

症状

認知症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の二つに分けられます。
「中核症状」は脳の細胞が壊れることによって起きる症状のことをいい、「行動・心理症状」は本人の性格や周囲の環境に作用され出現する症状をいいます。

中核症状

記憶障害

- ・老化による物忘れと違い、体験の全体を忘れる
- ・同じことを繰り返す

見当識障害

- ・時間や季節感の感覚が薄れる ・近所で迷子になる
- ・自宅のお手洗い等の場所が分からなくなる
- ・自分の年齢や人間関係が分からなくなる

理解・判断力の低下

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことを重ねるとうまく処理できなくなる
- ・手順良く計画的に行動できなくなる

実行機能障害

- ・計画を立てて実行することができない
- ・電気製品や銀行のATM等をうまく使えなくなる



環境

性格

行動・心理症状

- ・妄想
- ・幻覚
- ・人格変化
- ・高齢者の一人歩き

- ・暴力行為
- ・異食・過食
- ・うつ
- ・睡眠障害

接し方

尊厳を大事にした対応をしましょう。

- ・認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。
- ・不安や苦しみを抱えており、そのために行動障害が起こります。
- その気持ちを理解し、その人の心に寄り添うような対応をしましょう。

ゆっくり、分かりやすい言葉で話しましょう。

- ・一度にたくさん話を話しかけると混乱してしまいます。
- ゆっくり分かりやすい言葉で話しかけましょう。

本人ができることを生かしながら、お手伝いをしましょう。



【参考】福井県健康福祉部長寿福祉課「みんなで支えよう認知症」

もの忘れをチェックしてみましょう

最近もの忘れは気になりませんか？
認知症は、早めの診断・対応が重要です！

1 次の11項目の質問について、次のA(3点以上)・B(1点以上)のどちらかに該当

	質 問	はい	いいえ	合計点数
A	バスや電車で1人で外出している(自家用車含む)	0点	1点	3点以上 2へ
	日用品の買い物をしている	0点	1点	
	預貯金の出し入れをしている	0点	1点	
	自分で電話番号を調べて電話をかける	0点	1点	
	今日が何月何日か分からない時がある	1点	0点	
B	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1点	0点	1点以上 2へ
	怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(そう言われる)	1点	0点	
	周りの人から、もの忘れがあるとと言われる	1点	0点	
	ときどき道に迷うことがある	1点	0点	
	物の置忘れがしばしばあって困る	1点	0点	
	最近の出来事を思い出せないことがよくある	1点	0点	

2 A(3点以上)またはB(1点以上)該当者、かつ、次のC(1点以上)に該当

	質 問	はい	いいえ	合計点数
C	今日が何月何日か分からない時がある	1点	0点	1点以上
	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1点	0点	
	怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(そう言われる)	1点	0点	

