

本人・家族の 安心と笑顔を地域でサポートする

認知症ケアパス

暮らしを支える架け橋

認知症 ガイドブック



江東区観光キャラクター
コトミちゃん

監修：アルツクリニック東京
院長／順天堂大学 名誉教授／
医学博士 新井 平伊

もくじ

認知症ケアパス
ふれあいマップ

どんな病気？

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と
ともに生きる



江東区

自分ノート



「詳細はコチラ」

年齢に関わらず、誰でも、突然命に関わる大きな病気やケガに遭遇して、意思を伝えることが難しい状態になる可能性があります。また、認知症も自分の意思を伝えることが難しくなる原因のひとつです。

ACP(人生会議)は最期まであなたらしく過ごすために、あなたが大切にしていることを自分自身で考え、身近な人と繰り返し話し合い、伝えておく仕組みです。「自分はどう生きたいか」「どこで暮らしたいか」などの価値観や「どのような医療やケアを望むか」「どのようなことは望まないか」などのあなたの大切な思いや希望などをまずは、『自分ノート』に書けるところから書いてみましょう。わからないことがあれば長寿サポートセンターへご相談ください。

名前

呼ばれ方

生年月日

年

月

日生まれ

生まれたところ

育ったところ

よく出かける場所

得意なこと

苦手なこと

宗教・信仰

好きなこと

大切な物・
大切なこと

伝えて
おきたいこと





もくじ

自分ノート _____ 2

もくじ _____ 3

認知症ケアパス _____ 4
『江東区 ふれあいマップ』

1 認知症とはどんな病気？ _____ 6

- 認知症と加齢によるもの忘れの違い _____ 6
- 認知症のはじまりは家族の気付きも大切 _____ 6
- 認知症の種類と特徴 _____ 7
- 認知症と間違えやすい病気に注意 _____ 8

2 認知症の受診と治療・ケア _____ 9

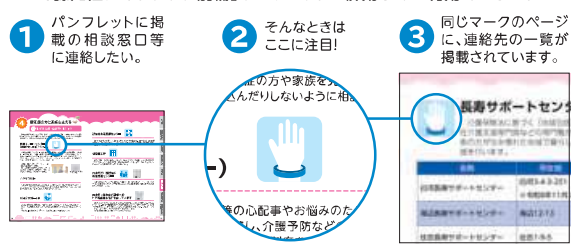
- 早期受診はメリットが大きい _____ 9
- 受診のコツを知っておこう _____ 9
- 認知症と分かたら知っておきたいこと _____ 11
 - ① 薬による治療 _____ 11
 - ② リハビリによるケア _____ 12
 - ③ 主な症状と対処法 _____ 13
- 覚えておきたい症状とそのときの対応 _____ 14
 - 【中核症状が起こす行動】 _____ 14
 - 【BPSDで見られる言動】 _____ 15
- 認知症の方との接し方10カ条 _____ 16
- 家族への支援 _____ 17

3 認知症を予防する _____ 18

- ① よく食べる _____ 18
- ② よく体を動かす _____ 20
- ③ よく外に出る _____ 21

本書の活用方法

『認知症ガイドブック別冊』リーフレットと併用してご利用ください。



4 認知症の方と家族を支える _____ 22

① まずは相談・受診をしましょう

- 長寿サポートセンター _____ 22
- かかりつけ医 _____ 22
- 認知症サポート医 _____ 22
- 認知症疾患医療センター _____ 23
- 保健相談所 _____ 23
- 東京都若年性認知症総合支援センター _____ 23
- 東京都家族介護者ピア電話相談窓口 _____ 23
- もの忘れ予防健診 _____ 24

② 高齢者おがえりネットワーク事業

- GPSサービス契約費用の助成、高齢者みまもりアイテム、eitoのみまもりSOS _____ 25
- 行方不明高齢者などの検索・情報共有 _____ 25

③ 安心して生活を送るために

- 権利擁護センター「あんしん江東」(日常生活自立支援事業) _____ 26
- 成年後見制度 _____ 26
- 消費者相談 江東区消費者センター _____ 26

④ 若年性認知症

- 若年性認知症の方が受けられる主な制度 _____ 27

⑤ 本人の将来のために、がんばり過ぎない介護のために、さまざまな支援の活用を


- 介護保険サービス _____ 28
- 高齢者福祉サービス _____ 28
- おれんじるーむ(認知症家族等交流会) _____ 28
- 認知症サポーター養成講座 _____ 29
- 認知症サポーターステップアップ講座 _____ 29
- チームオレンジ _____ 29
- 認知症カフェ _____ 29
- 本人ミーティング・家族ミーティング _____ 29
- 認知症とともに生きる
私はわたし。とどけ! 私たちのメッセージ _____ 30

