

相 談 窓 口

気になることがあれば**ご本人やご家族だけでなく、どなたでもご相談ください。**

○ 総合相談窓口（虐待相談なども対応します）

唐津市地域包括支援センター TEL(0955)72-9191

○ もの忘れの検査を受けたい

認知症疾患医療センター 医療法人松籟会 河畔病院 TEL(0955)77-2611

※ 他にも認知症の検査が可能な医療機関があります。まずはかかりつけ医にご相談ください。

○ 介護保険のサービスを受けたい

唐津市高齢者支援課 TEL(0955)58-8095

○ 通帳の管理や介護サービスの契約が出来ない

①成年後見制度に関すること（本人に代わって財産管理と契約行為などの代理人を行うサービス）

唐津市地域包括支援センター TEL(0955)72-9191

佐賀家庭裁判所唐津支部 TEL(0955)72-2138

②福祉サービス利用援助事業（あんしんサポート）に関すること

唐津市社会福祉協議会 TEL(0955)70-2336

○ 気分転換や交流の場に行きたい 認知症カフェ・いきいき百歳体操など通いの場の情報

唐津市地域包括支援センター TEL(0955)72-9191

○ 認知症の家族の人に体験談等を聞きたい 「介護経験のつどい」などについての情報

佐賀県認知症コールセンター TEL(0952)37-8545 10:00から16:00（平日のみ）

唐津市地域包括支援センター TEL(0955)72-9191

○ 若年性（65歳未満）認知症の人の相談をしたい さまざまな制度や仕事などの相談

佐賀県若年性認知症支援センター TEL(0952)37-8545 10:00から16:00（平日のみ）

○ 行方不明になった、または行方不明の可能性がある

佐賀県警 唐津警察署 TEL(0955)72-2101

認知症についてもっと理解を深めたい → 認知症サポーター養成講座を受講しませんか

唐津市では認知症サポーター養成講座を出前講座で開催し、市民の皆さまに認知症に対する正しい理解促進のための活動を行っています。5人以上のグループであれば講師を無料で派遣できます。

申込みは地域包括支援センターまで

実際の様子



「キッズサポーター養成講座」
小学校での講座です。年齢に
応じたプログラムを受講できま
す。



ペッパを活用した養成講座
その他にも寸劇など楽しく学
ぶことができます。

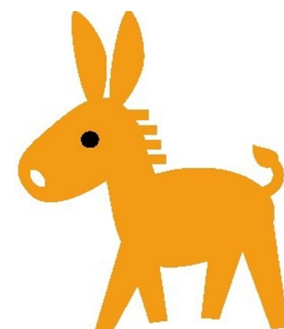


9月は

「世界アルツハイマー月間」で
す。認知症の人を正しく理解し、
支援するというシンボルカラー
である**オレンジ色**で市内の施設
などをライトアップします。

令和3年度 写真：旧唐津銀行

その人らしさを支え合う
「認知症」と言えるまちへ



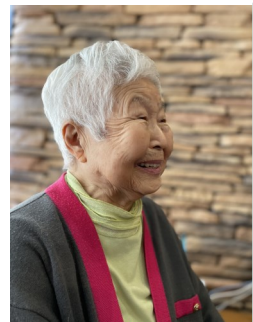
認知症ケアパス

ー安心して地域で生活するためのヒントー

認知症ケアパスとは

認知症の人とその家族が、できるかぎり住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、状態に応じて、いつ、どこで、どのように相談や医療、介護サービスを受ければよいかわかるようにまとめたものです。

監 修：認知症疾患医療センター
発行者：唐 津 市
発 行：令 和 4 年 3 月



「あつらえの 人生だから 大事にし」

人生は出来合いのものではなく、ひとつひとつがその人のオリジナル。

だからこそ、その人の想いや人生を大切に、という思いを趣味の川柳にしました。

認知症の当事者 吉富節子さん

記憶力はなくなりました。でも戦時中の苦労は鮮明に覚えています。

私は戦時中に生まれ大変な苦労をしてきました。戦後も大変な苦労をして子育てや仕事を頑張ってきました。そんな私でも歳を重ねるごとにもの忘れをするようになり、いつか家族から「デイサービスに遊びに行ってみたら?」と言われるようになりました。

はじめは「なんで私がそんなところに」と思いました。でも家族の手前もあり、気は進みませんが1回だけ行ってみようと近くの「認知症カフェ」に参加しました。いざ行ってみると、集まる人がみんな笑顔でやさしく迎えてくれて、気づけば毎回参加するのが楽しみに。そして「私も認知症なんだ」と自覚するようになりました。

「認知症にはなりたくない」そう思っていたのですが、今では私をあたたく迎え入れてくれるスタッフの方や地域の方、そしてこんな機会を与えてくれて私を除け者にせず「ばあちゃん、ばあちゃん」と大切にしてくれる家族に本当に感謝しています。

「認知症を人に知られたくない」ほとんどの方はそう思うに違いありません。でも周りの人はあたたく迎え入れてくれます。皆さんも勇気を出して自宅から一歩踏み出してみましょう!

