

あんしん

オレンジガイドブック

みんな笑顔 認知症になっても住みやすいこのまちで



もくじ

認知症の基礎知識	1～2
認知症ケアパス	3～4
具体的な支援の例	5～8
予防	9
相談・医療	10
生活支援	11
介護・住まい	12
家族への支援	13
若年性認知症への支援	14

認知症は身近な病気です

認知症とは？

認知症とは、正常であった記憶や思考などの能力が脳の病気や障害の為に低下し、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヵ月以上継続）を指します。一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」といいます。また、記憶などに問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない認知症の前の段階のことを「軽度認知障害（MCI）」といいます。

主な認知症の種類と特徴

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉の脳神経細胞が減少し、萎縮していく病気です。
65歳未満の若年層で発症が多く見られます。

チェック

- ☐ 性格が別人のようにみえる。
- ☐ 日に何度も同じコースを散歩する。
- ☐ 万引きや交通違反などの逸脱行為がある。

アルツハイマー型認知症

認知症の中でもっとも多く、全体の約6割を占める病気です。脳の神経細胞がゆっくりと減少し、それにより脳全体が萎縮（縮んで小さくなること）するためおきる病気です。

チェック

- ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えた。
- ☐ 少し前の体験をすっかり忘れる。
- ☐ 同じ話を何度もする。
- ☐ 時間や場所がわからなくなる。

この他にも様々な認知症があります

脳血管性型認知症

脳梗塞や脳出血などにより脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が部分的に死んでしまうことによりおきる病気です。

チェック

- ☐ 昼夜が逆転している。
- ☐ 感情の起伏や喜怒哀楽が激しい。
- ☐ いずれかの身体症状がある。（麻痺・むせる・しゃべりにくい・歩きにくい）

レビー小体型認知症

「レビー小体」という特殊なタンパク質が、脳の神経細胞の中にたまることによっておきる病気です。

チェック

- ☐ ありありとした幻視。
※見えないものが見えると話す。
（人や動物などが多い）
- ☐ パーキンソン症状がある。
※パーキンソン症状とは...
小刻み歩行やすくみ足。突進型歩行等の症状を伴うもののことです。
- ☐ 症状が変動する。

認知症による「もの忘れ」

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は区別のつきにくいものですが、年のせい？と思ってもそのままにせず、医療機関を受診しましょう。体験したこと自体を忘れるなど、日常生活に支障をきたす様子が見られたら認知症が進んだ状態です。

