

笛吹市認知症ケアの手引き (認知症ケアパス)

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために



超長寿社会の日本では、認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。しかし、早期に適切な治療を受けることができ、家族や地域の方々の協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

この冊子は、認知症の人やご家族が病気を隠すことなく、地域で安心して暮らすことができるよう作成しました。

目次



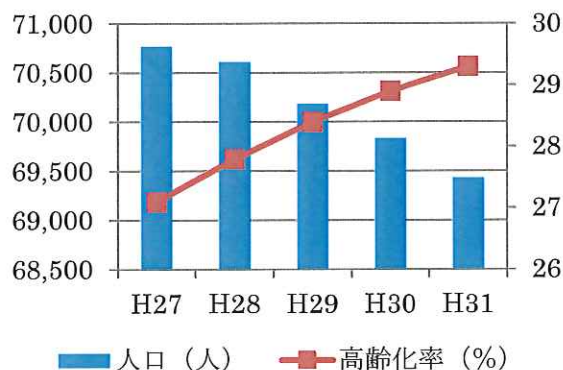
1. 認知症という病気	・・・ 1-4 ページ
(1) 身近な病気	
(2) 認知症とは	
(3) 認知症の症状	
(4) 早期発見・早期治療の重要性	
(5) 認知症のはじまりによく見られる症状	
2. 認知症と診断されたら	・・・ 5-6 ページ
3. 地域のみなさんへのお願い	・・・ 6-7 ページ
4. 今日からできる認知症予防	・・・ 8 ページ
5. 認知症について学びませんか	・・・ 9 ページ
(参考資料)	
・ 運転時認知症外早期発見チェックリスト 15	・・・ 10 ページ
・ 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ	・・・ 11 ページ
6. 高齢者に関する身近な相談窓口	・・・ 12 ページ
7. 認知症ケアパス (認知症の経過と対応)	・・・ 13 ページ



1. 認知症という病気

(1) 身近な病気

2015年1月に発表された厚生労働省の推計によると、2025年には“65歳以上の3人に1人が認知症当事者と認知症予備軍”になると予測されています。年を重ねれば、誰がいつなってもおかしくないとても身近な病気です。笛吹市の高齢者人口（65歳以上）の約2500人が（高齢者の8人に1人）認知症となっています。高齢社会が進む中（右図）今後さらに増加すると予測されています。



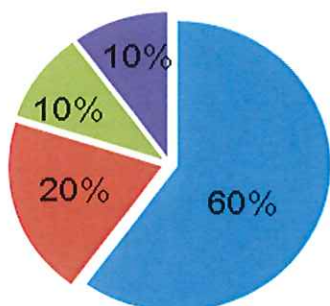
認知症は年齢を重ねるとともに発症しやすく年齢が若くても発症することがあり、64歳以下で発症した場合「若年性認知症」と呼ばれます。

(2) 認知症とは

認知症は記憶力や判断力など、脳の機能（認知機能）が日常生活に支障をきたすほど低下する病気の総称です。

認知症にはさまざまな種類があります。その中でも半数以上を占めているのが、アルツハイマー型認知症です。続いて、脳血管性認知症、レビー小体型認知症の割合が多くなっています。

認知症の種類と割合



- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- その他

脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され脳に萎縮が起こります。

脳血管が詰まったり（脳梗塞）破れたり（脳出血）することにより脳細胞が破壊されます。

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ます。

★ 最近では「認知機能の一部に問題があるものの、日常生活には支障のない」認知症の前段階の状態を指す軽度認知障害（MCI）も増加傾向にあります。

➡ P4もご覧ください。

■認知症と老化による物忘れとのちがい

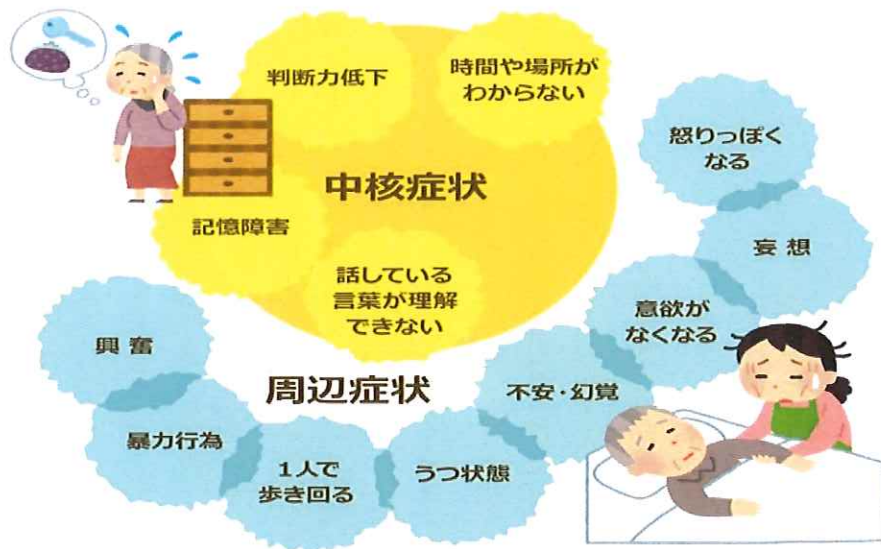
病気ではないもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし認知症のもの忘れは、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れていて、本人も本当に食べていないと思っているため、周囲の人が困惑することになってしまいます。

