

認知症になっても安心ガイドブック



小豆島町

もくじ

1. 認知症とは？	P 1
2. 認知症かな？と思ったら	P 2
3. 認知症の進行と主な症状の例	P 3
4. 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について	P 4
5. 認知症に関する相談窓口やサービスの紹介	P 5

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることによって、記憶力や判断力に障害などがおこる脳の病気です。

「認知症になったら何もできなくなる」と思っていないですか？認知症は、早く気づいてよい対応をすることで、その症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

また、認知症の介護をご家族だけで対応するには限界があります。世間体もあるのでなるべく外に出さない方がよいと思わずに、ご近所の協力を得ることも大切です。介護保険等のサービスや地域の方々の協力を得て、みんなで支えていきましょう。

このガイドブックには、認知症のことを知って、認知症に対する不安を和らげることができるよう、認知症の状態に応じて受けられるサービスや対応方法をまとめています。

認知症になったら、どこでどのような生活ができるのか、このガイドブックを活用して考えてみてはいかがでしょうか。

1. 認知症とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、日常生活をするうえで支障が出ている状態が、おおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

認知症の原因となる脳の病気の代表的なものには、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症の4つがあります。

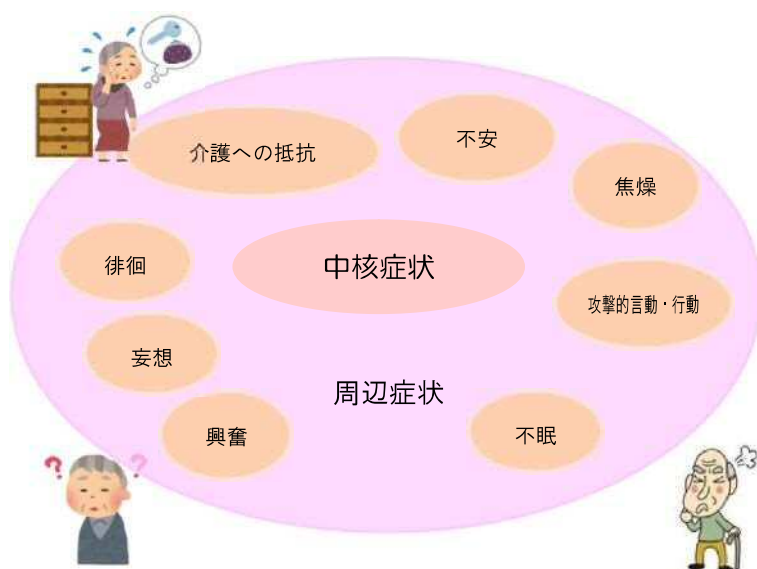
年をとると誰でも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えることが難しくなりますが、「認知症によるもの忘れ」は「老化によるもの忘れ」とは違います。

◆ 認知症と老化によるもの忘れとの違い



認知症の症状について

認知症には、「中核症状」と「周辺症状」の二つの症状があります。



①中核症状

(程度の差はありますが誰にも起こります)

- 1) 記憶障害…ついさっきのことを忘れる
- 2) 見当識障害…時間や場所の感覚がなくなる
- 3) 理解判断力の低下…考えるスピードが遅くなったり2つ以上のことが同時に行えない
- 4) 実行機能障害…手順を踏んでまとまった作業ができない

②周辺症状

(ご本人の元々の性格や環境など様々な要因が絡み合って起こります)

介護への抵抗、不安、妄想、徘徊等ありますが、誰にも必ず起こるわけではありません

2. 認知症かな？と思ったら

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。認知症は治らないから医療機関に行っても仕方がないと思っていませんか？認知症も他の病気と同じように、早期発見・早期診断がとても大切です。

「何かおかしいな？」「ひょっとしたら？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

早期発見・早期診断が大切なわけ

◎ 症状が改善したり、進行を遅らせることができます

アルツハイマー型認知症は早くから薬を飲むことで進行を遅らせることができますといわれています。

◎ 治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で良くなる場合があります。

◎ 今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い、話し合うことで今後の生活の準備をすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えることで、生活上の支障を減らすことも可能になります。



