いきいきいきがい、あたたかい支えあい、認知症になっても地域で笑顔

南魚沼市
認知症あんしんガイド

主な内容

- 認知症の進行と主な症状
- 認知症の進行に合わせて受けられる
  介護保険サービスやその他の支援
- 各種サービスの内容と窓口
- 認知症初期集中支援チーム
- 若年性認知症支援コーディネーター
- 認知症高齢者等見守りシール交付事業
- 認知症予防の 10 カ条
- 認知症介護の 10 カ条
- 認知症に関する相談窓口について

南魚沼市　介護保険課

令和４年４月版

MEMO

認知症の進行と主な症状

※認知症の進行は、目安です。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行例（右に行くほど進行している状態）

認知症の進行	正常なレベル	軽度認知障害（MCI）	認知症			
		発症 5年前後で約半数が認知症に	初期	中期	後期	
			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自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
本人の様子の例		物忘れが多いが自立して生活できる。 ＊次のことが**しばしば**おこることがあります。 □隣の部屋に探し物に行ったが何を探しに来たのか、どうしても思い出せない。 □日付や曜日がわからない □疑い深くなる、怒りっぽくなる。 □少し複雑な話の理解が難しくなる、頓珍漢な応答をする。 □長年やってきたことをやらなくなる。 	□時間がわからない。 □約束や食事前後のことなど思い出せない。 □物事が覚えにくい。 □やる気が出ない、うつ気味。 □不安が強い。 □「物を盗まれた」などのトラブルが増える。 □失敗を指摘すると怒りだすこともある。（イライラしている） □忘れることは多いが日常生活（身の回りのこと）は自立。 □買い物で必要な物を必要なだけ買えない。 □自分で服薬ができない。 □一人で公共機関を使って新しいところへ行けない。	□ついさっきのことも忘れる、数を覚えるなどできない。 □時間や場所がわからない。 □言葉が出ない。 □妄想（嫉妬妄想など）が多くなる。 □鏡の自分に話しかける。 □すぐ興奮する、暴力があることも。 □動き回ったり、徘徊が多くなる。 □着替えや食事、トイレがうまくいかなくなる。 	□古い記憶も消える。 □家族の顔がわからなくなる。 □言葉が理解できない、意思疎通が困難になる。 □話さなくなる。 □表情が乏しくなる。 □尿・便失禁、弄便など不潔行為がある。 □けいれん、手足が縮み、固まる。 □ほぼ寝たきりになる。 □日常生活全般にいつも介護が必要になる。
家族の心構え		◎本人から地域行事やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける。 ◎家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする。（無理のない程度に） ◎認知症を予防するための規則正しい生活や生活習慣病の予防に心掛けましょう。 ◎日頃から認知症に関する正しい知識や理解に心掛ける。 ◎いつもと違う、何か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する。 （家族の「気づき」がとてもが大事）	◎認知症に関する正しい知識や理解を深める。 ◎接し方の基本やコツなどを理解する。（医療・介護について知識を得る） ◎家族間で生活設計（介護・金銭管理など）のことについて話し合っておく。 ◎介護で困ったことがあったら、抱え込まず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する。	◎介護者自身が、健康管理を行う。 ◎介護サービスを上手に利用する。 ◎介護負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、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する。 	◎日常生活でできないことが増え、合併症を起こしやすくなることを理解する。 ◎どのような終末期を迎えるのか家族間で話し合っておく。

【認知症を引き起こすおもな病気】

1.変性疾患：脳の細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮する病気

① アルツハイマー病
変性物質が脳の神経細胞内に蓄積し、神経細胞が壊れると発症します。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。（約50%を占める）

② レビー小体型認知症
パーキンソン症状や幻視を伴い、症状に波があることが特徴です。
（約15%を占める）

③ 前頭側頭型認知症
司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、我慢したり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