種 類	老化による物忘れ	認知症（脳の病気です）
原 因	加齢による脳細胞の機能低下	脳細胞の死滅により脳が萎縮
記 憶	体験したことの一部を忘れる (きっかけがあれば思い出せる)	体験した事実自体を忘れる (完全に記憶が抜けている)
具体例	体験の一部を忘れる (ごはんのメニューを思い出せない)	体験したこと自体を忘れる (ご飯を食べたかどうか思い出せない)
生活への 支障	とくに支障はない	支障あり
進行性	進行しない	進行する
自覚症状	物忘れの自覚あり	物忘れの自覚なし
身体機能 への影響	記憶力は低下	記憶力の低下とともに、判断力や 時間感覚も低下



(3) 認知症の症状

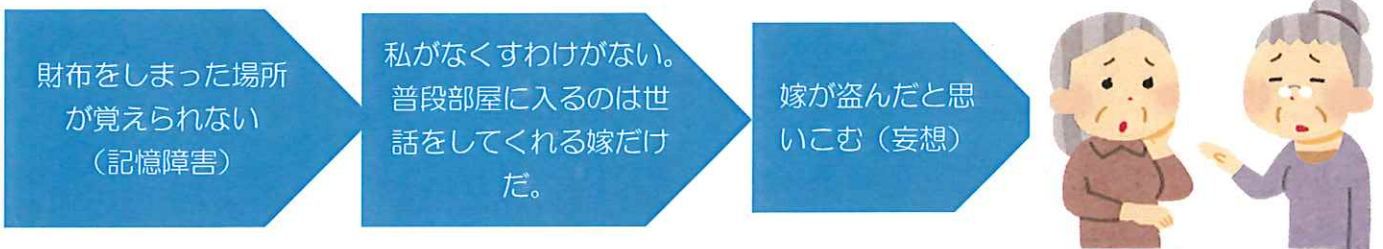
多くの人に共通して現れる「中核症状（認知機能障害）」と「周辺症状（BPSD/行動・心理障害）」があります。



➡ 「中核症状」とは・・・ 記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれるために出現する認知症本来の症状です。

➡ 「周辺症状」とは・・・ 中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとり妄想」などはこちらにあたります。

周辺症状の一例



認知症の人の



記憶が欠落し病識がなくても、自分に何か異変が起きていることで不安や孤独を感じ、大きなストレスを抱えています。



不安で孤独だ・・・自分に何が起きているのだろう、この先どうなるのだろう
 情けない、屈辱だ、悔しい・・・何でこんなことができないのか、バカにされた
 迷惑をかけている、役に立ちたい・・・家族に申し訳ない、今までのように役に立ちたい

(4) 早期発見・早期治療の重要性

◎治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を明らかにすることも大切です。

軽度認知障害(MCI)とは

正常な状態と認知症の間の段階です。認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善(P8)などを行えば、アルツハイマー型認知症への移行を予防することなども期待できます。

※運転をしていて心配な方は「運転時認知障害早期発見チェックリスト15」(P11)を活用してください。

◎進行を遅らせることが可能な場合があります

病気によっては薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めると自立した生活の時間を長くできる場合があります。



◎今後の生活の準備をすることができます

早期に診断を受け、症状の軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活への備えができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば生活上の支障を減らし、自分らしい過ごし方ができやすくなります。

(5) 認知症のはじまりによく見られる症状

- 日常生活の間違えが増える、時間がかかる。
- 料理の品数が減る、味が変わる。
- 整理整頓が苦手になる。
- 最近の出来事を思い出せない。
- 物の名前が出てこない。
- 物が無いのを人のせいにする。
- パートナーの浮気を疑う。
- 道に迷う。
- 夜、寝ぼけてしまう。
- そこにない物が見えたり、聞こえたりする。
- 人の気持ちがわからなくなった。
- 常識外れな行動をするようになった。
- 同じ言葉や行動を繰り返す。
- 怒りっぽくなった、元気がない。
- 食事の好みが変わった、食事量が増えた。(減った)

