

- 認知症と診断されたとき
- 認知症と診断されて、今後どのような備えが必要か知りたいとき
- 認知症についての相談先を知りたいとき
- 認知症の人への接し方に迷ったとき

読んどったら、安心ばい！



気づきの時期	5 ページ
軽 度	7 ページ
中等度	9 ページ
やや高度～高度	10 ページ

認知症は、加齢に伴い生じる高血圧などと同じようによくある病気です。

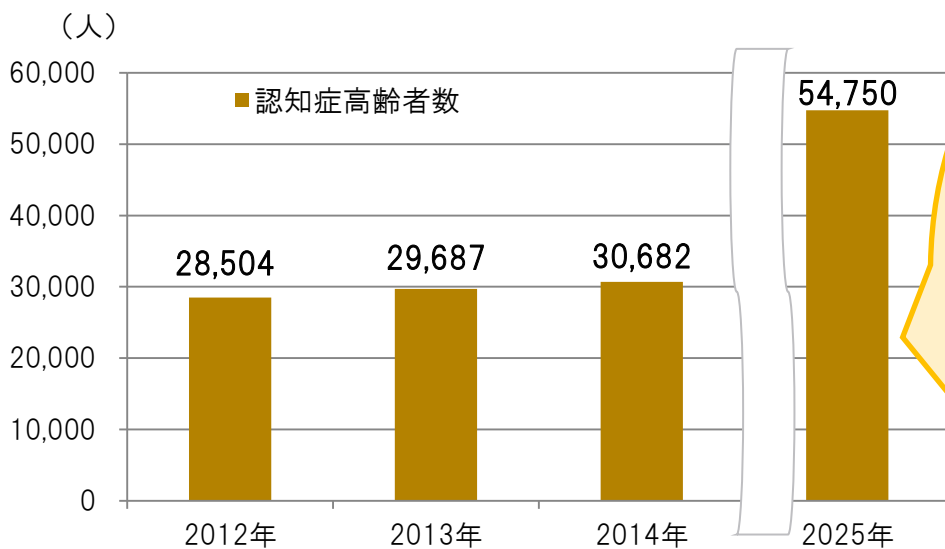
厚生労働省の発表では、65歳以上の約7人に1人は認知症で、2025年には高齢者数の増加に伴い約5人に1人が認知症になると言われています。

