

みんなできわかって支えあい

認知症

安心ガイド

みんな笑って暮らすべし



南三陸町

認知症の方を 地域で支えましょう



南三陸町の高齢化率は29.3パーセント（平成22年3月現在）となっており、つまり、南三陸町民の約3人に1人が高齢者という状況です。

認知症の原因は加齢によるものが多く、誰でもなる可能性のある病気ですが、認知症に対する誤解などのため、住み慣れた自宅・地域で生活しづらい方もいます。

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、家族や地域の方々が認知症について知り、支えることが大切です。

みなさんで、認知症について考えてみませんか？

※高齢化率…65歳以上人口が総人口に占める割合

目次

1. 認知症を理解しましょう ……………	3
• 認知症は病気です ……………	3
• 認知症の種類 ……………	3
• もの忘れ？認知症？ ……………	4
• 認知症の症状は？ ……………	4
• 早期発見のポイント ……………	5
2. 認知症を予防しましょう ……………	7
3. 認知症の人へのかかわり方 ……………	8
• 対応の原則	
4. 対応の具体例 ……………	9
• ごはん食べたっけ？ ……………	9
• 今日は何曜日？ ……………	10
5. 家族の声を聴いてください ……………	11
6. 南三陸町の『わ』 ……………	13
7. お金の管理や介護に関する相談窓口 ……	14
8. 介護保険サービスを上手に利用しましょう …	15

1. 認知症を理解しましょう

【認知症は病気です】

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、日常生活に支障をきたす病気です。

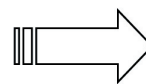
【認知症の種類】

アルツハイマー病

脳の細胞がゆっくりと死んで、縮んでしまいます。



健康な脳



アルツハイマー病の脳

- ゆっくりと進行するもの忘れが特徴です。
- 性格が変わることもあります。(穏やかだった人が怒りっぽくなります。)

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んでしまいます。



健康な脳



脳血管性認知症の脳

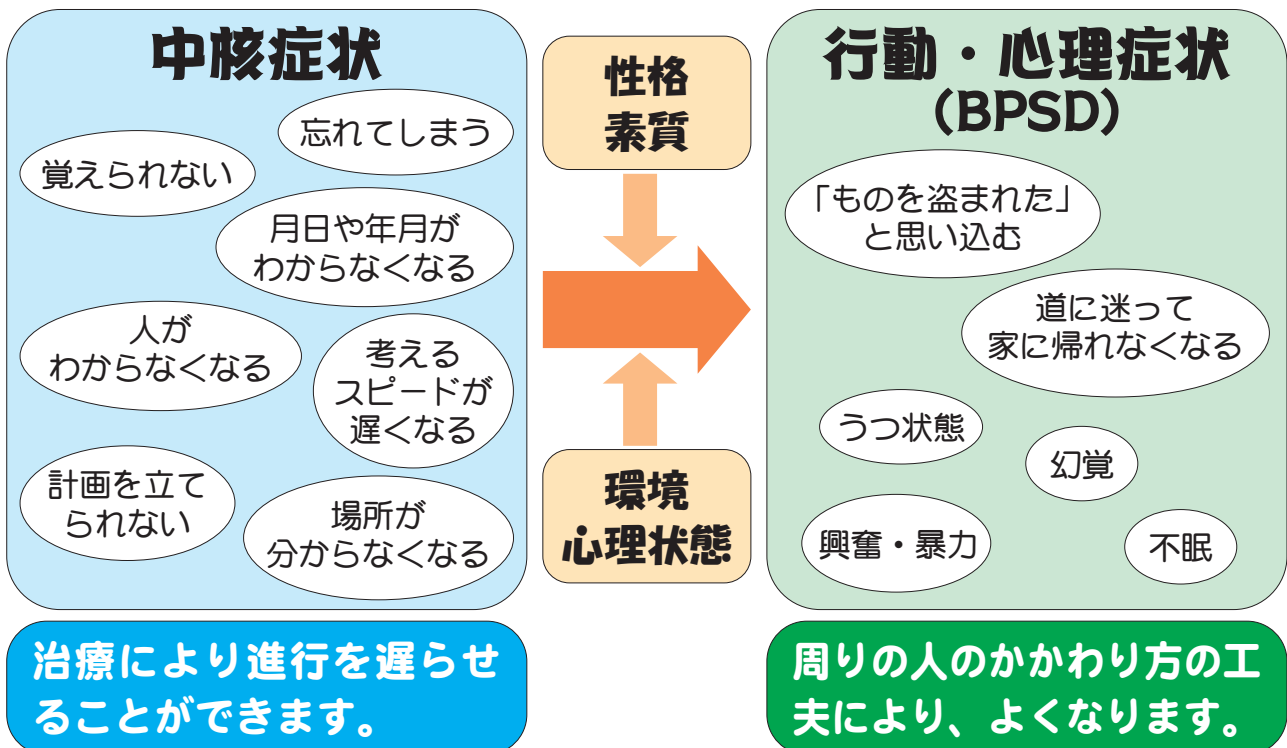
- 脳卒中の発作が起こるたびに、段階的に認知症の症状が進むのが特徴です。
- もの忘れがひどくても、性格や判断力は保たれていることが多くあります。

