

豊見城市

もの忘れが気になったときのガイドブック

認知症は誰にでもなる可能性がある脳の病気です。この冊子は、認知症の人ができる限り住み慣れた自宅で暮らし続け、また、認知症の人やその家族が安心できるように、認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れを示したものです。



「もしかして認知症？」と思ったら

まずは、豊見城市地域包括支援センターへご相談ください

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員を配置していますので、認知症に関することで困ったことがあればお気軽にご相談ください。



名称・場所	担当地区	連絡先
豊見城市地域包括支援センターとよみの杜 字渡嘉敷 150 番地 おもととよみの杜 2 階	嘉数・金良・平良・高安・高嶺・ 渡嘉敷・長堂・根差部・饒波・ 保栄茂・真玉橋	098-851-2951
豊見城市地域包括支援センター友愛 字上田 25 番地 豊見城中央病院 1 階	伊良波・上田・翁長・我那覇・ 宜保・座安・瀬長・田頭・渡橋名・ 豊見城・豊崎・名嘉地・与根	098-850-1324

豊見城市 福祉健康部 障がい長寿課
令和 4 年 3 月

1. 認知症ってどんな病気

認知症とは？

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症と老化によるもの忘れとの違い



加齢によるもの忘れ
(日常生活に大きな支障はない)

- 経験の一部を忘れる
- 朝ごはんのメニューを思い出せない
- 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
(日常生活に支障がある)

- 経験全体を忘れる
- 朝ごはんを食べたこと自体を忘れている
- 目の前の人が誰なのか分からない
- 置き忘れ・紛失が頻繁にある
- 月や季節を間違える

出典：NPO 法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバン・メイト連絡協議会「キャラバン・メイト養成テキスト」

認知症の種類と特徴

種類	特徴
アルツハイマー型認知症	認知症の中でもっとも多く、脳神経が変性して脳の一部分が萎縮していく過程でおきる認知症です。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によっておきる認知症です。
レビー小体型認知症	現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり、歩幅は小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）が現れる認知症です。
前頭側頭型認知症	スムーズに言葉が出てこない、言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状があらわれる認知症です。

出典：厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス website」

軽度認知症障害 (MCI) とは？

- 正常でもなく、認知症でもない中間の状態。
- 物忘れはあるが、日常生活に支障がない。
- この段階から予防活動を開始すると、認知症の移行を防ぐ、または進行を遅らせることが期待される。

認知症の症状とは？

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることで起こる「中核症状」と性格や環境などが要因となり出現する「行動・心理症状」があります。

中核症状

(治すことはできませんが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能)



記憶障害

覚えられない、
すぐ忘れる。



実行機能障害

計画や段取りをたてて
行動できない。

理解・判断力の障害

目に見えないしくみが
理解できない。
家電や ATM 等が
使えなくなる。



見当識障害

時間や場所、
やがて人との関係が
分からなくなります。



行動・心理症状

(精神的なストレスなどを取り除くことで症状を緩和することが可能)



- 気分が落ち込み、無気力になる
- 物を盗まれたなど事実でないことを思い込む
- 落ち着きなく家の中をうろうろする、独り言をつぶやくなど
- 穏やかだった人が短気になるなどの性格

2. 早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事

認知症を早期発見できれば、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができ、自分らしく生活できる期間が長くなります。

治療により良くなるケースもあるため認知症でない病気との鑑別診断が重要です。

治療によりよくなるケース

- 正常圧水頭症、脳腫瘍、硬膜下血腫 ……脳外科的処置で劇的によくなる場合があります。
- 甲状腺ホルモン異常 ……内科的治療でよくなります。
- 不適切な薬の使用 ……薬を止めたり、薬の調整で回復します。

3. 認知症の予防と治療

認知症の予防とは？

認知症発症のリスクを少なくすることです。



● 脳血管性認知症の予防

高血圧症、脂質異常症、肥満などの対策が有効です。

● アルツハイマー病の予防

運動・食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。

● 老化による脳の病気の加速因子を防ぐ

脳や身体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー病初期にみられるうつ病が、しばしば隠れています。



