



平生町



認知症支えあいガイド

このガイドは、
認知症の人本人やその家族、
介護や医療の関係者から寄せられた
知りたいことや知っておくと役立つことを含む、
基本的な情報をまとめたものです。

認知症は誰でもなる可能性があります。
特別なことはありません。
認知症になっても、孤立することなく、
できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、
皆さんも認知症を知って、支えあいの輪にご参加ください。



●内容

- ① 認知症の基本的なことを知りましょう
- ② 健康状態の変化とアドバイスの例
- ③ 相談先を知っておきましょう
- ④ 認知症についてのよくある質問
- ⑤ 知っておくと役立つ情報
- ⑥ 当事者の声と仲間づくりについて
- ⑦ 地域でできることについて

●別紙

- ①元気なうちに自分の想い、願いを書いて
家族や大事な人と共有しましょう
「わたしのこと」「医療と介護のこと」
- ②認知症のチェックに活用してみましよう
「もの忘れ・もしかしてチェック」

平生町の医療機関や介護サービスの事業所についての全般的な情報は「医療・介護資源情報」
として平生町ホームページで見ることができます。

印刷されたものが必要であれば、平生町役場健康保険課で配布しています。



認知症の基本的なことを 知っておきましょう



認知症とは？



脳の病気などが原因で機能が低下し、通常の生活を送ることが難しくなっている状態を認知症といいます。

現在は完治することはできませんが、発症や進行を遅らせたり、症状を和らげたりする医療や介護の方法が生み出されています。

症状があっても、一人暮らしを続けることができる人もいれば、施設や病院でこまやかなケアが必要な人もいます。

また、持病や環境、生活の仕方などの影響を受けて状態が変わることがあります。

代表的な4つの認知症

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などで脳の血管に障害がおきることで発症します。

複雑な作業が難しくなったり、手足の麻痺や失語症などが起き、認知症の症状を悪化させる場合もあります。

