

これって
認知症かな？

どうしたら
予防できるの？

どこに
相談したら
いい？

認知症 あんしんガイド

～宮若市認知症ケアパス～

認知症の人とその家族が、安心して暮らし続けられる
地域を目指して



目次

- 1 認知症は身近な病気です P.1・2
- 2 認知症の症状 P.3・4
- 3 認知症ケアパス P.5・6
- 4 予防 P.7・8
- 5 相談窓口 P.9・10
- 6 見守り・生活支援 P.11



宮若市
令和7年3月



1. 認知症は身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。



認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳の神経細胞が損傷することにより今までの記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

●加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い

加齢による「もの忘れ」

- 「何を食べたか」思い出せない
 - 電話の要件を忘れる
- 体験したことの「**一部**」を忘れる

認知症による「もの忘れ」

- 「食べたこと」自体を忘れる
 - 電話をしたこと自体を忘れる
- 体験したことの「**全体**」を忘れる



●認知症の始まりは家族の気付きも大切です

認知症の始まりは、本人より先に家族が気付くことも少なくありません。ポイントは以前に比べて、下記のような症状の頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどに気付く事です。

切ったばかりの
電話の相手を忘れる

テレビのリモコンの簡単な
操作を戸惑う

慣れた道で迷う



他にもこんな症状が 気付きのポイント

- 料理や片付けが出来なくなってきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 外出を嫌がる
- 怒りっぽくなった

認知症の種類

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症

女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取りが悪くなる
- 約束をすっぽかす など

幻視が特徴

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症します。幻視やパーキンソン病と似た症状を認めることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫などが生々しく見える
- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
- 物忘れは軽い など

認知症は脳の侵される部位によって、様々な特徴があります。

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症

男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- 手足の麻痺がある など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が委縮し発症します。ものの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。

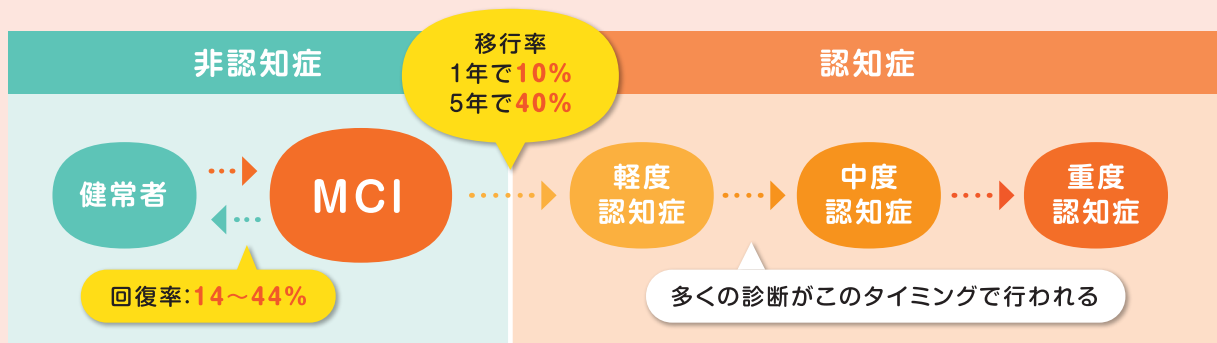
特徴的な症状の例

- 反社会的な行動(万引きなど)が目立つ
- 同じことを言ったり、同じ行動を繰り返す など

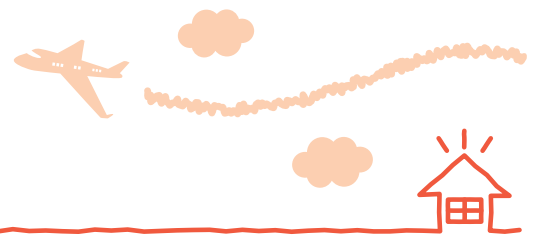
● 認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを **MCI(軽度認知障害)** といい、認知症予備群です。

MCIの時点で対処すれば、発症を防いだり、遅らせたりすることが出来る可能性があります。



2. 認知症の症状



認知症の症状は「中核症状」と「周辺症状（行動・心理症状: BPSD）」の2つに分けられます。

***中核症状**: 脳の細胞が壊れて起こる症状

***周辺症状（BPSD）**: 性格、人間関係、環境の影響によって出る症状



認知症と間違われやすい病気にも注意!