脳の活性化を図る

① 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

② コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。



③ 役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。



④ ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。



参考：NPO 法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバン・メイト連絡協議会「キャラバン・メイト養成テキスト」

認知症の予防のために「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。



認知症の人への接し方・対応例

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

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

参考：NPO 法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバン・メイト連絡協議会「キャラバン・メイト養成テキスト」

認知症の治療

認知症の治療には、「薬物療法」「非薬物療法」があります。

薬物療法

アルツハイマー型認知症及びレビー小体型認知症の中核症状への治療として用いられます。できるだけ症状を軽くし、進行の速度を遅らせることが現在の治療目標となります。



非薬物療法

行動・心理症状 (BPSD) に対しては、まず非薬物療法を中心に行います。BPSD には、適切なケアや環境調整、リハビリテーション等が優先されます。

(例)

- つじつまの合わない話をしても否定したり、叱ったりしないで耳を傾ける態度をとる
- 得意なことや保たれている機能をうまく使う
- デイサービス等の介護保険サービスの利用 (転倒防止のためにつまづきやすい場所は段差をなくして階段や廊下の照明を明るくする、室内は使い慣れた物を置き、模様替えはできるだけ避ける等)
- ウォーキングや体操などの運動療法
- リアリティ・オリエンテーション (常に問いかけを行い、場所・時間・状況・人物などの見当識を維持する)
- 簡単な音楽演奏などの音楽療法
- 過去を回想する回想療法



出典：厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス website」

4. 認知症の人と、介護をしている家族への支援

事業名	内容
認知症カフェ (予約制)	認知症の方、家族の方、地域の方が集い認知症について語り合い、相談できる場所です。 日時：毎月 第3木曜日 午後2時～午後3時30分 場所：豊見城市社会福祉センター 問い合わせ先：地域包括支援センターとよみの杜 ☎ 098-851-2951 地域包括支援センター友愛 ☎ 098-850-1324
認知症高齢者等見守り SOS ネットワーク事業 (登録制)	徘徊の心配のある高齢者の方を家族等の希望により事前登録することができます。行方不明になったときに、警察だけでなく、地域の協力機関等が捜索に協力し、すみやかに発見保護するしくみです。 問い合わせ先：障がい長寿課 介護長寿班 ☎ 098-856-4292
若年性認知症 支援事業 (県事業)	県内の若年性認知症 (18～65歳未満で発症した認知症) をもつ本人及び家族への相談対応をします。 問い合わせ先：新オレンジサポート室 ☎ 098-943-4085

認知症の経過とサービス等

認知症の段階

MCI
(日常生活はほぼ自立)

初期
(誰かの見守りが必要)

本人の様子

- 物忘れが多くなる
- 片付けが苦手になる
- 探しものが多くなる
- 出かけるのが面倒になった

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 同じものを買ってくる
- 料理や片付け、計算などのミスが多くなる
- 約束の日時や場所を間違えるようになる
- たびたび道に迷う

本人の声

探し物が多くなった。



これから自分は
どうなるんだろう

本人と家族の心構えと対応のポイント

- 「認知症?」と思ったら、抱えこまず早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。
- 本人自ら、地域行事へ参加する等交流を持ちましょう。
- できることを続け、苦手なことはお手伝いをお願いしましょう。
- 言葉は短く分かりやすく伝えましょう。
- サービス等を上手に使いましょう。

地域の支援やサービス

相談する

- お住まいの地域包括支援センター
- 新オレンジサポート室(若年性認知症)
- かかりつけ医
- 居宅介護支援事業所(介護認定がある方)



予防・社会参加

- 一般介護予防事業
- シルバー人材センター
- 介護予防・生活支サービス

★ 一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に、地域や事業所などで介護予防教室を開催しています。

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

★ 介護予防・生活支援サービス

生活機能の低下が見られた方を対象とした介護サービスです。

地域包括支援センターとよみの杜

☎ 098-851-2951

地域包括支援センター友愛

☎ 098-850-1324

★ シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳上の方が入会できます。就業機会の提供や健康づくり、仲間づくりの応援。