アルツハイマー型認知症

もの忘れ、物事の段取りがつけられなくなる、時間や場所がわからなくなるなどの症状が特徴的です。

進行は比較的ゆるやかな場合が多く、一番多いタイプです。

レビー小体型認知症

初期はもの忘れよりも手足の震えや幻視（目の前に無いはずのものが見える）、夜に夢を見て大声を上げたりすることがあるのが特徴的です。

前頭側頭型認知症

もの忘れの症状は軽く、理性や感情をコントロールするのが難しくなり、万引きや無銭飲食をしてしまうなど、人格が変わったことで判明することがあります。

若年性 認知症

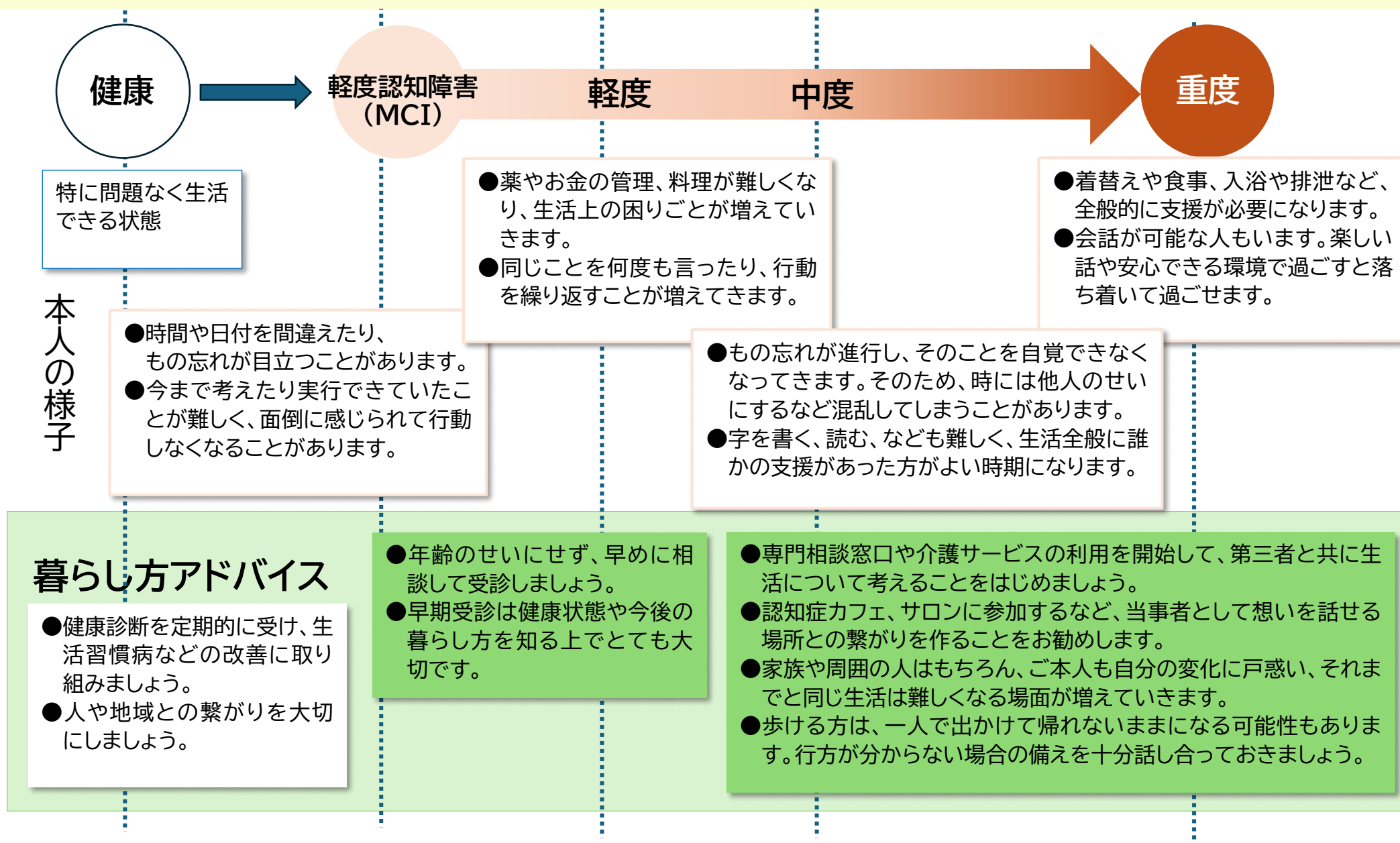
65歳未満で発症すると「若年性認知症」といわれ、発症の人数は1万人に4～5人程度と言われています。平均発症は50歳代前半で、症状が出ていても「仕事で疲れているのでは」と見過ごされ、受診が遅れることが多くあります。高齢者とは違う悩みも多く、より早く専門家への相談が重要です。

●山口県若年性認知症支援相談窓口(県立こころの医療センター内)

電話 0836-58-2212 (9:00～17:00 月～金曜、年末年始・祝日除く)

健康状態の変化について

アルツハイマー型認知症の一般的な例をもとに説明しています。
発症のもとになった病気や環境、年齢、その他、様々なことが関係するので、進行はとても個人差があります。



認知症についての 相談先を知っておきましょう

介護に関すること

■平生町認知症相談室

平生町の認知症の相談窓口です。個別相談や自宅訪問、啓発活動なども行っています。外出中のこともあるので、まずは電話でご予約ください。電話だけの相談も可能です。

【電話】25-0222

【場所】平生町大字平生村 862-2

(ながやす介護ステーション 1階)

*平日 9時~17時 土日祝・12/29~1/3 休

■光輝会平生地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。介護保険や各種サービスについても相談できます。

【電話】25-0808

【場所】平生町大字平生町 569-12

(平生クリニックセンター 2階)