裏表紙
認知症の気付きチェック

江東区 認知症ケアパス

江東区

認知症は、下表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。認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて、「いつ」「どこで」「どのような」「医療や介護サービス」を受けられるか、といったケアの流れが具体的によく分かります。

認知症の段階	本人の様子	家族の心得 対応のポイント
自立	健康 <ul style="list-style-type: none"> ●元気に暮らしています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●会話をする機会を多く持ちましょう。 ●将来どのような医療や介護を受けたいか、本人と一緒に話し合っておきましょう。 ●閉じこもりになっていませんか？ 交流の機会を持つことが予防につながります。
	認知症の疑い (MCI) <ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚があります。 ●新しいことが覚えられなくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●年齢のせいにはせず、気になり始めたら早めにかかりつけ医、長寿サポートセンターへ相談しましょう。 ●本人の役割を持ち続けられるように支援しましょう。
認知症 (軽度)	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 <ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何度も聞くようになります。 ●もの忘れが多く不安を感じます。 ●物や人の名前が出てこなくなります。 ●置いた場所やしまった場所が分からなくなります。 ●料理や買い物、金銭管理などが難しくなってきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことばかり聞かれてもなるべく穏やかに応じましょう。 ●本人ができることは自分でしてもらいましょう。 ●認知症について学びましょう。
	日常生活を送るには支援や介護が必要 <ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れの自覚がなくなります。 ●洋服の着替えが上手くできなくなります。 ●家までの帰り道が分からなくなります。 ●被害的になることがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●さまざまな症状が出てきて疲れる時期なので、家族で抱え込まずに人の助けを借りましょう。 ●介護者自身の健康にも注意しましょう。
認知症 (重度)	常に専門医療や介護が必要 <ul style="list-style-type: none"> ●日常生活は誰かの手助けがないと難しくなります。 ●車椅子や、ベッドの生活が長くなります。 ●表情が乏しくなります。 ●意思疎通が難しくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人が安心できる環境づくりを心掛けましょう。 ●もの忘れが進行しても意思はあります。どこで最期を過ごすのかを家族や支援者とも話し合っておきましょう。

かかりつけ医に通院している

自立
健康

認知症予防に取り組んでいる P.18~21

みまもりキーホルダーをもらう P.25

認知症専門医を定期的に受診する P.23

定期的に医師や看護師が自宅にきてくれる

ふれあいマップ

江東区は、認知症の方も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

もくじ

認知症ケアパス
ふれあいマップ

どんな病気？

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と
ともに生きる



1

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。



最初は区別が
つきにくいですが、
次第に違いが
はっきりしてきます

加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をうっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはあくまで目安です。当てはまらない方もいます。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの
電話の相手を忘
れる



テレビのリモコン
の簡単な操作に
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

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった



認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

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。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も繰り返す
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束を忘れる など

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
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い
- 転びやすい など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症(ピック病)



も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。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

気付きのポイント

- **2~3カ月**で、もの忘れが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、正常圧水頭症、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。

一時的に現れる認知症のような症状は、治る場合があります



もくじ

認知症ケアマップ
ふれあいマップ

どんな病気?

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と
ともに生きる

認知症と間違えやすい病気注意到意

認知症と似た症状から間違われやすい病気には、「うつ病」や「せん妄」などがあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」

高齢になると、自分や身近な人の病気や、経済的な不安などからストレスを抱えやすく、それがうつ病の誘因になることもあります。症状としては、意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多く見られます。



意識障害が原因で起こる「せん妄」

病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現れることがあります。認知症と異なって発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わります。適切な対応で、改善します。

❶ 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合も

持病などの薬の影響で、認知症に似た症状が現れることがあります。たとえ正しく薬を服用していても、飲み合わせによって起こることもあります。

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。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



2

認知症の受診と治療・ケア

あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



受診のコツを知っておこう

コツ①

まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、長寿サポートセンターなどに相談しましょう。



認知症初期集中支援チームが自立生活をサポート

認知症の方とご家族を支援するために、専門職による「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。医療・介護の導入・調整や家族支援などを行い、自立生活のサポートを行っています。



もくじ

認知症ケアマップ

どんな病気？

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と暮らし



コツ②

気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など

本人のことをよく知る身近な方が付き添いましょう



コツ③

受診へのためらいを減らす

本人も納得して受診することがベストですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合は、表現を工夫してみましょう。

本人に自覚があるなら

最近、もの忘れが増えてきて…

何かの病気かもしれないから検査してみましょう

早く発見できたら治るかもしれないし、進行も遅らせられます

(子どもから)ずっと元気でいてほしいから受診してください



本人に自覚がないなら

私の健康診断に付き添ってください

一緒に健康チェックに行きましょう

どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらったり、長寿サポートセンターに相談を!