【もの忘れ？認知症？】

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
<p>体験の一部を忘れる</p> <p>例) 何を食べたかを忘れる 「昨日の晩ごはんは何だった？天ぷらだったかな？」</p>	<p>体験のすべてを忘れる</p> <p>例) 食べたこと自体を忘れる 「昨日の晩ごはん食べたかな？」</p>
<p>もの忘れの自覚がある</p> <p>ヒントがあれば思い出すことができる 「誰だったかな？」 「昔、近所に住んでいた人よ」 「思い出した！〇〇さんだ」</p>	<p>もの忘れの自覚がない</p> <p>ヒントがあっても思い出せない 「誰だったかな？」 「昔、近所に住んでいた人よ」 「う～ん…」</p>
<p>自分のいる場所や時間を理解している</p> <p>(夕方自宅)「そろそろ晩ごはんの支度をしようかな」</p>	<p>自分のいる場所や時間、季節がわからない</p> <p>(夕方自宅)「家に帰らないと」</p>
<p>日常生活には支障がない</p> <p>生活を送るのに、見守りや介護は必要ない</p>	<p>日常生活に支障が出て介護が必要になる</p> <p>生活を送るのに、見守りや介護が必要</p>

【認知症の症状は？】

認知症の症状には、程度の差はありますが誰にでも見られる「中核症状」と「性格や生活環境等が影響して起こる「行動・心理症状」があります。



もしかしたら
認知症かも？



でも
違う病気
かも...

【早期発見のポイント】

気になることはありませんか？

同じことを言ったり、聞いたりする
ものの名前が出てこなくなった
置き忘れやしまい忘れが目立つ
時間や場所の感覚が不確かになった
日課をしなくなった
以前はあった関心や興味が失われた
ささいなことで怒りっぽくなった
夜中に急に起きだして騒いだ
水道の蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つ
病院からもらった薬の管理ができない
食事の内容というよりも、食事をしたことを忘れている
サイフを盗まれたと行ってさわぐ
最近のニュースの内容をおぼえていない
服装がだらしなくなった
以前よりもひどく疑い深くなった

早期発見が一番

気になることがあつたら、早めに受診しましょう。早めに薬を服用することで、症状の進行を遅らせる効果が期待できることもあります。

このようなことが
みられたら

まずはかかりつけの
お医者さんへご相談を！



認知症サポート医のいる医療機関・精神科医療機関

宮城県認知症疾患医療センター(三峰病院内)

気仙沼市松崎柳沢216-5
TEL 0226-23-1211

光ヶ丘保養園

気仙沼市浪板140
TEL 0226-22-6920

こだまホスピタル

石巻市山下町2丁目5番7号
TEL 0225-22-5431

まち・地域の相談機関 地域包括支援センター

TEL 0226-46-5588

地域包括支援センターでは、『認知症相談』を行っております。

自宅を訪問しての個別相談にも応じていますので、相談を希望される方は地域包括支援センターへご連絡ください。

受診時によく聞かれることは…

- いつごろから、どんな症状が出てきたのか？
- 毎日なのか、たまになのか、いつもなのか？
- 現在は、どんな症状があって困っているのか？
- 今までにかかったことのある病気は？
- 飲んでいる薬は？
(わからない場合は、薬の包装ごと持って行ってください)

認知症の方は、ご家族以外の方にはよそ行きの顔を見せることが多いようです。ご家族にしかわからない症状も多いので、日ごろの様子をしっかりとお伝えください。

2. 認知症を予防しましょう



認知症は脳の障害による病気ですが、毎日の生活を見直すことで発症を予防したり、症状を軽くおさえられる可能性があります。



栄養バランスのよい食事を！

基本は、塩分を控えめに栄養バランスのよい食事をとることです。

よく噛んで味わって食べましょう。

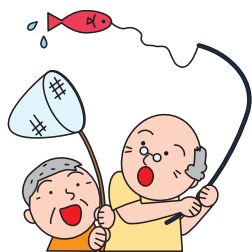
こまめな水分補給を！

脱水状態のために、認知症に似た症状が現れる場合があります。

高齢者は脱水状態になりやすいので、こまめな水分補給が大切です。

運動をしましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流が増すため認知症の予防に効果が期待できます。