加齢によるもの忘れ

忘れたことを自覚している



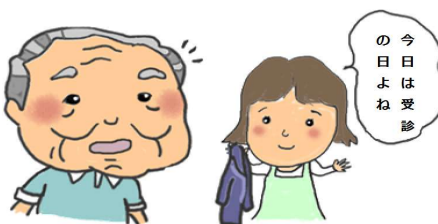
目の前の人
誰であるかはわ
かるが、名前が
思い出せない



食べたことは
わかるが、
何を食べたか
思い出せない



曜日や
日付を間違
えることが
ある



物の置き場所を
思い出せないこと
がある



認知症によるもの忘れ

忘れたことを
自覚できない



目の前の人
が誰だかわ
からない



食べたこと
自体を忘れて
いる



月や季節が
わからなくな
る






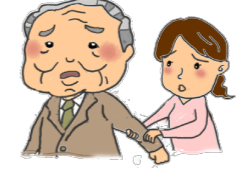



置き忘れ、
紛失が頻繁
になるが
自覚がない

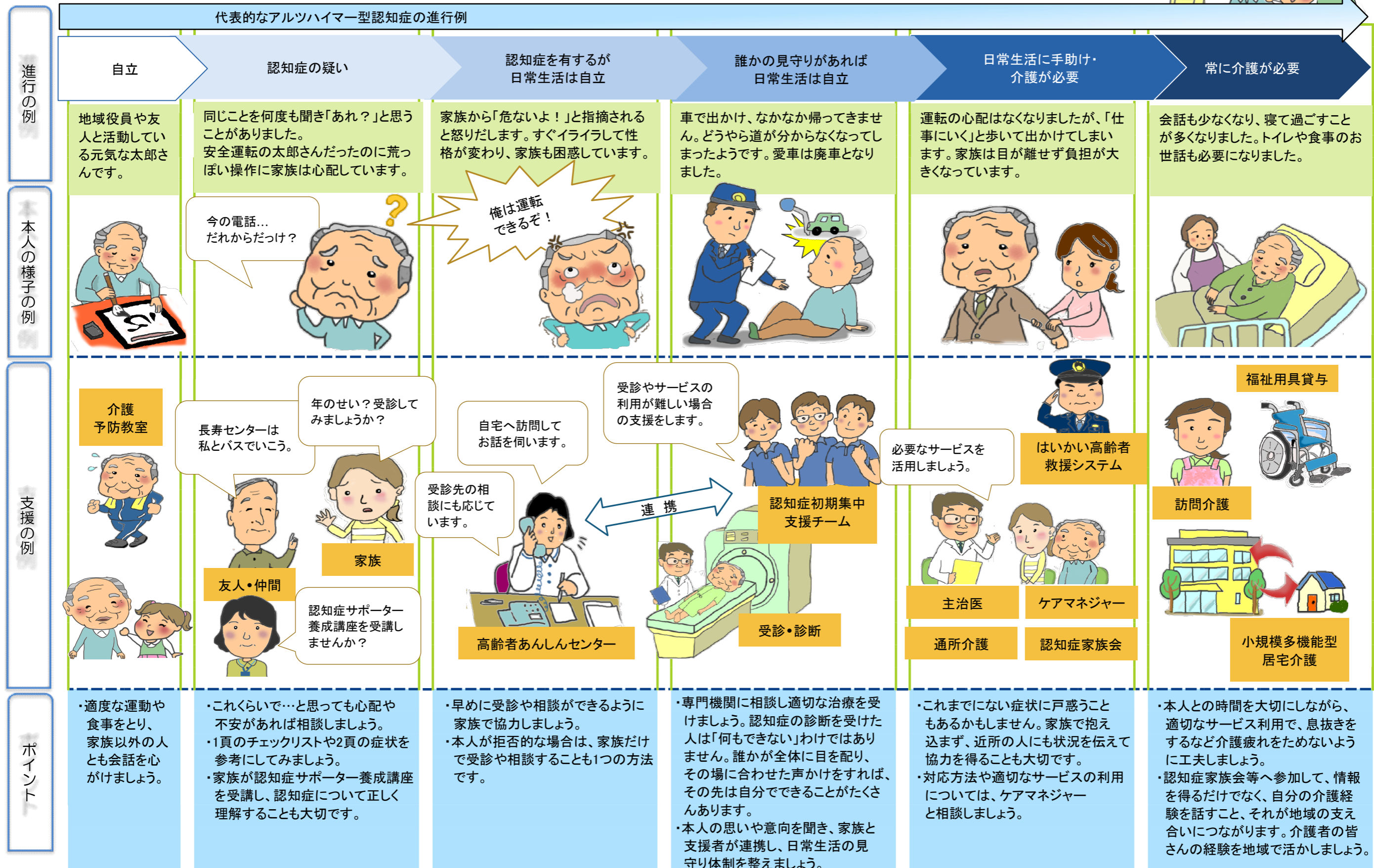


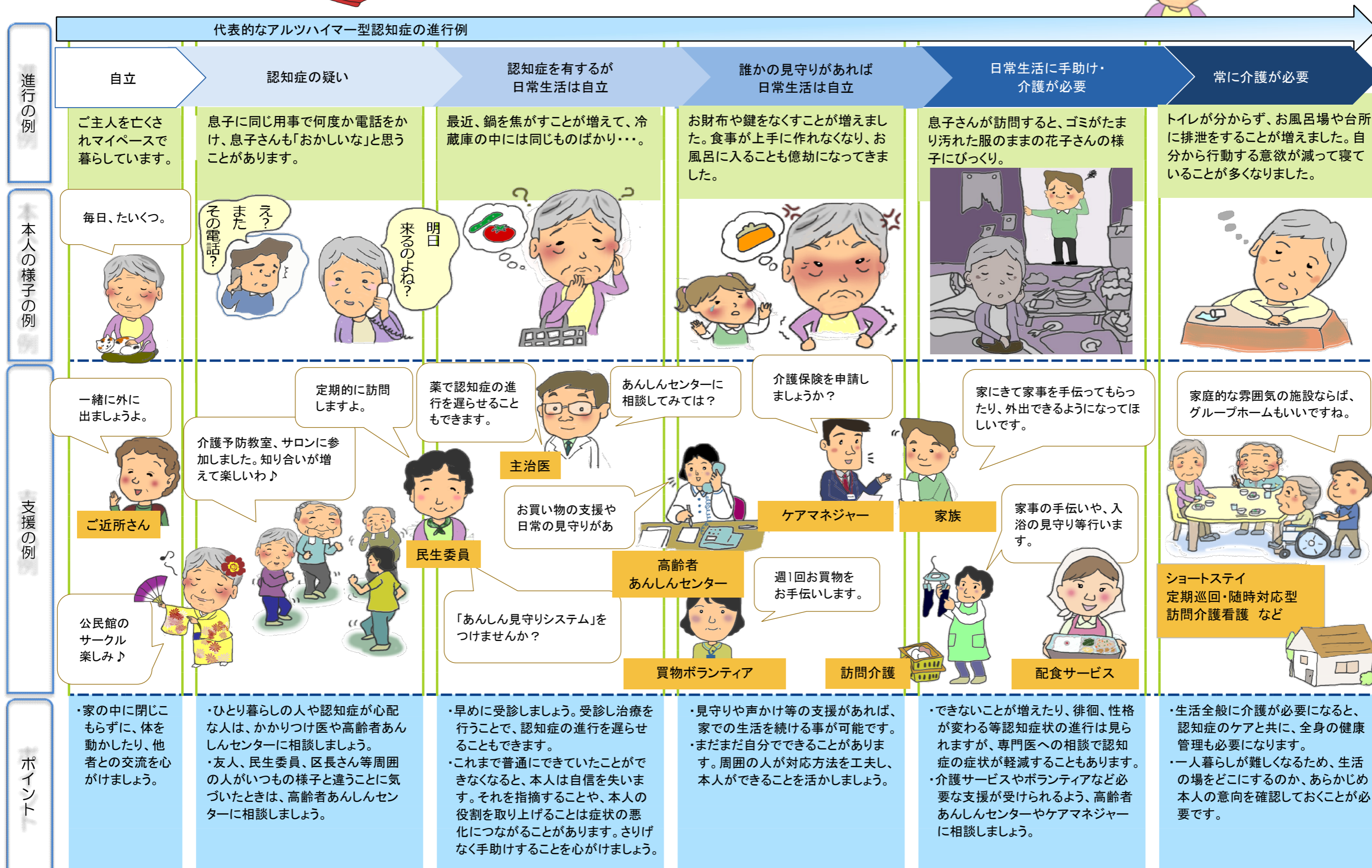
「認知症によるもの忘れ」
がみられる。

受診については10頁へ

下記の表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知症を引き起こす疾患や身体状況により、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。認知症の進行に合わせ、必要な支援を選択していきましょう。