該当者は、認知症検診をお勧めします。
まずは、あわら地域包括支援センターにご相談を！

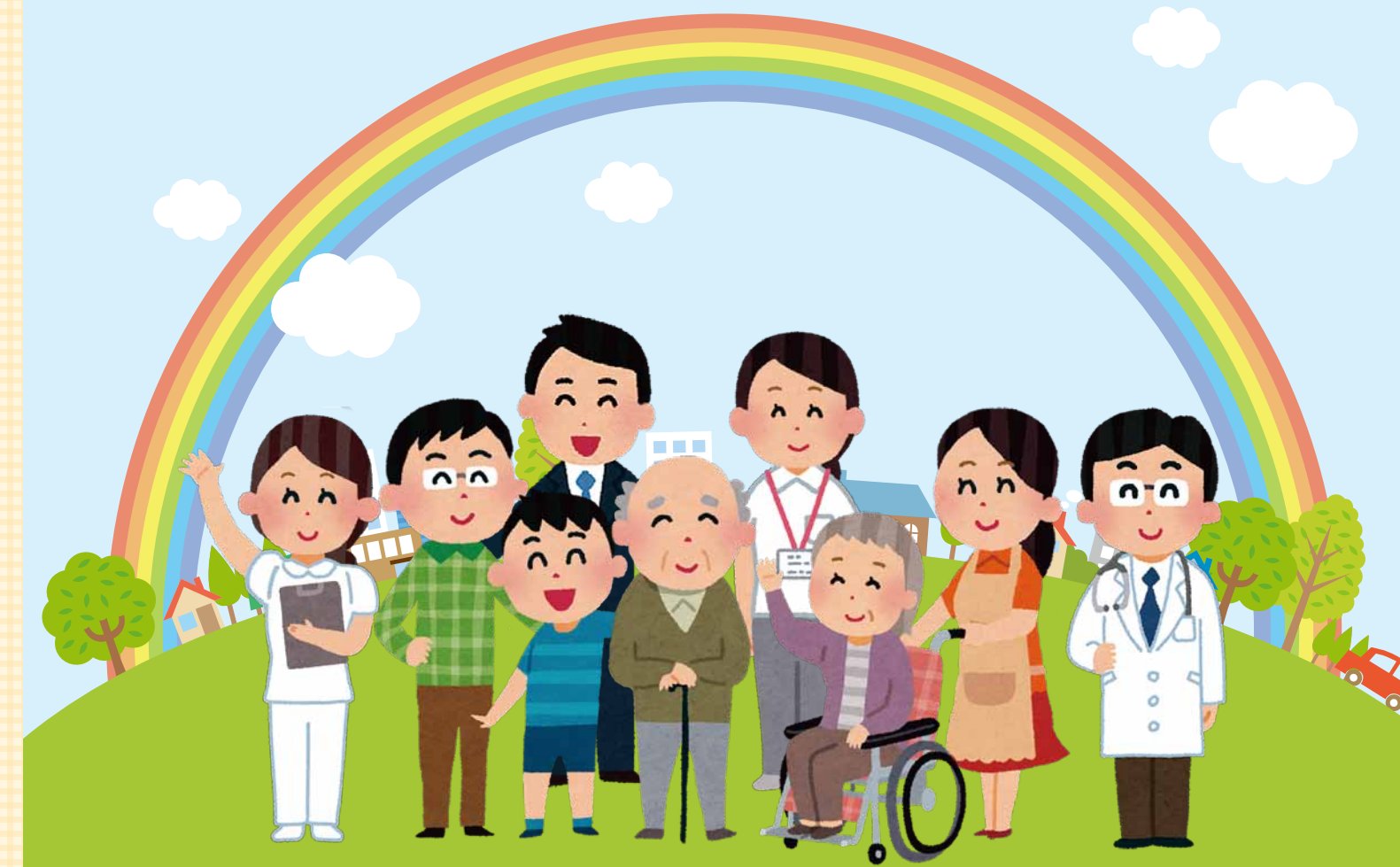
相談窓口

あわら地域包括支援センター(健康長寿課内) TEL.0776-73-8046

あわら市

認知症ケアパス

専門職が連携して支援します！



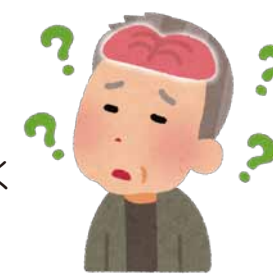
認知症ケアパスとは、

認知症の進行状態に応じて、必要となる医療や受けられる介護サービスについてまとめたものです。
必要なとき、必要な支援を受けられるようご活用ください。

あわら市

認知症について

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。
認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。



種類

認知症には主に4つのタイプがあります。

種 類	アルツハイマー病	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
原因	神経細胞の変化による脳の萎縮	脳出血・脳梗塞	レビー小体による神経細胞の死滅	前頭葉と側頭葉の萎縮
初期症状	物忘れ	物忘れ	うつ症状、妄想	食事・嗜好の変化
特 徴	認知機能障害(物忘れ)徘徊もの盗られ妄想	認知機能障害(まだら認知症)手足のしびれ・麻痺・失語感情失禁	認知機能障害(注意力)幻視・妄想うつ症状パーキンソン症状	40~60歳で発症人格の変化反社会的な行動

予 防

生活習慣の改善は、認知症予防にも効果的です。

食生活の見直し

DHA・EPAを多く含む青魚や、ビタミンC、ビタミンEを含む野菜や果物を多く食べることで、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



適度な運動習慣

血流が良くなると脳の機能が上がり、認知症の予防につながります。また、体が鍛えられ、認知症のリスクとなる骨折による寝たきりの予防にもなります。



十分な水分補給

血流と細胞の新陳代謝を促すことで、血管性認知症につながる脳梗塞が予防できます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、水分摂取を意識しましょう。