趣味を積極的に！

料理や旅行、園芸などの趣味活動は、計画力や思考力を多く使い、認知症予防に効果があるとされています。趣味の活動を楽しみながら、認知症の予防に取り組みましょう。

コミュニケーションを大切に！

人と会い、会話をするだけで脳の刺激になります。室内に閉じこもらずに、家族や友人、地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。



3. 認知症の人へのかかわり方

「その人らしさ」を大切にしよう！

認知症という病気や問題にばかり焦点をあてるのではなく、その人を一人の人間として尊重するということです。生い立ちやライフスタイル、家族関係、性格、趣味や嗜好などの、その人のこれまでの人生や価値観を理解することが、認知症ケアで最も大切なことなのです。

良い感情を残すように心がけよう

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っているものです。優しく思いやりのある接し方を心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげましょう。そうすることで安心してもらい、お互いに信頼関係を築くことができます。

いつも笑顔で接するようにしよう

認知症が進んでも、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る力は、それほど低下しません。それだけに、言葉でコミュニケーションがとれない場合でも、笑顔で接することが大切です。

本人のペースに合わせよう

認知機能が低下するため、もの考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報量が減ったりしますが、何もできないわけではありません。認知症の人のペースに合わせて援助しましょう。

怒鳴らずに、優しく接しよう

高圧的な言葉や態度などは、本人に精神的な苦痛を与えることとなります。介護で疲れているときなどは、つい怒鳴ったりしがちですが、本人にとっては心理的な負担となりますので、やめましょう。

かかわる時の心得 “3つの「ない」”

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

4. 対応の具体例

「ごはん食べたっけ？」

穏やかな表情で昼食を済ませ、しばらくして…

そういえば、まだごはん食べてねえなあ…

食器も片付けられ、食べたことを忘れ、嫁が食事を作っていないという思い込みが強くなり、嫁に言います。

ちょっと、私ごはん食べてないんだけど。

また始まった…お母さん、さっき食べましたよ

何言ってるの！私、何も食べてないよ!!

