

安心して暮らせるまちづくり

山口市 認知症 ガイドブック



山口市健康福祉部高齢福祉課

山口市認知症ガイドブックの使い方



この「認知症ガイドブック」は、認知症について正しく理解し、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮せるように、必要な情報をまとめたものです。認知症は、進行とともに状態が変化していきます。そのため、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。そこで、どのような状態のときに、どのようなサポートが受けられるのか、**進行段階**に応じて大まかな目安を示したものがこの冊子です。

認知症の進行段階

認知症は一般的に次のような経過をたどります。

- 1 認知症の疑い
- 2 認知症を有するが日常生活は自立
- 3 誰かの見守りがあれば日常生活は自立
- 4 日常生活に手助け・介護が必要
- 5 常に介護が必要

各進行段階に応じた支援を受けることが大切です。

ご家族の方へ

- 認知症と診断されてもあわてて騒がないことが大切です。
- まず認知症の全体像をイメージした上で、現在のご本人の進行段階を知りましょう。
- 現在、ご本人が日常生活の中で、「出来ること」や「苦手なこと」「困っていること」を考えてみましょう。
- 進行段階に合わせて、心の準備（心構え）や必要とされる支援、サービス等を知り、活用していきましょう。
- ご家族だけで悩まないで、地域包括支援センターにご相談ください。各地域包括支援センターへの連絡先は11ページに掲載しています。

〈目次〉

- 2 認知症の基礎知識
- 4 認知症は早期発見が大切
早期発見の目安
- 5 認知症の経過と利用できるサービス
- 7 各種サービス内容
介護保険サービス
- 8 山口市の高齢者福祉サービス
- 9 身近な地域の支援
- 10 医療機関、介護保険施設以外の入居施設
- 11 地域包括支援センター連絡先



認知症の基礎知識

1. 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、日常生活にまで支障が出る状態で、老化による衰えとは違います。



2. 「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	加齢により生じる	病気により生じる
もの忘れの自覚	忘れたことを自覚している	自覚がないことが多い
記憶障害	体験した一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
生活への障害	日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障が出ることが多い
もの盗られ妄想	ない	伴うことがある

3. 認知症を引き起こす主な脳の病気

認知症は、状態を指す用語であり、病名ではありません。認知症と言われる状態の背景には、その原因となる何らかの脳の病気があります。原因によって、進行のしかたや症状、対応のしかたが異なってきます。

<アルツハイマー型認知症>

- 認知症の中で最も頻度が高く、脳が萎縮して脳のはたらきが全般的に低下していきます。
- はじめは記憶障害の症状がみられ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的機能も低下して動きが不自由になったりします。
- 進行の度合いには個人差がありますが、比較的ゆっくり進行するとされています。

<脳血管性認知症>

- 脳卒中(脳梗塞や脳出血)などの脳の血管障害により起こります。
- 障害された部位によって症状が異なるため、言語障害や知的能力の低下などにはムラがあり、記憶力が低下している一方で理解力や判断力、人格はしっかりと保たれているといった「まだら認知症」がみられるのも特徴です。
- 降圧剤や脳循環改善薬により、ある程度の進行防止や改善効果が期待できる認知症です。
- 症状がなだらかに進行するアルツハイマー型認知症とは異なり、脳梗塞などの発作を繰り返すことによって段階的に進行します。

<レビー小体型認知症>

- 脳の神経細胞の中に「レビー小体」という特殊なタンパク質が沈着して起こります。
- パーキンソン症状(手足や筋肉のこわばり、小刻み歩行、前傾姿勢、無表情など)や、具体性のある幻視が現れるのが特徴です。初期には、もの忘れが目立たないこともあります。

<前頭側頭葉変性症>

- 脳の前方部分(前頭葉や側頭葉)の機能が低下するために症状が現れます。
- 初期にはもの忘れが目立たず、パターン化した行動(常同行動)や周囲への配慮に欠く行動で気付くことが多くあります。言語の障害(言葉の意味が理解できない、物の名前を言い間違える)がみられる場合もあります。