認知症と分かったら知っておきたいこと

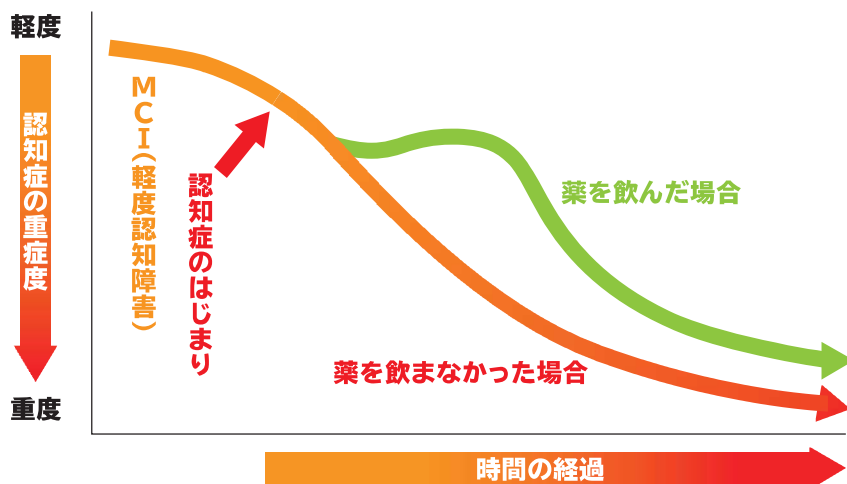
本人も家族も、認知症を受け入れることは容易いことではありません。しかし、現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の方への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

知っておきたいこと ① 薬による治療

～進行を遅らせ、行動・心理的症状の緩和のために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障害を改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはしないでください。

薬による治療効果のイメージ



認知症の薬は錠剤の他、ゼリータイプや貼るタイプなどがあり、服用する方の便宜に合わせて選ぶことができます



かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもここ! というかかりつけ薬局を持ちましょう。重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらえたり、分からないことは気軽に相談したりできます。



かかりつけ薬局を選ぶポイント

こんな条件が整っていると安心です

- 立地や開局時間などの利便性がよい
- 相性がよく、相談しやすい薬剤師がいる
- 服薬の回数や方法など説明してくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 店舗責任者や薬剤師、時間外などの問い合わせ先が明確に表示されている



知っておきたいこと② リハビリによるケア

～生きがいを持ち、認知機能の低下を遅らせるために～

脳の残された機能を活かしたり、使われていない部分の活性化につながるリハビリ。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野が発見できたり、精神を安定させることも期待できたりします。

本人にあったリハビリを発見しよう

STEP 1 振り返ってみる

昔からの趣味や旅行など、楽しかったこと



STEP 2 勧めてみる

日頃の会話を通じて興味がありそうなことを勧める



STEP 3 試してみる

継続できそうなリハビリを試してみる



脳のリハビリの例

回想法

子どものころ遊んだ道具や、楽しかった行事、流行したものなどについて話し、脳を刺激するリハビリ。



絵画療法

絵画、粘土細工、手芸などで感性や創造性が活性化。手先を動かすことで脳も刺激されます。



音楽療法

合唱したり、簡単な楽器を演奏したりします。楽しみやすいリハビリです。



介護保険サービスの
デイサービスなども活用
するのもポイントです



家での役割が日々のリハビリに

家事・買い物・散歩などできることは今まで通り続けることがリハビリになります。役割があるということは気持ちの安定にもつながります。

お母さん、
ありがとう
助かるわ



知っておきたいこと③ 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につなげるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD=行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが
難しい



- 物の忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど



- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど



改善することが
できる

BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。



覚えておきたい症状とそのときの対応

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。家族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であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

[中核症状が起こす行動]

ケース① 軽度障害

日時感覚の混乱
「今日は何日？」

対応のポイント

答えられなくても
問題視しないこと

日にちは誰でも分からないことがある位なので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーをかけておくこともよいかもしれません。



ケース② 中等度障害

全体の記憶の障害
「ごはんまだ？」

対応のポイント

話題を変えて
納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかにな納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース③ 中等度障害

季節が分からない
「服装が変」

対応のポイント

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んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。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 高度障害

家族を忘れる
「あなた誰？」

対応のポイント

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。



[BPSDで見られる言動]

ケース①

物盗られ妄想
「財布を盗まれた!」

対応のポイント

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、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、「ここにありました」とは言わず、「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ことが大事です。



もくじ

認知症ケアパス
ふれあいマップ

ケース②

家に帰りたい願望
「そろそろ失礼します」

対応のポイント

気持ちを認め、
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



ケース③

人柄が攻撃的に変化
「バカにしてるのか!」

対応のポイント

できる限り感情を
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



どんな病気?

