

～上越市認知症ケアパス～

# 認知症を理解するリーフレット

認知症は老化や長い間の生活習慣と深く関係し、発症まで 20 年間かかることがわかってきました。また、85 歳以上では約 5 割に何らかの認知症状が起これと言われています。

「認知症になったら何もできなくなる」「認知症になったら家で暮らすことができないから施設に入ることになる」と思っていないですか？認知症は、その原因や症状を正しく理解し、予防に取り組むことが何より大切です。また、認知症は早期に発見・対処することで治る場合や進行を遅らせる場合があります。

このガイドブックは、市民の皆さんに認知症を正しく理解していただき、認知症を発症した人やその家族が、地域で温かく見守られ支援を受けながら暮らすことができるよう作成しました。

上越市

### <認知症ってどんな病気？>

- 年をとると、誰でももの忘れが多くなり、記憶力も落ちてきます。それは脳の自然な老化現象で、医学的にいう「認知症」とは異なります。
- 認知症は何らかの原因により脳の機能が低下します。慢性的に記憶が抜け落ちたり、幻覚等の症状が現れたりして、日常生活を送ることが困難な状態になることを言います。

### <認知症の原因は？>

- 認知症の多くの原因は、脳の神経細胞が衰える「アルツハイマー型認知症」と脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの「脳血管性」の2つです。この他にも原因は色々あり、症状が分かりやすいもの、分かりにくいものがあります。「おかしいな」と気が付いたら早めに専門医の診断を受けることが大切です。

### ☆☆見逃さないで！認知症のサイン☆☆

「あれ、おかしい？」は大事なサイン。気付くことができるのは、身近な家族や近隣の方です。早期に受診することで進行を遅らせることができます。

#### ～こんな変化は認知症のサインです～

- ・無表情、無感動でぼんやりしていることが多い
- ・根気がまったく続かない
- ・身だしなみに気をつけなくなった
- ・今までできていたことが出来なくなる  
(例えば簡単な計算や調理や買い物など)
- ・しまい忘れが多くなる。(例えば「盗まれた、処分された」と騒ぐ)

### <認知症と物忘れはココがちがう！>

#### 健康な「物忘れ」

- ①体験の一部を忘れる
- ②物忘れの頻度は増えても進行しない
- ③物忘れを自覚している
- ④自分のいる場所が分からなくなることはない

#### 認知症が考えられる「物忘れ」

- ①体験の全てを忘れる
- ②物忘れだけでなく、判断能力が低下
- ③物忘れを自覚できない
- ④自分がいる場所が分からなくなる

#### 認知症の人への対応の心得

“驚かせない” “急がせない” “自尊心を傷つけない”

認知症の人はいつも何かしら「不安」を抱えていると言われます。知っている人や場所、いつもの日常が、不安を軽減させるととても大切なものです。また、体の痛みや不調（便秘や空腹など）でも認知症状が悪化すると言われています。