4. 認知症の症状

脳細胞が壊れることによって直接起こる症状「**中核症状**」と、記憶障害などの中核症状がもとになり、周囲にうまく適応できなくなったり、不安になることなどによって出現する症状「**行動・心理症状(BPSD)**」とがあります。



中核症状

- **記憶障害** 新しいことが覚えられない。覚えていたはずの記憶が思い出せない。
- **見当識障害** 時間や季節感の感覚が薄れる。場所、人間関係などの把握が困難。
- **実行機能障害** 旅行や料理など計画を立て、段取りをして実行することが困難。
- **理解・判断力の障害** 考えるスピードが遅くなる。二つ以上のことの同時処理が困難。

性格・素質



環境・心理状態



行動・心理症状(BPSD)

- **うつ状態** 自信を失い、元気がなくなる。引っ込み思案、無気力になる。
- **興奮・暴力** 大声をあげる、攻撃的になる、暴力をふるう。
- **幻覚・妄想** 見えないものが、見える。声が聞こえる。もの盗られ妄想。
- **徘徊** 目的なく外を歩き回る。
- **その他** 異食(食べ物以外のものを食べる)、便をいじる、など。

認知症は早期発見が大切



- 治る病気や一時的な症状*1の場合もありますので、早期診断を受け、治療を受けましょう。
- 完治が難しい場合も、早期の治療により、進行を遅らせることができます。また、ご本人ご家族とも認知症の理解を深めておくことで、心の準備が出来、その後のトラブルを減らすことが可能になります。できるだけ早く、かかりつけ医*2や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

*1…治療可能な疾患：正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など

一時的な症状：環境の変化や薬の影響等に伴う「せん妄」など

*2…かかりつけ医：かかりつけ医がない場合は、病状によって「脳神経外科」「神経内科」「神経科」「精神科」の医療機関を受診しましょう。不明な点は、相談機関におたずねください。

早期発見の目安

「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられた早期発見の目安です。いくつか思いあたるものがあれば、かかりつけ医や相談機関に相談してみましょう。