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

ケース④

排泄トラブル
「トイレまで
間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や便をいじる行為は決してわざととしていたことではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース⑤

幻覚におびえる
「そこに誰か
立っている」

対応のポイント

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おび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、安心させてあげます。音が聴こえたり(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。

支援を活用する

認知症と
ともに生きる



まとめ

認知症の方との接し方 10カ条

少しずつ進行する認知症の症状に合わせて、介護する側も認知症への理解を深め、接し方10カ条を基本に、認知症の方の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

1 ゆっくり 1つずつ簡潔に

穏やかにゆっくり話すように心掛けるとともに、1つずつ簡潔に伝えるようにしましょう。

2 余裕を持って穏やかな気持ちで対応

雰囲気は敏感に察知しています。介護者のいら立ちは伝わることを理解しておきましょう。



3 思い出させない、間違いを正さない

無理に思い出させようとせず、言い分をよく聞いて、話を合わせます。



4 がんばり過ぎない、抱え込まない

悩みは家族だけで抱え込まないこと。また介護者の健康管理もしっかりしておきましょう。



5 本人の視界に入ったところで声をかける

突然声をかけられるとびっくりします。視界に入ったところで、目を見て話すようにします。



6 信頼関係を大切にする

介護に信頼関係は不可欠です。いつも味方、という態度できちんと接しましょう。



7 しかったり、命令しない

介護者が感情的な物言いをしたり、命令口調だとBPSDを助長しかねません。

8 自尊心を大切に、敬意を払う

症状が進んでも恥ずかしい、つらい思いは本人も同じ。プライドを傷つけないようにします。

9 受け入れて共感する

無理のない範囲で受け入れることで、双方のイライラや不安が抑えられます。

10 行動パターンを観察し、早めにフォロー

一日の生活パターンを観察し、転倒や火災といった事故防止策、排泄などの対策を立てます。



家族への支援

認知症の方を介護する家族

身近な方が「認知症」と診断されたら、誰でも現実を受け止められず、この先を考えて不安になります。今まで通りの生活を維持することが難しくなり、介護に時間がとられるようになると、家族はさらに疲弊していきます。また、周囲の人に相談できず、サービスも利用しないまま孤立してしまうと、介護に行き詰ってしまうことも考えられます。

第1ステップ

とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい否定しようとする。
- 他の家族に打ち明けられずに悩む。
- 周囲の人に知られたくない。



第4ステップ

受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の方の心理を介護者自身が考えなくても分かるまでになる。
- 認知症である家族のあるがまを受け入れられるようになる。



気持ちの変化

「認知症」と診断されると、家族の気持ちはこの4つのステップで変化と言われています。ただし、全ての方がこの通りに進むわけではなく、ステップを進んだり戻ったりすることもあります。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解の不十分さから、いかに対応していいかわからず混乱し、ささいな事に腹を立てたり叱ったりする。
- 精神的・身体的に疲労困憊、拒絶感・絶望的に陥りやすくなる時期。



第3ステップ

割り切り

- 怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる時期。
- 症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる。



3

認知症を予防する



認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている方がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

認知症予防 原則①よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。
※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI = 体重 kg ÷ 身長 . m ÷ 身長 . m

年齢(歳)	18~49	50~69	70以上
目標とするBMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版)



健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない方は、歯が20本以上残っている方に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。



歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が低下し活動量が減る ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり



これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

実践! 口腔ケア

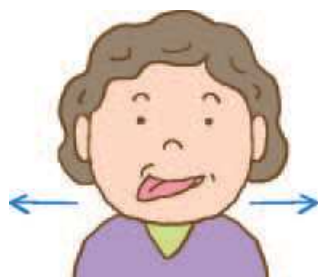
- 歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

無理せず、毎日、続けましょう。

お口の体操



舌の上下



舌の左右



とがらせ突き出す



左右にしっかりと引く

高齢者に多い嚥下性肺炎

えんげせいはいえん

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違っって気管に入ってしまう、食物などに含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こる病気です。高齢者の嚥下性肺炎は、気付きにくく重症化する場合もあるため、●**口腔ケア**●**適度な水分摂取**に努めましょう。



嚥下性肺炎予防のためにも、かみにくさなどがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医や歯科医などに相談しましょう

もくじ

認知症ケアパス
ふれあいマップ

どんな病気?