目次

- 認知症と上手く付き合うための3か条 ……1ページ
- 認知症とは～種類・症状と接し方のポイント ……2～3ページ
- 状態に合わせた対応と支援 初期編から重度編 ……4～5ページ
- 進行に応じたサービス ……6～7ページ
- 「認知症」早期発見のめやす ……8ページ
- 認知症Q&A ……9ページ
- 相談窓口 ……10ページ

地域の皆さまからいただいたご質問にお答えします



Q1. 認知症は急に発症しますか?

脳梗塞等で急に発症する場合がありますが、アルツハイマー型認知症をはじめとして多くの認知症は加齢等に伴い徐々に進行するといわれています。正常と認知症の境界の段階をMCI(軽度認知障害)と呼び、その段階で適切な対応を行うことで、その後の進行を遅らせることも可能といわれていますので、早期発見が重要です。



Q2. 認知症は高齢者特有の病気なのですか?

認知症になる人の多くは高齢者ですが、65歳未満の認知症(若年性認知症)者数は令和2年度の厚生労働省の推計では概ね全国3.5万人とされています。若年性認知症は高齢者の認知症とは違った課題(仕事など)を抱えていることが多く、周囲のサポートが必要です。佐賀県若年性認知症支援センターがありますのでご相談ください。

佐賀県若年性認知症支援センター 0952-37-8545(相談無料)



Q3. 認知症予防が大事だと聞きました。どうすれば予防できますか?

高血圧や糖尿病などは認知症を引き起こす要因であり、日頃から規則正しい生活習慣や適度な運動が重要といわれています。完全に予防することはできないため、認知症になった人を周囲があたたく迎え入れることも大切です。



Q4. 認知症は服薬などの治療で良くなりますか?

ほとんどの認知症は、治すことはできないのが現状です。しかし認知症の進行を緩やかにする薬はありますので早期に受診することが大切です。そして、医師の指示に従い確実に服薬を続け、認知症と上手く付き合っていく方法を考えていきましょう。また、治療ができる病気の場合もありますので、検査を受けるようにしましょう。



Q5. 父親が認知症です。優しく接するように心がけていますが、繰り返し同じことを言うので、つい怒ってしまいます。

ご家族の方は、毎日同じことを何度も聞き返すなどの症状に、どのように接したらよいか悩み、つい声を荒げてしまうこともあるようです。認知症の人への対応で「自尊心を傷つけない」ことは大切ですが、自分に余裕がない場合はイライラすることもあります。そのような自分を責めずにはまずは深呼吸をし、介護者自身がリフレッシュをしましょう。

また、唐津市では「介護経験のつどい」(連絡先p10)を開催しており、認知症のご家族を介護してきた経験者がゆっくり話を聴きますのでご相談ください。



家族がつくった

「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

	チェック欄	内 容
もの忘れがひどい	☐	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	☐	同じことを何度も言う・問う・する
	☐	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	☐	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	☐	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	☐	新しいことが覚えられない
	☐	話のつじつまが合わない
	☐	テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	☐	約束の日時や場所を間違えるようになった
	☐	慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	☐	些細なことで怒りっぽくなった
	☐	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	☐	自分の失敗を人のせいにする
	☐	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	☐	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	☐	外出時、持ち物を何度も確かめる
	☐	「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	☐	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	☐	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	☐	ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会のホームページより

（このチェックリストはスマートフォンなどから唐津市のHPでもお使いいただけます）



認知症のこと一人で悩まずに

認知症になると「恥ずかしい」「人に知られたくない」と思うかもしれません。

しかし、認知症になっても周囲の人にあたたく見守られ、自分らしくいきいきと暮らしている人もいます。そういった人の多くは、認知症のことを前向きに考えて、周囲の協力を得て認知症と上手く付き合いながら生活を送られています。