病院で認知症と診断されて、とても不安に感じておられることと思います。

しかし、認知症になったからと言って、急に全てを忘れてたり、何もできなくなったりするわけではありません。

今後、周りの人々の支援があり、必要なサービスを利用すれば、これまでと変わらない生活を続けることができます。

この冊子が認知症と診断された人やその家族など、周りの方々の今後の生活に役立つことができれば幸いです。



福岡市においても、高齢者数の増加に伴い認知症高齢者は増加し、2025年には、約5万5千人になる見込みです。決して珍しい病気ではなく、誰にでも起こりえるものです。

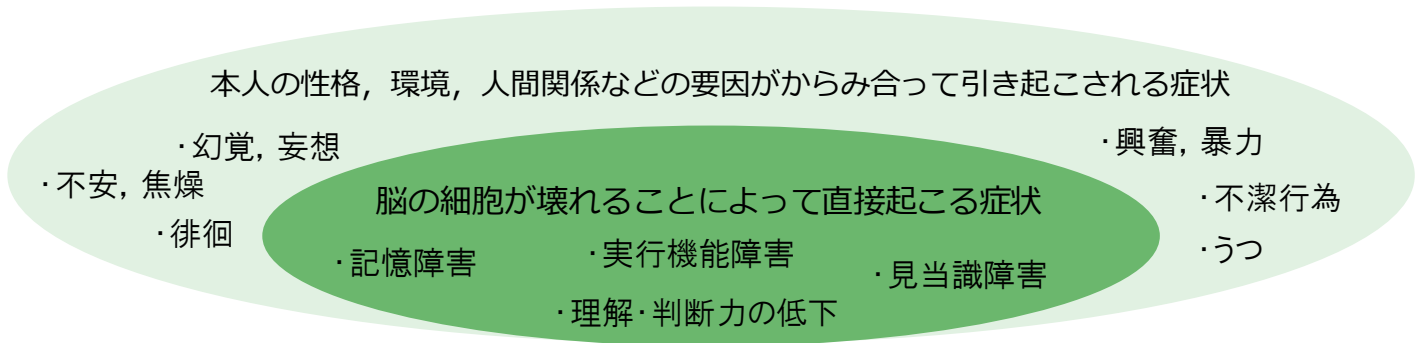
※認知症高齢者の日常生活自立支援度Ⅱ以上の高齢者数。

※2025年は推計値

出典：第6期福岡市介護保険事業計画

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出てきている状態（おおよそ6ヶ月以上継続）を指します。

認知症の症状は大きく2つに分けられます。脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」といい、本人の性格や環境などが絡み合って生じることのある二次的な症状を「行動・心理症状（BPSD）」といいます。



※行動・心理症状は必ず生じるものではありません。また、生じた場合でも、治療や適切なケアによって改善も可能です。

加齢に伴うもの忘れ	認知症によるもの忘れ
出来事の一部を忘れる	出来事自体を忘れる
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
ヒントを出すと思い出せる	ヒントを出しても思い出せない
日付、季節を間違えることがある	日付、季節がわからなくなる
<b>&lt;具体例&gt;</b>	
食べたメニューなど体験の一部を忘れる	食べたこと自体を忘れる

認知症は原因によって、いくつか種類があります。代表的なものは、以下の4つです。

#### アルツハイマー型認知症

認知症の原因では最も多い病気です。記憶力が低下したり、季節や日時、場所、人に関する正しい認識力が低下したりといったことが起こります。気づかないうちに始まり、ゆっくりと進行してゆきます。

#### 脳血管性認知症



脳梗塞、脳出血、動脈硬化などの脳血管疾患のために神経細胞が死んだりネットワークが壊れることによって起こります。記憶障害の他、意欲の低下や運動麻痺や歩行障害を伴うこともあります。

