

すまいるあっと
～いつまでも自分らしく生きていくために～
もしかしたら認知症？ひとりで悩まず
みんなで支える認知症ガイドブック



認知症

認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。

「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けたい・・・」

しかしながら、核家族化が進み、ご夫婦だけ、おひとりだけで暮らす方が増えています。みなさんが認知症を少しでも理解し、認知症の人やその家族の人が地域で安心して笑顔で暮らしていけるお手伝いができればとの願いをこめてガイドブックを作成しました。

「すまいる あっと」誰かが誰かに微笑みかけることで、笑顔になるひとが少しずつかもしれないが、増えていきますように・・・

毛呂山町

認知症について知って欲しいこと

認知症ってどんな病気？

認知症は、脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおこり、記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日々の生活に支障をきたす状態です。

「認知症になったら、何もできなくなってしまう」「家族と暮らせない」と思っていないですか？
認知症は早期から適切に対応することで、症状を和らげることもできます。

認知症にはいくつかの種類があります

アルツハイマー型認知症

アミロイドベータというたんぱくが脳にたまり、神経細胞（アセチルコリン）が減少し、脳の萎縮が進行するために症状がでます。

◆特徴◆

発症と進行は比較的緩やかですが、放置すれば確実に進行していきます。

- ・最近のことを忘れる
- ・時間や場所がわからない
- ・暴言や暴力、徘徊などの問題行動がおこる

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することにより症状がでます。脳の萎縮によることはアルツハイマー型と同じですが、萎縮する部分が異なります。

◆特徴◆

初老期（65歳以前）に発症することが多く、別名「ピック病」とも呼ばれています。

- ・同じ言葉や同じパターンの行動を繰り返す
- ・おちつきがなくなる
- ・突然、万引きや信号無視など社会ルールに反する行動をすることがある

おもな認知症

レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱくが脳の神経細胞にたまることで症状がでます。大脳や脳幹部に病変がみられ、パーキンソン症状が認められることがあります。

◆特徴◆

もの忘れに加えて、初期の症状に「幻視（実際にはないものが見える）」があります。

- ・人や動物、虫が見えたりする（幻視）
- ・調子の良いときと悪いときの差が激しい
- ・歩行が小刻みになり転倒しやすい

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害を起こしたあと、その後遺症として症状がでます。突然の脳梗塞や脳出血が原因で急激に認知症が発症する場合と、小さな脳血管障害を繰り返しているうちに徐々に認知症が進む場合もあります。

◆特徴◆

脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行しますが、脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できます。

- ・もの忘れが多い
- ・転びやすい
- ・意欲や、自発性が低下する
- ・急に怒ったり泣いたりする

早期発見・早期診断・早期治療が大切です

アルツハイマー型などの認知症は、治療により症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

また、認知症の症状があらわれても認知症以外の病気のこともあります。早期発見・早期診断・早期治療が大切です。そして「最近もの忘れが気になる・・・。」と迷ったら、まず相談をおすすめします。

これって認知症？～認知症チェックリスト～

チェックの数が多いほど、認知症が心配されます。医療機関等へ早めのご相談をお勧めします。

- 物忘れが目立つようになった
- 何度も同じことを話す・聞く
- 置き忘れやしまい忘れが増えてきた
- 今までできていたことができなくなった
- 言葉や単語がすぐに出てこない
- 簡単な計算に手間取ってしまう
- 些細なことでも怒りっぽくなった
- 何をするにも意欲がなくなった
- 外出する機会が極端に減った
- 昼間も横になっていることが多くなった
- 好きだったことに興味を示さなくなった



加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

歳をとると誰でも忘れっぽくなります。加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」とは区別が付きにくいですが、違いがあります。

加齢によるもの忘れ

- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れる
- 日付や曜日、場所を間違える
- 忘れたことを自覚している
- 物を自分で探す
- 経験したことが部分的に思い出せない

認知症によるもの忘れ

- 食べたことを忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 日付や曜日、場所がわからなくなる
- 忘れたことを理解できない
- 物を盗まれたと思い込む
- 経験したこと全体を忘れる

認知症の人への接し方

認知症になると、人に言われても思い出せないことが重なり、多くの人々が「自分に何かが起こっている」という不安を感じています。誰よりも心配して、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。相手の気持ちになって接することは、日頃の生活と何ら変わりはありません。