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と
ともに生きる

認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

視線は前方に

上半身を起こす

プラス

転倒予防に効果的!
筋力アップ体操

腹筋は
締めておく

手はしっかり
後ろに振る

足踏み体操で
足腰の筋力アップ
すり足改善

しっかり
蹴り出す

かかとから
足を下ろす

いつもより大股で

かかとを軸にして爪
先を上げ下げする。

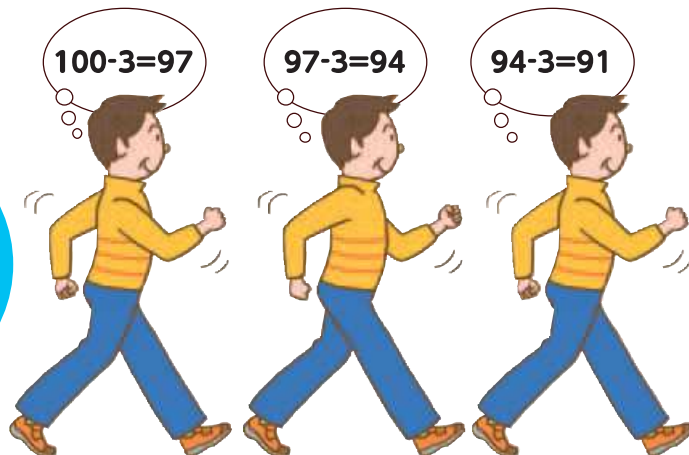
頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の方の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つつ引きながら歩いてみましょう。慣れてきたら8つつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!

いつもの
散歩が
脳イキイキ
散歩に!



しりとり散歩も おすすめ

しりとりが難しいときは、
会話をしながら歩きましょう。



認知症予防

原則③よく外に出る

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分が落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを高めるともいわれています。

外出が減る きっかけはさまざま

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない など

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園などが無い など



お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転などで外出や交流が難しくなっていないですか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



もくじ

認知症ケアマップ

どんな病気？

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症とともに生きる

4

認知症の方と家族を支える



① まずは相談・受診をしましょう

認知症は誰でもなる可能性があり、家族だけでケアをするのが難しい病気。これからは地域の方たちや公的支援などを通して地域全体で認知症の方や家族を見守り、支える時代です。活用できる支援やサービスを知り、孤立したり、抱え込んだりしないように相談しましょう。

長寿サポートセンター (地域包括支援センター)



地域の高齢者や認知症の方、またご家族等の心配事やお悩みのための総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が連携し、介護予防などの一般的な情報提供から具体的なご不安、お悩みに応じて、あなたに合った支援や制度をご案内します。「どこに相談していいかわからない」「こんなことまで相談してもいいのだろうか？」そんな時、まずお住まいの地域を担当する『長寿サポートセンター』へどうぞご相談ください。

江東区では、各長寿サポートセンターに認知症地域支援推進員がいます。

認知症地域支援推進員は、認知症の方とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように活動しています。



長寿サポートセンターの一覧・担当地域はコチラ

かかりつけ医

気軽に相談できる地域の身近な医師です。健康に関することを何でも相談でき、親切に説明してくれます。訪問診療についても相談できます。必要であれば専門医療機関の紹介もします。江東区医師会では相談窓口を設置し、かかりつけ医の紹介をしています。

認知症サポート医



認知症に関する高い専門性を持つ医師です。長寿サポートセンターや認知症疾患医療センター、かかりつけ医と連携して、認知症の方やご家族が住み慣れた地域で暮らし続けることをサポートします。

なかでも、「とうきょうオレンジドクター」は、積極的に様々な支援を実施します。



認知症疾患医療センター



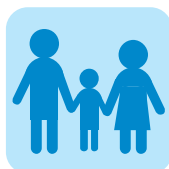
認知症の専門医療機関として、認知症に関する医療相談や鑑別診断、身体合併症や行動・心理症状(BPSD)等への専門医療を提供するほか、地域の医療・介護人材の育成や地域連携の推進、各種情報発信などの役割を担っています。

保健相談所



物忘れが気になる、家に閉じこもってしまう、眠れないなどのこころの変化に悩んでいる高齢者やそのご家族に対して、精神科の医師による個別相談を行っています。(事前予約制です。お住まいの地域を担当する保健相談所にお問い合わせください。)

東京都若年性認知症 総合支援センター



「詳細はコチラ」

若年性認知症のご本人やご家族を対象に、専門の若年性認知症支援コーディネーターが、多岐にわたる相談に対しワンストップで対応します。医療機関、専門機関等と連携し、若年性認知症の人への支援を行います。

東京都では家族介護者への ピア電話相談窓口を設けています



「詳細はコチラ」

東京都では、令和7年9月から、認知症のあるご家族を介護している方が心理的に孤立することのないように、認知症介護経験のある相談員(ピア相談員)が対応する電話相談を開始しました。都内の認知症のあるご家族を介護している方を対象に毎週月・木・土曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)午前10時から午後3時までを相談可能日時としています。

相談無料(通話料金のみご負担ください)・申込不要です。



健康診断やもの忘れ予防健診を 活用しましょう

もの忘れ予防健診

早期発見し、対応することが大切です。もの忘れ予防健診は70歳・72歳・74歳（実施年度の4月1日現在）の方が対象です。

区から「自分でできるもの忘れ気づきチェックリスト」と受診票が送付されます。実施医療機関で認知機能検査を受けることができます。（健診費用は無料です）



「詳細はコチラ」



認知機能AIチェックツール「ONSEI」をご利用ください

声で認知機能チェックができる「ONSEI」はスマートフォンやタブレット向けアプリです。自分でできるチェックツールとしてご活用ください。

アプリからの質問に声で回答！ 判別結果が表示されるまで20秒！

①アプリに声で回答

今日は○年、○月○日
○曜日です。



質問

回答



②音声特徴を抽出・解析



「詳細はコチラ」

③約20秒で判別結果表示

維持

変化あり

Point 1.