気づきのポイント

- 2～3か月で、物忘れが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打ってから**、物忘れが出てきた
- 身近な死などの**心理的な変化**の後に、物忘れが増えた

上記のような症状がある場合…正常水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。

認知症の人の症状と対応例 ～こんなときどうする？～

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状があることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

ケース①「今日は何日？」

Point

答えられなくても問題視しないこと

- 目で見えてわかるカレンダーなどを利用して、一緒に確認しましょう。
- 質問の内容によっては、あとから見直せるように、返答の要点をメモ用紙などに書き残しておきましょう。

ケース②「ごはんまだ？」

Point

話題を変えて納得してもらう

- 「もう少し待ってて」など伝え、別のことをしてもらって関心をそらしましょう。
- ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。
- 「さっき食べたでしょう!」は逆効果です。

ケース③「服装が変」

Point

一緒に選ぶ、褒めて勧める

- みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選びましょう。
- 「似合ってるよ」と勧めると素直に着替えてくれることもあります。
- 体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。

ケース④「あなた誰？」

Point

なりきって振る舞う

- 家族の名前を忘れたり、別の人と間違えるなど、目の前の人が自分とどういう関係なのか分からなくなります。
- 「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。

ケース⑤「財布を盗まれた!」

Point

同じ感情を共有して、味方になる

- 盗まれたと思い込んでいます。反論せず、「それは困りましたね。」と一緒に探しましょう。
- 本人以外の方が財布を見つけた場合、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうようにしましょう。
- 見つからない時は、お茶に誘うなどして気分を変えましょう。

ケース⑥「そこに誰か立っている」

Point

話を合わせて恐怖感を取り除く

- 虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚に怯えたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげましょう。
- 音が聞こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

3. 認知症ケアパス



認知症は下記のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。症状には個人差があり、すべての方に当てはまるものではありませんが、今後の道筋として参考にしてください。

認知症の段階	健 康	MCI(軽度認知障害)	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自 立		誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に専門医療や介護が 必要
本人の様子		● もの忘れが増える 自覚がある(人からも 言われ始める) ● 計算間違いや漢字の ミスなどが増える	● 同じことを何度も聞くようになる ● 物や人の名前が出てこない ● 置き忘れやしまい忘れが増える ● 料理や買い物、金銭管理などが 難しくなっている	● 「物が盗られた」などの発言をする ● 洋服の着替えがうまくできなくなる ● 家までの帰り道が分からなくなる ● 書字・読字が苦手になる ● もの忘れの自覚がない	● 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に 関する事が、誰かの助けがないと難しい ● 車いすやベッド上での生活が長くなる ● 言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻 などの機能)は残っている
家族の 心得・対応の ポイント	● 本人と一緒に認知 症 予 防 に関する 取り組みを実践	● 気になり始めたら、 早めにかかりつけ医や 各種窓口相談	● 同じことを聞かれても、きちんと返答 ● 何でもかんでも取り上げず、本人が できないことだけをサポート ● 認知症についての勉強や介護保険 サービスの利用を開始する	● さまざまな症状が現れてきて疲れる時期、 人の助けを借りよう ● 通所系サービスのみでは困難、訪問系や 泊まり系サービスなどの検討を	● 本人が安心できる環境づくりを心掛ける ● 最後の迎え方について家族間で 話し合いをしておく
介護保険	申請の相談		介護認定の取得 介護サービスの利用		
相談機関	地域包括支援センター 在宅介護支援センター				
予防	介護予防教室 地域の集まり 老人クラブ あったかサロン 認知症カフェ				
医療機関	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 認知症医療センター				
生活支援	ふれあい電話				
介護サービス			日常生活自立支援事業 宮若市高齢者等SOSネットワーク 配食サービス 成年後見制度		
			訪問介護 通所介護 通所リハビリテーション 福祉用具・住宅改修 訪問リハビリテーション 訪問看護 訪問入浴介護 施設入所		