このような症状がみられたら認知症が潜んでいる可能性があります。専門機関(P13相談窓口)に相談をおすすめします。



2. 認知症と診断されたら・・・

認知症について正しく理解し“認知症”とともに生活をしていく方法を

一緒にみつけましょう

“どこで どのように 暮らすのがあなたらしい生活ですか？”
認知症のご本人とご家族が、住み慣れた（望む）場所で、できるだけ長く、穏やかに暮らしていくためには、主治医をはじめとする専門家と相談体制をつくるのが大切になります。

ご本人へ

◎ 今ある能力を維持して、現在の生活を長く続けていきましょう

- 適切な治療をおこなうことで原因となる病気によっては薬で進行を穏やかにすることもできます。
できなくなったことがあっても、適切な治療と今できる能力を活かし毎日を大切に、いきいきと過ごすように心がけてみましょう。



- できることを続けることは大切です。
治療を続けても、少しずつできにくくなることが出たり生活の中での不自由さを感じる場面も出てくることもあるかもしれません。そのような時には、あなたを支えてくれるご家族や周りの人にありのままを伝え、サポートをお願いしてみましょう。
楽しい時間（趣味や特技）や自分でできることを続けていくことは、生活の充実感や脳を活性化させ病気の進行予防につながります。
P12「認知症とともに生きる希望宣言」参照ください。



ご本人・ご家族へ

◎ 認知症について理解を深め、前向きに治療に取り組めるようにしていきましょう



- 病気の種類によっては進行を緩やかにする薬もあります。ご本人にあった治療方法が早く見つけられるよう、日ごろの様子や望む生活を主治医に伝えることが大切です。

ご家族へ

◎ 適切なケア（治療や介護）の中での生活が、安心した暮らしにつながります

- 適切な治療を続けることで進行を遅らせると同時に、日常生活に支障となる症状が出にくくなる場合もあり、ご本人やご家族が落ち着いて生活を送ることができます。
- 認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。出来ることを活かしながら、さりげなく手助けや声かけをしましょう。ご本人が穏やかに生活できることで、ご本人はもちろんご家族の安心につながります。
- 介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまう人は少なくありません。気分をリフレッシュするよう心がけ一人で悩まずに早めに相談をしましょう。（P13～14）



3. 地域みなさんへのお願い

認知症について正しく理解し、見守りや声かけをお願いします

認知症という病気の人だから特別な対応をする必要はありません。いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。今までと同じようにお話をしたり、一緒に出かけたり、楽しい時間を過ごすことはできます。ただ忘れることが増えてきますので、ちょっとした配慮が必要になってくることもあります。

認知症の人に接する時のポイント

(1) 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったりすると、その出来事自体は忘れても嫌な思いをしたという感情だけは残ってしまいます。まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。

(2) 本人のペースに合わせる（驚かせない・急がせない）

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、驚かせたり急がせたりしないようにしましょう。一度にたくさんのことを言うと混乱させてしまいます。ゆっくり簡潔に、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

※フランスで生まれた「ユマニチュード」という認知症ケア（ケアを必要とする全ての方向け）の技法があり注目されています。



関わり方により、介護者を悩ませる周辺症状(SPSD/行動・心理症状)をやわらげるにつながります。

(3) 笑顔でにこやかに接する

理解はできなくても表情や感情は伝わります。
笑顔で接することで認知症の方も安心できます。
さりげないスキンシップは認知症の方の抱える不安を和らげます。



※ ユマニチュードとは人間として尊重すること「あなたのことを大切に思っています」を意識的に伝える行動で、見る、話す、触れる、立つ、の4つの柱からなります。

「見る」・・・認知症の人が認識している視野に正面から入っていないと、気がついてもらえません。認知症の人の視野は想像しているよりも狭いものです。正面から、同じ目の高さで、瞳と瞳を合わせるようにして、なるべく長い時間見ましょう。

「話す」・・・低めの声で穏やかに優しく、前向きな言葉を使って（「笑ってくれてありがとう。私も嬉しい」など）なるべくとぎれなく（ケアする手の動きを言葉にするなど）話します。

「触れる」・・・上からつかむのではなく、触れる面積が広がるように下から支え包み込むように触れます。「私はあなたと一緒にここにいます。」と言葉にならないメッセージを届けることができます。

「立つ」・・・1日に20分以上立てれば、寝たきりにならず立つ機能を維持でき、肺炎や骨粗しょう症の予防にもなります。着替えるときに2分、トイレまで歩いていくのに3分など1日の中で立つ時間が増えるように工夫してみましょう。