	自立	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	<div>・健康づくりや介護予防に取り組む。</div> <div>・社会参加、地域とのつながりを持つ。</div> <div></div>	<div>・探し物が増える。</div> <div>・約束したことを忘れる。</div> <div>・不安、いらいら、あせり、抑うつなどがある。</div> <div>・同じことを何回も話したり聞いたりする。</div> <div>・計算間違いや漢字のミスが増える。</div> <div></div>	<div>・買い物の際に小銭が払えない。</div> <div>・料理が上手くできない。</div> <div>・同時に複数のことが処理できない。</div> <div>・「物を盗られた」という。</div> <div>・気持ちを言葉で上手く伝えられない。</div> <div>・やり慣れたことにもミスがみられる。</div>	<div>・食べ物をお腹だけ食べてしまう。</div> <div>・季節に応じた服を選べない。</div> <div>・服薬管理ができない。</div> <div>・電話や訪問者の対応が一人では難しい。</div> <div>・慣れない場所だと道に迷うことがある。</div> <div>・火の不始末がある。</div> <div>・物や人の名前が出てこない。</div>	<div>・尿意や便意を感じにくくなる。</div> <div>・声かけや介護を拒む。</div> <div>・歩行が不安定になる。</div> <div>・着替えや食事、トイレなどが上手くできない。</div> <div>・近所でも道に迷う。</div> <div>・不潔行為がある。</div> <div></div>	<div>・常時おむつが必要になる。</div> <div>・車いすやベッド上で過ごす時間が長くなる。</div> <div>・言葉が減り、声かけへの反応が少なくなる。</div> <div>・家族や身近な人のことがわからなくなる。</div> <div>・飲み込みが悪くなり食事に介助が必要となる。</div> <div></div>
家族の心構え 対応のポイント	<div>● 認知症を予防するため、規則正しい生活を心がける。</div> <div>● 地域の交流の場への参加を促す。</div> <div>● 認知症サポーター養成講座に参加して正しい知識や理解を深める。</div> <div>● いつもと違う、何か様子がおかしいと感じたら早めにかかりつけ医や高齢者あんしんセンターに相談する。 (本人に拒否がある時は家族だけで相談するのも一つの方法です。)</div> <div></div>			<div>● 本人のできることを活かした支援をする。</div> <div>● 家族の会や認知症カフェなどに参加し同じ立場の人と話す。</div> <div>● 他の家族や身近な人に協力を求める。</div>	<div>● 本人が生活しやすく安全な環境を整える。</div> <div>● 様々な症状が現れてきて介護者が疲れを感じる時は、人の助けを借りる。</div> <div>● 戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなっていく。介護者が休息する時間も必要のため、介護保険制度などを上手に利用して過度の負担にならないようにする。</div> <div>● 困ったことは抱え込まず、高齢者あんしんセンターや担当ケアマネジャーに相談する。</div>	<div>● 本人が安心できる環境づくりを心がける。</div> <div>● 誤嚥性肺炎や床ずれなど、身体的な合併症が起こりやすくなることを理解する。</div> <div>● 最期の迎え方について家族で話し合う。</div> <div>● 主治医やケアマネジャーなどと相談し、今後の対応を決めておくの良い。</div>
予 防 P9	介護予防のために＜介護予防教室＞					
	みんなで交流するために＜ふれあい・いきいきサロン＞					
	さまざまな活動の場＜長寿会・公民館活動・長寿センターなど＞					
	通いの場・高齢者の居場所・認知症カフェ					
相 談 P10.13.14	居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)・もの忘れお気軽相談所・認知症地域支援推進員・若年性認知症支援コーディネーター					
	高齢者あんしんセンター・高齢者福祉なんでも相談センター・地域密着型サービス提供事業所・認知症相談					
医 療 P10	認知症初期集中支援チーム					
	認知症疾患医療センター・認知症サポート医・もの忘れ相談医					
	かかりつけ医・一般病院					
生活支援 P11	見守り・安否確認＜民生委員・ボランティア・高齢者等あんしん見守りシステムなど＞					
	移動の支援＜おとしよりぐるりんタクシー・運転免許自主返納勧奨事業＞					
	困りごと支援＜配食サービス・介護SOSサービス・高齢者ごみ出しSOSなど＞					
	金銭の管理＜日常生活自立支援事業・成年後見制度＞					
介護・住まい P12	介護保険サービス					
家族への支援 P13	家族の会・介護者のつどい・電話相談					