#### レビー小体型認知症

ものわすれの前に、幻視(実際にはないものがあるように見える)や、動きや歩き方がぎこちなくなる等、パーキンソン病のような症状で見つかることの多い病気です。

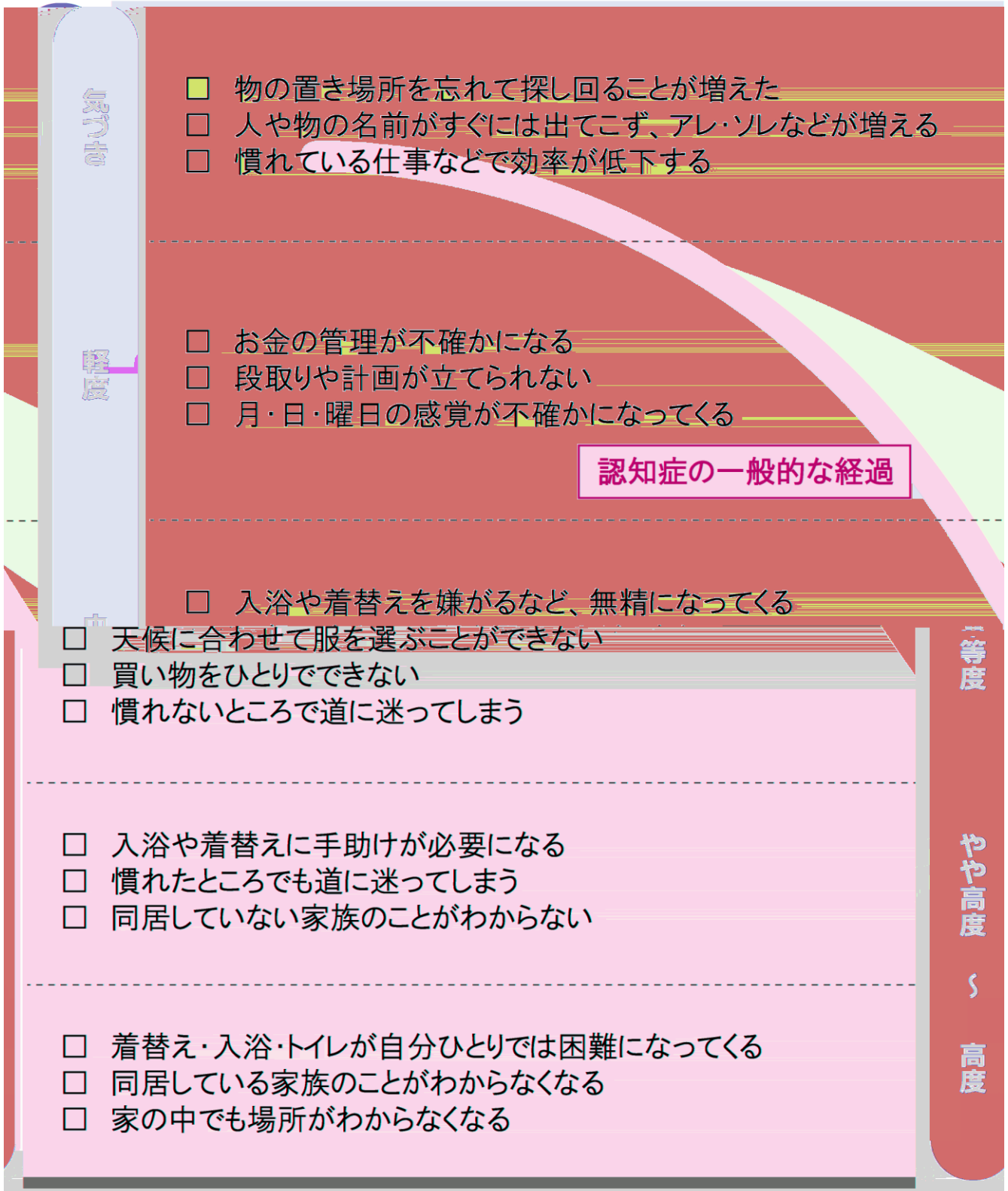
#### 前頭側頭型認知症

指令塔役の前頭前野が損なわれるため、我慢や思いやりなどの社会性を失い、周囲への配慮を欠いた行動をとるなどの特徴があります。

アルツハイマー型認知症に代表される認知症は、一般的に青い矢印  のような経過をたどります。しかし、早期発見をして適切な対応を行った場合には、ピンクの帯  のように緩やかな経過をたどるといわれています。

## 認知症の状態

## 特徴的な変化・様子



認知症の症状の強さや現れる順序は個人差があり、また身体的な介護の必要度や介護者の状況などによっても必要な支

や保健福祉センターなどの相談窓口にご相談ください。



- 物の置き場所を忘れて探し回ることが増えた
- 人や物の名前がすぐには出てこず、アレ・ソレなどが増える
- 慣れている仕事などで効率が低下する

Q

A

認知症と診断されたからといって、すぐに生活を変える必要はありません。生活環境を大きく変えると、新しい環境に慣れるまでに時間がかかったり、混乱したりします。まずは、本人の住み慣れた環境やなじみの人間関係の中で、これまで通りの生活を続ける方法を考えましょう。治療の面では、抗認知症薬の服用と、持病の適切な管理が大切です。生活の面では、介護保険サービスなどの利用を検討してみましょう。専門の窓口で、本人の状況や今後の生活の希望を相談して、どのような準備ができるか考えてみましょう。

Q

A

認知症があっても1人暮らしをしている人はたくさんいます。むしろできることは自分で行う方が、身体の機能維持や本人の自信になります。認知症の初期では、ものの置き場所が分からなくなったり、人の名前や買ったものを忘れてしがちですが、大事なことはメモに残すなど、生活の工夫で1人での生活を続けることができます。また、介護保険サービスを利用することで、通所サービスでは、他者との交流の機会を持つことができますし、訪問サービスでは、生活のなかで難しいことに支援を受けるなど、本人の望む暮らしの実現のために、様々な手立てが考えられます。早い段階から本人の意向を確認し、健康で安全に暮らせるように、介護サービスや家族・地域の見守り等、必要なサポート体制を整えましょう。