～認知症かな？と思ったら、相談機関へ連絡を！～

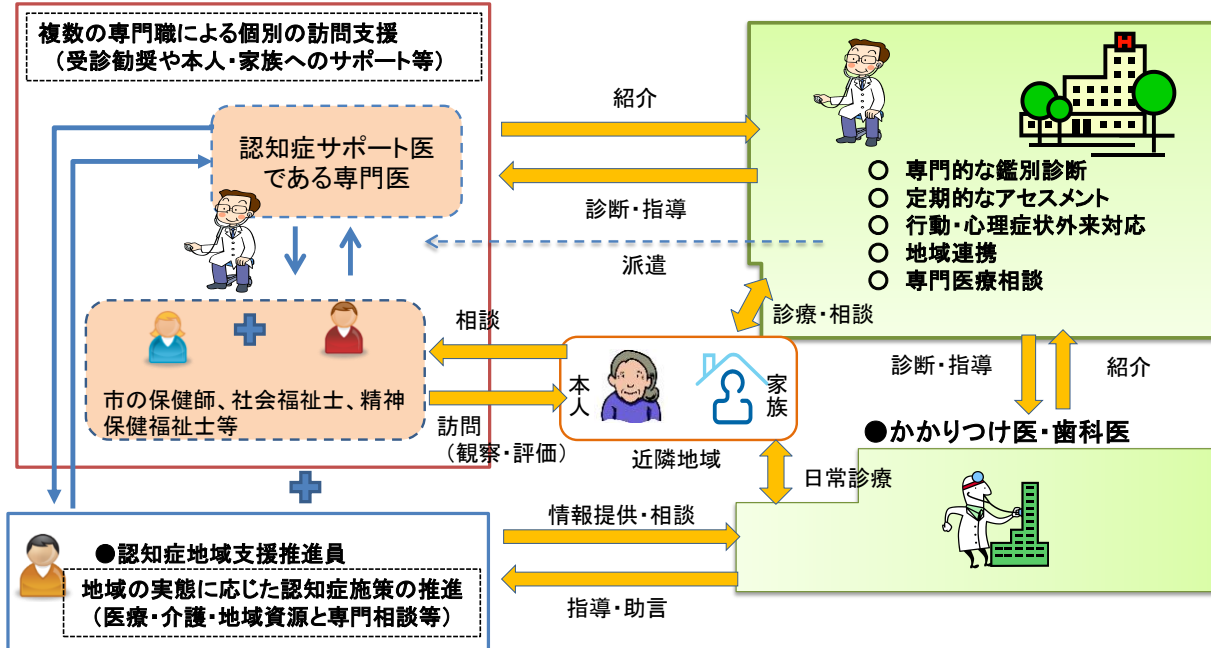
＜専門の多様な職種がチームで支援を行います＞

- ## ●認知症初期集中支援チーム

**市役所高齢者支援課内、電話：025-526-5111**

- 認知症疾患医療センター：高田西城病院内

**電話：090-7801-7533**



- 認知症疾患医療センター：090-7801-7533

- もの忘れ外来・脳の健康外来：高田西城病院 025-523-2139（予約制）

- 認知症専門医療機関：精神科・神経内科・脳神経外科・心療内科・もの忘れ外来  
脳の健康外来などの診療科のある医療機関

- 地域包括支援センター（平成30年4月1日から変更になりました） ※はサテライト

| 名称 |                           | 電話番号         | 名称 |                    | 電話番号         |
|----|---------------------------|--------------|----|--------------------|--------------|
| 1  | 地域包括支援センターたかだ             | 025-526-1155 | 9  | 柿崎地域包括支援センター       | 025-536-6312 |
| 2  | みんなでいきる地域包括支援センター         | 025-520-8970 |    | 吉川地域包括支援センター※      | 025-548-3030 |
| 3  | センター病院地域包括支援センター          | 025-527-3880 | 10 | 浦川原地域包括支援センター      | 025-599-3872 |
| 4  | 高田の郷地域包括支援センター            | 025-521-5133 |    | 安塚地域包括支援センター※      | 025-592-3033 |
| 5  | リボーン地域包括支援センター            | 025-530-7802 |    | 大島地域包括支援センター※      | 025-594-7109 |
| 6  | ふもと地域包括支援センター             | 025-531-1502 |    | 牧地域包括支援センター※       | 025-529-3181 |
| 7  | 地域包括支援センター府中会             | 025-544-3325 | 11 | 上越あたご地域包括支援センター三和  | 025-530-7581 |
|    | 名立地域包括支援センター ※            | 025-520-8320 |    | 上越あたご地域包括支援センター中郷※ | 0255-74-2355 |
| 8  | しおさいの里地域包括支援センター大潟くらし支援室  | 025-535-1151 |    | 上越あたご地域包括支援センター板倉※ | 0255-78-7531 |
|    | しおさいの里地域包括支援センター頸城くらし支援室※ | 025-546-7323 |    | 上越あたご地域包括支援センター清里※ | 025-530-7612 |

市役所高齢者支援課・総合事務所

## <認知症と間違えやすい「うつ病」>

「口数が少なくなった」「言葉をかけても反応が鈍い」などから、認知症状と間違えやすい病気に「うつ病」があります。高齢者は離職・退職や親密な人との別れなどの体験が多いことから、うつ病にかかることが多いのです。「うつ病」は心の病気です。心配な場合には早めに専門医に相談しましょう。

## <認知症の発症と重症化予防のためのワンポイントアドバイス>

### ～認知症を寄せ付けない暮らしのすすめ～

- 家庭でも自分の役割を持ちましょう
- 遊びや趣味の集まりに参加しましょう
- おしゃれなどで生活に楽しみを持たせましょう
- 日記や家計簿をつけて、脳の活性化を目指しましょう
- 足は第二の脳。普段から歩くことを心がけましょう

### ●ここがポイント！

～中年期（40～65歳）も要注意!!～

★認知症を予防するには、危険因子となる「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病の発症や重症化を予防し、全身の血液や血管をきれいに保つことが大切です。

★毎年健康診断を受け、生活習慣病の有無を確認しましょう。

## 各 種 相 談 窓 口

### <高齢者の権利擁護に関する相談窓口>

#### ●日常生活自立支援事業

認知症高齢者など日常生活で不安のある方に必要なサービス利用やお金の出し入れなどの支援を行っています。

◎問い合わせ先：上越市社会福祉協議会 025-521-1212

#### ●成年後見制度

認知症状により、判断能力が十分でない方を保護するための制度です。申立てができるのは本人、本人の家族の方などです。家庭裁判所では手続きに必要な書類、費用などについて説明する家事手続き案内を行っています。

◎問い合わせ先：新潟家庭裁判所高田支部 025-524-5160

#### ●成年後見制度等利用助成事業

「日常生活自立支援事業」や「成年後見制度」を利用した方の費用の一部を助成します。

◎問い合わせ先：上越市高齢者支援課 025-526-5111

### <認知症の人と家族の会>

●新潟県支部 025-550-6640 上越地区担当 025-526-1268

### <認知症予防のための各種健康講座などの依頼>

●市健康づくり推進課 025-526-5111、各区総合事務所

### <認知症の人と家族を支援する 認知症サポーター養成講座の依頼>

●市高齢者支援課 025-526-5111