認知症の症状や状況により支援方法は様々です。ひとつの例としてご参照ください。

認知症を予防するための心がまえ

健康のために生活習慣を整えることは認知症の予防にもつながります。良い習慣を長く続けて元気で健康な体を保ちましょう。

適度な運動

体を動かす事で脳への血流も増え、脳細胞も活性化するといわれています。生活習慣病の予防にもなりますね。



美味しく楽しい食事

ごはん、野菜、肉や魚と色々な食品を組み合わせるバランスの良い食事をするようにしましょう。楽しく食事を取りましょう。



頭を活発につかう生活

趣味や役割を持ち、新しいことにも挑戦しましょう。地域の集まり等人と関わりも大切です。



メリハリのある生活

夜はしっかりと寝て、規則正しい生活を心がけましょう。



友人づくり・生きがいづくり・健康づくり

ご家族だけでなく、色々な人との交流をもちましょう。

元気づくりステーション

長寿センター等で月2回体操しています。

長寿会活動

バス旅行や運動会などを行っています。

公民館活動

サークル活動・仲間づくりで集まっています。

介護予防教室

高齢者あんしんセンターが運動などの教室を開催しています。

長寿センター・福祉センター

健康増進・レクリエーション事業を行っています。

ふれあい・いきいきサロン

各地域で月1回程度集まり、健康講座やレクリエーションなどを行っています。

通いの場・高齢者の居場所・認知症カフェ

開催日や内容は様々ですが、自由に参加できる場所です。認知症カフェには専門職がおり、介護や認知症の相談にも対応しています。

医療機関への受診



受診先

●かかりつけ医・もの忘れ相談医

日頃体調が悪い時や持病で通院しているかかりつけの医師に相談しましょう。かかりつけ医の中には、認知症に関する一定の研修を受講した「もの忘れ相談医」もあります。また、症状に関するより専門的な医療相談を希望する場合には、かかりつけ医から専門医療機関を紹介してもらうこともできます。

●認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や診断に基づいた治療、初期対応を行います。合併症や幻覚、妄想、徘徊等の症状への対応も行っています。また、専門の相談員が認知症に関する不安や悩みのある方、ご家族等からの様々な相談に対応しています。まずは電話での相

認知症は早期の受診、診断、治療が重要！！

受診時は、「メモ」などを持参して相談しましょう。

- ・ 本人の経過
- ・ 本人や家族が心配になった出来事
- ・ 本人がこれまでにかった病名、飲んでいる薬
- ・ 病状変化のスピード(急激に悪化、ゆるやかに悪化したのか)

受診が難しい場合は



●まずは家族が受診・相談する

本人の前で話しにくい事は、事前に電話や手紙、「高崎市もの忘れ相談連絡票」で伝えたり、ご本人が説明できない症状や生活の様子については、ご家族が同席して医師に伝えたりすることも可能です。受診を希望する病院に相談してみましょう。また、市でも月に1度、医師による認知症相談を行っています。(予約制)

●本人が少しでも納得できるような声かけを心がけましょう

「私達が心配だから、受診してほしい」

「元気でいてほしいから、悪いところがないかみてもらおう」

「今時はみんな気軽に脳の健康診断をしてもらっているんだって」無理に受診させる方法は、信頼関係を失い、後の治療に結びつかない場合もあります。ご本人の不安な気持ちを考えながら対応しましょう。

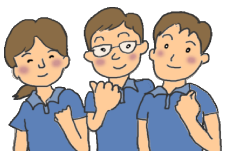
●認知症初期集中支援チーム

市では、認知症サポート医と複数の専門職による「認知症初期集中支援チーム」を設置し、チームによる支援を行っています。チームでは認知症が疑われる人の自宅を訪問し、支援方法を一緒に検討し、ご家族を支援する取り組みを行っています。相談・支援は無料です。

●高齢者あんしんセンター

受診すべきかどうか分からない、どこに受診したら良いかわからないなど、認知症の心配事は、お住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談ください。また、各センターに1名ずつ、認知症地域支援推進員が配置されており、認知症についての相談や、認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを進めています。

チームで
サポートします



暮らしを支えるための主なサービス

見守り・安否確認

民生委員

地域の身近な相談役で、一人暮らしの高齢者の定期訪問も行います。

ボランティア

「オレンジサポーター」や「認知症サポーター」が地域で見守りをします。
(高崎市 長寿社会課)