やってみよう!もの忘れチェック

以下の1～5で「いつもそうだ4点」「頻繁にある3点」「ときどきある2点」「まったくない1点」の合計を出してください。

1. 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある
2. 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
3. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとと言われる
4. 今日が何月何日かわからないときがある
5. 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある

以下の6～10で「できない4点」「あまりできない3点」「だいたいできる2点」「問題なくできる1点」を出してください。

6. 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いをひとりできる
7. 一人で買い物に行ける
8. バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる
9. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる
10. 電話番号を調べて、電話をかけることができる

1から10の合計が20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

(これはあくまでもおおよその目安で医学的判断に代わるものではありません。診断には医療機関での受診が必要です。)

東京都福祉衛生局「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」引用

3. 認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。

家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

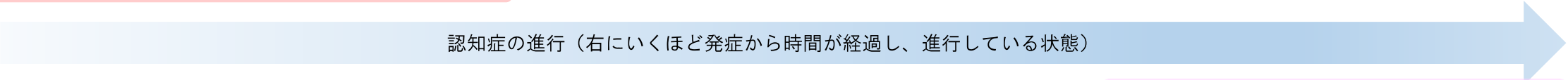
※ 症状の現れ方には個人差があります。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）

認知症の進行	正常なレベル	認知症の疑い	認知症は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
本人の様子		● 買い物や金銭管理、書類作成等を含め、日常生活は自立している ● 趣味や興味があったことに対して関心がなくなった 	● 買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している ● 新しいことがなかなか覚えられない ● 料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる 	● 服薬管理ができない ● 電話の応対や訪問者の対応などがひとりでは難しい ● 買い物など今までできたことにミスが目立つ ● 物を盗られたと言い出すなどトラブルが増える ● 不安が強い	● 着替えや食事、トイレ等がうまくできない ● 時間・日時・季節がわからなくなる ● たびたび道に迷う ● すぐ興奮する ● 妄想が多くなる 	● 言葉によるコミュニケーションが難しい ● 尿や便の失禁が増える ● 飲み込みが悪くなり食事に介助が必要 ● ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい
家族の心構え	◎ 規則正しい生活（栄養バランスのとれた食事、運動、休息）ができるよう手助けしましょう。 ◎ 日頃から地域行事（老人クラブやサロン活動）や趣味活動等行うなど、社会参加してもらうように働きかけましょう。 ◎ 介護予防運動教室に参加し、介護予防に努めましょう。 ◎ 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。 ◎ 認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ◎ 家族の気づきが大事です。いつもと様子が違う、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や認知症疾患医療センターに相談しましょう。			◎ 介護保険サービスを上手に利用しましょう。 戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなってきます。介護者が休息する時間も必要です。介護保険サービスを上手く利用して過度の負担にならないようにしましょう。 ◎ 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に相談しましょう。 ◎ 介護者自身が健康で過ごせることが大切です。介護者自身の健康管理を行いましょう。		
やっておきたいこと・決めておきたいこと			◎ 本人の気持ちを理解して接しましょう ごはんを食べたことを忘れて何度も「ご飯はまだか？」とたずねる場合があります。これは記憶障害がもとで生じる不安を和らげようとしているのかもしれません。怒ってしまうと逆効果。不安な気持ちを理解しましょう。 ◎ 本人の尊厳を大事にして、できることを活かしながらお手伝いしましょう 日常生活で今までできていたことが少しずつできなくなりますが、できることを活かしながらさりげなく手助けしましょう。できること、ご本人の望むことに目を向けていきましょう。 ◎ 周りの人にも協力してもらいましょう 家族だけでの対応が難しくなってきます。近所の人などにも声かけし、気にかけてもらいましょう。		◎ 食事・排泄・清潔を保つことができなくなり、床ずれや誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんなどを起こしやすくなることを理解しましょう。 ◎ どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておきましょう。	