認知症の人への対応の心得 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

参考：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

ひとりで抱え込まないために

もの忘れ・認知症のことで悩んだとき、話を聞いてほしいとき、認知症の予防をしたいとき。そんなときは、専門職の人に相談をしたり、みんなと語りあったりしましょう。

もの忘れ相談会

「もの忘れ相談会」は、専門のスタッフがお話を伺います。個室で相談できるので、周囲に聞かれることはありません。相談料は無料です。

毎月第3木曜日に開催しています。予約制になりますので、必ず事前にお問い合わせをお願いいたします。

会場：中央公民館 時間：10時～正午



相談会・カフェの問合せ先
毛呂山町地域包括支援センター
☎049-295-2112（役場内）

オレンジカフェに参加しましょう

オレンジカフェ（喫茶ゆず）

認知症の家族を介護していて不安なことがあるときや疲れたとき、自分のもの忘れが気になったとき、みなさんと交流できる場です。

会場：中央公民館 喫茶ゆず内

日程：毎月第3木曜日 10時～正午

あったかオレンジカフェ

認知症を予防するために、楽しくおしゃべりしたり体を動かしたりしながら、元気に歳をかさねましょう。認知症が心配な人もご参加ください。

会場：あったかデイ毛呂山 多目的ホール

日程：毎週木曜日（祝日除く）10時～11時30分

オレンジカフェハピネス館

認知症のご本人やご家族はもちろん、もの忘れが気になっている人、認知症を予防したい人等、誰もが参加できる場です。ぜひ仲間作りの場としてご利用ください。

会場：くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館

日程：毎週水・金曜日 14時～16時

ななふくオレンジカフェ

認知症になったからと家にひきこもったり、家族の認知症について一人で悩んだりするのではなく、気軽に立ち寄り話してほしい。あなたの思いに寄り添います。

会場：ななふく苑

日程：毎週火曜日 13時30分～15時

新型コロナウイルス感染症の影響により、休止または縮小して実施している場合がありますので、参加される場合は事前にお問い合わせください。

認知症介護者のつどい

「認知症介護者のつどい」は認知症の介護をする家族が集まり、同じ境遇にあるひと同士が想いを共有することを大切にしています。介護に関する情報交換のほか「一人で抱え込む必要は無いこと」や「他者に頼ることの大切さ」に改めて気付くことにより、介護に関する心理的な負担軽減を目指します。

会場：中央公民館 日程：偶数月の第2木曜日10時～11時30分

仲間と会える！

気持ちの共有！

情報を知る！



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

認知症の進行（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）

認知症の生活 機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け や介護が必要	常に介護が必要
	支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や買い物等を含め、日常生活は自立している	金銭管理や買い物等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話での対応や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない
介護予防・悪化予防 他者とのつながり	【介護保険】デイサービス・通所リハビリテーション				
	山根荘・老人クラブや公民館活動				
	ゆずっこ元気体操や地域のサロン等				
安否確認・見守り (後見等含む)	給食サービス・緊急通報システムの利用				
	あんしんサポートねっと（社協）、成年後見制度（任意後見・補助・保佐・後見）				
			認知症高齢者等 SOS ネットワークの登録・見守りシールの利用		
生活支援 身体介護	有償ボランティア・NPO法人等				
	困りごと援助サービス・訪問型サービス				
			【介護保険】訪問介護（ヘルパー）・デイサービス		
医療	かかりつけ医・薬局等				
	認知症疾患医療センター・医療機関（精神科）				
			【介護保険】訪問看護、【医療保険】訪問診療・訪問看護		
家族支援	毛呂山町地域包括支援センター・支所				
	オレンジカフェ・もの忘れ相談会・家族介護者教室・介護者のつどい				
			【介護保険】ケアマネジャー		
	社会福祉協議会・民生委員等				
緊急時支援 (精神症状が みられる等)	認知症疾患医療センター・医療機関（精神科）				
			【介護保険】短期入所・医療型短期入所		
			【介護保険】小規模多機能型居宅介護		
高齢者住宅 居住系サービス 入所施設等	ケアハウス				
			有料老人ホーム		
		【介護保険】介護老人保健施設			
			【介護保険】グループホーム		
				【介護保険】特別養護老人ホーム	