豊見城市シルバー人材センター

☎ 098-850-7716

★ 成年後見制度利用支援事業

65歳以上の方で判断力が不十分な認知症高齢者等で親族がいない又は親族がいても音信不通の状況等にある方に対し成年後見制度の利用助成を行います。

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

中期 (日常生活に手伝いが必要)

- 季節に合った服が着られない
- 使い慣れた道具の使い方が分からなくなる
- 着替えや入浴が苦手になる
- 道に迷ってかえって来られない



うまくは言えないけど
色々考えているんだ。
誰か聞いてほしい。
わかってほしい。



- 責めたり、否定したりされると落ち込んでしまいます。
- 急かされると、できることもできなくなってしまう。まずは話を聴いてみましょう。
- できることを大切にしましょう。

後期 (常に手助けが必要)

- 自分で着替えや食事、トイレなどがうまくできない
- 歩いたり、食べたりすることが、誰かのお手伝いがないと難しい
- 言葉によるコミュニケーションが難しく、意思疎通がはかりにくい



家族に迷惑をかけたくない。
だけど自分の家で暮らしたいんだ。

- 本人は自分の思いをうまく伝えることが難しいかもしれません。
- 介護者の負担も大きくなります。交流会に参加するなど、地域のサービス等も利用しましょう。
- 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。

見守り・生活支援

- 成年後見制度利用支援事業
- 認知症高齢者等見守り SOS ネットワーク事業
- 緊急通報システム事業
- 外出支援サービス
- 介護用品支給事業
- 食の自立支援事業

★ 緊急通報システム事業

ひとり暮らしの方に緊急事態が起こったときに、緊急ボタンを押すと緊急通報センターや協力員に自動的に通報するシステムです。

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

★ 介護用品支給事業

在宅で介護をしている家族（65歳以上の要介護4・5認定者を介護する家族等（世帯全員非課税））に対し、介護用品の購入に関する一部助成を行っています。

上限月 7,500 円

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

介護・住まい

- 特別養護老人ホーム
サービス付き高齢者住宅
有料老人ホーム等
※施設により受け入れ
状況が異なりますので、
施設にご相談ください。



★ 外出支援サービス

自宅に住んでいる一般交通機関の利用が困難な高齢者（60歳以上の要介護1～5認定者で一般交通機関の利用が困難な者（本人非課税））に対し介護タクシー利用券を配付し医療機関等への送迎に係る費用助成を図ります。1回 450 円（月 1,800 円）

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

★ 食の自立支援事業

在宅で過ごし食事の調理・調達が困難な高齢者（65歳以上で調理・調達が困難な要介護1～5認定者）に対し弁当宅配の一部助成を行い、栄養改善を行います。自己負担額1食400円

障がい長寿課 ☎ 098-856-4292

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自身や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

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

0～8点	問題なし	老化に伴うもの、また疲労やストレスによる症状の場合もあります。8点に近くて心配な方は、日をおいて再チェックしてみてください。
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してみてください。また生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。
14～20点	要診断	認知症の初期症状の可能性ががあります。家族やご自身で再チェックし、結果が同じなら かかりつけ医 や 地域包括支援センター 等にご相談ください。

出典：認知症予防財団 HP

【相談先】

- お住まいの地域包括支援センターに相談
- かかりつけ医に相談
- 沖縄県認知症疾患センターに相談
(相談・連携の窓口となる沖縄県の指定を受けた医療機関) 2カ所
※紹介状が必要な場合があります。



嬉野ヶ丘サマリヤ人病院

南風原町字新川 460 番地 ☎ 098-888-3784
午前 8:30- 午後 5:30 (年中無休)

琉球大学病院

西原町字上原 207 番地 ☎ 098-895-1765
午前 9:00- 午後 4:00 (月～金※土日祝日を除く)

認知症のことを相談 するときのポイント

いつ頃からどのような変化や
症状が出てきたのか、
本人や家族が困っていること、
求めていることなどを書いて
持っていくと良いですね。

◆ いつ頃から

◆ どのような
変化、症状

◆ 本人や家族が
困っていること

◆ 求めていること
(どうしてほしいか)