見守り・安心ネットワーク

所在不明者情報を「安心ほっとメール」で配信し、FMラジオ「ラジオ高崎」でも放送します。



高齢者等あんしん見守りシステム

室内にセンサーを設置します。倒れて動けなくなっている状態等、一定時間生活動作が確認できない場合、センサーが反応して安否確認の連絡を行います。
(高崎市 介護保険課)

はいかい高齢者救援システム

GPS機器を無料で貸し出し、高齢者が行方不明になった場合に、位置情報を家族に知らせます。
(高崎市 介護保険課)



群馬県地域見守り支援事業

郵便物がたまっているなど、異変をとらえ状況確認できるよう、民間事業所と協定を結んでいます。
(高崎市 社会福祉課)

移動の支援

おとしよりぐるりんタクシー

高齢化率の高い地域において、設定したルート上なら乗り降り自由、利用料無料、事前予約・利用登録不要で運行しています。
(高崎市 長寿社会課)

運転免許証自主返納勧奨事業

免許証返納時、バス・タクシー利用券を贈呈します。
(高崎市 地域交通課)

困りごと支援

配食サービス

食事の用意ができない人に、安否確認を兼ねて食事を届けます。
(高崎市 長寿社会課)



介護SOSサービス

高齢者やその介護者にお困りごとがあるとき、24時間電話一本でヘルパーの派遣や宿泊場所の提供を行います。
(高崎市 長寿社会課)

高齢者ごみ出しSOS

ごみ出しが困難な世帯を対象に戸別訪問により委託業者がごみを収集します。収集時に声かけによる安否確認も行います。
(高崎市 一般廃棄物対策課)

高齢者在宅福祉サービス

介護保険とは別に、「布団乾燥・丸洗い」「おむつ給付」「出張理美容」等のサービスを実施しています。
(高崎市 介護保険課)



金銭管理の支援

日常生活自立支援事業

日常生活の金銭管理に不安がある人をお手伝いします。
(高崎市社会福祉協議会)



成年後見制度

判断能力が十分でない人が不利益を被らないよう、財産管理や契約行為について後見人等が代行します。



「介護」の様々なサービス

環境や目的に応じて介護サービスをうまく組み合わせることで、介護負担が軽減できます。担当のケアマネジャーに困り事をしっかり伝えて、適切なサービスを利用し、良い介護体制を作りましょう。