認知症チェックリスト

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

- 下着を着替えず、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ことも億劫がりいやがる

認知症の経過と利用できるサービス



認知症の経過	軽度		中度		重度
	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
ご本人の様子 <ul style="list-style-type: none"> ○金銭管理や買物、書類作成等を含め、日常生活は自立している ○物忘れが見られ、時に人や物の名前が思い出せない ○会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ○もの忘れが見られ、新しいことがなかなか覚えられないが、慣れたことは出来る ○同じことを何度も聞く、探し物が増える ○不安が強くなり、自信を無くしたり、怒りっぽくなることもある ○料理や買物が苦手になる 	<ul style="list-style-type: none"> ○今まで出来ていたことにミスが目立つ ○服薬管理が出来ない ○電話の対応や訪問者の対応などが、難しい ○たびたび道に迷う、外出先から家に戻れない ○トイレの場所を間違えて排泄する ○感情が不安定になったり、暴言や暴力がひどくなることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ○歩行が不安定になる ○着替えや入浴などの動作が出来なくなる ○尿意や便意を感じにくくなり、排泄の失敗が増える ○興奮することが増える ○介護や介助を拒むことがある ○何もしようとしなくなることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ○ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しくなり、言葉が話せなくなる ○日中もうつらうつらしている ○家族や親しい人の顔が認識できなくなる ○食べ物が飲み込みにくくなる（誤嚥性肺炎を起し易くなる） 	
ご家族の心構え <ul style="list-style-type: none"> ◎家庭内や地域での役割を持ってもらいましょう ◎地域行事の参加やボランティアを行うなど、社会参加してもらう働きかけましょう ◎いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めに地域包括支援センターに相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎認知症という病気や介護について、学びましょう ◎接し方のコツを覚えましょう ◎困ったことがあったら、家族だけで抱え込まずに、地域包括支援センターや担当ケアマネジャー、その他の相談窓口に相談しましょう ◎本人に近い家族や友人には、病気のことを伝えておきましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎失敗を最小限にするよう、さりげないフォローをしましょう ◎介護サービスを上手に利用しましょう ◎家族自身の健康管理も行いましょう ◎介護の負担が増えるため、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう ◎家族の集いの場も利用しましょう 	<家族間で話し合っておきましょう> <ul style="list-style-type: none"> ◎認知症の進行に伴い、日常生活で出来ないこと（食事・排泄・清潔を保つことなど）が増えるため、ケアマネジャー等と相談しながら、どこで誰が介護をするのか考えておきましょう ◎合併症を起し易くなることを理解し、終末期の栄養補給や延命治療や医療をどのように行うか、どこで最後を迎えるのかも含めて、本人の視点に立って相談しておきましょう 		
利用できるサービス	相談	⑦地域包括支援センター ⑮認知症初期集中支援事業			
	介護予防 他者との交流 仕事や役割	⑧介護予防サービス・地域の運動教室 ⑱老人クラブ・いきいきサロン ⑳地域交流センター ㉓高齢者生きがいセンター ㉔シルバー人材センター ㉗すこやか長寿ボランティア ㉚認知症カフェ		②通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション（デイケア）、認知症対応型通所介護	
	安否確認 見守り	㉘民生委員、福祉員 ㉙小地区見守り訪問 ㉛高齢者そっと見守り事業 ⑫配食見守り支援サービス ⑯宅配サービス			
	生活支援	⑩緊急通報装置 ⑨日常生活用具給付（火災警報機、自動消火器、電磁調理器） ㉕有料訪問サービス		⑬ほっと安心SOSネットワーク事業 ⑰地域福祉権利擁護事業 ⑰成年後見制度	
	身体介護	①訪問介護（ホームヘルプ） ②通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、 ④短期入所生活介護（ショートステイ）		認知症対応型通所介護	
	適切な医療	③①かかりつけ医 ③②認知症専門医療機関 ③③認知症疾患医療センター		③④訪問看護 ③④訪問診療	
	家族への支援	㉚認知症カフェ ㉚認知症家族会			
	入居施設 （介護保険施設）			⑪介護用品支給事業、家族介護慰労金 ⑤介護老人保健施設、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ⑥認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	
	入居施設 （介護保険外施設）	③⑥サービス付き高齢者向け住宅 ③⑦有料老人ホーム ③⑦養護老人ホーム ③⑤ケアハウス、軽費老人ホーム			

※各サービスの詳しい説明は、番号ごとに7ページ以降に掲載しています。このイメージ図は標準的なもので、個人により経過や症状、利用できるサービスは異なります。

各種サービス内容

サービスの種類ごとの番号について



5～6ページの、「利用できるサービス」欄における各種サービス名に付してある番号と同じ番号になっています。

介護保険サービス

番号	サービスの種類	内 容
①	訪問介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排泄介助、食事、調理などの支援を行います。
②	通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンター等に通い、入浴や食事の提供など日常生活上の支援や機能訓練を行います。
	通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設等で、食事や入浴介助、日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを行います。
	認知症対応型通所介護	認知症の方を対象にデイサービスセンター等で、食事や入浴、排泄などの介護や機能訓練を行います。
③	訪問看護	看護師等が自宅へ訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。
④	短期入所生活介護 (ショートステイ)	施設等に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
⑤	介護老人保健施設	病状が安定した方が、期間を決めて、看護、医学管理のもとに介護やリハビリが受けられます。
	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	在宅生活が困難で常時介護が必要な方が、日常生活上の支援や介護が受けられます。
⑥	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が少人数で共同生活をする入所施設です。

