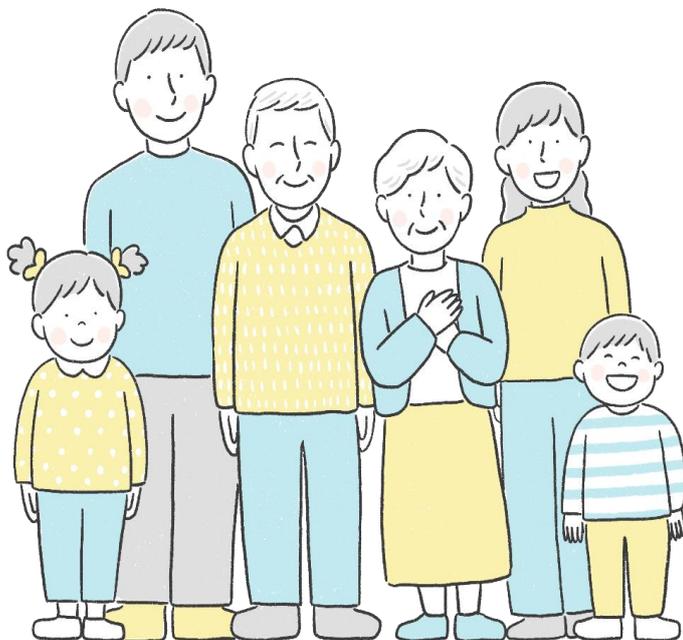


# 新富町認知症安心ガイド

～住み慣れた町で安心して暮らしていくために～



## 目次

新富町認知症安心ガイドとは？	1
認知症ってなあに？	2
認知症にはどんな種類や症状があるの？	3
認知症の人を知ろう	4
認知症の進み方	5～6
サービスや集いの場	7～8
早期発見・早期診断・早期治療について	9
認知症サポーターになりませんか？	10
身近な相談窓口	11

発行元

新富町役場 あんしん長寿課

地域包括ケア推進係 0983-32-0263

新富町地域包括支援センター 0983-33-5727

令和6年5月改訂

## 新富町認知症安心ガイドとは？

「新富町認知症安心ガイド」は、認知症を発症した時から症状が進んでいく中で、いつ・どこで・どのような医療機関や支援を受ければよいかを一目でわかるようにしたものです。



- ①「認知症について知りたい」  
「親や配偶者、身近な人が認知症かもしれない」  
「どのような支援があるの？」



- ②「新富町認知症安心ガイド」を基にその状態に合わせた支援の確認をする。



- ③分からないことなどがあれば、かかりつけ医、  
あんしん長寿課へご相談ください。



## 認知症ってなあに？

今の日本は、超高齢社会となっており、高齢者の数がとても多くなっています。歳を重ねるとは素晴らしいことですが、歳を重ねたときの大きな不安の一つに「認知症」があります。

認知症は様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために起こる症状です。

物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったりして、今までのような生活が送れなくなります。

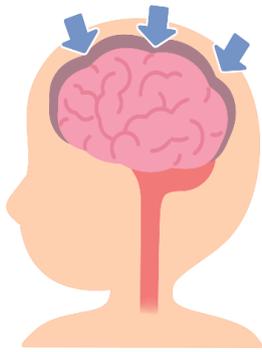
	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変形や壊れることで起こる
物忘れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したこと全体を忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行せず、年齢相応	だんだんと進行し、認知症の種類によっては急速に進む
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚はないが、不安症状や感情の不安定さが見られる



# 認知症にはどんな種類や症状があるの？

発症割合が高い順から、3種類を説明します。

## 【アルツハイマー型認知症】



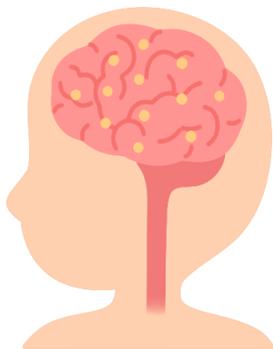
脳の神経や細胞が減って、広範囲で脳が萎縮する

## 【脳血管性認知症】



脳の血管が詰まったり、破れたり、脳の血流が悪くなることで、脳の働きが低下する

## 【レビー小体型認知症】



特殊なたんぱく質が脳細胞の中にたまる

### ※ こんな症状に注意 ※

- ・鍋に火をつけたまま忘れる
- ・物の置き忘れを繰り返す
- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする

- ・今まで簡単にできたことができなくなる
- ・質問に答えるまで時間がかかる
- ・急に怒ったり、泣いたりする

- ・歩幅が小さく、動作がゆっくりになる
- ・現実にはないものが見えたりする

慢性硬膜化血腫や甲状腺機能低下症など、一時的に認知症症状がでることもあります。

気になる症状がある場合は、まずは早めに、医療機関を受診しましょう！！

## 「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の症状が進行して自分の気持ちを表現できなくなっても、人生の先達者としての誇りや愛しいものを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

言葉にできない認知症の人の気持ちを理解し、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という考え方や態度、子ども扱いなどは、自尊心を傷つけます。それがきっかけで感情が不安定になり、攻撃的な行動がみられることもあります。

## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため、家族が受診をすすめても、本人が拒否するケースもある為、まずは家族がかかりつけ医に相談してみる方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。

また、地域包括支援センターなどに相談し、アドバイスを受けることもできます。

## 『その人らしさを』大切にしましょう

認知症になって、人格変化が見られても『その人らしさ』は失われていないのです。「認知症を抱えたひとりの人」として、元気な頃を思い浮かべながら「今、何を望んでいるだろう」と、表現できない気持ちを察するようにしましょう。

「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、人は安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」ではなく、「認知症を抱えたひとりの人」として、『その人らしさ』を大切に接しましょう。

## 「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

間違いや失敗に対して感情的にならず「大丈夫」という、肯定する気持ちを伝えましょう。本人も受け入れられることで、孤独感や苛立ちが和らぎ「自分のことは自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を奮い立たせることができます。