*平日 9時~17時 土日祝・12/29~1/3 休



医療に関すること

■オレンジドクター制度

山口県独自の取り組みとしてもの忘れや認知症について気軽に相談できる医師、オレンジドクターが登録、公表されています。



☆オレンジドクター 満岡 裕 先生

【電話】58-5010

【場所】みつおかクリニック

平生町佐賀 2289-1

☆オレンジドクター 久長 恒洋 先生

【電話】58-1111

【場所】光輝病院

平生町佐賀 10002-77



☆PREMIUMオレンジドクター

重富 雄哉 先生

【電話】58-1111

【場所】光輝病院

平生町佐賀 10002-77

■認知症疾患医療センター

認知症患者やその家族が住み慣れた地域で安心して生活するための専門医療機関です。

★国立病院機構 柳井医療センター

【電話】27-0211 完全予約制

【場所】柳井市伊保庄 95

もの忘れ・認知症受診支援

平生町認知症相談室の支援



もの忘れや認知症の受診について、受診先や「何と云えばいいか」などのアドバイスや初回受診の同行支援を行っています。

また「一人暮らしや高齢者だけの世帯で生活の様子をうまく伝えられない」「不安なので一緒に行ってほしい」という場合も、ご家族と相談しながらサポートしています。

他にも「初期集中支援チーム事業」(※右欄参照)としてサポートしたり、医療機関と連絡をとって受診しやすい方法を一緒に考えたりしています。お悩みの方は平生町認知症相談室まで一度お電話ください。

※支援者の車を使った送迎はできません。

ご利用ください

【初期集中支援チーム事業】

認知症(疑いを含む)初期の不安な時期に、ご本人が望む生活を確認しつつ、伴走して支援する事業。6か月間を目安に、医療と介護の専門職チームで対応します。費用はかからず、最初にご家族だけの相談でも可能です。

<対象となる人>

40歳以上の在宅で生活している人のうち、認知症(疑いを含む)の人で、①または②に該当する人。

①適切な医療や介護のサービスを受けていない人、または利用を中断している人。

②医療や介護サービスを受けているが、症状が悪化して対応に悩んでいる人。



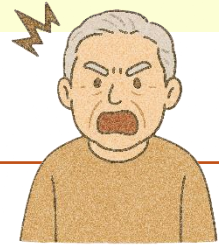
認知症についてよくある質問

不安や悩みを抱えているのは、あなただけではありません。
同じように悩んだり、話を聞きたいと考えている人は実はたくさんいます。
一人で悩み続けず、ご相談ください。

(質問) 昔の出来事は覚えているのに、最近のことは覚えられないのはなぜ？

ひとことで「覚える」と言っても、昔のことや若いころに身につけた技術・習慣などを覚えておくのと、最近のことを覚えておくのは、脳の中で違う場所の仕事になります。

青春の思い出を語ったり、子どもの時に練習した自転車に乗ることはできても、昨日のできごとをすっかり忘れてしまったりするのはこのためです。



(質問) 認知症の人を「叱ってはいけない」と言われるのはなぜ？

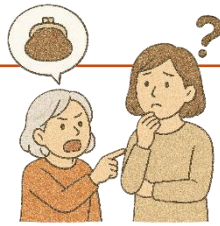
認知症になったからといって、何もわからなくなるわけではありません。むしろ「自分はどうしてしまったのだろう」と不安でいっぱいの人がたくさんいます。

不安に加えて、誰かに間違いを指摘されたり叱責されると、ますますストレスが大きくなって体調を崩したり、「叱られたくない」とどこかに逃げ出そうとした結果、行方不明になったりすることがあります。