4. 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について

認知症の進行に合わせた介護保険サービスや公的サービス、
その他の支援を上手に利用しましょう。



初 期	中 期	後 期
-----	-----	-----

主なサービスの例		自立	認知症の疑い	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	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	地区のサロン活動（グループ活動認定団体等）・老人クラブ					
		介護予防運動教室					
	安否確認・見守り	見守りボランティア					
		緊急通報装置・配食サービス					
	生活支援	配食サービス					
		軽度家事支援（ホームヘルプ）サービス					
					ホームヘルプサービス・デイサービス・デイケア・小規模多機能型施設		
身体介護				ホームヘルプサービス・デイサービス・デイケア・ショートステイ・小規模多機能型施設			
医療	認知症疾患医療センター・かかりつけ医						
権利を守る		日常生活自立支援事業				成年後見制度	
家族支援		認知症家族のつどい					
				ショートステイ・デイサービス・小規模多機能型施設			
住まい	自宅						
	有料老人ホーム						
				小規模多機能型施設・グループホーム			
				介護老人保健施設・特別養護老人ホーム			

5. 認知症に関する相談窓口やサービスの紹介



認知症に関する相談窓口

小豆島町地域包括支援センター（高齢者福祉課内）	小豆島町片城甲44—95	☎ 82—7006
認知症疾患医療センター（小豆島病院内）	小豆島町池田2519—4	☎ 75—0579
小豆総合事務所保健福祉課	土庄町湊崎甲2079—5	☎ 62—1373
香川県若年性認知症支援相談窓口（いわき病院受託）	高松市香南町由佐113—1	☎ 080—4719—5073

【早期診断・早期対応に向けた支援】

◆ 認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期対応・重症化防止を目指して、地域包括支援センター、認知症疾患医療センター、かかりつけ医等が連携しながら、専門職がチームとなって早期に集中的に支援を行います。

【対象者】

40 歳以上で、在宅で生活しており、認知症が疑われる人または認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する方

◇医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する方

（ア）認知症疾患の臨床診断を受けていない方、（イ）継続的な医療サービスを受けていない方、

（ウ）適切な介護保険サービスに結びついていない方、（エ）診断されたが介護サービスを中断している方

◇医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している



小豆島町の高齢者福祉等サービス

【安否確認のためのサービス】

◆ 見守りボランティア

お住まいの近くに住む介護予防支援ボランティアさんが訪問し、安否確認や話し相手になってくれます。

◆ 緊急通報装置

電話やペンダントを押すと、緊急連絡先に繋がり、体調不良時などのもしもの不安を軽減します。定期的に電話連絡があります。

◆ みまもりタグの貸し出し

認知症があり、行方不明になる恐れのある高齢者に、みまもりタグを貸出し、靴等につけておいてもらうことで万が一、行方不明になった時におよその位置情報がわかり手がかりにつながるものです。

【生活支援のためのサービス】

◆ 配食サービス

栄養バランスのとれた昼食を配食し、利用者の安否確認と合わせ、自立した在宅生活を支援します。

◆ 軽度家事支援サービス

掃除、洗濯、買い物等軽易な家事支援を行います。

【通所サービス】

◆ 介護予防運動教室

週1回介護予防のための体操を行います。（送迎有）

介護保険サービス

要介護1～5の認定のある方で、在宅でのサービスを利用したい場合は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

◆ ケアマネジャーがいる事業所

サンシャイン居宅介護支援事業所	小豆島町蒲生甲350	☎ 75-2187
池田老人介護支援センター	小豆島町池田799「豊寿園」内	☎ 75-2627
居宅介護支援事業所青空	小豆島町片城甲44-192	☎ 82-5838
小豆島町介護サービスうちのみ	小豆島町片城甲44-95	☎ 82-7034
特別養護老人ホームマリアの園	小豆島町苗羽乙1212-14	☎ 82-3578
居宅介護支援事業所はまひるがお内海	小豆島町安田乙158-2	☎ 62-8337

※要支援1・2の認定のある方は、地域包括支援センターへご相談ください。

【訪問サービス】

◆ ホームヘルプサービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や洗濯などの生活援助や入浴などの身体介護をします。（詳しい内容は担当のケアマネジャーにお尋ねください。）

◆ 訪問看護

看護師が居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。（詳しい内容は担当のケアマネジャーにお尋ねください。）

