齢者の身近な公民館等で介護予防メニューを取り入れ定期的に集う場があります。

● 老人クラブ

八幡浜市保健センター 高齢者福祉係 ☎0894-24-6628

高齢者自身が運営している老人クラブは、地区の高齢者がいきいきとした生活を送るため取り組まれています。

※活動していない地区もありますので、ご確認ください。

● デイサービス・デイケア（介護保険）

介護保険の認定を受けた方は、必要に応じて介護保険サービス（デイサービス、デイケア、認知症対応型デイサービス）等を利用することができます。

詳しくは、地域包括支援センターやケアマネジャーに、ご相談ください。

● 認知症デイケア（医療保険）

治療の一環として、主治医の指示があった場合に利用できます。

詳しくは、地域包括支援センターやケアマネジャー、または実施医療機関（P 7の精神科：認知症デイケア参照）にお問い合わせください。

地域で安心して暮らしたい (その1)



●独居高齢者等見守りネットワーク

八幡浜市社会福祉協議会 ☎0894-23-2940

各地区の見守り推進員さんを中心に、70歳以上の独居高齢者等に対して見守り・声掛け活動を行っています。

●認知症サポーター養成講座

八幡浜市地域包括支援センター ☎0894-24-3918

地域や職域、学校などで認知症に関する基礎的な知識について学習会を実施しています。この講座を修了した方は、認知症の人やその家族を地域であたたかく見守る「認知症サポーター」として認められます。

●認知症高齢者どこにいるの？ (徘徊SOS) ネットワークへの登録

八幡浜市地域包括支援センター ☎0894-24-3918

認知症の人などが行方不明になったときに、市内の協力機関に情報を提供し、早期発見ができるよう、希望者には必要な情報を事前に登録していただきます。

●成年後見制度・福祉サービス利用援助事業

八幡浜市社会福祉協議会

八幡浜市権利擁護センター ☎0894-23-2940

認知症などで判断能力が不十分となった人に対して、預貯金などの財産の管理や様々な契約の支援を行います。本人の利益を考えながら、成年後見人が本人に代わって契約などを行います。

金銭管理がしづらい方への支援についても、ご相談ください。

●消費生活相談 (悪質商法など)

八幡浜市役所 商工観光課 (八幡浜市北浜1-1-1)

八幡浜市消費生活センター ☎0894-24-0188

悪質商法等でのトラブルが発生した、又はその恐れがあるときの相談を受け付けています。

地域で安心して暮らしたい (その2)



●運転に不安を感じた時の相談

八幡浜警察署 交通課 ☎0894-22-0110
安全運転相談ダイヤル「#8080 (シャープ ハレバレ)」

加齢に伴う視野障害や筋力の衰え、判断力の低下は、運動ミスへとつながる可能性があります。運転に不安を感じたら、早目に相談しましょう。

●免許証自主返納支援事業

八幡浜市役所 総務課 ☎0894-22-3111

高齢者による交通事故防止の一環として、運転免許自主返納に対する支援事業を実施しています。

*自主返納とは、運転免許証の有効期間中に免許証を返納することを指します。制度利用を検討される方は、免許証の有効期限までに申請してください。

●高齢者外出支援事業

八幡浜市保健センター 高齢者福祉係 ☎0894-24-6628

高齢者の外出を支援するため、市内間を移動範囲としたタクシー・バス・船舶の共通券を、75歳以上の高齢者に対して、年13,200円を上限に支給します。所得や世帯構成の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

●日常生活用具給付事業

八幡浜市保健センター 高齢者福祉係 ☎0894-24-6628

65歳以上の独居高齢者及び高齢者のみの世帯の方で、日常生活上の援助が必要な市民税所得割非課税世帯の方に対して、火災防止等の目的で、自動消火器・火災警報器・電磁調理器のいずれかを、支給します。器具により上限額が異なります。

認知症について知りたい

●認知症って、どんな症状？



認知症は、通常の老化現象ではなく、一旦、完成された脳が病気により萎縮したり、脳の機能（記憶力や判断能力など）が少しずつ低下し、社会生活や家庭生活に支障をおこす状態です。

<参考>

- ・H27年度（2015年）厚生労働省研究班推計では、日本国内の高齢者の7人に1人（525万人）が（2025年には730万人で5人に1人が、2050年には1,154万人が）認知症を有すると、いわれています。
- ・八幡浜市の認知症出現率（令和3年4月1日現在の介護認定者）