本人の言動を否定せず肯定することで、その人らしい生活環境づくりをすることが大切です。

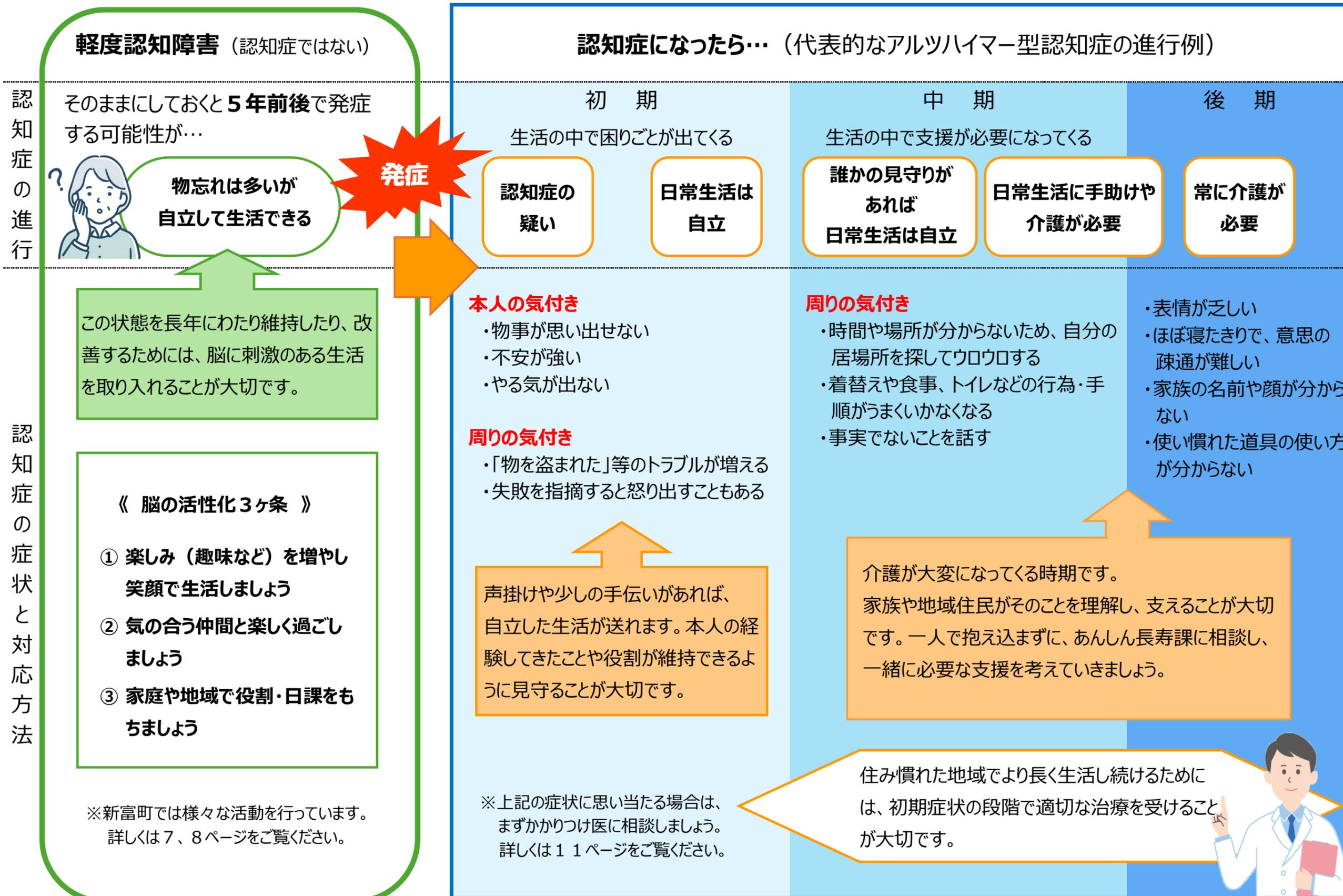
## 一人で抱え込まないよう、心の余裕を保ちましょう

介護疲れを自覚していない介護者も多く、徐々に関係性がうまくいかなかったり、望まない虐待をしてしまったり、気づかない間に疲弊して共倒れになる場合もあります。そうならないためにも、介護サービスなどを検討したり、近隣住民への周知を行い、協力を依頼しましょう。

どんな人でも、ストレスが溜まると良い介護ができなくなるので、ほど良く力を抜いて自分の時間を確保し、リフレッシュすることが大切です。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や地域の方が認知症の症状を理解し、進行に合わせて適切な対応をしていくことが大切です。

