大津町
認知症ケアパス・ガイドブック

もの忘れ？　認知症？

わがこととして考えよう

もの忘れがあって
認知症が
心配だけど…

ひとり暮らしだけど
認知症になっても
大丈夫？

認知症になったら
どうすれば
いいの？

認知症の診断や
治療って？

令和6年1月1日に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。この法律において、9月は『認知症月間』と定められました。

見守り
ネットワーク
ロゴマーク

大津町
高齢者等見守りネットワーク

町と町内の企業や団体で協力し、高齢者の見守り活動を行っています。
車や建物などに貼っているステッカーが目印です。

認知症を知ろう

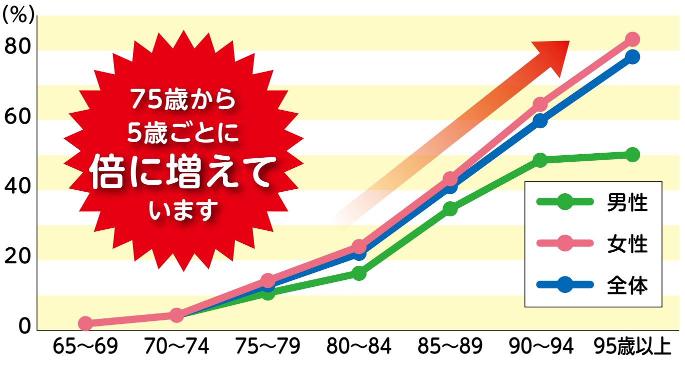
認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、通常の老化による衰えとは違います。

日本人の平均寿命は世界のトップレベルですが､一方で､長寿になれば認知症にかかる可能性は高くなります。

これは、認知症が老化と深く関係しているからです。厚生労働省研究班の調査では、85 歳では約５割、95 歳では約８割の人が認知症と考えられています。誰もが認知症になる可能性があります。

年齢別に見た推定認知症有病率



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より記載

認知症の種類

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で脳の機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は症状が出る何年も前から起きており徐々に進行します。

症状の特徴
- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状の特徴
- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺(まひ)や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）が特徴です。

症状の特徴
- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮(いしゅく)して発症します。理性や感情が制御できなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状の特徴
- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする。

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット1　早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2　進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3　事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりと今後の生活への備えをすることができます。

認知症は早めの相談や受診が大切です

認知症は早期発見と対処が大切です。高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じることがあったら、その変化を見逃さないようにしましょう。

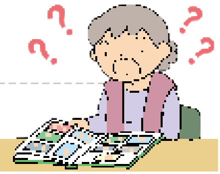
特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている軽度認知障害（MCI）の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りができます。

軽度認知症チェック　～こんな変化はありませんか～

当てはまることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

本人の気づき

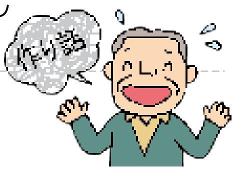
- ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをすることが増えた。



- ☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- ☐ 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- ☐ 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- ☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

家族など周囲の気づき

- ☐ 同じことを何度も言ったりたずねたりするようになった。
- ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- ☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。



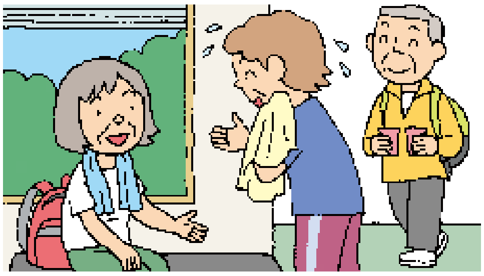
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった。
- ☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

認知症を予防するために

認知症は誰がなってもおかしくない病気です。積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果などが期待できます。「通いの場」への参加や日々の生活改善に取り組みましょう。

地域の「通いの場」に参加

「通いの場」とは、地域住民が主体となり、町の関係機関などとも連携しながら介護予防や認知症予防に役立つとされる活動をしている場所です。そこでの交流を通して生きがいや仲間づくりの輪が広がっています。