わたしたちにできること

認知症は、環境が変わることで、症状が悪化するおそれもあります。「住み慣れた地域で安心して暮らしたい・・・」誰もが願う想いです。認知症になっても、住みやすいまちをつくるためには、家族だけでなく、ご近所や商店、交通機関や金融機関など、地域で一緒に暮らしている人、働く人が認知症への理解を持っていることが大切です。認知症への理解を広めることが、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。

認知症サポーターになりませんか？

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーターの活動は、認知症になっても安心して過ごせる町づくりにつながります。毛呂山町では、地域包括支援センターや認知症疾患医療センターで認知症サポーター養成講座を実施しています。受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」が配布されます。受講については、地域包括支援センターへお問い合わせください。



▲認知症サポーターの証「オレンジリング」

若年性認知症の相談窓口

若年性認知症とは、64歳までに発症した認知症疾患の総称で、「就労」のほか「子育て」や「親の介護」に直面するため、特に社会的役割の大きい世代の疾病です。若年のため、体力や行動力が高く、保たれている機能とのアンバランスさから、一般的には高齢者に比べ、介護負担が大きくなるものと言われています。しかしながら、早期の対応ができれば、長期間にわたり本人らしさを保つことができることもあります。

埼玉県では若年性認知症支援コーディネーターがご本人、ご家族からのさまざまな相談に応じていますので、ぜひご活用ください。

埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター 048-814-1212
月曜～金曜 9時から16時（祝日・年末年始等を除く）

本人を守るため、成年後見制度の活用も

成年後見制度とは、認知症などにより判断能力が不十分な人の契約行為や財産管理を後見人などが本人に代わって行うことで、権利を守り日常生活を支えていく制度です。日常の認知判断能力の状態や医師の診断内容等によって「後見」・「保佐」・「補助」の類型に分かれており、類型の決定、成年後見人などの選任は家庭裁判所の審判によります。