社会活動への参加

地域社会とのつながりが心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。また、頭を働かせることで、脳の機能が上がり認知症予防につながります。



相談窓口

地域の相談窓口

- **あわら地域包括支援センター(総合窓口)** 電話：0776-73-8046
認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関受診のアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをします。
- **認知症初期集中支援チーム**
認知症のサポート医、保健師、社会福祉士で構成され、認知症または、その疑いのある方および家族を訪問し、困りごと(病院の受診や介護サービス利用の拒否)をうかがい、一緒に解決策を考えるチームを市で設置しています。
- **あわら市健康長寿課** 電話：0776-73-8022
高齢福祉事務や介護保険事務を担っています。
- **あわら市福祉課** 電話：0776-73-8020
生活困窮者の自立支援や生活保護に関すること、障害者等に関する事務を担っています。
- **民生委員・福祉推進員** 電話：0776-73-8020
地域の身近な相談役として、地域包括支援センターの相談につなぐ役割を担っています。
- **社会福祉法人あわら市社会福祉協議会(市姫荘内)** 電話：0776-73-2253
金銭管理や書類の手続きを代行してくれる日常生活自立支援事業や成年後見制度についての相談などをすることができます。また介護者家族の交流事業なども行っています。

医療の相談窓口

- **専門医療機関** 認知症の医療相談、鑑別診断や救急対応を行います。

医療機関名	所在地	電話番号
松原病院	福井市文京2-9-1	0776-22-3717
すこやかシルバー病院	福井市島寺町93-6	0776-98-2700
菜の花こころのクリニック	坂井市春江町江留下高道36-1	0776-51-7087

**早めの診断、
対応が重要
です!!**



- **認知症専門外来がある病院(福井・坂井医療圏)**

医療機関名	所在地	電話番号
福井県済生会病院	福井市和田中町舟橋7-1	0776-23-1111
奥村病院	福井市坂垣5-201	0776-33-1500
春江病院	坂井市春江町針原65-7	0776-51-0029

- **嶺北認知症疾患医療センター(松原病院内)** 電話：0776-28-2929
認知症の方とご家族が住みなれた地域で安心して生活ができるための支援機関のひとつです。認知症疾患の鑑別診断、地域における医療機関などの紹介、認知症の方への対応についての相談に応じています。(平日9:00~17:30)
- **福井県若年性認知症相談窓口(松原病院内)** 電話：0776-63-5488
平日9:00~17:30に、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、相談を受けています。
- **坂井健康福祉センター** 電話：0776-73-0600
毎月第1・3木曜日(14:30~16:30)に精神科医によるこころの相談を実施しています。
- **坂井地区医師会 坂井地区在宅ケアネット** 電話：0776-73-5366
住み慣れた地域の中で、安心して在宅医療が受けられるよう医療・保健・福祉サービス機関と連携を密に行い、支援します。(13:00~17:00)

家族支援の相談窓口

- **認知症カフェ** 認知症の方とその家族などだれもが気軽に集えるカフェを開催しています。
 - ★オレンジカフェあわら★ 電話：0776-73-1347
日時：毎週火曜日 午後1時~4時
場所：さくらセンター(柿原36-20)
 - ★メロン・カフェ★ 電話：0776-77-1288
日時：毎月第3土曜日 午後1時30分~午後4時30分
場所：湯の町メロン苑 多目的ホール(二面42-20)
- **公益社団法人認知症の人と家族の会 福井県支部(松原病院内)** 電話：0776-22-5842
認知症に関する相談受付や、認知症で悩める人同士が交流し情報交換をおこなう機会を提供しています。電話相談(フリーダイヤル)：0120-294-456(平日10時~15時)
- **高齢ドライバー相談ダイヤル** 電話：0776-51-2221
平日9:00~16:00に、運転適性相談窓口を設置しています。「家族の運転が心配で…」 「最近物忘れが多くなってきた気がする…」 など家族や本人からの相談を看護師資格を有する職員等によって受け付けています。