【通所サービス】

◆ デイサービス・デイケア

施設へ通い、食事や入浴、排せつなどの日常生活上の支援や生活行為向上のための訓練やリハビリ等を行います。（詳しい内容は担当のケアマネジャーにお尋ねください。）

【泊まりのサービス】

◆ ショートステイ

特別養護老人ホームなどに短期間入所し、日常生活上の支援（食事、入浴、排せつなど）が受けられます。（詳しい内容は担当のケアマネジャーにお尋ねください。）

【多機能なサービス】

◆ 小規模多機能型施設

自宅にいながら馴染みのある場所で馴染みのあるスタッフにより、通いを中心に、訪問や泊まりを組み合わせ利用し在宅生活の継続を支援します。

サンリゾート	小豆島町蒲生甲397-2	☎ 75-0596
はまひるがお 蒲野	小豆島町蒲野1821	☎ 76-0171
はまひるがお 福田	小豆島町福田甲575-1	☎ 84-3117
はまひるがお 坂手	小豆島町坂手甲798	☎ 62-8317

入所施設

◆ 介護老人保健施設

状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。(要介護 1 以上の方が対象です)

介護老人保健施設豊寿園	小豆島町池田799	☎ 75-1677
介護老人保健施設うちのみ	小豆島町片城甲44-95	☎ 82-7031

◆ グループホーム

認知症の高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住居です。(要支援 2 以上の方が対象です)

グループホーム青空	小豆島町西村甲2121-1	☎ 82-6368
-----------	---------------	-----------

◆ 有料老人ホーム

有料老人ホームは高齢者が暮らしやすいように配慮した住居となっています。入居に際しての条件等は有料老人ホームによって違いますので直接お問い合わせください。

軽費老人ホームシーサイドサンシャイン	小豆島町蒲生甲350	☎ 75-2187
お元気村青空	小豆島町西村甲2122-1	☎ 82-7116
ケアサポートつばさ	小豆島町神懸通甲1662-1	☎ 82-5127
はまひるがお内海	小豆島町安田乙158-2	☎ 62-8277

◆ 特別養護老人ホーム

寝たきり等で日常生活において常時介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所し、食事や入浴、排せつなどの日常生活上の介護が受けられます。(原則、要介護 3 以上の方が対象です)

小豆島老人ホーム	土庄町湊崎甲518	☎ 62-0437
あづき	土庄町甲1360-143	☎ 62-7707
リベラルサンシャイン	小豆島町蒲生甲350	☎ 75-2187
マリアの園	小豆島町苗羽乙1212-14	☎ 82-3578
豊島ナオミ荘	土庄町豊島家浦43-10	☎ 68-3131
特別養護老人ホームうちのみ	小豆島町片城甲44-95	☎ 82-7032

その他

◆ 福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)

自らの判断で適切にサービスを選択し利用することが難しい方に対して、福祉サービスの利用手続きの援助や代行、それに伴う利用料の支払い、日常的な金銭の管理などのお手伝いをしています。

(小豆島町社会福祉協議会 ☎ 82-5318)

◆ 成年後見制度

認知症などで、理解力や判断力が不十分な人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人(後見人)を決めておくことのできる制度です。

支え合いづくり

◆ 認知症サポーター養成講座

認知症への正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族を支えていく事を考える講座です。希望するボランティア団体・企業・学校に対し、随時講座を行っています。（小豆島町地域包括支援センター ☎82-7006）

※認知症の理解・普及啓発のための研修会等も随時行っています。広報等で周知していますのでチェックしてみてください。

集いの場

◆ 地区のサロン活動

月1回程高齢者が集まり、体操やゲーム、食事等を行うといったサロン活動を行っています。外出することや人と交流することは認知症予防に繋がります。認知症のある方もなじみのある地域の方がいると、戸惑わずに参加できますので、ぜひ参加しましょう。（隣のページ記載のグループ活動認定団体参照）