また、家族も「叱りたくないのに叱ってしまった」と後悔して心の健康を損なうことがあります。

想いが通じないとイライラすることもあると思いますが、叱らない方が良いのはこういったことを防ぐためでもあります。

(質問) 「何かをとられた」と言うことがあるのはなぜ？



誰でも大事なものが見つからない時は不安になりますね。「私は確かにココに置いたはず」という確信があればなおさら、「どうして？」という気持ちは強くなるでしょう。

大事な物が見つからない不安と記憶の混乱などから「誰かにとられたのではないか」と思い込んでしまうことは認知症の初期から中期の頃に時々みられることです。

また、片付けが上手にできなくなり、大事な物を見失うことが増えると、ますますその思いが強まる場合があります。

とられたと言われた方はつらいですが、一緒に探して見つけて「良かった」という気持ちをしっかり感じてもらうことで少し落ち着くことがあるようです。

また、認知症の進行とともに「とられた」と言うことは減っていくという傾向もあるようです。

支援する人が情報を共有しながら、一人で悩まずその時期を乗り切るのが大切です。

(質問) 受診は早めが良いと言われるのはなぜですか？

一つ目の理由は認知症の疑いで受診した結果、違う病気が見つかって治療で治った、という場合があるというのが挙げられます。

また、検査の結果が認知症だった場合も、困っている症状を和らげるお薬、環境整備、介護サービスの利用等で少しずつ状態がよくなることは少なくありません。

認知症は病院に行っても仕方がない、治らないと諦めていると、こういったメリットに出会えないこととなります。

また、早く受診すると、ご本人の意思をしっかりと伺いながら、家族の負担も少ないうちに介護がスタートできます。

早めの受診が勧められるのはこういった理由のためです。

知っておくと役に立つ情報



日常生活自立支援事業

認知症などのため判断能力が不十分で、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方を対象とした事業です。

契約に基づき、日常生活上の消費契約及び住民票の届出等の行政手続に関する援助、預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続等利用者の日常生活費の管理(日常的金銭管理)、定期的な訪問による生活変化の察知などを依頼できます。

詳しくは窓口にご直接お問合せください。

- 受付窓口 平生町社会福祉協議会
平生町大字平生村 618-2
- 電話 56-8000
(平日 8時30分～17時15分
土日祝・12/29～1/3 休)

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などによって日常生活を送るうえで判断が十分にできない状態になった方の財産や権利を守る制度です。

平生町成年後見制度利用促進センターでは、この制度の利用に関する相談を受け付けています。詳しくは直接お問合せください。

- 窓口 (平生町役場町民福祉課 内)
平生町成年後見制度利用促進センター
平生町大字平生町 210-1
- 電話 56-7113
(平日 8時30分～17時15分
土日祝・12/29～1/3 休)



上記の他にも支援制度やサービスがあります。最新の情報は平生町の公式ホームページ内にも掲載しています。

平生町役場健康保険課【電話】56-7115 平生町大字平生町 210-1
平生町認知症相談室【電話】25-0202 平生町大字平生村 862-2

町内の認知症対応型介護保険サービス

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

認知症と診断され、在宅での生活が難しくなった人が、少人数で家庭的な雰囲気の中で必要なケアを受けながら生活する場所です。

介護保険サービスの「地域密着型サービス」の一つで、平生町に住民票がある人が優先的に利用できます。

- グループホームなでしこ(定員 18人)
平生町平生村 895/電話 57-3800



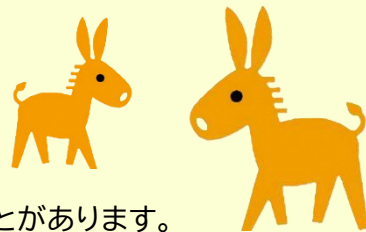
- ひらお・みんなの家(定員 9人)
平生町平生村 618-2/電話 56-0408



- グループホームさんぽみち(定員 9人)
平生町平生村 862-2/電話 56-8080



認知症の人本人の声と仲間づくりについて



誰かの声を聞くと、同じ思いを感じている人がいることに気づくことがあります。一人ではないと思えると、ほんの少し気が楽になったり、新しい発見があるかもしれません。



「忘れてしまうけれど、悪気はないんだよ」
(本人の声)

「悪気はない」という言葉に、忘れてしまっているという自覚があることと、誰かに迷惑をかけているのではないかという不安が感じられます。認知症になったら何も分からないのではないという事がこの言葉から伝わります。