認知症の状態に応じたサービス・支援

※原因疾患や身体症状によって経過が異なりますので、この通りの経過をたどる訳ではありませんが、今後を見通す参考としてください。

認知症の進行	軽度認知障害(MCI)	初期		中期	後期		
	自立した生活を送れる状態	認知症の疑い	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は自立	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 当てはまる文章に ☑をしてみましょう	<input type="checkbox"/> もの忘れが見られ、人や物の名前が思い出せない <input type="checkbox"/> 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞が増えてくる <input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がある	<input type="checkbox"/> 重要な約束を忘れる <input type="checkbox"/> 同じことを何回も言う・聞く <input type="checkbox"/> 忘れ物・探し物が増える	<input type="checkbox"/> 日時が分からない <input type="checkbox"/> 物とられ妄想がある <input type="checkbox"/> ATMの操作ができない <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなる <input type="checkbox"/> 食事の支度ができない <input type="checkbox"/> 火の消し忘れがある	<input type="checkbox"/> 直前のことを忘れる <input type="checkbox"/> 買い物やお金の管理などにミスが目立つ <input type="checkbox"/> 家事の手順が分からなくなる <input type="checkbox"/> たびたび道に迷う、ひとり歩きする <input type="checkbox"/> 入浴を嫌がる <input type="checkbox"/> 昼夜逆転している	<input type="checkbox"/> 着替えや食事、排泄などがうまくできない <input type="checkbox"/> 排泄・入浴に介助が必要 <input type="checkbox"/> 遠くに住む家族や親しい人が分からなくなる <input type="checkbox"/> 時間・場所・季節が分からなくなる	<input type="checkbox"/> ほぼ寝たきりで意志の疎通が困難である <input type="checkbox"/> 食事を口からほとんどとれない <input type="checkbox"/> 歩行困難になり、移動に介護が必要である	
本人の気持ち	5年後には40%が認知症に！		今までできていたことが上手にいかないので、悲しい、不安だ、イライラする	自分をもっとよく見てほしい	自分らしさを尊重して欲しい		
家族の気持ち	とまどい・否定 年齢のせいだろう。言えばできるはず。「こんなはずじゃない」と否定しようとする。		混乱・怒り・拒絶 他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。	あきらめ・割り切り 生活すべてに介護が必要、介護量が増加。	受容 自分自身に投影したり、最期をどう迎えるかを考えられるようになる。		
本人や家族で やっておきたいこと	・規則正しい生活を送り、家庭内で役割をもったり、地域行事やボランティアなどの社会参加をしましょう。 ・認知症を予防するために規則正しい生活を送りましょう。 ・いつもと違う、様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医・地域包括支援センターなどへ相談しましょう。		・認知症を正しく理解し、接し方やコツを身につけましょう ・本人の今後のことや介護のこと、生活設計(金銭管理・財産等)について家族で話し合しましょう。 ・見守る人を増やしましょう。家族だけではなく、民生委員や知人・友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。	・介護者自身の健康管理を行いましょう。すべてを抱え込まず介護サービスなどを上手に利用しましょう。 ・家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作りましょう。			
介護(介護保険)	気づき~相談・介護保険の検討	介護保険の申請	介護保険サービスの利用 ・通所介護(デイサービス) ・訪問介護(ホームヘルプ) ・訪問入浴介護 ・訪問リハビリ ・訪問看護 ・通所リハビリ ・短期入所(ショートステイ) ・小規模多機能型居宅介護 ・認知症対応型通所介護 ・看護小規模多機能型居宅介護 ・居宅療養管理指導				
相談する	あわら地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム		あわら市健康長寿課	あわら市福祉課	民生委員・福祉推進員	社会福祉法人あわら市社会福祉協議会	ケアマネジャー
予防する	介護予防教室 (①脳活性化教室・②すこやかクラブ〈住民主体型サロン〉) 認知症カフェ 老人クラブ活動 シルバー人材センター		④地域介護予防活動支援事業(サロン事業等) 公民館講座 (⑤健康音楽体操教室等)		③フレイル予防事業 ボランティアセンター事業		
安否・見守り	⑥災害時要援護者支援事業 ⑦緊急通報体制等整備事業 ⑧安心生活ネットワーク(見守り協定事業所・どこシル伝言板) ⑨認知症サポーター ⑩生活・介護支援サポーター事業						
生活支援	⑪食の自立支援事業(配食サービス) ⑫高齢者世帯等除雪支援事業 ⑬家族支援介護用品支給事業(紙おむつの支給) シルバー人材センター 民間宅配弁当 民間訪問サービス 介護タクシー あわら市乗合タクシー(デマンド交通)						
家族支援	⑭家族介護者交流事業(すまいるの会) 認知症カフェ(メロン・カフェ、オレンジカフェあわら) 認知症の人と家族の会						
財産・権利擁護	⑮日常生活自立支援事業(福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理、書類の預かり) ⑯成年後見制度 ⑰無料法律相談 法テラス						
医療	認知症検診 かかりつけ医 専門医療機関 嶺北認知症疾患医療センター 坂井地区医師会・坂井地区在宅ケアネット						
住まい	⑱住まい環境整備支援事業 軽費老人ホーム(ケアハウス) 福祉用具貸与 特定福祉用具販売 住宅改修費支給 グループホーム 介護老人福祉施設 自宅 サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム						