「認知症になっても大丈夫な街」をつくるために

ふだんから ご近所でのあいさつや日常の声かけが大切です

認知症は、誰もがかかるかもしれない病気です。他人事にせず、認知症になっても安心して暮らせるよう、地域の中でのあいさつや「最近どう」などの声かけや見守りをお願いします。

認知症の人は、いつもの街でも困りごとがたくさんあります。困った様子がみられたら「どうしましたか」「何かお手伝いできることがありますか」など優しく声をかけられることで、認知症の人や家族は安心し、気持ちがとても楽になります。日ごろからそのような関わりをもつことで、認知症の人や家族から協力を求めやすい関係づくりにもつながります。認知症になっても、自分らしく生きられるまち、そのためには地域の皆様の理解と支えが欠かせません。



なじみの顔、なじみの環境があれば

認知症でも自分らしく生きられます。



4. 今日からできる認知症予防



生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは認知症の予防にもつながります。

★病気の早期発見・早期治療につなげるために各種検診（集団健診など）を活用しましょう。

食生活に気をつけましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのよい食事に心がけましょう。また、栄養不足は老化を促進してしまいます。

適度な運動をしましょう

体を動かすことで脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。ウォーキングや体操などの運動を継続的に行ないましょう。

生活を楽しみましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど趣味に取り組んだり、様々な活動をとおして生活を楽しみましょう。脳にいい刺激を与えます。

人と積極的に交流しましょう

ご近所さんとのおしゃべり、地区の活動やボランティア活動、市で開催している介護予防教室等に参加してみましょう。

市では「元気な65歳以上の人」も参加できる、さまざまな介護予防の取り組みを行なっています。元気な今から参加して健康寿命を延ばしましょう。お問い合わせは長寿介護課介護支援担当までお願いします。





5. 認知症について学びませんか

市では認知症について学びたい皆さんに、講師を派遣し「認知症サポーター養成講座」を実施しています。講座開催の希望がありましたら、長寿介護課地域包括担当にご相談をお願いします。



認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を、温かく見守る応援者のことです。受講者には認知症サポーターの目印である「オレンジリング」をお渡しします。

小中学校



民生児童委員会



高校

自治会・愛育班・食生活改善推進員
老人会・地区の勉強会など

商店・スーパー
コンビニ

市役所



地域ぐるみで認知症サポーターになることで、身近な人が認知症になっても住み慣れた地域でより長く安心して暮らすことができます。

銀行・郵便局

国の「認知症を知り、地域をつくる」キャンペーンの一環として「認知症サポーターキャラバン」があります。マスコットはロバ隊長です。

一人でも多くの人に認知症サポーターになってもらい「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」への道のりを、ロバのように急がず、一步一步着実に歩んでいます。



【参考資料】

運転時認知障害早期発見チェックリスト 15

NPO法人「高齢者安全運転支援研究会」は運転能力や認知機能の現状をドライバー自らが把握するために「運転時認知障害早期発見チェックリスト 15」を作成しています。

3項目以上に当てはまるなどした場合は、認知症の前段階とされる軽度認知障害(MCI)などの恐れがあるとして専門医への受診を勧めています。最近、運転で気になることがある方はチェックしてみましょう。間隔をあけて定期的に行なうこともお勧めします。

- 車のキーや免許証などを探しまわることがある。
- 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- よく通る道なのに曲がる道を間違えることがある。
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- 反対車線を走ってしまった。(走りそうになった)
- 右折時に対向車の速度と距離の間隔がつかみにくくなった。
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 合流が怖く(苦手に)なった。
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転しているときにミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。



【参考資料】



一足先に認知症になった私たちから

すべての人たちへ

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

私たちは認知症とともに暮らしています。日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。



認知症とともに生きる希望宣言 (抜粋)

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。
 - ・「認知症になっておしまい」ではなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
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。
 - ・できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
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。
 - ・落ち込むこともありますが、仲間に来て勇気と自信を蘇らせます。
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、一緒に歩んでいきます。
 - ・自分なりに生きてきて、これからも、最期まで、自分が人生の主人公です。
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。
 - ・認知症とともに暮らしているからこそ気付けたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。