4. 予防

認知症と生活習慣病は深く関係しています。
生活習慣病を予防することが認知症の予防につながっていきます。



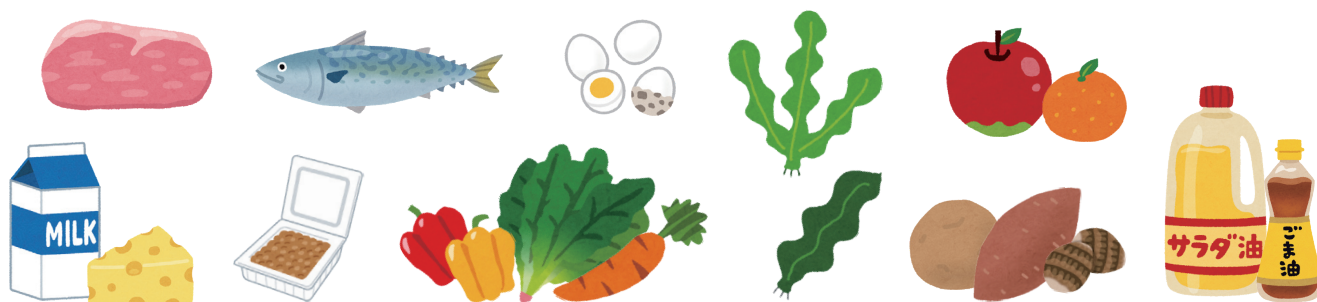
バランスの良い食事を摂りましょう

食事は身体をつくる基盤となる大切な習慣です。規則正しい時間に、1日3食バランスの良いメニューと適切なエネルギー量を心掛けましょう。特に、糖質、塩分、脂質は摂り過ぎないように注意しましょう。



1日10品目を目標に

栄養バランスよく食べる目安として、下記の10種類の食品を毎日とれているかチェックしてみましょう。



たんぱく質の素材を 3食食卓に

高齢期は筋肉の分解が進みやすいので、たんぱく質をしっかり摂る必要があります。

たんぱく質が多いのは肉、魚、卵、大豆製品からなる主菜です。毎食ごとに摂ることを意識しましょう。



口腔ケアも忘れずに

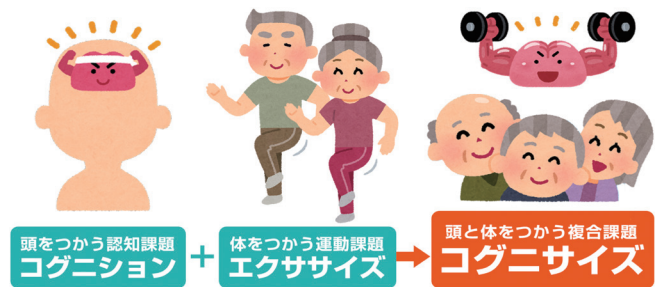
抜けた歯をそのままにしていたり、入れ歯など義歯の状態が悪いままになっていませんか？放置すると、よく噛めなくなり、やわらかいものばかり食べるなど栄養に偏りが出てきます。また、しっかり噛んで食べることが脳を活性化させ、認知症予防にもつながります。

残存歯20本以上ある人とほとんどない人を比べると、認知症発症リスクは…約2倍！



運動習慣を持ちましょう

体を動かすことは、血流をよくして脳の老廃物を押し流すとともに、動脈硬化のリスクを下げる効果もあるため、認知症予防に有効です。



- ウォーキングや水泳など有酸素運動がおすすめです
- 運動をしながら認知機能を鍛える「コグニサイズ」が効果的
(例) 引き算をしながらウォーキング、ステップ運動+3の倍数で拍手 など

社会参加をしましょう

外出の機会を増やし、人と交流することが脳の活性化につながります。

- 外出し、人と会う機会を持ちましょう
- 好きなことを楽しんだり、地域の活動に参加し、人とつながりを持ちましょう



難聴は放置しない ⇒ 受診して改善を!

良質な睡眠をとりましょう

睡眠中に脳の老廃物が排出されると言われています。

- 質の良い睡眠を心掛けましょう
- 規則正しい日課で、生活リズムを保ちましょう
- 昼間眠気があるときは、20～30分程度の短い昼寝で睡眠を補いましょう



認知症予防・閉じこもり予防のため、宮若市で行われている教室等に参加してみませんか？

- 地域介護予防教室（講師派遣型）
- 介護予防教室
- シニア活き活き音楽教室
- ギラヴァンツ北九州シニア健康教室
- ボランティア活動
- あったかサロン など

5. 相談窓口

「あれ、おかしいな」「これから、どうしたらいいの？」



認知症かなと
思ったら

まずは相談を

相談
無料

宮若市地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく、暮らし続けられるように介護保険制度、保健福祉サービス、権利擁護、高齢者虐待など専門職員が総合的に相談を受け、支援します。

■ 宮若市宮田29番地1 ☎ **0949-33-3456**
(月～金 8:30～17:15 ※土日祝日年末年始は除く)