予防する

- ① **脳活性化教室** 月2回、保健センターで脳活性化のためのレクリエーションや軽体操等に取り組みます。
- ② **すこやかクラブ(住民主体型サロン)** 月2~3回、中央公民館・湯のまち公民館・保健センターで筋力低下予防のためのストレッチや転倒予防体操に取り組みます。
- ③ **フレイル予防事業** 「フレイル(虚弱)」とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態のことをいいます。フレイル予防の3つのポイントは、運動(身体活動)、栄養(食事・口腔機能)、社会参加です。公民館などでフレイルの兆候に気づくことができるフレイルチェックやミニ講座を開催しています。
- ④ **地域介護予防活動支援事業(サロン事業等)** 介護予防及び生きがいを持った生活を送るため、人との交流や体操、講座をして楽しく過ごします。
- ⑤ **健康音楽体操教室** カラオケ機器を使った音楽体操を市内8公民館で定期的に開催しています。

安否・見守り

- ⑥ **災害時要援護者支援制度** 「災害時要援護者対象者名簿」を整備し、個人情報提供の同意を得た人について消防署や警察署、民生委員、社会福祉協議会等に周知し、見守りや災害発生時に活用します。
- ⑦ **緊急通報体制整備事業** 高齢者世帯で定期的に安否確認をする必要がある人に対して緊急通報装置を貸与し、家庭内の事故や急病に対応できる体制を取るとともに、定期的に安否を確認します。
- ⑧ **あわら市安心生活ネットワーク** 認知症高齢者で行方不明になる恐れのある人が氏名や特徴・写真の情報を事前に登録し、行方不明時、警察や協力事業所等関係機関に情報提供し、早期発見や保護につなげます。また、早期発見のツールとして、QRコードとウェブ上の伝言板を利用した「どこシル伝言板」も利用できます。
- ⑨ **認知症サポーター養成講座** 基礎知識、認知症の人との接し方を中心に習得する講座に取り組んでいます。
- ⑩ **生活・介護支援サポーター** 高齢者世帯に定期的に訪問し、話し相手や安否確認・換気等を行います。

生活支援

- ⑪ **食の自立支援事業(配食サービス)** 月3~4回、配食ボランティアが昼食弁当を配り、対象者の栄養改善および安否確認を行います。
※高齢者世帯で、支援が必要な方
- ⑫ **高齢者世帯等除雪支援事業** 高齢者世帯の屋根の雪下ろしや住宅前の除雪にかかった費用の2分の1を助成しています。
- ⑬ **家族支援介護用品支給事業(紙おむつ等)** 要介護認定を受けた一定条件の該当者に対し、紙おむつなどの介護用品を現物支給します。

家族支援

- ⑭ **家族介護者交流事業(元気回復事業)** 介護する家族の方を日常の介護から一時的に開放し、心労をいやすとともに、介護する方同士の交流を図るために、日帰り旅行、講演会などを行います。

財産・権利擁護

- ⑮ **日常生活自立支援事業** 認知症などで判断能力に不安がある人が、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などの支援を受けることができます。
- ⑯ **成年後見制度** 認知症等によって判断能力が十分でない人の権利を守る援護者(成年後見人)を選ぶことで本人を法的に支援する制度です。利用に関する相談や支援を行います。
- ⑰ **無料法律相談** 毎月、市姫荘と湯のまち公民館などで弁護士による相談会を開催しています。

住まい

- ⑱ **住まい環境整備支援事業** 介護を要する高齢者に住宅の改修に伴う費用の助成を行います。ただし、介護保険給付対象外の改修工事であり、市が定める条件を満たす要介護1・2認定者