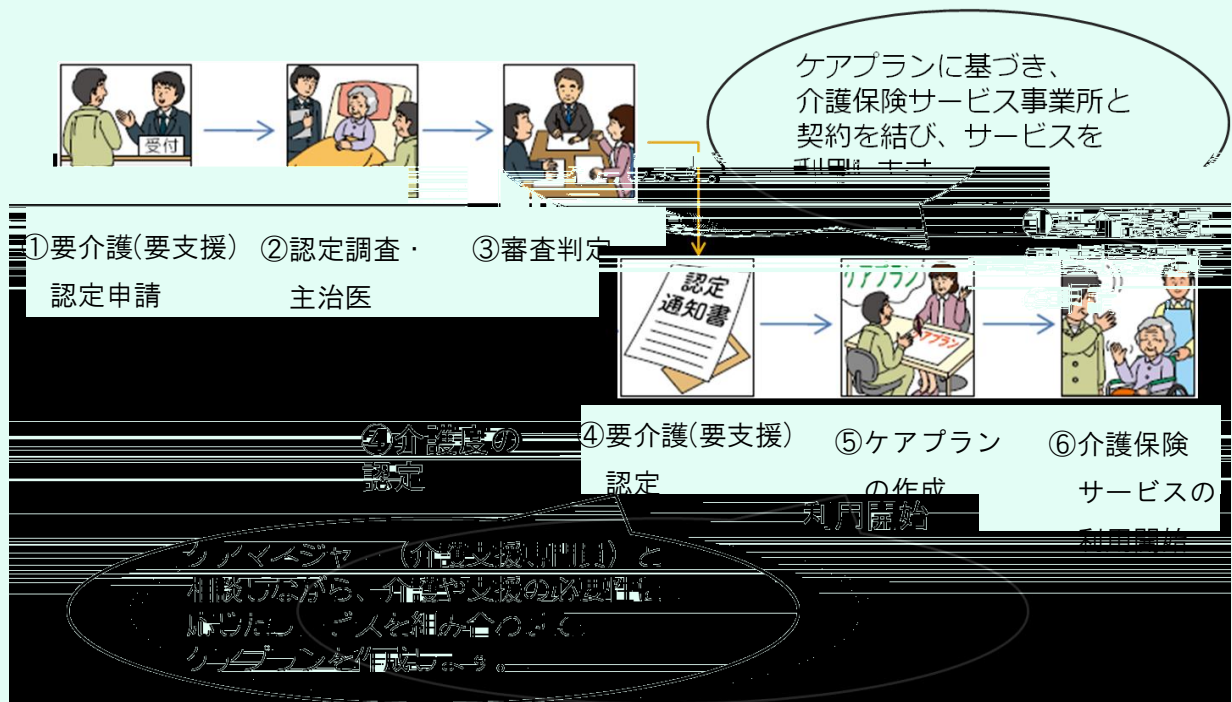




認知症の治療・介護とうまく付き合っていくためには、本人・家族だけで悩みを抱えずに、相談できる人や場所を持つことが大切です。早い段階から介護保険サービスについて相談することで、色々なアドバイスを得ることができ、本人の望む生活がより長く続けられたり、将来的には介護者の負担軽減にもつながります。

40歳以上の方が被保険者となって保険料を負担し、介護や支援が必要と認定されたときには、利用者負担を支払って介護保険サービス(介護給付・予防給付)が利用できるしくみです。

介護保険サービス(介護給付・予防給付)を利用するには、要介護(要支援)認定申請を行い、認定を受ける必要があります。申請をしてから認定結果が出るまでには、約1か月かかります。

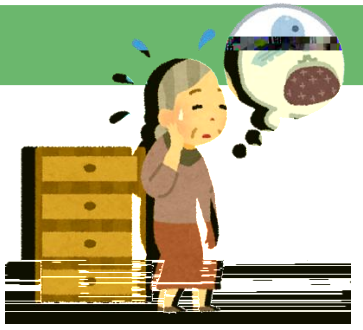


要支援1・2の認定を受けた人はいきいきセンターふくおか、要介護1～5の認定を受けた人は居宅介護支援事業者へ依頼してケアプランを作成します。

※ 居宅介護支援事業者とは、ケアマネジャー(介護支援専門員)が所属する事業所です。

介護保険サービスと一口に言っても、多種多様で、自宅で利用するサービス、自宅から通って利用するサービス、生活環境を整えるためのサービス、生活の場を自宅から移して利用するサービスなどがあります。いきいきセンターふくおかや、ケアマネジャー(介護支援専門員)と相談し、本人の希望に沿ったサービスをよく検討しましょう。