わずか20秒で
結果がわかる！



簡単な操作で、その時の認知機能を20秒でチェック！

Point 2.

正分類率93%を
実現・信頼できる
エビデンス



学術的なエビデンスに基づいた結果をご提供

Point 3.

セルフチェック
として活用！



スマホにアプリをダウンロードし、健康管理の一環として活用

② 高齢者おかえりネットワーク事業



もくじ

認知症などにより、外出したまま自宅に帰れなくなるおそれのある高齢者を地域で見守るネットワークづくりを目指し、高齢者の早期発見や身元確認に役立つGPSサービス契約費用の助成、「高齢者みまもりキーホルダー・靴用反射シール」の配布を行っています。



認知症ケアマップ

どんな病気？




受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症とともに生きる

サービスの種類	サービスの内容
GPSサービス契約費用の助成	<p>認知症により外出に不安のある方を介護しているご家族等がGPSを利用した位置探索システムの新規契約をする際にかかる加入手数料および登録手数料の一部を助成し、高齢者ご本人の安全確保と介護者の精神的負担の軽減を図ります。</p>  <p>「詳細はコチラ」</p>
高齢者みまもりアイテム	<p>外出に不安のある方に、みまもり登録番号を記載した高齢者みまもりキーホルダーと靴に貼る反射シールを配布しています。これを身に着けることで、万が一のときに、本人の氏名、住所、緊急連絡先を照会可能にし、迅速な身元確認につなげます。</p>   <p>「詳細はコチラ」</p>



SDGs アプリeito(エイト)を使った見守りサービスです。ご家族の方から認知症などで行方不明になってしまった方の情報(SOS)を投稿すると、アプリ内のチャット機能にて、協力ボランティアに情報共有が行われ速やかな発見・自宅への帰宅につながります。(事前登録が必要です)

※eitoのみまもりSOS機能は運用について区と協定を締結している一般社団法人日本地域ケア協会が運営しているアプリです。

【アプリに関するお問い合わせ】 eito運営事務局 TEL:03-6231-8807



アプリのダウンロードはこちら

行方不明高齢者などの検索・情報共有

長寿サポートセンターでは認知症などで行方不明になった高齢者の検索に協力しています。110番に連絡するとともに、担当の長寿サポートセンターに相談してください。江東区役所、長寿サポートセンター、介護事業所などへ行方不明情報が周知されます。同時に東京都内や近隣の自治体にも検索依頼を発信し、より広い地域で行方不明者の検索を行います。