なお、審判を申し出ることができるのは、本人の配偶者、兄弟、子どもなど4親等以内の親族や市町村長に限られます。詳しいことは、下記にお問い合わせください。

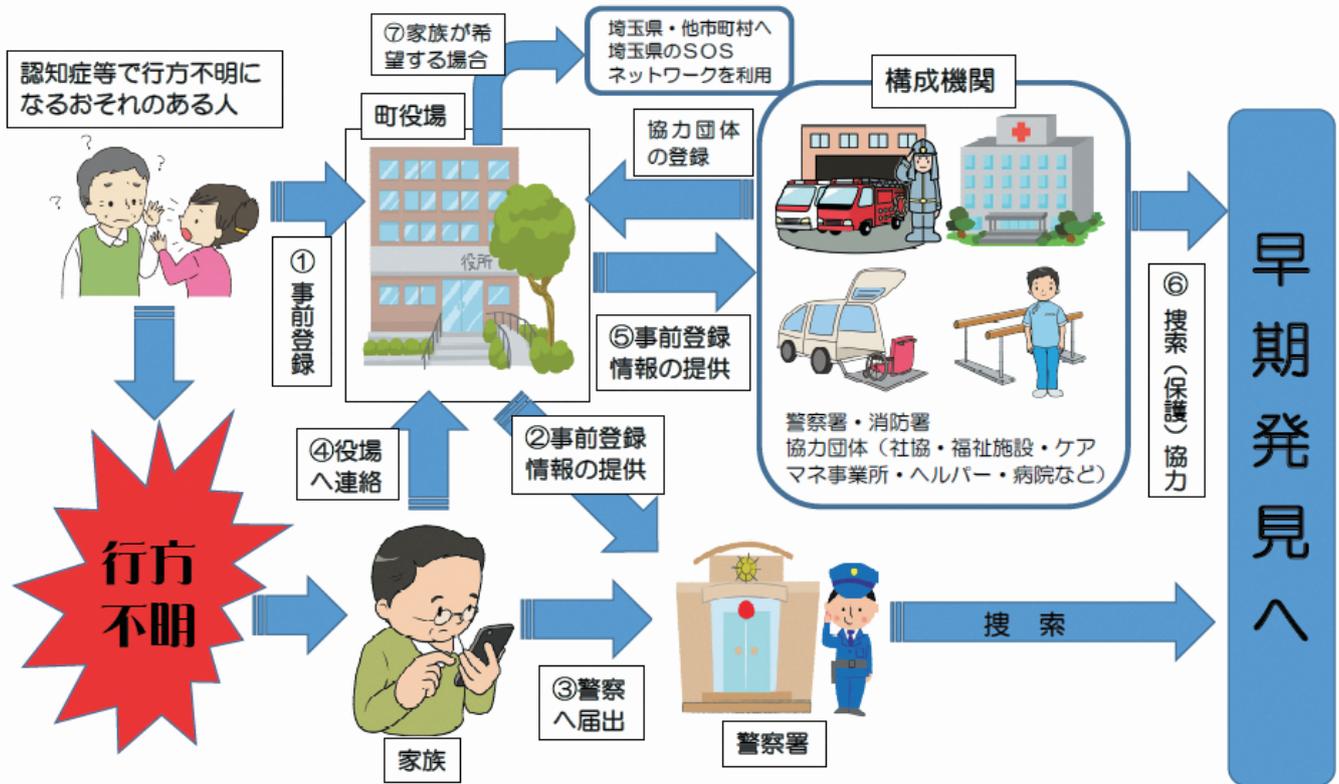
毛呂山町役場 高齢者支援課 049-295-2112（代表）

地域で支えるしくみをつくる

認知症の状態によっては、家を出たまま帰れなくなり、行方不明になってしまうこともあります。「徘徊」と呼ばれるこの行動は、本人にとっても、家族にとっても身体的・精神的に大きな負担となります。行方不明になった場合にも、地域の方や関係機関の協力によって早期発見できるようなしくみができました。

認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症などで行方不明になるおそれのある人を事前登録すると、登録された情報は町と警察署に共有されます。登録した人が行方不明になった場合には、町を通じて構成機関（消防署・医療機関・福祉施設など）にも情報共有され、捜索や発見時の保護について協力を得られる制度です。



見守りシールを利用して、より効果的に！

町では行方不明のおそれのある人に対し、衣類等に貼る QR コードの付いた見守りシールを交付しています。見守りシールの貼ってある人が保護された場合、発見者等が QR コードを読み取ると、あらかじめ登録された連絡先にメールが送信されるので、素早く迎えに行くことができ、本人や家族の負担を軽減します。上記のSOSネットワークの登録と一緒にこなうと一層効果的です。

見守りシール



アイロンで衣類等に貼るシールと杖や鞆に貼る蓄光シールの両方を交付します。

登録はこちら

SOSネットワークや見守りシールの登録・問合せ先 毛呂山町地域包括支援センター
☎049-295-2112

認知症のことを相談するところ

地域包括支援センター

地域包括支援センターは地域で暮らすみなさんを様々な面から総合的に支える窓口です。
なお、毛呂山町地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」を配置しています。

毛呂山町地域包括支援センター

☎049-295-2112

毛呂山町中央2-1 毛呂山町役場内

地域包括支援センター悠久園支所

☎049-295-2000

毛呂山町南台5-38-5 特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター支所HAPPINESS館 ☎049-276-1878

毛呂山町大字毛呂本郷1006 くらしかつストップ MORO HAPPINESS館内

地域包括支援センターななふく苑支所 ☎049-276-5313

毛呂山町大字西大久保766-1 特別養護老人ホームななふく苑内

認知症の専門医療機関 認知症疾患医療センター

認知症に関する鑑別診断、周辺症状や合併症への対応、専門医療相談をおこなっています。
初診は予約制になっています。

丸木記念福祉ケアセンター-認知症疾患医療センター ☎049-276-1486

毛呂山町大字毛呂本郷38

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

地域密着型サービスの1つで施設に移り住み、利用するサービスです。認知症の対応を熟知したひとが対応してくれます。

あったかホーム毛呂山 ☎049-276-7770

毛呂山町大字西戸962

グループホームあおぞら川角 ☎049-295-8201

毛呂山町大字川角504-1

グループホームあおぞら毛呂山 ☎049-276-6751

毛呂山町前久保南4-16-1

みどりの風 あすわ ☎049-295-5551

毛呂山町大字阿諏訪1-1

デイサービス（認知症対応型通所介護）

地域密着型サービスの1つで食事や入浴などの介護や支援を日帰りで受けられます。

あったかデイ毛呂山 ☎049-298-8135

毛呂山町若山1-12-9



毛呂山町マスコットキャラクター
もろあいくん

製作

毛呂山町地域包括支援センター
毛呂山町ケアパス作成検討委員会

監修

丸木記念福祉ケアセンター-認知症疾患医療センター（令和5年3月改訂）