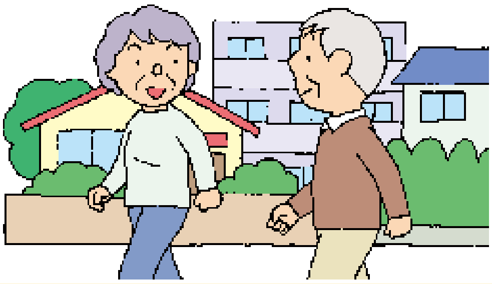


社会参加の例

- 介護予防教室
- 趣味活動（文化系・スポーツ系）
- ボランティア活動
- 生涯学習
- スマホ・パソコン教室
- 1日3人以上の方とお話しする　など

自分でできる「生活改善」

認知症の最大の要因は高齢になることですが、たとえ高齢になっても、運動不足の解消や栄養バランスの調整などで日々の生活習慣を改善することは、認知症予防につながることがわかっています。



「生活改善」の例

- 散歩や家事などでこまめに体を動かす
- バランスよく食べ「低栄養」に注意する
- 禁煙し、飲酒は適量にする
- 定期的に健康診断や歯科健診を受ける　など

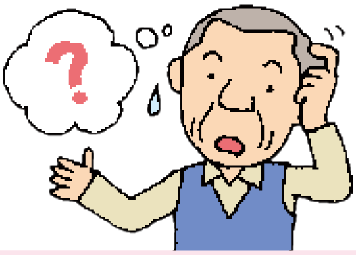
認知症の症状とケアの流れ

認知症の進行

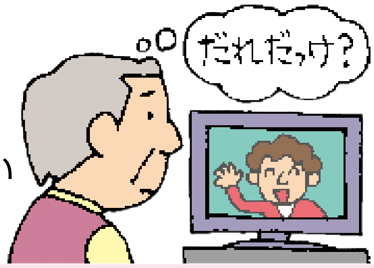
正常なレベル	MCI
正常	軽度認知障がい（MCI）

本人

何を話そうと思っていたのかな？



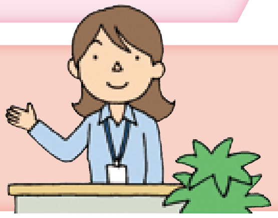
人の名前や物の名前が思い出せない



- ●もの忘れの自覚がある
- ●「あれ」「それ」「あの人」などの代名詞が多く出てくる
- ●何かヒントがあれば思い出せる
- ●外出がおっくうになる
- ●新しいことが覚えられない

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する



医療・介護

かかりつけ医がいない場合

早期対応

大津町地域包括支援センター
↕ 必要時に連携
大津町認知症初期集中支援チーム
（専門医や医療と介護の専門職がチームとなって認知症の初期段階から支援を行います。）

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

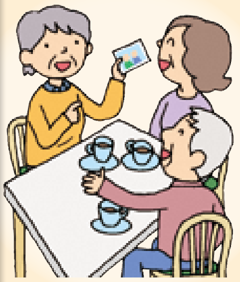
専門の医師により
どのような認知症か診断

● 認知症疾患医療センター P8へ

地域との交流・介護予防など

認知症について学ぶ
- ●認知症サポーター養成講座
- ●認知症アクティブサポーター
- ●チームオレンジ

- ●**もの忘れ相談（1回/月）**
  ※認知症疾患医療センターの専門職が対応
- ●通いの場
- ●介護予防型ミニデイふれあい事業
- ●3B体操教室
- ●太極拳教室
- ●ほりだし健康教室（通所C）
- ●はつらつ元気づくり事業（デイサービス）（通所A）

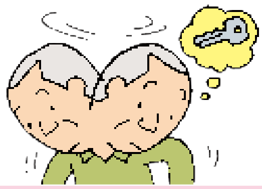


認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲

軽　度

認知症の疑い	日常生活は自立

どこに
置いたかな？



火を
消したかな？

- 同じ事を何回も聞く
- 置き場所がわからず探しまわる
- 約束したことを忘れる
- 疲れる、音や光に敏感になる
- 不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失
- 料理がうまくできない
- 火を消し忘れる
- 気持ちを言葉でうまく伝えられない
- 買い物で小銭が払えない
- 考えるスピードが遅くなる
- 薬の管理ができない
- 同時に複数のことが処理できない

本人の気持ち…　今までできていたことができんようになった。
（自覚症状はほとんど無いが気になる行動が増え始める。）

〔わたしの想い出つづり〕

可能であれば本人も交えて
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか

例）「わたしの想い出つづり」の活用など

ケアマネジャーがいない場合

- 大津町地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所
（ケアマネジャー）

に相談

ケアマネジャーがいる場合

ケアマネジャーに
介護相談のうえ
ケアプラン作成

介護保険サービス・高齢者福祉サービスなどを利用

認知症高齢者・障がい者等保護情報共有サービス
どこシル伝言板

認知症高齢者で行方不明になるリスクが高い人にシールを配布しています。QRコードを読み取るとご家族（介護者）に発見通知メールが送信され、連絡をとることができるシステムです。