※症状の現れ方には個人差があります。



## 新富町介護者の会

介護をしている家族同士が支え合う場として、悩みや思いを共感し合い、情報交換などを行っています。独りであれこれ悩むより、お気軽にご参加下さい。

主な活動・・・近況報告、施設見学、交流会、日帰りリフレッシュ等

開催日・・・毎月第4金曜日 午前9時～10時

場所・・・新富町福祉学習等供用施設（旧中央公民館）

## オレンジカフェ

認知症の人やその家族等を支えるつながりを支援し、家族の介護負担の軽減を図るとともに、認知症について地域住民の理解を深めること等を目的としています。

開催日・・・毎月第2・4金曜日 午前10時～11時

場所・・・新富町福祉学習等供用施設  
（旧中央公民館）

※年に1度 移動オレンジカフェ（福祉バスにて日帰りで町外研修）も行っています。



— 問い合わせ先 —

新富町介護者の会 代表 宮武キミ子 0983-33-2904

新富町 あんしん長寿課 地域包括ケア推進係 0983-32-0263



## しんとみキラリ輝き体操教室

住民が自主的に地区の公民館で運営・実施しており、おもりを使いながら音楽（童謡）にあわせて簡単な体操をしています。

初めて実施する地区に対し、初回から4回目までは町の専門職が技術指導し、定期的に体力測定・評価も行っています。

— 問い合わせ先 —

新富町役場 あんしん長寿課 地域包括ケア推進係

0983-32-0263

## こむずカフェ

町内に居住する全ての方々が、住みれた地域でいつまでも生きがいを持って生活できるよう、みんなが集い楽しめる場所です。

《 利用料 》

200円/回

《 開催日時・場所 》

◆火、水曜日（祝日休み）

13:30 ~ 15:30

新富町福祉学習等併用施設

（旧中央公民館）

※水曜日は手芸・カラオケのみ

◆木曜日（祝日休み）

10:30 ~ 11:30

新田コミュニティセンター

14:00 ~ 15:30

上新田公民館

## 老人クラブ連合会

仲間づくりを通して生きがいと健康づくり社会活動を行っています。

## ふれあい いきいきサロン

集会所等に気軽に集まってお茶会・体操・ゲーム等を行っています。



— 問い合わせ先 —

新富町社会福祉協議会 0983-33-4213

## 認知症の疑われるサイン

次のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。認知症による変化は本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。相談窓口については11ページをご覧ください。

- 物忘れが増えた。
- 日付や曜日がわからない。
- 簡単な計算などができなくなった。
- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある。
- テレビドラマのストーリーが理解できなくなった。
- 料理や家事などができなくなってきた。
- 話しかけられると、今までしていたことを忘れてしまう。
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。

み  
ま  
し  
よ  
う  
！  
チ  
ェ  
ッ  
ク  
し  
て

### ◆認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？

#### ①記憶や意識が鮮明で明確なうちに準備ができる。

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が認知症と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など、今後の生活の備えをすることができます。

#### ②原因となる病気を治療することにより、改善する場合がある。

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病などの病気が原因で起こる症状などは、早期発見・治療により改善可能なことがあります。

#### ③進行を遅らせることが可能な場合がある。

アルツハイマー型認知症には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早期に使い始めることが効果的と言われています。また、生活習慣病の予防は脳血管性認知症の発症予防につながります。

## 認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、地域で生活する認知症の方と、その家族を温かく見守る **応援者** です。

何か特別な事をする人ではなく  
認知症に対する正しい知識と理  
解を持ち、認知症の人やその家  
族に対してできる範囲で手助け  
をしていただける方々です。



新富町役場あんしん長寿課では認知症サ  
ポーター養成講座を開催しています。  
地区や団体・公共機関で受講希望の方  
は下記問い合わせ先までご連絡ください。

— 問い合わせ先 —

新富町役場 あんしん長寿課 地域包括ケア推進係 0983-32-0263

# 身近な相談窓口

新富町役場 1階 (④番窓口)

電話：0983-32-0263

## 新富町役場あんしん長寿課

### 認知症初期集中 支援チーム

在宅等で生活している40歳以上の方で、以下の方を対象に最長6ヶ月にわたって支援を行います。

- ◆ 認知症が疑われる方
- ◆ 認知症で医療サービス、介護サービスを受けていないまたは中断している方

### 認知症 地域支援推進員

認知症についての正しい理解が深まるよう、様々な世代に啓発を行っています。

地域包括支援センター職員と共同で認知症の方及び関わる方々へ相談、訪問等の支援を行っています。

### 新富町地域包括 支援センター

高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配事のほか、健康や福祉、医療に関する様々な支援を行っています。

## 認知症サポート医 (認知症の研修を受けた医師がいます。)

医療機関	電話	住所
大山脳神経外科クリニック	0983-26-8111	新富町富田1丁目3-2
小村医院	0983-33-0120	新富町大字新田481-1
黒木内科医院	0983-23-2882	高鍋町大字北高鍋2603
海老原総合病院	0983-23-1111	高鍋町大字上江207

## 認知症疾患医療センター

認知症に関する相談や専門医療を提供し、かかりつけ医や地域包括支援センターなど、地域福祉と連携しながらできるだけ住み慣れた地域で生活できるよう支援します。

医療機関	電話	住所
野崎病院	0985-54-8123	宮崎市大字恒久5567
協和病院	0982-54-5015	日向市大字財光寺1194-3
県南病院(直通)	0987-72-3565	串間市大字西方3728
大悟病院	0986-53-3366	三股町大字長田1270
吉田病院(直通)	0982-20-0015	延岡市松原町4丁目8850