あなたやあなたの大切な人が、認知症やもの忘れにより「これから先どうなっていくのだろう」と不安になった時は、ぜひこの「唐津市認知症ケアパス」を読み直してみてください。

認知症と上手く付き合うための3か条

第1条 認知症のことを正しく知りましょう

それぞれ抱える問題がありますが、認知症に共通する症状や対応方法を知ることによって、生活をより良くするヒントになることがあります。

あなたや身近な人が認知症になったときに、どうしたらよいかの心構えにもなります。

第2条 できるだけ早く、適切な機関に相談を行いましょう

認知症は予防に努めていても、誰もがなり得る病気です。

早期に発見し適切な機関に相談することが、生活を豊かにするだけでなく、家族の負担を減らすことにつながります。気になる症状があればまずは相談しましょう。

第3条 自分だけで抱え込まずに地域や公的なサポートを受けましょう

これまでの関係が途切れることなく、認知症になっても地域とつながって暮らしていくことができます。

そのためには、自宅にこもらずに、まず一歩、地域に踏み出す勇気が必要です。地域には認知症の人にあたたく迎え入れてくれる場所があります。住み慣れた地域とつながって、自分の居場所を見つけていきましょう。

相談窓口 唐津市地域包括支援センター 電話 (0955) 72-9191

認知症とは??

認知症は脳の病気によって引き起こされます。さまざまな原因によって脳細胞が少なくなったり、脳の働きが悪くなったりすることで、もの忘れや判断力の低下など、日常生活に支障が出る状態です。

代表的な認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症
- ・・・脳にアミロイドβというゴミがたまることで、脳の働きが障害されます。認知症の原因の約半数を占めます。代表的な症状として、記憶障害や日時や場所がわからなくなることがあります。
- 
- ・レビー小体型認知症
- ・・・代表的な症状として、パーキンソン症状(動作緩慢、歩行障害など)やレム睡眠行動障害(夜中に大声を出す、手足を動かす、歩き出すなど)を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。
- ・脳血管性認知症
- ・・・脳梗塞などが原因で神経細胞に血液や酸素が届かず、脳の細胞が少なくなることによって発症します。代表的な症状として、歩行障害や意欲低下がみられます。脳梗塞などの再発により認知機能が悪化します。
- ・前頭側頭型認知症
- ・・・前頭葉と側頭葉にタウタンパクなどがたまることで脳が委縮します。脱抑制(社会ルールが守れない)を中心とした人格変化や常同行動(同じパターンの行動に固執する)など「我が道を行く」行動をとる特徴があります。

伝えておきましょう「自分の思い」

認知症は進行性の病気で、認知症が進行すると自分の思いを伝えられなくなることが多く、自分の望む暮らし、治療やサービスを受けられなくなることがあります。



あなたの“いきかた”を支え、あなたの人生をより良いものへとするためにも、認知症になる前、あるいは認知症になった後でも、親しい人へ自分の思いを伝えておくことが大切です。唐津市では、安心して人生の最期まで自分らしく暮らしていくための手がかりとして、「いきかたノート」を作成しました。

「いきかたノート」は唐津市地域包括支援センター、各市民センターと唐津市社会福祉協議会で無料配布しています。

認知症となっても住み慣れた地域で健康で生きがいを持ち暮らせるまちづくり

自立	認知症（中期） 日常生活を送るには支援や介護が必要	認知症（重度） 常に専門医療や介護が必要
「 」	例 サービスを受けながら家で過ごしたい 「 」	例 施設に入って専門的な支援を受けたい 「 」
「 」	例 少し自分の時間が欲しい 「 」	例 できる限り自宅で介護をしていきたい 「 」
くなる	☐「物を盗られた」などの発言をする ☐着替えやトイレなど身の回りのことが難しい ☐季節にあわない服を着る ☐顔を洗わない、入浴を嫌がるなど身だしなみを気にしない ☐慣れた場所でも道に迷う ☐もの忘れの自覚がない ☐怒りっぽく興奮しやすい	☐誰かの助けがないと日常生活を送ることが難しい ☐意思の疎通が難しくなる ☐表情が乏しくなる ☐家族の顔を忘れる ☐使い慣れた道具がわからない ☐食事の仕方がわからなくなる ☐尿意・便意が乏しくなる ☐車いすやベッド上での生活が長くなる
家族の不安の だけをサポート 、 相談する	☆様々な症状が現れて疲れを感じたら、 担当ケアマネジャーに相談しましょう ◎家族の負担が大きくなるため、抱え込まずサービスを 増やすなど相談する ◎家族自身が自分の健康を維持し、気分転換も行う ◎周囲に認知症であることを伝えておくことで、気持ちが 楽になることもあります	☆安心できる環境づくりを心がけましょう ◎今後の方向性について家族間で話し合いをする ◎本人が好きな場所や好きなことについて「いきかた ノート」を参考に振り返る ◎ありのままを受け入れ、一緒に過ごす時間を大切にし ましょう
支援センター：各地区の在宅介護支援センター		
エ		
支援事業所		
公民館		
者支援課、在宅介護支援センター		
台会・認知症サポーター など）		
会	成年後見制度：地域包括支援センター	無料法律相談：唐津市市民課市民相談窓口
科などの診療科目がある病院		
り(デイケア)	・ ショートステイ など：地域包括支援センター または 担当ケアマネジャー	
プホーム)	・ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）：各対象施設	
	※介護保険サービスについては、“みんなの介護保険 利用ガイドブック”に詳しい記載があります。	