在宅での暮らしを支える

- 給食サービス
- ホームサポート
- 緊急通報装置設置
- あんしん声かけネットワーク登録
- どこシル伝言板

など

自宅での活用

- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 訪問介護
- 生活支援サー

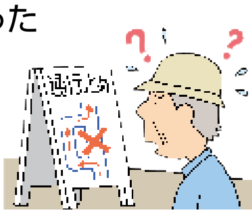
囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です

認知症

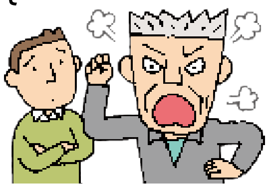
中等度

誰かの見守りがあれば日常生活は自立

道がわからなくなった



触らんとってくれ



- 季節に応じた服が選べない
- 年齢を実際より若く言う
- 歩き回り道に迷う
- 暴力行為
- 外出先から家に戻れない
- 食べ物をあるだけ食べてしまう
- 夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 財布などを盗られたと言い出す

本人の気持ち…　できていたことができんようになった。なぁんも分からんくなったけん、不安。

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとりあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しても問題のない環境づくりに配慮する

対応の仕方などによりおだやかなときと、暴言・暴力などの抵抗や拒否などが見られるときがあります。

『家族が認知症と診断されたら読む本』（朝田隆著・日東書院）をもとに作成

用

ービス

家族へのサポート
- 家族介護用品（紙おむつ等）給付申請
- 家族介護者のサロン（家族の会）
- 認知症カフェ

通いでの活用
- デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護

など

施　設
- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

病　院
- もの忘れ外来
- 精神科

など

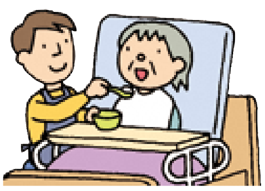
権利や財産を守る制度
- 地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）
- 成年後見制度

す。（原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通り経過をたどる訳ではありませんが、今後のケア（介護）の目安としてください。）

重　度

日常生活に手助け・介助が必要	常に介助が必要

おいしいわ



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む、不快な音をたてる

起きれるかな

- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなる、食事に介助が必要
- 言葉が出ない

- 発語が減る
- 日中うつらうつらする
- 口から飲食物が入らない

本人の気持ち… 自分らしさを尊重してほしい。

介護する家族の休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 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つくる

認知症の人とかかわる９つのポイント

- おだやかにゆっくり話す
- ひとつずつ簡潔に伝える
- 間違いを否定しない
- 忘れていることを無理に思い出させない
- 毎日同じ質問をして試さない
- プライドを傷つけない
- 感情的に叱ったり、命令しない
- 後ろから声をかけない
- 相手の目線に合わせて話す

ちょっとしたお手伝いで私は何でもできる

できないことばかりに注目するのではなく、少しのお手伝いがあればできることはたくさんあります。
認知症の人への対応は、本人の気持ちや症状に合わせたペースが大切です。本人の希望や意思、これまでの歴史などを尊重しましょう。

認知症の人は「何も分からない」ではありません

- 馬鹿になっていくようだ。
- 自分が段々と壊れていくようです。

（※認知症のケアに携わる人が本人から聞いた言葉より）

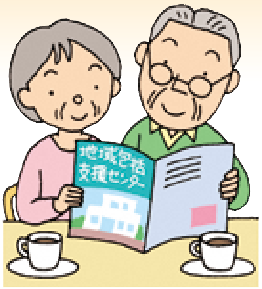
誰もが自分や家族が認知症になる可能性があります。
さりげない、自然なサポートを心がけましょう。

おおづオレンジチャンネル

声のかけ方などを学ぶことができます。

相談窓口

大津町地域包括支援センター（大津町役場1階）



地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者やそのご家族などを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の総合相談窓口」です。認知症専門の相談員も配置しています。

電話：096-292-0770（直通）　FAX：096-292-1234
住所：菊池郡大津町大字大津1233
時間：月曜～金曜日　8時30分～17時15分（土日、祝日、年末年始を除く）