家にきてほしい

訪問介護（ヘルパーの訪問。身体介護や生活援助など）

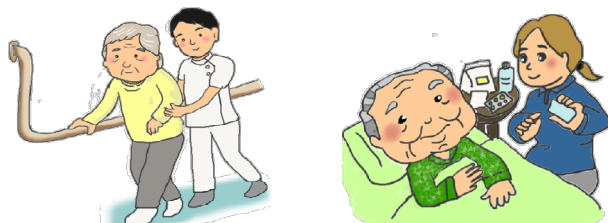
訪問看護

（看護師等の訪問。床ずれの手当てや点滴管理など）

訪問リハビリテーション

（リハビリ専門職の訪問によるリハビリ）

訪問入浴介護（必要機材を持ちこみ、自宅で入浴支援）



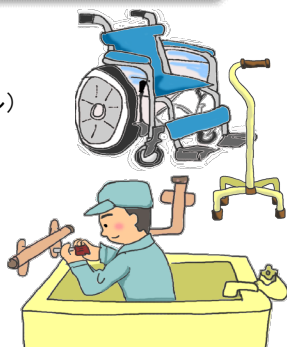
家の環境を整えたい

福祉用具貸与

（車いす、歩行器などのレンタル）

住宅改修

（手すりのとりつけ、段差解消などの改修工事）



色々なサービスを組み合わせて 家で暮らしたい

小規模多機能型居宅介護（通所・訪問・宿泊を、同じ施設、同じ職員が行うサービス）



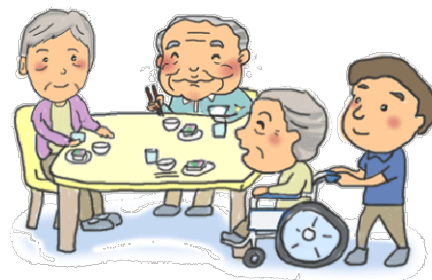
家から通いたい

通所介護（デイサービスで、食事や入浴、機能訓練など）

認知症対応型通所介護

（認知症の方へ食事や入浴の支援、機能訓練など）

通所リハビリテーション（日帰りでのリハビリ）



数日間泊まりたい

短期入所生活介護（一時的に施設に泊まる）

短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

施設で暮らしたい

グループホーム

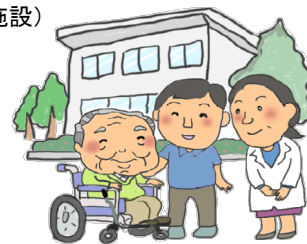
（認知症と診断された人が共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援を受けられる小規模な施設）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

（つねに介護が必要で、自宅では介護ができない、原則要介護3以上の人が対象の施設）

介護老人保健施設

（医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられる、リハビリに重点をおいた施設）



各サービスの詳細は『みんなのあんしん介護保険』を合わせてご参照ください



家族への支援

もの忘れお気軽相談所(高崎市認知症伴走型支援事業)

認知症の進行過程で起き続ける様々な変化や課題について一緒に考える相談所です。

高崎市金古町1912-3
電話:070-4456-6091 (火・木・土曜日 10時～15時)

高齢者福祉なんでも相談センター

高齢者とその家族が抱える様々な課題に対応できる相談センターです。

○一般相談 ○専門相談(高齢者ファイナル・プランナー相談等)【要予約】

高崎市連雀町110
電話:027-329-7070 平日(火曜日を除く)及び土・日曜日 10時～20時

認知症の人と家族の会

認知症について、全国の仲間と一緒に様々な課題に取り組んでいます。

○つどい(毎月第4日曜日10時～12時)○電話相談(月～金曜日10時～15時)○会報の発行(毎月)

群馬県支部

前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター7F
電話:027-289-2740 (月～金曜日 9時～17時)

介護者のつどい

○認知症介護者応援サロン

介護者応援ボランティアが開催している、認知症の人を介護している人や認知症の不安を感じている人たちのサロンです。 ※この他に、施設で家族会や介護者の集い等を実施しています。

「ぬくもり」 場所:群馬福祉会館(高崎市棟高町977-1)
問い合わせ:高崎市社会福祉協議会 群馬支所(電話:027-373-7494)

「おてだま」 場所:吉井福祉センター(高崎市吉井町吉井495)
問い合わせ:高崎市社会福祉協議会 吉井支所(電話:027-387-3187)

「四ツ葉サロン」 場所:箕郷福祉会館(高崎市箕郷町生原74)
問い合わせ:高崎市社会福祉協議会 箕郷支所(電話:027-371-6868)

電話相談

○認知症の人と家族の会 本部

フリーダイヤル:0120-294-456 (月～金曜日 10時～15時)

携帯電話・スマートフォンからは、050-5358-6580

LINE「友だち追加」で通話無料のLINE電話が利用できます。

○認知症110番(公益財団法人認知症予防財団)

フリーダイヤル:0120-65-4874 (月・木曜日 10時～15時)

○群馬県地域密着型サービス連絡協議会

電話:027-289-0908 (月～金曜日 9時～17時)

全て祝日と
年末年始は休み

若年性認知症への支援

若年性認知症とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことを言います。働き盛りの世代の認知症の発症は、経済的な問題、身体的・精神的な負担等、ご本人だけでなく、ご家族に与える影響が大きくなります。

若年性認知症支援コーディネーターとは？

若年性認知症支援コーディネーターは、ご本人やご家族の支援をワンストップで行います。専門医に関すること、利用できる各種制度やサービスに関すること、介護に関することなどの情報提供や、必要に応じて関係機関との連携・調整を行います。