65歳～69歳：1.32%	70歳～74歳：2.8%	75歳～79歳：6.57%
80歳～84歳：12%	85歳以上：36.47%	65歳以上：11.66%

※85歳以上の3人に1人は認知症状を有しています。

●加齢による物忘れと認知症の違いは？

「思い出したい事があるのに、すぐには思い出せない」という場合は、加齢によるものです。一方、「体験したこと自体を忘れている」場合は、認知症の可能性がります。

	加齢によるもの	認知症によるもの
物忘れ	出来事の一部を忘れる (夕食に何を食べたか忘れる)	体験したこと自体を忘れる (夕食を食べたことを忘れる)
自覚	物忘れに気づき思い出そうとする	新しいことを覚えられない 重度になると自覚はなくなる
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす
幻覚・妄想	ない	起こることがある
人格	変化しない	変化する

老化による「もの忘れ」

体験の一部を忘れる。
もの忘れを自覚している。

イメージ図



(例) 朝ごはんを食べた物を忘れてる。

認知症による「記憶障害」

体験そのものを忘れる。
もの忘れを自覚していない。

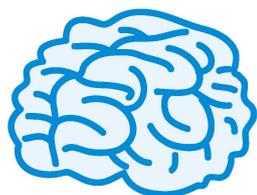
イメージ図



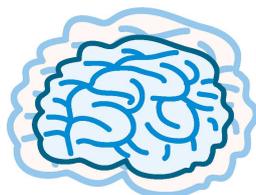
(例) 朝ごはんを食べたことを忘れてる。

●認知症を引き起こす病気

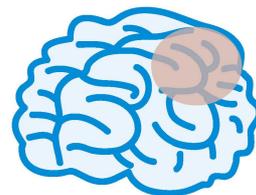
	原因	認知症のタイプ
変性疾患	脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく病気	アルツハイマー型認知症、 レビー小体型認知症、 前頭側頭型認知症（ピック病）
脳血管疾患	脳の神経細胞に栄養が行き渡らなくなり神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう病気	脳梗塞、脳出血、 脳動脈瘤 など
その他	その他の病気	HIV など



健康な脳



脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管が詰まって一部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)

●認知症状が発生する、病気は？

病名	どんな病気？	症状は？
アルツハイマー型認知症	脳の神経細胞が減少し、脳の委縮によって起こる病気です。記憶障害が特徴です。	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい事が覚えられない。 ・直前にしていたこともすぐに忘れる。 ・季節の感覚が曖昧になる。 ・同じものをいくつも買う。 ・料理の手順が分からなくなる。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血といった脳血管疾患により、その後遺症として記憶や認知機能の障害が多くみられます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょっとしたことで泣いたり怒ったりする。 ・出来る事と出来ない事が比較的はっきりしている。
レビー小体型認知症	レビー小体というたんぱく質が、脳の神経細胞に蓄積することにより起こります。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際には見えない物が見える。 ・日や時間により頭がぼ～っとしたりはっきりしたりと症状に波がある。 ・一見穏やかに見える状態から一気に興奮状態になるなど情緒が不安定になる。
前頭側頭型認知症（ピック病）	前頭葉と側頭葉が委縮することで起こります。	<ul style="list-style-type: none"> ・身だしなみに関心がなくなる。 ・落ち着きがなくなる。 ・同じ道を歩く、同じものを食べるなど、一定の行動を繰り返す。
アルコール性認知症	アルコールを多量に飲み続けた事で、脳梗塞などの脳血管障害や、脳委縮によって起こります。高齢者だけでなく若い世代でも見られます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ついさっきのことが覚えられない。 ・周りの状況が理解できなくなる。 ・アルコール依存症と同じような症状（歩行不安定、意欲低下や逆に興奮しやすく攻撃的で暴力がみられる、幻覚が見える、行動に抑制が効かない、など）

●早期発見・早期治療で治療可能な認知症

脳外科的な処置で、劇的に認知症状がよくなる場合もあります。

(脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、転倒による頭部外傷等)

内科的な治療で良くなる場合もあります。(甲状腺ホルモンの異常等)

薬の不適切な使用が原因の場合は、薬の量を調整すれば回復することもあります。主治医に相談しましょう。

※短期間で治療すると認知症状が軽減する場合がありますが、長時間放置すると、脳の神経細胞が死んだり恒久的な機能不全に陥って、回復が不可能になるので、早期治療が必要です。