熊本県の認知症疾患医療センター（令和6年8月時点）

（ ）内は初回指定年月

地域拠点型
荒尾こころの郷病院（H23.4～）
住所：荒尾市荒尾1992
電話：0968-62-0838

地域拠点型
山鹿回生病院（H21.8～）
住所：山鹿市古閑1500-1
電話：0968-44-2338

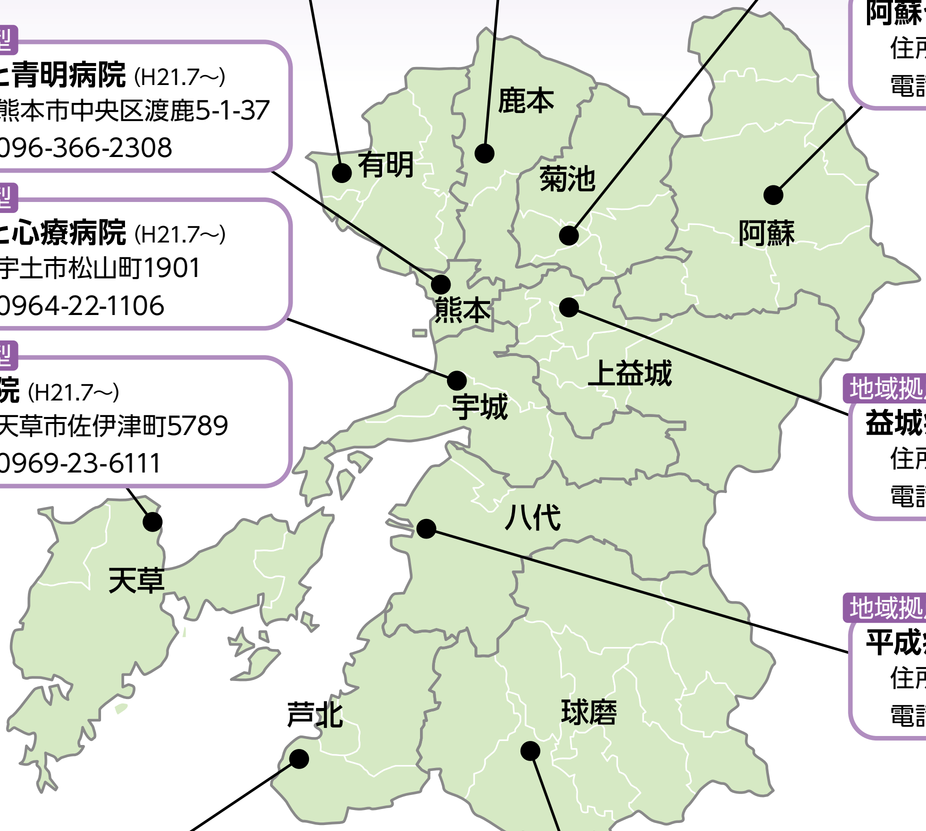
地域拠点型
菊池病院（H28.7～）
住所：合志市福原208
電話：096-248-8012

地域拠点型
阿蘇やまなみ病院（H21.7～）
住所：阿蘇市一の宮町宮地115-1
電話：0967-22-7600

地域拠点型
くまもと青明病院（H21.7～）
住所：熊本市中央区渡鹿5-1-37
電話：096-366-2308

地域拠点型
くまもと心療病院（H21.7～）
住所：宇土市松山町1901
電話：0964-22-1106

地域拠点型
天草病院（H21.7～）
住所：天草市佐伊津町5789
電話：0969-23-6111



地域拠点型
益城病院（H21.7～）
住所：上益城郡益城町馬水123
電話：096-286-3611

地域拠点型
平成病院（H21.7～）
住所：八代市大村町720-1
電話：0965-65-8001

連携型
みずほ病院（H30.6～）
住所：水俣市袋705-14
電話：0966-63-5196

地域拠点型
吉田病院（H23.6～）
住所：人吉市下城本町1501
電話：0966-22-4051

熊本県認知症コールセンター

認知症のことで困ったら悩まないで気軽にお電話ください。若年性認知症（65歳未満発症）についても専門教育を受けた相談員が相談に応じます。

電話：096-355-1755
住所：熊本市中央区上通町3－15
時間：水曜日以外の毎日　9時～18時（週6日、土日、祝日も開設）

若年性認知症コールセンター

電話：0800-100-2707（フリーダイヤル）
時間：月曜～土曜日　10時～15時（祝日・年末年始を除く）

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
禁無断転載©東京法規出版
1771238

令和6年9月作成