※介護保険サービスの詳しい説明や各サービス事業所一覧が掲載されている「ハートページ」という冊子があります。いきいきセンターふくおかや、各区保健福祉センター(P13参照)で配布していますので、是非ご覧ください。



- お金の管理が不確かになる
- 段取りや計画が立てられない
- 月・日・曜日の感覚が不確かになってくる

Q

A

認知症の薬は、症状を完治させる薬とは異なり、認知症を治したり、進行を完全に止めることはできませんが、進行を遅らせる効果があります。変化が感じられないからと自分の判断で飲むのをやめてはいけません。何か疑問がある場合には、認知症の薬を処方している医師に相談しましょう。

Q

A

認知症によって情報を一時的に記憶する機能に支障が生じるため、同じことを話したり、繰り返し尋ねてしまいます。本人は“初めて聞いている”という思いで尋ねているので、家族が応じてくれないと不安や不満を感じてしまいます。その都度、できるだけ冷静に、簡単な言葉で、本人の話に優しく応えた上で、関心が他のことに向くように声かけしてみましょう。また、繰り返し話す事柄は、本人が不安に思っていたり、困っていることなどであり、本人にとっては重要なことです。メモやカレンダーを活用して分かりやすくするなど、できる限り不安の解消に努めましょう。本人が安心できるような対応を重ねることで、落ち着く場合もあります。



認知症になると、人と会うことが何となくおっくうになり、自宅や施設にこもりがちになります。しかし、認知症の進行予防には、いろいろな人と交流することが効果的であると言われています。本人にとってなじみの場所で、なじみのある人との関係を続けられるよう、地域の催しなどに参加してみることをお勧めします。また、地域のボランティアによる高齢者などを対象とした仲間づくりや交流の場（ふれあいサロン）なども開かれていますので、そのような場に参加してみてもいいかもしれません。

介護者にとっても地域みなさんが認知症をよく理解して接してくれることは心の支えになります。

<ふれあいサロン等の問い合わせ先>

（福）福岡市社会福祉協議会 地域福祉課（TEL 720-5356）





Q

A

デイサービスなどの通所サービスを利用することは、認知症の進行予防に有効です。身体の機能維持・回復（リハビリ）はもちろん、家族以外の人と接することは心身を活性化させます。しかし、新しいことにチャレンジするには不安が伴うものです。本人に強要するのではなく、通所サービスの効果を納得してもらうことが大切です。事業所によって、雰囲気や活動プログラムは様々なので、ケアマネジャー（介護支援専門員）と相談し、見学や体験利用をして、本人に合う事業所を見つけましょう。

★いきいきセンターふくおかや各区地域保健福祉課で通所サービス事業所などの情報提供を行っています。



Q

A

料理やタバコなどの楽しみを奪わずに、本人と周囲の安全確保を考えましょう。例えば、料理については、ガスコンロを使用している場合は、安全装置のついたガスコンロや電磁調理器に交換するなどの方法があります。また、タバコについては、灰皿で押し消すのではなく、水を張った容器で消すように変えるなどの方法もあります。本人の状態や希望、家庭の状況によって、様々な方法が考えられますので、お近くのいきいきセンターふくおかなど相談窓口へご相談ください。

★福岡市では、高齢者世帯を対象に、所得に応じて電磁調理器の費用助成を行っています。



平成 29 年 3 月 12 日から、改正道路交通法により高齢運転者に関する運転免許制度の一部が変わりました。

75 歳以上の運転者は、運転免許更新時や一定の違反行為をしたときには、運転に必要な記憶力や判断力を確認する検査や、検査の結果に応じた運転講習を受けなければなりません。また、検査の結果「認知症のおそれがある」と判定された人は医師の診断書を提出しなければならず、医師の診断の結果、認知症と判断された場合には運転免許の取消し等の対象となります。