◆ 在宅で介護をしている家族のつどい

内 容：在宅で介護をされているご家族が集まり、情報交換や交流をする事でリフレッシュしていただく場です。
専門職もあり、介護に関する事等、気軽に相談もできます。

開 催 日：年3回実施しており、開催日については広報やチラシで周知しています。

場 所：サンオリーブ（小豆島町西村甲1941-1）

問い合わせ：小豆島町地域包括支援センター ☎82-7006

◆ まりあ茶屋

内 容：脳トレーニングや物作りを行ったり、お茶を飲みながら交流を楽しめる場です。

開 催 日：毎月第3水曜日（14:00～15:30） ※変更する事があります。

場 所：マリアの園（小豆島町乙1212-14）

問い合わせ：マリアの園 ☎82-3578

◆ リゾートカフェ

内 容：お茶を飲みながら交流を楽しめる場です。手作りお菓子のおもてなしもあります。

開 催 日：毎月15日（14:30～16:30）

場 所：サンリゾート（小豆島町蒲生甲397-2）

問い合わせ：サンリゾート ☎75-0596

◆ 出前カフェ

内 容：サンシャイン会職員が出向き、手作りおやつや飲み物を提供し、カフェ風のおもてなしをしています。

開 催 日：奇数月の第4土曜日（詳細については、地区の回覧板でお知らせしています）

場 所：中東蒲生自治会館等（蒲生地区であればご相談により出前カフェを行います）

問い合わせ：サンシャイン会（小豆島町蒲生甲350番地） ☎75-0596



その他、各事業所で夏祭り等、気軽に参加できる交流事業を行っています！！

周知は広報や各事業所でチラシを配布する等、様々ですので、チェックしてみてください♪



地域のサロン等の介護予防活動実施状況について

R2.3 月現在

● 介護予防グループ活動実施団体 ☆は介護予防ボランティア組織化事業実施団体 ◎はいきいき百歳体操実施団体



介護予防グループ活動実施団体 ●

	グループ名	地区		グループ名	地区		グループ名	地区
1	仲吉会	吉野	2	原シニアクラブ笑楽会	西村	3	清水白寿会	西村
4☆	北陽会	北地	5☆◎	入部長寿会	入部	6	神高会	神浦
7	クラブ暖段	浜条	8	東浦老人クラブ東和会	東浦	9	みどり会	迎地
10☆	流元気会	西村	11☆◎	西村中条生きがい健康づくりの会	西村	12	日方高齢者健康教室	西村
13☆	木場クラブ	草壁	14☆	北地元気村	北地	15☆	二和会	二面
16◎	さわやかクラブ	片城	17	苗羽空条老人クラブ	苗羽	18	苗羽なごみ会	苗羽
19◎	平木新生会	平木	20☆◎	秋葉会	神懸通	21	中蒲生老人クラブ福寿会	蒲生
22☆	岬ひとみ会	田浦	23☆◎	片城あしたば会	片城	24◎	植松東老人クラブ友愛サロン	安田
25☆◎	おしゃべりサロン明朗会	西蒲生	26◎	植松西老人クラブ	安田	27	一心クラブ	苗羽
28◎	坂手グリーンハウス	坂手	29	神懸通第2クラブ	神懸通	30☆	堀越明友会	堀越
31	北条老人クラブもみじ会	北条	32	ひまわり会	東蒲生	33	たんぼぼの会	草壁
34◎	香川医療生協池田支部どんぐりこころ	池田	35	西条自治会シルバー部	西村	36	安田下八老人クラブ	安田
37◎	下八いきいきサークル	安田	38	いきいきオリーブクラブ	蒲生			

介護予防ボランティア組織化事業実施団体 ☆

1☆	楽友会						
----	-----	--	--	--	--	--	--

いきいき百歳体操実施団体 ◎

1◎	げんきまん薬局	上地	2◎	はまひるがお福田	福田	3◎	東谷条老人会	安田
4◎	当浜第二集会所	当浜	5◎	木庄老人会	木庄	6◎	草壁公民館	草壁
7◎	安田公民館	安田	8◎	みかさ会館	草壁	9◎	室生	室生

お問い合わせ先

小豆島町高齢者福祉課

小豆島町地域包括支援センター ☎82-7006

〒761-4492 香川県小豆郡小豆島町片城甲 44 番地 95