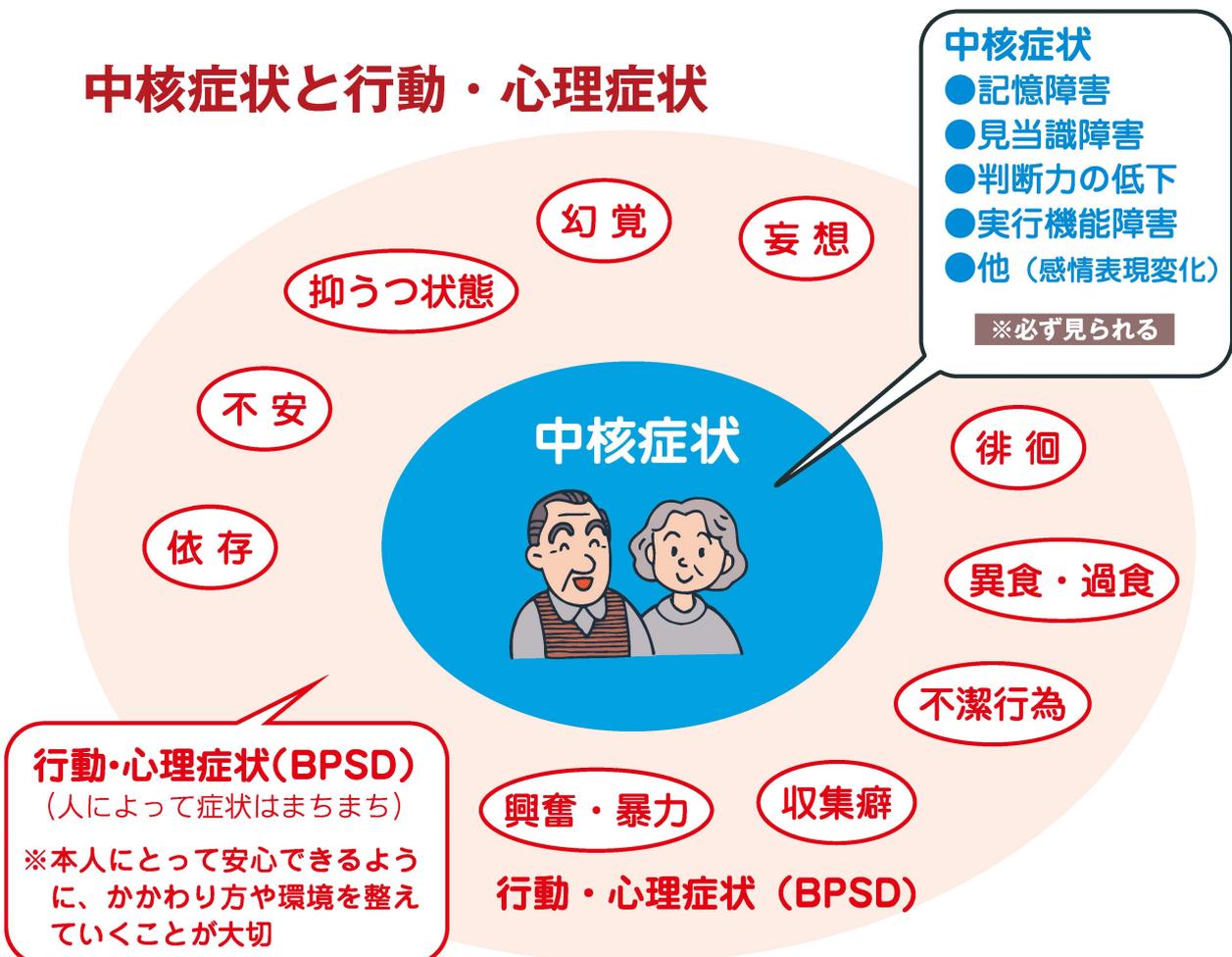
●予防可能な認知症

脳血管疾患性認知症(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血が原因で認知症状がでる)の多くは、「動脈硬化」が関係しています。これは、高血圧・糖尿病・肥満・運動不足などによって引き起こされるため、適度な運動や十分な睡眠など、規則正しい生活を心がける事が大切です。

●中核症状と行動・心理症状(BPSD)

認知症の症状には、必ずみられる中核症状と、環境や周囲の対応によって現れたり現れなかったりする行動・心理症状(BPSD)があります。

中核症状と行動・心理症状



認知症の人への接し方



●認知症の人と接する時の心がまえ

- ・「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違いです。認知症の初期から中期の前半までは、自覚があります。
- ・「私は忘れていない！」に、隠された悲しみがあります。本人には忘れることへの不安があります。
- ・こころのバリアフリーを。

