

3 認知症の進行と主な症状

下記は、代表的なアルツハイマー病の進行例を表しています。
 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。

	認知症の進行	本人の様子	家族の心構え
正常なレベル			・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
軽度認知障がい(MCI)	5年前後で約半数が認知症に！ ↓ 発症	・物忘れが多いが自立して生活できる	
認知症	初期	認知症疑い ↓ 日常生活は自立	・頭の中に霧がかかったようだ ・約束が思い出せない ・物事が覚えにくい ・不安が強い ・「物を盗まれた」等のトラブルが増える ・怒りっぽくなる ・忘れることは多いが日常生活は自立
	中期	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	・徘徊や妄想が多くなる ・すぐ興奮する ・着替えや食事、トイレがうまくいなくなる ・ついさっきのことも忘れる ・時間や場所がわからない
	後期	常に介護が必要	・表情が乏しい ・尿や便の失禁が増える ・日常生活全般についても介護が必要 ・家族の顔や使い慣れた道具がわからない

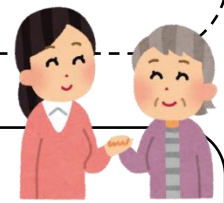
※いつもと違う、何か様子がおかしいなど困ったことがあったら、早めに相談してください。

4 早期発見チェックリスト

自分や家族に以下のような症状がみられたら、認知症のサインかもしれません。**5項目以上**あてはまる場合は、相談機関やかかりつけ医に相談してみましょう。なお、このチェックは認知症の診断をするものではありません。

あくまで目安としてお使いください。

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などと言われますか
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけられない事がありますか
- 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 長時間待ったり、予定に合わせて準備することができない事がありますか
- 置き忘れ、紛失が頻繁ですか
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができず誰かの介助が必要ですか
- 薬を決まった分量、決まった時間に飲めず数量が合わない事はありますか
- 預貯金の出し入れや簡単な計算ができず誰かの介助が必要ですか
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさいと感じますか
- ささいな事で怒りっぽくなったと感じますか



受診するときのポイント
 普段はもの忘れが見られる方でも、お医者さんの前では、はっきりと受け答えする場合があります。受診には出来るだけご家族が同伴し、日頃の様子を医師に伝えましょう。そのためにも、気になる言動は日頃からメモしておきましょう。

5 認知症の人への接し方 “3つの「ない」”

- 1. 驚かせない
- 2. 急がせない
- 3. 自尊心を傷つけない



6 認知症に関する相談窓口

◎認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

相談窓口	電話番号
由利本荘市地域包括支援センター (全体統括)	24-6345
北部地域包括支援センター (岩城・大内)	74-6888
南部地域包括支援センター (矢島・由利・鳥海)	44-8841
中央地域包括支援センター (本荘・西目)	74-6629
東部地域包括支援センター (本荘・東由利)	74-7670

健康づくり課・総合支所市民サービス課

地域	相談窓口	電話番号
本荘	健康づくり課 (本荘保健センター内)	22-1834
矢島	矢島総合支所 市民サービス課	55-4959
岩城	岩城総合支所 市民サービス課 (ウェーブ岩城内)	73-3612
由利	由利総合支所 市民サービス課	53-2113
大内	大内総合支所 市民サービス課	65-2810
東由利	東由利総合支所 市民サービス課	69-2117
西目	西目総合支所 市民サービス課	33-4620
鳥海	鳥海総合支所 市民サービス課	57-3503

在宅介護支援センター

地域	相談窓口	電話番号
本荘	東部在宅介護支援センター (由利本荘市社会福祉協議会本所内)	23-5519
由利	在宅介護支援センター白百合苑 (特別養護老人ホーム白百合苑内)	53-2100
大内	大内在宅介護支援センター (社会福祉協議会大内支所内)	67-2195
西目	西目在宅介護支援センター (老人保健施設グランドファミリー西目内)	32-1012
鳥海	鳥海在宅介護支援センター (社会福祉協議会鳥海支所内)	57-3288

1 認知症は誰でもかかる

可能性のある脳の病気です

国では、認知症の人の数は、65歳以上人口の約15%（7人に1人）と予想していましたが、急速な高齢化の伸展に伴い、令和7年には約20%（5人に1人）までに上昇する見込みと発表しました。（平成27年1月 新オレンジプランより）

由利本荘市に当てはめると令和2年には約5,044人、令和7年には約5,757人、令和12年には約6,229人という予想になります。



認知症は、とても身近な病気です。認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

2 認知症の症状

◆すべての認知症の人に現れる症状（中核症状）

記憶障がい

- ・新しいことが覚えられない
- ・体験や出来事を忘れる

理解・判断力の低下

- ・考えるスピードが遅くなる

見当識障がい

- ・時間や場所がわからない
- ・近所で迷子になる

実行機能障がい

- ・段取りが立てられない
- ・言葉がうまく使えない
- ・着替えができない

◆性格や環境などの要因で現れる症状（周辺症状）

うつ・興味、関心が低下する

徘徊・無意識に歩き回る

異食・食べられないものを食べようとする

睡眠障がい・夜眠れなくなり、昼夜が逆転する

幻覚・見えないものが見える

妄想・物が盗まれたと言う

暴言・暴力・大声をあげたり暴力をふるう

摂食障がい・食べられない



7 認知症を予防するために

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防・改善することは、認知症の予防にもつながります。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

1. バランスの良い食事をとりましょう



2. 体を動かす習慣をつけましょう



3. 脳を活発にする生活を送りましょう



4. 休養も大切です



5. 禁煙をこころがけましょう



6. 歯みがき・歯周病予防をしましょう



8 認知症サポーターになろう！

認知症サポーター養成講座を受講した方が「認知症サポーター」です。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。講座は、職場・町内会・学校などでの集まりや仲間同士の勉強会など、受講希望者に応じた内容・場所で開催いたします。

【お問い合わせ】由利本荘市 健康福祉部 長寿生きがい課
地域包括支援班（由利本荘市地域包括支援センター）
電話 24-6345



オレンジリングをしている方が「認知症サポーター」です。市内では、これまでに約1万3千人以上のサポーターが誕生しています

認知症になっても安心して暮らすために



認知症の症状や予防方法、もしも自分や家族、地域の方が認知症になった場合の相談先について紹介しています。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、ご活用ください。

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなることで、さまざまな生活上の困難さが現れる状態を指します。

認知症を引き起こすおもな病気

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。おもな原因としては「アルツハイマー病」、「脳血管障がい」、「レビー小体病」があり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



由利本荘市