2.脳血管性認知症
脳梗塞や脳出血などによって血流が途絶え、神経細胞が死んでしまうために起こります。（約15%を占める）

認知症の進行にあわせて受けられる介護保険サービスやその他の支援

右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態

主なサービス	支援内容 ＼ 認知症の進行	正常	軽度認知障害（MCI）	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
	相談	県保健所、市役所、地域包括支援センター				地域包括支援センター、ケアマネジャー		
	介護予防・悪化予防	生活習慣病予防教室（市保健課）、介護予防事業（介護保険課） ふれあいサロン・託老ボランティア（社会福祉協議会）、老人クラブ活動、サークル活動（公民館事業） など				通所介護、短期入所、小規模多機能居宅介護		
	他者とのつながり支援	ふれあいサロン・友愛訪問（社会福祉協議会）、老人クラブ活動、サークル活動、オレンジ（認知症）カフェ 介護予防事業				通所介護、短期入所、小規模多機能居宅介護		
	仕事・役割支援	シルバー人材センター、老人クラブ活動、ふれあいサロンなど						
	安否確認・見守り			認知症あんしんネットワーク会議（市介護保険課）、緊急通報事業（市福祉課）				
			民生児童委員（市福祉課）、認知症サポーター（オレンジメイト）・配食サービス（市介護保険課）					
						訪問介護、通所介護、小規模多機能居宅介護、薬剤師訪問、短期入所		
	生活支援		配食サービス、除雪ボランティア（社会福祉協議会）、シルバー人材センター					
		民間配食サービス・買い物宅配サービス						
			なじょもネット（社会福祉協議会）				紙おむつ給付事業（市福祉課）	
					訪問介護、通所介護、小規模多機能居宅介護　短期入所生活・療養介護			
	身体介護					訪問介護、訪問看護、通所介護、小規模多機能居宅介護		
	医療		認知症初期集中支援チーム、若年性認知症支援コーディネーター、認知症疾患医療センター、精神科、神経内科、 など					
		かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局						
							訪問看護	
	権利を守る		日常生活自立支援事業（社会福祉協議会）					
			成年後見制度（市介護保険課）					
	家族支援		認知症初期集中支援チーム、若年性認知症支援コーディネーター					
		介護者交流会、オレンジ（認知症）カフェ、認知症の人と家族の会、空の会（若年性認知症家族会）、友愛訪問、託老ボランティア						
					介護サービス事業所家族会			
	緊急時支援（精神症状がみられるなど）			認知症疾患医療センター、精神科、神経内科 など				
						訪問介護、訪問看護、通所介護、小規模多機能居宅介護		
	住まい：サービス付き高齢者住宅等	有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅、介護付き有料老人ホーム など						
		ケアハウス						
	住まい：入所または居住系サービス等					認知症対応型グループホーム		
							特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型施設	

※ ▭ は、介護保険サービス以外の利用です。　※ ▭ は、介護保険サービスの利用です。

各種サービスの内容と窓口

＜医　療＞

各サービス	内　　容	連絡先
認知症疾患医療センター	事前に予約が必要です。かかりつけ医の先生がいる場合は紹介状も必要です	ゆきぐに大和病院 認知症疾患医療センター ☏025-788-1277
若年性認知症支援コーディネーター	若年性認知症の人や家族から医療、就労、福祉サービスの事など様々な相談に応じ、サポートします。	
かかりつけ医	持病がある場合は、そのことも含めて認知症の状態を定期的に受診してみてもらうことが重要です。状態によっては専門の病院で検査したり治療方針をもらうために紹介状を書いてもらいましょう。	かかりつけ医
かかりつけ歯科医	認知症になっても生活の質を維持するために、口の健康は大切であり、かかりつけ歯科医による定期受診は重要です。訪問歯科診療が利用できる場合もあるのでかかりつけ歯科医に相談しましょう。	かかりつけ歯科医
かかりつけ薬局	薬の飲み方など薬に関すること、薬剤師による訪問などについては、かかりつけ薬局に相談しましょう。	かかりつけ薬局