事前にできることリスト

- 服や持ち物などに名前を書いておく
- 定期的に本人の写真を撮っておく
- 近隣住民と情報共有しておく



本人の近影をスマートフォンで撮影する等で用意しておくとう方を捜す時に活用できます。

江東区役所から、江東区内の各長寿サポートセンター・介護事業所など、東京都内や近隣の自治体へ「行方不明検索依頼」を送信します。





③ 安心して生活を送るために



権利擁護センター「あんしん江東」

判断能力が不十分な方、生活に不安のある方が安心して生活を送ることができるように、お手伝いします。

悪徳商法の被害が不安になってきました



お金の管理が大変になってきました



高齢者総合福祉センター2階に社会福祉協議会・あんしん江東があります。

日常生活自立支援事業

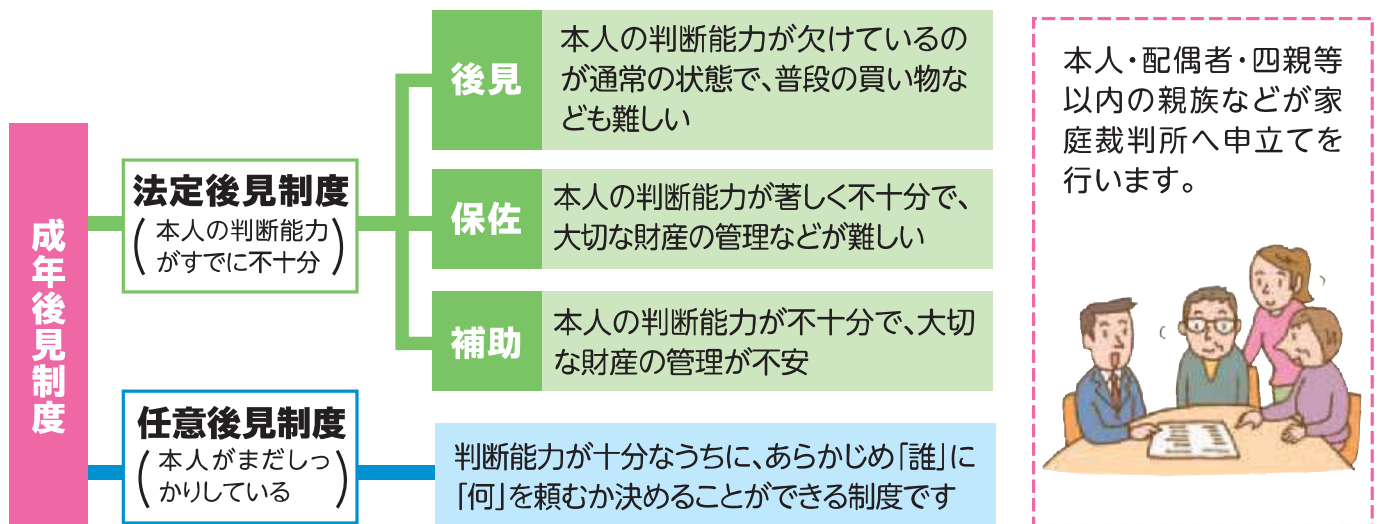
サービス利用・金銭管理などを支援

一定の判断能力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などのサポートが中心となります。

成年後見制度

判断能力の度合いに応じてサポート

家庭裁判所が選んだ後見人などが、認知症の方の日常生活の支援や財産管理、悪質商法によって被害を受けないようにするなど、本人の支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。



消費者相談 江東区消費者センター

消費者センターは区民の消費生活の安定と向上を図るために消費者相談、各種講座、情報誌の発行など、さまざまな事業を行っています。



パルシティ江東2階に消費者センター受付があります。



4 若年性認知症

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



本人が気づく症状はさまざま

本人や家族が抱える将来への不安

若年性認知症の方が受けられる主な制度

介護保険サービス	65歳未満の方でも、初老期における認知症と診断され、要介護認定を受けた場合「介護保険サービス」を利用することができます。	
精神障害者保健福祉手帳	若年性認知症の方が、一定の障害の状態にあることを証明するものです。この手帳により税の控除、各種割引などが受けられます。	
自立支援医療 (精神通院医療)	若年性認知症のため、指定の医療機関などで継続的な通院治療を必要とする場合に医療費の負担が軽減される制度です。	
障害年金	病気やケガによって障害を受けたときに支給されます。支給には障害の程度のほか、保険料の納付状況など一定の要件があります。	
特別障害者手当	日常生活において常時介護を必要とする20歳以上の在宅の方(社会福祉施設入所中や病院等に3カ月以上入院している方を除く)に手当を支給します。所得制限があります。※専用の診断書による判定が必要です。	





5 本人の将来のために、がんばり過ぎない 介護のために、さまざまな支援の活用を

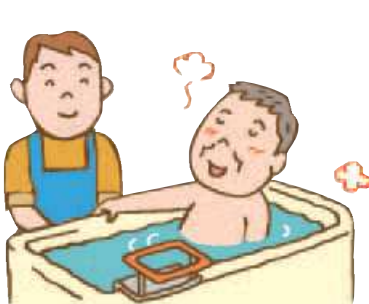
認知症は適切なケアを長期的に行う必要があります。地域で安心して暮らすためのサービスを上手に利用しましょう。詳細については、江東区の窓口や長寿サポートセンターなどへお問い合わせください。

介護保険サービス

本人の状態に合わせ、通い・訪問・宿泊を組み合わせる

施設への通い・宿泊、ホームヘルパーや介護職員などの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。どんなサービスをどのくらい利用するか、本人や家族の意向をふまえて、ケアマネジャーがケアプランを作成します。

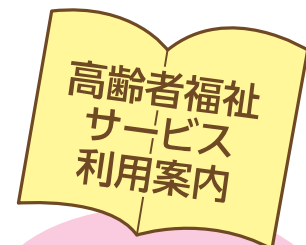
ケアプランに基づいて、サービスが提供されます。



『利用者ガイドブック
わたしたちの介護保険』を
ご参照ください。

高齢者福祉サービス

介護保険以外の江東区独自の福祉サービスです。



『高齢者福祉
サービス利用案内』を
ご参照ください。

おれんじる～む(認知症家族等交流会)

認知症の方の介護経験があるご家族が集まり、お互いに不安や悩みを分かち合い、息抜きをすることで、明日の介護への活力を養う交流会を定期的で開催しています。



「詳細はコチラ」



認知症サポーター 養成講座



「詳細はコチラ」

「認知症サポーター養成講座」を受講すると、認知症サポーターになることができます。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かい目で見守る応援者です。