安心して地域で生活するためのヒント～進行に応じたサービスについて～

認知症 進行度		元気	認知症の疑い	認知症（初期）
		日常生活は自立		誰かの見守りがあれば日常生活
あなたの 望む暮らし		例 楽しく生活したい 「 」	例 ヘルパーにお手伝いしてほしい 「 」	例 お金の管理を誰かにお願いしたい 「 」
家族の 希 望		例 元気で生活してほしい 「 」	例 少しなら手伝えるところがある 「 」	例 サービスの利用について相談したい 「 」
症状		☐ 地域活動に参加する ☐ 介護予防に取り組む ☐ いきかたノートの活用 ☐ かかりつけ医と話す	☐ 月日・曜日が正確に言えない ☐ 外出が面倒になった ☐ ものの忘れが増えるが自覚もある （人からも指摘されるようになる） ☐ 会話の中で「あれ」「それ」などの 代名詞がよく出てくる ☐ 運転すると車に傷をつけることが増えた	☐ 同じことを何度も尋ねるようになる ☐ 新しいことが覚えられない ☐ やる気が出ず不安が強い ☐ 物や人の名前が出てこない ☐ 約束を忘れ、困ることがある ☐ 料理の段取りが難しくなる ☐ 買い物や金銭管理、薬の管理などが難しくなる ☐ その場をとりつくろう言動がある
行動				
家族の 心構え		☆本人と今後の病状や生活の見通しについて話しましょう ◎気になることをまとめる（いつから、困っている症状など具体的に） ◎定期的に健診を受ける ◎かかりつけ医やかかりつけ薬局をもつ ◎高血圧や糖尿病など病気の治療を継続する ◎本人が楽しみにしている趣味などはできる限り続ける ◎地域のサロンや活動に参加を促す、一緒に参加する ◎本人も家族も不安を感じたら病院や地域包括支援センターへ相談する		
対応の ポイント		☆認知症やサービスの情報を得て、本人や家族の負担を軽減につなげましょう ◎何でも手伝わず、本人ができないことだけを手伝う 役割をもつことが大切 ◎思いを共有したり対応について相談する（知人や家族の会など） ◎必要に応じて介護保険サービス利用を検討する		
主 な サ ー ビ ス の 例	相談	地域包括支援センター：唐津市地域包括支援センター（以下地域包括支援センター） 在宅介護支援センター		
		介護経験のつどい：認知症と家族の会唐津支部 認知症カフェ		
		認知症初期集中支援：地域包括支援センター		
	予防	居宅介護支援事業所：各居宅介護支援事業所		
		高齢者サロン：社会福祉協議会、地区社協など 老人クラブ：各地区老人クラブ 公民館活動：各地区の公民館 介護予防教室（100歳体操・ますます元気づくり教室）：地域包括支援センター		
	生活支援	市の福祉サービス（配食サービス・軽度生活援助事業・緊急通報装置貸与 など）：唐津市高齢者福祉課		
		高齢者見守りネットワーク事業：地域包括支援センター		
		地域住民グループ支援事業：地域包括支援センター その他地域での見守り（民生委員・自治会など）		
		地域ボランティア：唐津市社会福祉協議会		
	医療	安心サポート：唐津市社会福祉協議会		
かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局：現在受診している病院や薬局				
介護	認知症疾患医療センター・専門医：主に脳神経内科や脳神経外科、精神科			
	訪問看護：現在受診している病院			
住まい	訪問介護（ホームヘルプ）・通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション			
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）			
	住環境の整備・福祉用具の利用 など：地域包括支援センター または 担当ケアマネージャー			
	ケアハウス・有料老人ホーム など：各対象施設			