＜市が行っている活動＞

各サービス	内　　容	連絡先
生活習慣病予防教室	生活習慣病の進行は認知症へのリスクを高めます。生活習慣病の改善のための各種教室を実施しています。	保健課 ☏025-773-6811
介護予防事業	介護が必要とならないように、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。体操やリハビリ、脳刺激、口腔、栄養などの各種予防事業を行っています。	介護保険課 ☏025-773-6675 または各地域包括支援センター
配食サービス	食事の支度が出来なくなった場合などに弁当の宅配サービスの利用ができます。一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が対象です（助成あり）	
介護保険サービス	ヘルパー、デイサービス、デイケア、訪問看護、ショートステイ、福祉用具の貸与、住宅改修などがあります。介護認定者に対し本人・ご家族の希望や必要なサービスをケアマネジャーが調整します。また介護保険施設やグループホームなど入所施設もあります。	
認知症初期集中支援チーム	自宅で生活している人で、認知症が疑われる人または認知症の人で、継続的に認知症の治療や介護保険サービスを受けていない人に対し、支援チーム員が集中的（6 か月間）に支援を行います。	
認知症あんしん地域ネットワーク会議	認知症の人が行方不明となった緊急時に備えて、地域住民や関係団体、地域組織等と協働し、速やかにきめ細かな対応ができるよう、地域の課題や捜索マニュアルの確認、捜索訓練の企画などを話し合う場です。	
認知症サポーター養成講座	認知症の人の理解を深め、認知症の人やその家族を温かく見守る人のことを「認知症サポーター（市ではオレンジメイト）」と言います。市では講座を開催してサポーターの人数を増やすことを目指しています。	

紙おむつ給付事業	要介護の認定者でおむつが必要な方に対し、おむつの支給をします。（収入による限度額有）	福祉課 ☎025-773-6667
緊急通報事業	一人暮らしまたは高齢者のみ世帯で、病気等で状態が変化した際にすぐに連絡することが難しい人に対し、緊急通報装置を設置する事業です。	

＜社会福祉協議会が行っている活動＞

各サービス	内　　容	連絡先
なじょもネット	介護保険サービスではない買い物やゴミだし、郵便物を出すなど日々の暮らしのちょっとした困りごとについてお手伝いをする有償の支えあい活動です。	南魚沼市社会福祉協議会 ☎025-773-6911
日常生活自立支援事業	福祉サービスの利用や金銭管理などに不安がある高齢者が利用します。（判断力が低下している場合は成年後見制度利用）	

＜地域の自主的な活動＞

各サービス	内　　容	連絡先
ふれあいサロン、託老ボランティア	人と交流することは認知症の予防になったり進行を遅らせます。	社会福祉協議会へ代表者の連絡先を問い合わせください。
友愛訪問活動	友愛訪問員が地域の高齢者を訪問する活動です。 （南魚沼市老人クラブ連合会）	
南魚沼市老人クラブ連合会の活動	地域の高齢者同士が交流や地域活動を行っています。	行政区長または社会福祉協議会へ
認知症の人と家族の会	「認知症の人と家族の会南魚沼地区支部」を開催。認知症の介護の情報交換やつらい気持ちを共有できる場です。	南魚沼地区支部 代表　横 山 ミ キ ☎025-777-3286
介護者交流会	介護をしている人同士で日々の思いや悩みを語りあう場です。大和・六日町・塩沢の各地域で自主グループが開催をしています。	各地域包括支援センターへ代表者の連絡先、会場等を問い合わせください。
オレンジ（認知症）カフェ	地域に暮らす認知症の人やその家族、そのほか誰もが気楽に憩え、人と交流できたり楽しめる場です。	

＜その他＞

各サービス	内　　容	連絡先
シルバー人材センター	登録されている高齢者による、一般家庭の庭の手入れや雪囲い、農作業や除草作業のほか、家事の手伝い（掃除・洗濯・留守番など）、障子・ふすまの張り替え、除雪、福祉サービス（身の回りの世話、話し相手、介助など）が行われます。（有料）	シルバー人材センター ☎025-772-4973
成年後見制度	認知症等で判断力が不十分な人の財産や権利を守る制度です。	各地域包括支援センターへ
公民館事業	地域の公民館で行われている各種サークルや教室などの事業です。	地域開発センターまたは公民館へ
高齢者向け住宅	有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅、ケアハウスなどがあります。それぞれの住まいでの提供の仕方や料金などに違いがありますので、よく把握してから選ぶようにしましょう。	各施設に問い合わせください。