介護保険や介護サービスの詳しい内容・サービス種類については、介護保険 高齢者福祉サービスの手引きに記載しています。



山口市の高齢者福祉サービス

番号	サービスの種類	内 容
⑦	地域包括支援センター	高齢者の方の総合相談窓口です。生活での困り事など、あらゆる相談に応じています。ご家族や地域にお住まいの方からの相談にも対応しています。
⑧	介護予防サービス、地域の運動教室 <small>(平成28年10月以降からは、介護予防・日常生活支援総合事業になります。)</small>	元気に住み慣れた地域で生活が続けられるように、事業所や地域の施設等で介護予防に関する教室や講座を行っています。
⑨	日常生活用具給付	火災警報器、自動消火器、電磁調理器、を支給します。対象者は概ね65歳以上の方で、防火等に配慮が必要な方です。
⑩	緊急通報装置	緊急時等に緊急ボタンを押すと緊急通報センターにつながるシステムです。対象者は概ね65歳以上の一人暮らしの方などで、日常生活上で注意が必要な方です。
⑪	介護用品支給事業	紙おむつ、紙パンツ、尿とりパッドの支給を行います。対象者は介護保険料区分第1～3段階で、介護保険の要支援または要介護の認定を受けた常時失禁のある在宅高齢者を介護している市民税非課税世帯の家族(介護者がいない方は本人)です。
	家族介護慰労金	介護保険サービスを利用せず、ご家族で介護している方のうち、要介護4～5相当の高齢者を介護しているご家族に慰労金(10万円)を支給します。 *要介護者、介護者ともに市民税非課税世帯。要介護者が過去1年間、介護保険のサービスを利用していないことが要件。
⑫	配食見守り支援サービス	お弁当をお届けする際に安否確認をします。対象者は概ね65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、病気等の理由で食事の確保が困難な方です。民間でも実施されているところがあります。
⑬	高齢者そっと見守り事業	協力事業者が、高齢者等をそっと見守り、「いつもと様子が違う」などの異変を感じたら市の窓口につながります。
⑭	ほっと安心SOSネットワーク事業	認知症などの方が行方不明になった際に、地域の方たち等の協力により、いち早く発見するための取り組みです。
⑮	認知症初期集中支援事業	認知症が疑われる人や認知症の人及びそのご家族に訪問し、必要に応じて病院受診の援助や介護サービスの利用支援など、地域で安心して生活ができるように支援していきます。
⑯	成年後見制度	財産管理や福祉サービスの契約、遺産分割などの法律行為を行うことに不安がある方を保護・支援する制度です。
⑰	養護老人ホーム	概ね65歳以上の方で、環境上の理由及び経済的理由により、在宅での生活が困難な方が入所できる施設です。

詳しくは、各地域包括支援センター(連絡先は11ページ参照)へお問合せください。



身近な地域の支援

番号	サービスの種類	内 容
⑱	居宅介護支援事業所	要介護状態にあるご本人とご家族が、自宅で安心して生活できるように、ケアマネジャーが介護に関する相談に応じ、必要なサービス等を調整します。介護保険上の各種手続きの代行などを行う事業所です。
⑲	老人クラブ	高齢者の生きがいづくり、健康づくりの活動を行っています。
	ふれあい・いきいきサロン	地域の仲間作りの場です。家に閉じこもりがち、話し相手がないといった不安や悩みを持っている方々に声をかけて、集まって楽しく過ごせる場です。
⑳	認知症カフェ	認知症の方やそのご家族など、誰もが気軽に集まってお茶を飲みながら談笑したり、認知症に関する相談ができる場所です。
㉑	認知症家族会	家族会では、認知症のご家族を介護している方々が、情報収集をしたり、心にゆとりを持って介護ができるように様々な活動をしています。
㉒	地域交流センター	体操やコーラス、囲碁、書道等、様々なサークルが活動しています。
㉓	高齢者生きがいセンター	高齢者の生きがい活動や交流活動の場として多目的に利用できる施設です。
㉔	シルバー人材センター	60歳以上で働く意欲がある方で、自分の知識や経験、技能、生活の知恵などを生かして就業することができます。
㉕	有料訪問サービス	草取りや病院の受診介助など介護保険サービスの対象とならない家事や介護に対応している訪問サービスです。
㉖	宅配サービス	食材や弁当などを自宅まで届けてくれる民間サービスです。
㉗	すこやか長寿ボランティア	登録した65歳以上の方が、介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、ポイントが交付されます。ポイントを積み立てて「交付金」または「地域の特色を生かした物品との引換券」に転換することができます。
㉘	民生委員、福祉員	地域の見守りや相談支援、地域福祉活動など幅広い活動を行っています。必要時、関係機関等へつなぐ役割をしています。
㉙	小地区見守り訪問	友愛訪問グループ員などが、70歳以上の一人暮らしをされている方などに安否確認や訪問活動等を行っています。
㉚	地域福祉権擁護事業	福祉サービスの利用手続きの援助、日常生活に必要なお金の出し入れ、大切な書類や印鑑などを預かってくれる制度です。