運転免許証を自主的に返納した高齢者は、運転経歴証明書を申請し交付を受ければ、地下鉄やバスの料金割引等が受けられます。

★福岡県警察本部運転免許管理課（TEL 641-4141 内線 5325～5329）では、認知症の人の運転免許に関することについて相談をすることができます。



認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症することがあります。65 歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。原因疾患は脳血管性認知症が約 4 割を占めており、生活習慣病の適切な治療が進行予防につながると言われています。働き盛りの時期に発症するため、本人はもとより勤務先や家族への影響も大きく、早期診断・早期治療と共に、状態に合わせた支援や制度の活用が重要です。

★若年性認知症についての相談は、各区地域保健福祉課(P 13 参照)で対応しています。



- 入浴や着替えを嫌がるなど、無精になってくる
- 天候に合わせて服を選ぶことができない
- 買い物をひとりでできない
- 慣れないところで道に迷ってしまう

Q

A

なぜ着替えや入浴を嫌がっているのか理由を聞いてみましょう。浴室が寒い、滑るから怖い、着替えるのがおっくうなど、人によって理由は様々です。環境を整えたり手助けをすることで、状況が好転することもあります。介助が必要で家族では難しい場合には、無理をせず、介護保険サービスを利用してヘルパーなど専門職に任せるのも良いでしょう。

Q

A

外出を制限するとストレスが溜まってしまいます。できるだけ安全に外出できるよう、もしもの場合に備えて、携帯電話や身分証、連絡先の分かるものを身に着ける習慣をつけましょう。外出する状況や本人の言動から目的や理由をくみとり、一緒に出かけるなどの対応をすることで、1人での外出が治まる場合もあります。また、夜中に外出してしまうのは、日中の活動不足や昼寝が影響している場合もあります。生活リズムを整える方法を、主治医やケアマネジャー（介護支援専門員）と相談しましょう。

★福岡市では、行方不明になる可能性のある認知症の人の早期発見のため、認知症の人の見守りネットワーク事業を行っています。各区地域保健福祉課(P13 参照)へお問い合わせ下さい。

Q

A

まずは、福岡市消費生活センターやいきいきセンターふくおかに相談をしましょう。

「クーリングオフ(訪問販売や電話勧誘販売などで商品等の購入契約をした後でも、解約することができる制度)」の手続きができる場合があります。認知症によって判断力が不十分になると、悪徳商法の被害に遭う危険性が高まるほか、財産管理や契約などが難しくなってきます。このような不利益を被らないための手立てとして、成年後見制度というものがあります。成年後見制度とは、家庭裁判所に選任された後見・保佐・補助人が、本人に代わって契約行為を行ったり、取り消すなどして、本人を保護・支援する制度です。(P15 参照)

★福岡市消費生活センター (TEL 781-0999) では、さまざまな消費者トラブルの解決のお手伝いをしています。



- 入浴や着替えに手助けが必要になる
- 慣れたところでも道に迷ってしまう
- 同居していない家族のことがわからない
- 着替え・入浴・トイレが自分ひとりでは困難になってくる
- 同居している家族のことがわからなくなる
- 家の中でも場所がわからなくなる

Q

A

排泄の失敗は本人にとって大変ショックな出来事で、傷ついています。嫌な顔をしたりせず、さりげなく対処しましょう。日頃から「トイレに行きたい」と言える、伝えられる環境にしておくことが大切です。また、失敗の理由を考え、できるだけ失敗が減るように工夫をしましょう。「間に合わない場合（場所に迷う、脱ぎ着に時間がかかる）」と「尿意・便意が分からない場合」では対応も異なります。排泄のリズムを把握して、前もってトイレへ促すことで、失敗せずに排泄を済ませることができます。日頃利用している介護保険サービスのスタッフに対応方法を相談するのも良いでしょう。

Q

A

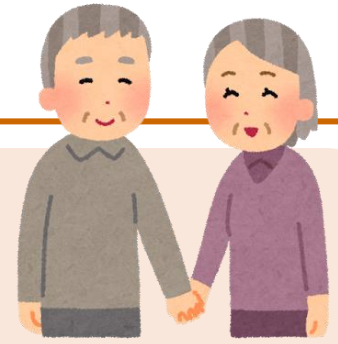
同じ月内に利用した、在宅サービスや施設サービスの利用者負担の合計（世帯での合計額）が一定額を超えた場合、申請によりその超えた分が高額介護(予防)サービス費として支給されます。詳しくは、各区福祉・介護保険課にご相談ください。また、医療費と介護保険サービス費の両方の負担がある場合、軽減を図るための「高額医療・高額介護合算制度」もあります。詳しくは、加入する医療保険窓口へご相談ください。