認知症の症状

中核症状 と 行動心理症状(BPSD)

認知症の症状は次の2つに大きく分けられます。

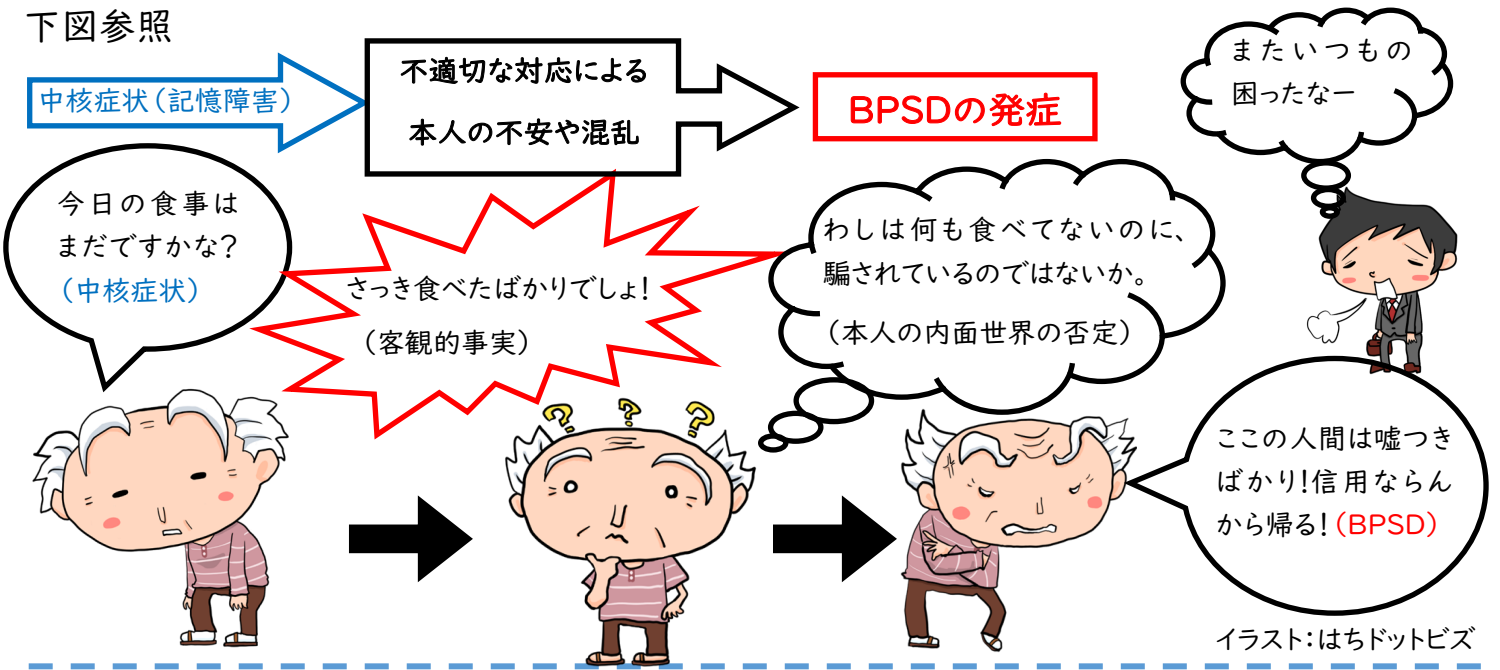
- ①中核症状
- …認知症になると誰にでも現れる症状で、進行とともに悪化していきます。

(記憶障害、日時や場所が分からない、計画的に実行できなくなるなど)
- ②行動心理症状
- …もの忘れなどの中核症状に不安や混乱が加わることで現れる症状です。

(BPSD) 攻撃的な言動、妄想、不安、徘徊、介護抵抗などがあります。

環境や心理状態に配慮することで、症状が軽くなる可能性があります。

下図参照



毎日の認知症の人のケアの場面では支援者もストレスが高まることでイライラし、分かっているけど優しい対応ができずに本人にきつくあたることもあります。心の負担を軽くして余裕をもってケアを続けるためにも、自分自身を責めずに周囲にサポートを求めましょう。