医療機関

番号	サービスの種類	内 容
③1	かかりつけ医	健康状態が悪化することでも認知症の様な症状が見られることがあります。異変を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
③2	認知症専門医療機関	専門医療機関として精神科、神経内科、神経科、脳神経外科が対応しています。
③3	認知症疾患医療センター	都道府県が指定する専門医療機関です。認知症の鑑別診断やBPSDへの対応、専門医療相談等を受けることができます。
③4	訪問診療	通院が困難な方の自宅に、日ごろから医師が定期的に診療し、計画的に健康管理を行うものです。

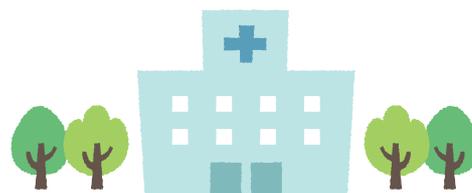
<最寄の認知症疾患医療センター>

山口県立こころの医療センター

〒755-0241 宇部市大字東岐波4004番地の2
Tel 0836-58-5950

山口県立総合医療センター

〒747-8511 防府市大字大崎77番地
Tel 0835-28-7856



介護保険施設以外の入居施設

番号	サービスの種類	内 容
③5	ケアハウス、軽費老人ホーム	対象は60歳以上で、ある程度自立した生活ができ、在宅で生活するには不安のある方が入所できる施設です。
③6	サービス付き高齢者向け住宅	高齢者専用の賃貸住宅で、安否確認や生活相談のサービスが受けられます。介護が必要になった場合、介護保険の居宅サービスを利用しながら生活することができます。
③7	有料老人ホーム	介護、食事の提供、健康管理等を行う施設です。施設によって、介護サービス等がついているタイプと介護が必要となった場合に介護保険の居宅サービスを利用しながら生活するタイプがあります。



地域包括支援センター連絡先

センター名	担当地域	所在地・電話番号
山口市中央地域包括支援センター	大殿 白石 湯田	山口市朝倉町5-4 083-934-3338
山口市北東地域包括支援センター	仁保 小鯖 大内 宮野	山口市大内矢田北五丁目12-7 083-941-6672
山口市鴻南地域包括支援センター	吉敷 平川 大歳	山口市黒川3363 083-934-3333
山口市川西地域包括支援センター	嘉川 佐山 小郡 阿知須	山口市小郡下郷609-5 (小郡保健福祉センター内) 083-976-5711
山口市川東地域包括支援センター	陶 鑄銭司 名田島 秋穂二島 秋穂	山口市鑄銭司2361-3 083-986-2077
山口市基幹型地域包括支援センター 徳地分室	徳地	山口市徳地堀1744 (徳地総合支所内) 0835-52-0670
山口市基幹型地域包括支援センター 阿東分室	阿東	山口市阿東徳佐中3382 (阿東保健センター内) 083-956-0995
山口市基幹型地域包括支援センター	市内全域	山口市亀山町2-1 (山口市役所内) 083-934-2758

山口市健康福祉部高齢福祉課

(山口市基幹型地域包括支援センター)

〒753-8650 山口県山口市亀山町2-1

TEL(083)934-2758



〈発行・編集協力〉山口・吉南地区地域ケア連絡会議 認知症地域ケア専門部会