★各区福祉・介護保険課の連絡先はP13でご確認ください。

Q

A

認知症が進行したり、介護者の疲労・病気などで介護が難しくなってきた場合、施設入所も選択肢のひとつです。介護者が倒れてしまうと、ご本人の生活も困難さが生じてきます。お互いが心穏やかに安全に過ごすために、介護を専門職に任せることは決して悪いことではありません。本人が自宅での生活を希望する場合には、必要に応じて一時的に施設入所する方法もあります。また、入所施設には様々な種類があり、特色があります。本人の状態や希望にあった施設を検討するために、いきいきセンターふくおかなどの相談窓口へ相談しましょう。



日常生活の中で、自身の変化に気づき、また病院で認知症と診断され、これからの生活に対して大きな不安を感じておられると思います。

しかし、認知症になっても、あなたらしく生きることはできます。

あなたらしく生きていくために、苦手になったことや手伝ってほしいことや、助けて欲しいことを相手に伝えて下さい。

「もっとゆっくり話してほしい」、「仲間と仕事がしたい」、「特別扱いせずに対等に接してほしい」など、あなたの気持ちが具体的にわかれば、周りの人も手助けがしやすくなります。あなた自身も「自分でできることはまだまだある！」と確認でき、前向きに過ごせるようになるでしょう。

また、同じ病気の人と話し合える場に参加するのもよいでしょう。あなたにしか分からない体験や気持ちを共有し、励ましあって過ごしたり、生活する上での工夫などの情報を交換したりすることができます。活動的に生活することは、なによりも病気の進行を遅らせることにつながります。



いつ何をしたか思い出しづらくなり、不安になることもあります。日記をつけておくと、見返すことができるため、思い出す助けになります。

大事なことや予定をふっと忘れてしまうことが増えてくるかもしれません。手帳やカレンダーなど決まった方法でメモに残す習慣をつけて、記憶を補う工夫をしましょう。

苦手になってきたことや、危険が伴うことは、無理せず人に任せることも大切です。しかし、多少時間をかければできる事柄については、できるだけ自分の力でやり続けましょう。趣味など、楽しみながらできる活動を続けることは病気の進行予防に有効です。

認知症になったからといって、なじみの関係から遠ざかる必要はありません。普段から何でも話せて、楽しみを共有できる友人がいることはとても大切です。あなたの状況を知ってもらい、あなたを理解してもらうことは重要です。支えてくれる人が増えることで、より生活しやすい環境をつくることができます。





身近な人が認知症になり、これまでの本人からは考えられないような言動が見られ、どう接していいのか戸惑い、不安に感じておられると思います。

しかし、本人も自分自身の変化にとまどい、大きな不安を抱えて生活しています。また、「介護者に迷惑がられるんじゃないか。自分はいないほうがいいんじゃないか。」など自信を失っている場合もあります。このような不安を隠そうと、強がったり反発したりすることもあります。今、表に現れている変化は、認知症という病気によるもので、症状が進んだとしても、本人の心や感情は最後まで残ります。

認知症の人と穏やかに接するためには、介護者は日頃から安定した気持ちでいることが大切です。しかし、毎日続く介護の場では、穏やかな気持ちでいられない事もあるでしょう。そういった時は、介護者が息抜きをすることも大切です。介護サービスを上手に活用して、介護者自身が仕事や趣味の時間を持てるよう工夫しましょう。また、介護家族の集いに参加し、悩みなどを話すことで心の疲れが取れたり、経験者の話から介護のヒントをもらえたりもします。

介護に正解はありません。何でも完璧にやろうとせず、うまくいなくても決して自分を責めないでください。様々な相談窓口や制度を活用し、一人で抱え込まず、介護者自身の生活を大切にしましょう。