在宅介護支援センター

地域の身近な相談窓口です。専門の職員が自宅を訪問し、高齢者の生活実態把握や必要に応じて介護保険サービス、高齢者福祉サービスの紹介、代行申請等を行っています。

照陽園

☎ **0949-32-2588**

太蔵、桐野、所田、生見、岩淵、脇野、千石、上大隈、松尾、日陽、天竺下、本城、芹田、旭ヶ丘、下有木、上有木、勝負尻、上町、和の里団地、原町、杉坂、二坑、樺原、あけぼの団地、梅の木団地、ニュータウン杉坂、美里ヶ丘団地

和(のどか)

☎ **0949-34-3032**

長井鶴、菅牟田、埴安、磯光、東町、桃山、鶴田、岩河内、龍徳、内山、倉久、四郎丸、飯之倉、新笠松、水町、向陽団地、県営宮田団地、百合野団地、新成中北、大之浦、菅町、光陵ワンダー、鍋田団地、陽の浦団地、白百合団地、矢萩団地

わかみや

☎ **0949-55-3035**

福丸、金生、向田、原田、金丸、八幡台、水原、浅ヶ谷、畑、野中、里、小原、沼口、黒丸、宮永、稲光、平、高野、竹原、黒目、小伏、乙野、脇田、湯原、下、日吉

認知症の診断など

かかりつけ医

認知症について心配ごとがあれば、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。必要に応じて、専門医療機関を紹介してもらいます。

若年性認知症 サポートセンター

福岡県では、若年性認知症支援コーディネーターを設置し、若年性認知症の人やその家族等からの相談に応じています。

特定非営利活動法人たすけ愛京築

☎ **0930-26-2370**

(月～金 / 10:00～16:00)

認知症医療センター

認知症専門医や相談医を配置しており、「専門医療相談」「専門医療機関の相談」「鑑別診断および初期治療」等を行っています。

【近隣の認知症医療センター】

● 高山病院 (直方市大字下境3910番地50)

☎ **0949-22-3661**

● 飯塚記念病院 (飯塚市鶴三緒1452-2)

☎ **0948-22-2565**

● 見立病院 (田川市大字弓削田3237)

☎ **0947-46-2164**

● 宗像病院 (宗像市光岡130)

☎ **0940-36-2775**

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職が家族の相談等により、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、必要な医療や介護保険サービスの導入・調整や、家族支援などの初期の支援を集中的に行い、自立生活のサポートを行います。

宮若市地域包括支援センター ☎ **0949-33-3456**

認知症の人やその家族に話を聞いてほしい。情報交換がしたい。

■ 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護して同じように苦労している方や経験者に相談したり、助言をもらったりすることができます。

認知症の人と家族の会福岡県支部 ☎ **092-771-8595**

■ 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人やそのご家族、地域住民や専門職等の誰もが気軽に集い、症状の悪化防止、相互交流、情報交換、認知症啓発等を目的とした集いの場(カフェ)です。お茶を飲みながら語り、ひとときを過ごせる場所です。

宮若市地域包括支援センター ☎ **0949-33-3456**

6 見守り・生活支援

・ ～日常生活を安心して過ごすために～



高齢者等 SOSネットワーク

認知症などの高齢者が行方不明になったときに、より多くの目で行方不明者を捜し、早期発見・保護できるよう、高齢者の生命と安全を守るためのネットワークです。緊急時に速やかに情報発信ができるよう、特徴や写真を登録しておくことが必要です。地域包括支援センターで登録できます。

宮若市地域包括支援センター

☎ 0949-33-3456

日常生活自立支援事業

判断能力に不安がある認知症や、知的障害、精神障害のある人が安心して生活を送れるように、社会福祉協議会と契約を結び、福祉サービスの適切な利用や日常の金銭管理等を支援する制度です。ただし、本人に利用する意思があり、契約内容について理解できる方が対象となります。

宮若市社会福祉協議会

☎ 0949-32-0335

ふれあい電話

ボランティアが電話をかけて、お話し相手をお願いします。お電話での会話を通して、孤立と不安感を解消するサービスです。対象者は、70歳以上の方で水曜日の午後または、金曜日の午前に実施しています。

宮若市社会福祉協議会

☎ 0949-32-0335

配食サービス

栄養バランスのとれた食事を配達するとともに、その方の安否確認を行います。

宮若市役所

健康福祉課高齢者福祉係

☎ 0949-32-0515

成年後見制度

認知症などにより、物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。支援内容は本人の判断能力によって異なります。

宮若市地域包括支援センター

☎ 0949-33-3456

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症の人や家族を温かい目で見守り支援する「応援者」です。市では、「認知症養成講座」を開催し、多くの認知症サポーターが生まれています。

宮若市地域包括支援センター

☎ 0949-33-3456