☆　詳しくは、介護保険課、または地域包括支援センターへお問い合わせください。

☆　市ホームページでもご覧いただけます。

認知症初期集中支援チーム

早期発見 ▶ 早期診断 ▶ 早期対応

認知症は早めの相談が大切です。
まずは、地域包括支援センターにご相談を！

認知症初期集中支援チームとは？

認知症またはその疑いがある人やそのご家族をチーム員が訪問し、必要に応じたサポートを行います。具体的には、認知症に関する情報の提供や、必要に応じて医療機関の受診や介護保険サービスなどの
利用に繋げるための支援を行います。チームによる支援は最長で６カ月ですので、初期の支援を集中的に行います。支援チーム員は南魚沼市認知症疾患医療センターの専門医、相談員、南魚沼市地域包括支援センターの保健師、社会福祉士、介護福祉士、看護師などで構成します。

対象となる人は？

40 歳以上の自宅生活者で、認知症が疑われる人または認知症で①～④のいずれかに該当する人。

① 認知症の診断を受けていない人
② 継続的な医療を受けていない人
③ 介護保険サービスに結びついていない人、又はサービスが中断している人
④ 医療・介護サービスを受けているが、認知症の症状が顕著で対応に苦慮している人

「若年性認知症支援コーディネーター」がいますのでご相談ください！

若年性認知症とは？

認知症は、高齢者の病気と思っていませんか。実は働き盛り世代でも発症することがあります。若年性認知症とは、18 歳以上 65 歳未満で発症する認知症の総称です。

【連絡先】
認知症疾患医療センター（ゆきぐに大和病院内）
☎ 025-788-1277

若年性認知症コーディネーターの業務内容

○ 相談
- 本人や家族からの相談内容を丁寧にお聞きします。
- 適切な医療機関をご案内します。
- 利用可能な制度やサービスをご紹介します。
- 本人、家族が交流できる居場所をつくります。

○ 市町村や関係機関と連携体制（ネットワーク）をつくります。
○ 地域や関係者へ若年性認知症に関する正しい知識を普及します。

認知症高齢者等見守りシール交付事業「どこシル伝言板」

認知症等により行方不明になる可能性のある人を対象に、見守りシールを交付します。シールに印字されたQRコードを読み取ることで伝言板を介して家族等と連絡を取ることができるため、行方不明時の早期発見・保護が期待できます。

南魚沼市　AA0000

認知症予防の10カ条

1．塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2．適度に運動を行い足腰を丈夫に
3．深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4．生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5．転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6．興味と好奇心をもつように
7．考えをまとめて表現する習慣を
8．こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9．いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10．くよくよしないで明るい気分で生活を

（公益法人 認知症予防財団のＨＰより）

認知症介護の10カ条

1．**コミュニケーション**：語らせて微笑みうなずきなじみ感
2．**食事**：工夫してゆっくり食べさせ満足感
3．**排泄**：排泄は早めに声かけトイレット
4．**入浴**：機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
5．**身だしなみ**：身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
6．**活動**：できること見つけて活かす生きがい作り
7．**睡眠**：日中を楽しく過ごさせ夜安眠
8．**精神症状**：妄想は話を合わせて安心感
9．**徘徊などの周辺症状**：叱らずに動機考え予防策
10．**自尊心**：自尊心支える介護で生き生きと

（公益法人 認知症予防財団のＨＰより）

認　知　症　に関する相談は　お近くの地域包括支援センターへ

高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、介護、福祉、健康、医療など様々な面からご相談をお受けいたします。気軽にご相談ください。

南魚沼市地域包括支援センター	本庁１階介護保険課	025-773-6675
大和地域包括支援センター	大和庁舎１階窓口	025-788-0106
塩沢地域包括支援センター	塩沢庁舎１階窓口	025-782-0252