- ・事業主に申し出ることにより、対象家族1人につき、3回を上限として通算して93日まで、介護休業をすることができます。
- ・期間雇用者（パート、派遣、契約社員など雇用期間の定めのある労働者）でも、一定の要件を満たす場合は、介護休業をすることができます。
- ・介護休暇といい半日単位での休暇を取得する制度もあります。その他にも、申し出により時間外労働の制限や深夜業の制限、転勤に対する配慮を受けることができます。
- ・休業期間中の所得保障として、雇用保険法により一定条件下で介護休業給付金が支給されます。

働く人が介護に直面しても、介護と両立して仕事を続けられるように、情報提供やアドバイスを行う相談窓口です。仕事帰りや日曜日にも相談できます。

【受付時間】月・水・金曜日 12時～20時、日曜日 10時～18時 ※予約優先

[祝日、年末年始（12月28日～1月3日）は除く。祝日が日曜の場合は開設]

【住所】福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所本庁舎 地下1階

【TEL】982-5407





いきいきセンターふくおかは、市内に57センター設置されており、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの資格を持つ専門スタッフが健康や福祉、介護などに関する相談を受けたり、その人の身体状況に適したアドバイスを行います。小学校区ごとに担当のセンターがありますので、どこのセンターに相談したらいいかわからない場合は、各区地域保健福祉課（下記「各区保健福祉センターの窓口」欄を参照）へおたずねください。



いきいきセンターふくおかの一覧はこちらからも見られます。

[http://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/chiihikoken/health/00/04/4-030101-1\\_2.html](http://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/chiihikoken/health/00/04/4-030101-1_2.html)



地域保健福祉課：認知症をはじめ、高齢者の生活を支援するための相談、介護予防や健康づくり、地域の社会資源についての紹介を行っています。

福祉・介護保険課：高齢者の福祉、障がい者の福祉、介護保険に関する事務を行っています。

			佐	佐
		佐	佐	佐 佐 佐
		佐	佐 佐	佐
			佐 佐	佐 佐
		佐	佐 佐 佐	佐
		佐	佐 佐 佐	佐
			佐	佐 佐 佐
			佐	佐 佐 佐
		佐 佐	佐 佐	佐
			佐	佐
		佐 佐		
		佐		佐
		佐 佐		佐



地域の医療機関と連携して認知症の鑑別診断、周辺症状と身体合併症への急性期対応を行うとともに、認知症に関する専門医療相談を実施しています。

	佐 佐		
	佐	佐 佐 佐	

認知症サポート医・認知症相談医は、厚生労働省が定めた研修を受講し、認知症に関する知識を備え、対応できる医師です。いきいきセンターふくおかや各区地域保健福祉課などの相談窓口のほか、下記のバーコードから一覧を確認できます。

認知症サポート医・認知症相談医の一覧はこちらからも見られます。

<http://www.city.fukuoka.med.or.jp/ninchisyou/ninchisyoumeibo.html>



認知症の人とその家族などからの相談に、介護経験のある相談員が電話や面談で相談を受けています。

※認知症介護相談は、福岡市が認知症の人と家族の会福岡県支部に委託している事業です。

【受付時間】 毎週木曜日・毎月第2日曜日の13時～16時

[祝日、年末年始（12月28日～1月3日）は除く。]

【住所】 福岡市中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ4階団体連絡室

【TEL】 0120-851-641

認知症の人と家族の会でも相談を受けています。

【受付時間】 毎週火・木・金曜日11時～15時（第三火曜・祝日・年末年始は除く）

【住所】 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ4階団体連絡室

【TEL】 771-8595



成年後見制度とは、認知症などで判断能力が不十分な人のために、家庭裁判所に選任された成年後見人等が、本人に代わって契約行為をおこなったり、取り消すなどして、本人を保護・支援する制度です。将来自己の判断能力が衰えた時に備えて、事前の契約によって自ら支援する人を選んでおく「任意後見制度」もあります。

成年後見制度の区分と対象者等について


成年後見制度の利用手続きは上記の各窓口となりますが、相談はいきいきセンターふくおかのほか、下記でもお受けしています。

- ・ 高齢者・障害者総合支援センターあいゆう(福岡県弁護士会)                   TEL 724-7709
- ・ 成年後見センター リーガルサポートふくおか(福岡県司法書士会)           TEL 738-7050
- ・ ぱあとなあ福岡(福岡県社会福祉士会)   TEL 483-2941