●3つの「ない」、3つの「さ」と5つの「あ」

認知症の人と接するときの対応の心得

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

3つの「さ」

- ① さわやかに
- ② さらりと
- ③ さりげなく

5つの「あ」

- ① あせらず
- ② あわてず
- ③ あきらめず
- ④ あかるく
- ⑤ あたたかく

●認知症の症状への対応について

認知症の人は、そうでない人と比較して、感性がより研ぎ澄まされた状態となります。そのため、自分の感情が表に出やすくなり、わずかなことでも怒ったり、悲しくなったりしやすくなると言われています。言い換えれば、周囲の環境を整えることで、認知症の症状を軽減させることができます。状態に応じて、臨機応変に対応することが大切です。下の対応例のように、柔軟に対応することが大切です。

【ごはんは、まだ？】

ご飯を食べたばかりなのに「ご飯を食べた事」自体を忘れます。これは見当識障害からの症状です。



【対応】

一緒にお茶でも飲みましょうと軽いおやつと一緒に、お茶タイムをしましょう。本人の訴えを否定しないでください。



【財布がない！】

財布・印鑑・通帳など、大事な物がなくなると、言うことがあります。



【対応】

一緒に探しましょうと本人と一緒に探しましょう。本人が見つかることで支援者への物盗られ妄想を和らげることが出来ます。



● 認知症の人との接し方について 認知症ケアの技法 『ユマニチュード』

ユマニチュードは、フランス人のイヴ・ジネスト氏らが考案した認知症ケアの技法です。

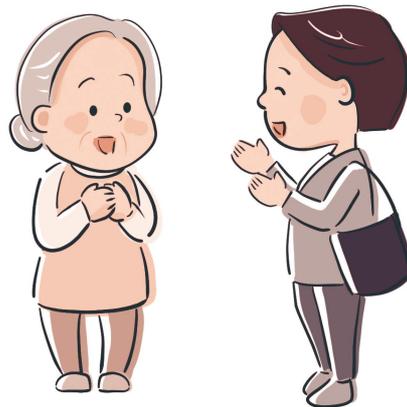
ユマニチュードの根幹にあるのは「相手を個人として尊重し、大切に思う気持ちを相手に届くかたちで伝える」という考え方です。それにより信頼関係を構築して、その人の持つ力を最大限に引き出すことを目的としています。

「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つを基本要素として、400を超える技法があります。ユマニチュードは、“「あなた」のことを、大切に思っている”ことを、伝える技術です。（詳細は「一般社団法人 日本ユマニチュード学会」を検索してください。）

認知症ケアの4つの柱

【見る】

相手の目の高さ
で正面から、しっか
りと目線を合わせ
ましょう。



【話す】

正面から徐々に
近づき、低めのト
ーンで優しく穏や
かに、前向きな言
葉を選んで話しか
けましょう。

【触れる】

上からつかまず、
下から支えるよ
うに優しく触れま
しょう。



【立つ】

1日20分以上は
立つ機会を設け
ることで、寝たき
りを防ぎましょう。

私の大切なことや思い（記載シート）

～自分のことを周囲の人にも知ってもらいましょう～

人は誰もが、人として最期を迎える時が必ず訪れます。認知症などにより意思決定が難しくなった時のために、あらかじめ受けたい医療・介護、どう過ごしたいか、どこでどのように最期を迎えたいかなど、お元気なうちから、本人、家族間で話しておきましょう。

今後、介護が必要になった時にスムーズな支援に繋げるために、ご自身が大切にしていることや思いを、メモしておきましょう。



(記入者)	(続柄)
呼び名（こう呼んでほしい）	
大切な人・存在	
得意なこと	
楽しみ・喜び	
リラックスできるのは	
イライラするのは	
行きたいところ	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・苦手な物	
好きな服装・色・髪型	
好きなことば	
好きな音楽	
大切な思い出	
人にしてほしいこと	
人にしてほしいくないこと	
医療・介護職への要望	

出典) 愛媛県作成 『えがおの安心手帳』 より抜粋

一足先に認知症になった 私たちからすべての人たちへ

「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、
体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ

代表理事 藤田 和子

認知症とともに生きる希望宣言

2018年
11月1日

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

* 上記の1~5の詳細は、「一般財団法人 日本認知症本人ワーキンググループ」のホームページ (<http://www.jdwg.org>) を検索してください。

認知症かな？ 確認してみたい

●大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分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、確認してみましょう。 (認知症予防財団ホームページより抜粋)

***該当する項目に○をつけてください。**

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

点数	判定	
0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合も有ります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックをしてもらい、結果が同じなら、地域包括支援センター（☎0894-24-3918）へご相談ください。

認知症になっても 安心して暮らせる八幡浜に！



八幡浜市地域包括支援センター

(八幡浜市松柏乙1101)

TEL 0894-24-3918

発行日 令和4年3月1日