このことを踏まえて…
認知症の人への接し方のポイント

- ・中核症状は脳の病気によるものです。もの忘れを治すことや、新しいことを覚えることは難しいため、本人が忘れた場合は根気よく何度でも教えてあげましょう。
- ・生活を大きく乱すのは主に行動心理症状(BPSD)です。不安や混乱がきっかけになることが多いので、本人の思いや世界を否定しない対応を心がけましょう。

認知症の人への対応4原則

- ①否定しない
- ②驚かせない
- ③急がせない
- ④自尊心を傷つけない

初期編

認知症の初期は、家族など身近な人にとっては、もの忘れについて「高齢者だから仕方がない」と考えたり、または「認知症かもしれない」という現状を受け入れることができず他人に相談すべきか戸惑うことが多い段階です。周りの方の理解や支援が大切です。

○本人の気持ち

- ・記憶が抜け落ちて不安になるため、何度も同じことを聞いてしまいます。
- ・もの忘れの自覚がある場合もあります。他人に指摘されること、病院に行くことが怖く、取り繕いがみられます。

○家族の気持ちや受け入れ方

- ・親しい人の変化を認めたくない思いから、戸惑いや受け入れられないこともあります。
- ・もの忘れはただの老化現象で、専門的な治療や対応は必要ない考える人もたくさんいます。

一人で悩まないで！早目に相談することで自分らしくいきいきと生活できます。

専門医を受診し診断や治療を受ける。

- ・症状に応じた服薬治療などにより、認知症の進行を緩やかにできる場合があります。
- ・認知症の症状と分かることで、家族やその周囲の人が優しく接することができます。

地域包括支援センターや在宅介護支援センターに相談する。

- ・介護保険など公的なサポートを受けられる場合があります。
- ・地域の通いの場、デイサービスやデイケアに参加することで、友人を作ったり趣味を楽しんだりできます。
- ・配食や見守りのサポートなどその人にあった支援につながります。



交流の場



認知症カフェ

認知症カフェは認知症の人や家族が気軽に立ち寄り、ティータイムを楽しみながら気分転換や息抜き、相談をする場所です。「デイサービスは行きたくないけどカフェなら」と抵抗感が少なく参加できるのもメリットです。



通いの場 いきいき百歳体操

各地区の公民館などで手足におもりをつけて30分程度運動を行っています。高血圧や糖尿病の人は認知症を発症するリスクが高いことが分かっています。適度な運動は生活習慣病の予防になり、結果として認知症のリスクを軽減することにもつながります。

ポイント

認知症と診断された人は、気持ちが落ち込みがちです。交流の場に足を運んでみてはいかがでしょう？

場所などについては地域包括支援センターまでお問い合わせください。

中期～重度編

認知症が進行すると、自分の気持ちや考えを伝えることが難しくなり、生活の中で誰かの介助を受けることが増え、家族や身近な人にとっての負担が強くなります。場合によっては施設への入所を検討する時期になってきます。

○本人の気持ち

- ・意思表示が難しくなり、自分の思いや希望が相手に通じなくなり、いらだちを感じやすくなります。
- ・理解できることが少なくなり、不安が大きくなります。また孤独感を感じることもあるので、誰かに話しかけて欲しいと思っています。

○家族の気持ちや受け入れ方

- ・以前と変わった姿を目の当たりにし、辛い気持ちになることもあります。あきらめの気持ちやいつまで続くかわからない先行きへの不安が出てきます。
- ・介護サービスなど他者の手を借りることによってつらい気持ちを軽減し先行きの不安が和らぐことにつながります。
- ・本人のあるがままを受け入れられるようになります。

施設に入所！

どんなイメージをお持ちですか？



施設入所することに良いイメージを持っていない人もいるのではないのでしょうか。

最近では施設に入所しても、地域の行事に参加したり、ドライブに出かけたりするなど、楽しく過ごすことができるように工夫されています。

自宅でも施設でも気持ちよく、楽しく暮らすこと、そしてこれまでの暮らしを続けることが、認知症の進行を遅らせることにつながる場合があります。

入所施設の種類

- 特別養護老人ホーム…常時介護が必要な人が、日常生活上の支援や介護を受けることができます。
- 介護老人保健施設…要介護状態の人が、施設に入所してリハビリや療養上の世話を受けることができます。
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）…要支援2以上の認定を受けた認知症の人が、少人数で家庭的な雰囲気の下で、介護を受けながら共同生活を送ることができます。

※その他にも入所可能な施設があります。

介護保険のサービスや施設を利用したい場合

要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

くわしくは、**かかりつけ医**、または**唐津市高齢者支援課介護認定係(TEL58-8095)**にご相談ください。