6.高齢者に関する身近な相談窓口



◎笛吹市役所 保健福祉部 長寿介護課
笛吹市石和町市部 800 番地（保健福祉館内）

地域包括担当
介護支援担当（介護予防教室について）

電話 055-261-1907
電話 055-261-1902

◎認知症初期集中支援チーム

認知症でお困りの方やそのご家族を訪問しご相談にのります。認知症サポート医と相談しながら早期の受診や治療、サービスが利用できるよう支援を行います。

地域包括担当（北部長寿包括支援センター） 電話 055-261-1907

◎笛吹市長寿包括支援センター

高齢者の総合的な相談窓口です。医療・介護・福祉の専門スタッフがいます。

笛吹市北部長寿包括支援センター（対象地域：石和町・春日居町）

笛吹市役所保健福祉館 長寿介護課内
電話：055-261-1907

笛吹市東部長寿包括支援センター（対象地域：一宮町・御坂町）

笛吹市役所一宮支所内
電話：0553-34-8221

笛吹市南部長寿包括支援センター（対象地域：八代町・境川町・芦川町）

笛吹市役所八代支所内
電話：055-225-3368

◎相談できる医療機関

笛吹市医師会の先生方のほとんどが“もの忘れ相談医”として、認知症の相談・早期発見のための診断等の勉強会を定期的を開催しています。

もの忘れに関する相談は、まずはかかりつけの先生へのご相談をお勧めします。

笛吹市内・もの忘れ相談医一覧



	医療機関名	所在地	電 話
1	石和温泉病院	石和町八田 330-5	055-263-0111
2	石和共立病院	石和町広瀬 623	055-263-3131
3	黒沢内科	石和町市部 716-5	055-263-3400
4	甲州リハビリテーション病院	石和町四日市場 2031	055-262-3121
5	小林医院	石和町市部 1021	055-262-3185
6	三枝クリニック	石和町河内 37-2	055-261-2555
7	しむら医院	石和町東高橋 131	055-262-0688
8	笛吹中央病院	石和町四日市場 47-1	055-262-2185
9	笛吹脳神経外科内科	石和町広瀬 772-1	055-261-7888
10	若月医院	石和町市部 596-3	055-262-8088
11	春日居サイバーナイフ・リハビリ病院	春日居町国府 436	0553-26-4126
12	三科医院	春日居町桑戸 698-1	0553-26-3377
13	篠原医院	御坂町栗合 168	055-262-3006
14	古屋医院	御坂町夏目原 750-1	055-262-0045
15	望月内科クリニック	御坂町井之上 819-1	055-261-2220
16	一宮温泉病院	一宮町坪井 1745	0553-47-3131
17	弦間医院	一宮町末木 864-2	0553-47-0510
18	中里内科クリニック DM	一宮町本都塚 148-1	0553-47-7222
19	八代戸田内科クリニック	八代町高家 304-1	055-265-3366
20	境川診療所	境川町石橋 2207-1	055-266-2012
21	花の丘たちかわクリニック	境川町大坪 103	055-266-8181

◎認知症疾患医療センター（日下部記念病院）

県から指定を受けた認知症専門医療機関です。

山梨市上神内川 1363 番地

電話 0553-22-0536

◎若年性認知症相談支援センター（日下部記念病院内）

65 歳未満の認知症の方の相談に対応します。

電話 0553-22-2212



◎運転免許に関する相談先

認知症の方を家族に持つ方や運転に不安のある高齢者の方からの相談を受け付ける「運転適性相談窓口」を設けています。

総合交通センター内 運転免許課
笛吹警察署 交通課

電話 055-285-0533
電話 055-262-0110(代表)

◎ 認知症の人と家族の会（峡東保健所管内）さつきの会

認知症の方を支える家族同士が一人で苦しむのではなく、明日からの生活を少しでも明るく過ごせるように、一丸となって応援しています。

さつきの会 大木美由喜 会長宅

電話 0553-26-3068

◎認知症カフェ

認知症の方やその家族が専門職（医療・介護職）や地域の人々と集い、情報交換、交流ができる場です。おしゃべりやミニ講座、相談、レクリエーションなどさまざまな活動が行なわれています。市内3カ所で開催しています。お気軽にお立ち寄りください。

名称	住所（会場）	開催日時・料金	申込み・問い合わせ先
認知症カフェ ことぶき	笛吹市御坂町下野原 839-1 寿ノ家みさか事業所	第4木曜日 13:30~15:30 200円	055-261-5505 認知症カフェ担当 新海
甲州カフェ	笛吹市石和町四日市場 2031 甲州ケアホーム1階地 域開放スペース「ほのぼ の広場」	奇数月1回 14:00~16:00 200円	055-262-3121 甲州リハビリテーション病院 認知症カフェ担当 渡邊
認知症カフェ すびーち	笛吹市石和町四日市場 47-1 笛吹中央病院内1階ラ ウンジ	第3土曜日 14:00~15:30 100円	055-262-2185 リハビリテーション技術科 山田・桑原