「久しぶりに会えるね。緊張するね。でも、たまには緊張するのも大事よね」(本人の声)

全てを忘れるのではなく、心に残ることはよく覚えておられる場合もあります。
会いたい人に会えることは、緊張もするけれどとても楽しみで、心に良い刺激もたらしてくれていることをご自身も感じておられたでしょう。



← 認知症の人本人の作品。できることや趣味の継続も大切です

希望大使のメッセージ動画

厚生労働省は、認知症本人の方を「希望大使」として任命し、本人からの発信を広める活動をしています。

また、山口県にも「やまぐち希望大使」がおられます。それぞれ、インターネット上でメッセージ動画が公開されています。



← 認知症本人大使についての厚生労働省ホームページ

やまぐち希望大使についてのホームページ



誰かと語り合う場 ～認知症カフェ、サロン～

【ふらっとサロン】 日時:毎月第3水曜日 13:30～15:00

場所:レストランオーベルジュ、他 / 予約不要

認知症や介護についての情報に触れられるサロンです。30分程度のミニ講話や認知症予防を目的とした運動、自由なカフェタイムなどで過ごせます。認知症の人や家族、地域の人、誰でも参加できます。上記以外に別の会場、曜日の開催もあります。詳しくは広報をご覧ください。

■参加料 一人 100円 □問合せ 平生町認知症相談室 電話 25-0222

【オレンジカフェ】 日時:毎月第1火曜日 13:30～15:00

場所:平生町社会福祉協議会あいあむ / 予約不要

認知症に関心のある人の憩いの場。自由に時間を過ごせます。

■参加料 一人 100円 □問合せ 平生町社会福祉協議会 電話 56-8000

ご本人が出かけたがらない場合、ご家族と一緒にこのような場に参加することで外出の機会にもなります。

都合の良い時にぜひご参加ください。



自分ができることや 地域でできることを知っておきましょう



自分のために、誰かのために 学ぶ、取り組む

地域全体で支えあうため、平生町内でも認知症について学べる機会を用意しています。また、自分の健康を保つことも大切。あなたも一緒に取り組んでみませんか？

認知症サポーター養成講座

90分の講座で、認知症の基礎知識を学ぶことができます。

自治会活動や、サークル等の学びの場、企業研修として等、様々な開催申し込みを受け付けています。過去に受講した方も、何度でも再受講可能です。年齢制限はありません。

キッズサポーター養成講座

子どもたちも認知症について学ぶことができます。小学生、中学生は授業の1コマで行うことができます。

ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講したら、さらに知識を深めるステップアップ講座を受講できます。ステップアップ講座を受講すると、地域の認知症の方を支える「チームオレンジ」の一員として活躍することもできます。

チームオレンジ活動

地域の認知症の人を、身近な人がチームで支える活動です。認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座を受講した人を含むメンバーで構成し、町のオレンジコーディネーターが活動の支援や調整を行います。

サポーター養成講座以外にも認知症についての啓発活動を行っています。

学校等から依頼を受けて講義を開催したり、ふらっとサロンの中で認知症の関連情報を取り上げるなど、気軽に情報に触れる機会を作っています。

毎年9月は認知症の正しい理解を広げるキャンペーン月間として、町内各所でパネル展示等を行います。

また、広報ひらお内にページを設け、隔月で認知症の情報を掲載しています。

まずは自分の健康を保つ

■介護予防教室(やまぐち元気アップ体操)

週に1回通って元気アップ体操に取り組みます。3か月の期間の最初と最後に体力チェックを行い、自身の体の変化を知ることができます。また、理学療法士による運動療法指導、栄養士による栄養指導も含まれているので、健康づくり初心者にお勧めです。

(場所)各地域の交流センター

※開催時期により異なります

(参加費)無料



■シニア筋力向上トレーニング教室

音楽を聴きながらゆっくりと体を動かし、マシンを使って楽しく筋力アップに取り組みます。指導員や保健師のサポートを受けつつ、3か月間、週に1回のトレーニングです。

(場所)平生まち・むら地域交流センター

(参加費)1回あたり300円

どちらも平生町役場健康保険課が問合せ、受付担当窓口です。(電話 56-7115)