こんなことお悩みではないですか？

<本人>

- ・物忘れが多くなってきた
- ・仕事で失敗することが多くなった
- ・これから先の病気の進行や状況がわからない
- ・できないことが増えていくのがつらい

<家族>

- ・本人が受診を拒否している
- ・どんな制度、サービスがあるかわからない
- ・専門病院がわからない
- ・ご近所の人、親戚にどう説明したらいいのかわからない

お手伝いできること

- ・利用できる介護保険や障害福祉制度の紹介
- ・専門の医療機関、支援機関、家族会等の紹介
- ・仕事に関する相談
- ・関係機関との連携・調整など



お近くの相談窓口

認知症疾患医療センター	センター所在地	電話番号	相談窓口開設日	相談窓口開設時間
サンピエール病院	高崎市上佐野町786-7	027-347-7477	月～金	9時～17時
老年病研究所 付属病院	前橋市大友町3-26-8	027-252-7811	月～金	8時30分～17時
田中病院	北群馬郡吉岡町陣馬98	0279-54-5560	月～金	9時～15時
篠塚病院	藤岡市篠塚105-1	0274-20-1103	月～土	9時～17時

※上記を含め県内には全12か所の相談窓口があります。

電話相談

○若年性認知症コールセンター

フリーダイヤル: 0800-100-2707

月～土曜日 10時～15時(水 10時～19時)

祝日・年末年始を除く

○若年認知症ぐんま家族会

事務局 メールアドレス k-osawa@ktv.ne.jp

【若年認知症家族会】詳細はメールでご確認ください。毎月 第2月曜日14時～16時

会場: 前橋市総合福祉会館(前橋市日吉町2-17-10)

お気軽にご連絡ください

あなたのまちの 高齢者あんしんセンター



地 域	担当地域 (小学校区)	高齢者あんしん センター	住 所	電話番号
旧高崎	中央・南・城南	通町	通町143-2	322-2011
	北・東・西	たかさき社協	末広町115-1	370-8847
	塚沢・浜尻（一部）	希望館	江木町1093-1	322-2034
	片岡	高風園	寺尾町2412	325-3578
	寺尾・城山	ホピ園	寺尾町621-1	324-8844
	佐野	サンピエール	上佐野町786-7	346-3760
	六郷（一部）・浜尻（一部）	ことり	下小鳥町1234-2	362-1896
	六郷（一部）・北部	ようざん なみえ	上並榎町1182	388-9143
	城東・東部	若宮苑	上大類町759	352-1119
	新高尾・中川	MWS日高北	日高町349	384-8218
	八幡・西部	八幡	藤塚町202	381-5367
	豊岡	豊岡	藤塚町202	381-5387
	乗附・鼻高	さとの花	乗附町208	321-2000
	長野	森の小径	浜川町836-2	344-4439
	大類・京ヶ島（一部）	こまい	宿大類町921-2 2階	352-6366
	南八幡	MWS日高南	吉井町馬庭2204	381-8826
	倉賀野	倉賀野・新町南	倉賀野町1592-2	347-7277
	岩鼻	くろさわ 岩鼻	東中里町190-4	388-8116
	京ヶ島（一部）・滝川	恵峰園	京目町1632-1	353-2359
	中居	くろさわ	中居町3-20-8	353-2333
	矢中	いわた	矢中町841	347-4561
倉渚	倉渚	くらぶち	倉渚町三ノ倉303	395-6200
箕郷	箕輪・車郷・箕郷東	箕郷 いずみ	箕郷町矢原12-1	371-8503
群馬	金古・金古南・上郊	ルネス二之沢	足門町166-1	372-4165
	国府・堤ヶ岡・桜山	関越中央	北原町179-1	386-2270
新町	新町第一	みどの新町	新町333	0274-42-0200
	新町第二	倉賀野・新町南	新町1906-7	0274-42-1033
榛名	下室田・中室田・上室田	新生会	中室田町2252	395-8080
	里見・下里見・久留馬・宮沢	はるな	下室田町965-1	395-6580
吉井	吉井・多胡・吉井西・岩平・入野	吉井中央	吉井町吉井415-1	320-3166
	南陽台・馬庭	MWS日高南	吉井町馬庭2204	381-8826