江東区では、認知症の方とその家族の応援者である認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。



もくじ

認知症ケアパス
ふれあいマップ

どんな病気？

受診と治療・ケア

予防する

相談・みまもり

支援を活用する

認知症と
ともに生きる

認知症サポーター ステップアップ講座



認知症サポーター養成講座修了者でチームオレンジメンバーやメンバー予定者の方が対象の講座です。認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、実践の場で必要となる認知症に関する知識、身近に交流し必要に応じて手助けするための心がまえ等を修得することを目指しています。

認知症カフェ



「詳細はコチラ」

認知症カフェは、認知症の方とその家族、支援者、地域住民の誰もが気軽に参加できる活動拠点です。参加者同士の交流のほか、福祉や介護の専門職に相談もできます。認知症の早期発見・早期対応、家族の介護負担の軽減、地域住民の認知症への理解を促すなど、認知症の方を支える地域づくりを目指します。区内でも認知症カフェが定期的に開設されています。

チームオレンジ



「詳細はコチラ」

チームオレンジとは、認知症の方やそのご家族のニーズにあった取り組みを住民の方が主体となって、チームで取り組む活動のことです。ステップアップ講座受講者の方がチームオレンジのメンバーとして活動ができます。江東区では、認知症になっても希望を持って暮らせる地域づくりを目指して、認知症の方とご家族・支援者がともに活動し、安心できる居場所をつくり始めています。



本人ミーティング・家族ミーティング



「詳細はコチラ」

認知症のある本人とその家族が集い、本人同士・家族同士で自らの体験や希望、必要としていることを語り合える場です。ファミリーレストランやカフェを会場に開催しています。



認知症とともに生きる

～私はわたし。とどけ！ 私たちのメッセージ～

チームオレンジや本人ミーティング・家族ミーティングに参加されている本人や家族によるメッセージです。家族等支援者による代筆も含まれています。ご本人の希望により、一部お名前を掲載しております。

● 家族が認知症と診断されると 不安が押し寄せてきますが
一番不安なのは本人です。
本人の困り事や、認知症にまつわるいろいろな事を知り
理解することで 家族の不安も減ってくるように思います
家族も「新しい認知症観」を「知り、学ぶ」ことが大当たりと
思います

飯塚道代



● 怒りたくなるけど 怒らないようにしています。
怒りたくなる、たゞ話題をかえるようにしています
なるべくほめるようにしています



● 認知症になっても人生は終わるわけじゃない
心構えひとつで「幸せな気持ち」を引き寄せることも
できると思います
認知症の人の思いは、認知症を経験した人にしかわかりません
認知症の「経験専門家」になって 新しい人生を歩みます

飯塚正義



● 現役時代は仕事、そのものを通して、
「社会との大きな繋がり」を持っていた。
認知症の診断を受け、10年経った今日：認知
症本人、家族との語り（交流）、認知症ケア
人達（ボランティア、長寿村、行政の方々、医師、看護士等）
から、新しい認知症のケアとの交流から、またひとつ、
「社会との大きな繋がり」となっている。
認知症軍団元隊長!! 明高木正



● 家族が認知症に
向も合からず
不安な日々
たくさんの方達に
助けられました。
同時に
ひとりごとを抱え
「自分も大切に
と教えてくれた
ました。」
今、私がいにとめて
いること
「動いてみよう」
「話してみよう」



● 家族が
認知症と診断された。「困った」「どうしよう」と戸惑い、かえり
本人の気持ちも置いといてしんどい。
でも周囲を見ると認知症の先輩や仲間が大勢いらして、
困り事をいろいろ知ることができ、楽しい出来事ばかりに
認知症もいろいろ知ることができ、そんな仲間仲間
にできる地域です。声を上げて下さい。
認知症は特別なことではありません。自分を含めいろいろな方に知ってもらって
日常に生きていくかと思ったり

● 若い時の社交ダンスが今又楽しくおどってます。
いつまでつづけられるか。楽しみます



自分でやってみましょう・家族や身近な方がチェックしてもOK

認知症の気付きチェック

4つ以上当てはまる方は要注意！ 早めに受診しましょう。

<input type="checkbox"/> 同じ話を無意識に繰り返す	<input type="checkbox"/> 知っている人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/> 物のしまい場所を忘れる
		
<input type="checkbox"/> 漢字を忘れる	<input type="checkbox"/> 今しようとしていたことを忘れる	<input type="checkbox"/> 器具の説明書を読むのを面倒がる
		
<input type="checkbox"/> 理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/> 身だしなみに無関心である	<input type="checkbox"/> 外出をおっくうがる
		
<input type="checkbox"/> 物が見あたらないことを他人のせいにする	出典:『認知症ケアのコツがわかる本』新井 平伊監修(学研プラス)	
	 <p>忙しいときや落ち込んでいるときに症状が出やすくなる場合もあります。いつごろから、どんなふうに見られるようになったか、また、これまでに比べて頻度が高くなったかなどの変化に注目しましょう</p>	