『わたしのこと』

名前:

記入年月日:

もしも、自分で判断することが難しくなった場合、最初に連絡してほしい人

名前

関係(

)

連絡先

わたしのこと

①わたしのことをよく知っている人は

※連絡先も書いておくと安心です

②やりたいこと好きなこと、嬉しいこと、
楽しいこと、食べ物など

③やりたくないこと嫌いなこと、
苦手なこと、食べ物など

④今までしてきた仕事や得意なこと

⑤毎日の習慣になっていること

これからの暮らしについての気持ち

①これからの暮らしの願い

②今の不安や苦痛、苦しいこと

③これからも大切にしたい思い出や、大事に
したいもの・こと



いのちについて(延命処置)の希望

①信頼しているかかりつけの医師は

②医療や介護が毎日のように必要になったら
過ごしたい場所
自宅・施設・病院・どこでもよい

③わたしの延命についての考え

- 延命処置は希望しない
- できるかぎりの延命処置を希望する
- 延命ではなく苦痛や負担を減らす医療を
してほしい
- 判断は()に任せたい
- その他

記入年月日:

『わたしが自分で判断することが難しくなった時』の 医療と介護のこと

わたしの代わりとなって判断してほしいと思うのは

◆名前:(続柄・間柄)

◆連絡先

主に介護や医療・看護を任せたい人は

- プロのスタッフ
- 家族・親族
- その他

主に介護や医療・介護に関する要望は

- 各種サービスを利用して自宅で過ごしたい
- 介護施設や病院で過ごしたい
- わたしの代わりに頼んだ人の判断に任せる
- その他

病名や余命の告知について

- どちらも告知しないでほしい
- 病名のみ告知してほしい
- 余命のみ告知してほしい
- 病名や期間にかかわらず、告知してほしい
- その他

医療や介護、生活にかかる費用は

- わたしの預貯金、年金から使ってほしい
- 加入している保険を使ってほしい
(保険会社情報)

- ()に払ってほしい
- ()の判断に任せる

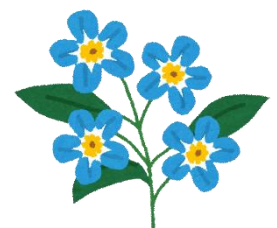
財産の管理をお願いしたいのは

- 名前:
- 成年後見制度など公的な制度を利用したい
- すでに お願いしている
- その他

残された日々の過ごし方の希望は

- 回復の見込みがなければ、延命措置はしないでほしい
- できる限りの延命処置、治す治療をしてほしい
- 治すためや延命のためではなく、痛みや苦しみを少なくする医療を優先した毎日を過ごしたい
- 医療よりも、できるだけ自分の楽しみややりたいことを優先して過ごしたい
- その他

その他、伝えておきたいこと





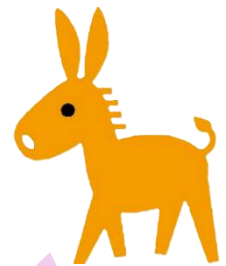
最近一か月の様子を思い浮かべてチェックしてみましょう

もの忘れ・もしかしてチェック

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 今日が何日か、今が何時かがわからないことがある
- 約束していたことをすっぽかしてしまったり、忘れてしまうことがある
- 出来事の前後関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- 薬を管理し、医師の処方どおりに服薬することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できなくなった
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動等を止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

ほかに、

- 物を見間違えたり実在しないものが見える
- 夜間に夢を見て大声を出したり歩き回ったりする
- 歩き方や食事の速度が遅く不安定になる
- 性格が変わったように暴力的になる、万引きしてしまうなどが特徴的な症状の認知症もあります。



症状は人によって異なります。
上記以外でも、いつもと違う、何かおかしいと思ったら早めに受診、相談しましょう。