そうでしたか。今、準備しますので、とりあえずお菓子でも召し上がっててください

ポイント

もの忘れは、否定せずに根気よく対応することが望めます。

お茶もどうぞ。いかがですが、このお菓子？

おいしいよ

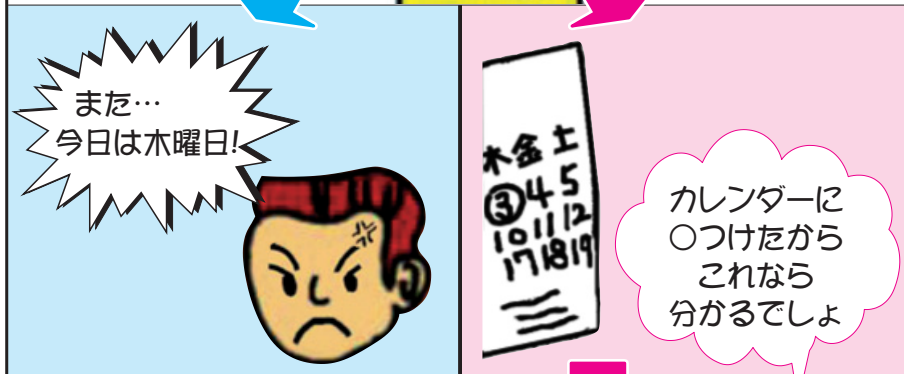
夕食は早めに作るので、それまでお待ちいただけますか？

ありがとうよろしくね

否定するのではなく、少量のおやつを出したり、小さい容器に盛りつけておかわりに応じるなどもポイントです



「今日は何曜日？」



ポイント

最近のできごとを忘れて、同じことを何度も言ったり聞いたりしますが、本人にとっては初めてなのです。

感情は保たれているので、言われている内容よりも、向けられている感情に敏感になります。ご本人の心配や気持ちをよく聞くことも大切です。



5. 家族の声を聴いてください

～介護者だって辛いんです～

認知症のことを、
離れて暮らす家族へ話しても、
聞き入れてもらえま
せんでした。

認知症とわかっていても、
きつく言ってしまう、
後で自己嫌悪に
陥ってしまいます。

家での態度と
外での態度が違うので、
近所の人にどう思われて
いるか不安です。

頑張りすぎて、
空回りしてしまった
ことがあります。

これから
どうなっていくのか
不安です。

夜も眠れず、
不眠症になって
しまいました。



南三陸町では、介護者の方を支援するために『介護者の集い』
を行っております。

介護者同士だからこそ、分かり合える思いがたくさんあります。
ぜひ、お気軽にご参加ください！

介護者のリフレッシュ事業

対象者：南三陸町にお住まいの方で、
在宅で介護をしている家族
内 容：日帰り旅行、調理実習や交
流会など

一人で悩みを抱えずに、
みんなで集まって
お話してみませんか？



認知症の方を介護する 家族交流会

対象者：南三陸町にお住まいの方
で、認知症の方を介護し
ている家族または介護し
た経験のある家族
内 容：勉強会や、日ごろの悩み
などをみんなで話すなど

問い合わせ：地域包括支援センター
TEL：0226-46-5588

～ひとりで頑張らなくてもいいんです～



地域の方とお茶のみで、
ストレスを解消しています。



兄弟などに電話をしたり、誰かに
話をすると、いづらか安心します。



ケアマネジャーに相談にのっ
てもらい、とても心強く感
じています。



介護サー
ビスの利
用を通し
て、いろ
んな情
報を得て
います。

ショートステ
イやデイサ
ービスを利
用するとス
トレスが
軽くなり、
気持ちが楽
になります。



認知症家族の会から
「頑張らなくてもいいんだ
よ。泣いてもいいんだよ。」
と言われ、本当に心が救わ
れました。

介護サービスを利用し始めたときは不安もありましたが、本人にとってコミュニケーションが一番大切だと思いました。今では本人も、介護サービス利用日を楽しみにしている感じがします。



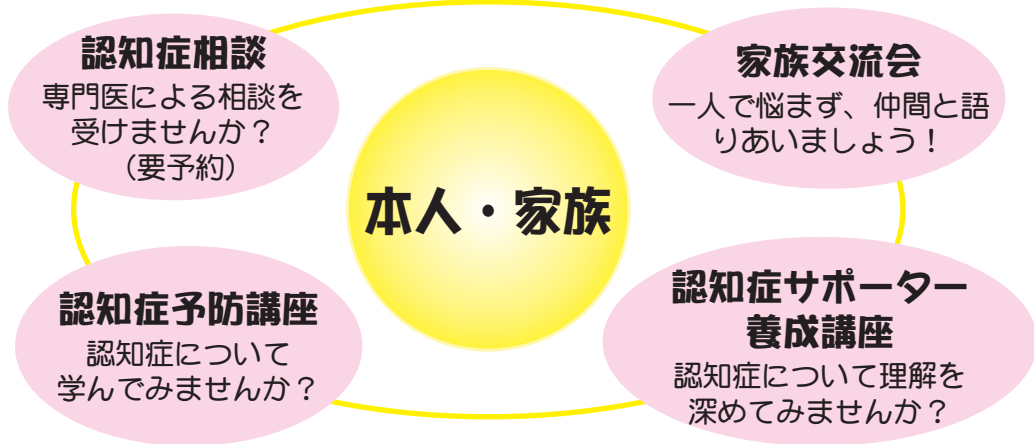
認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアが会員で、家族の集いや電話相談をおこなっています。

TEL : 022-263-5091 (宮城県支部)

受付時間 9:00~16:00 (土日祝を除く毎日)

6. 南三陸町の『わ』



南三陸町の認知症サポーター数
1,788人 (平成23年2月28日現在)



～認知症サポーター養成講座の様子～



～志津川高校でのサポーター養成講座～



～南三陸町役場でのサポーター養成講座～

認知症サポーターは「なにが」特別なことをやる人ではありません。認知症を理解した、認知症の方への「応援者」です。



～認知症キッズサポーター養成講座～

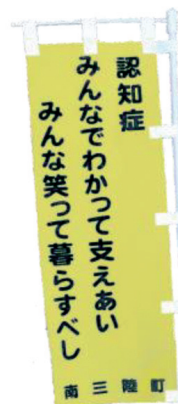


～介護保険サービス従事者へのサポーター養成講座の様子～

南三陸町 オリジナルキャラクター



スミレちゃん サニーちゃん キクゾウくん



このマスコットは、認知症サポーター養成講座を受講した方のいる目印です。



7. お金の管理や介護に関する相談窓口

お金の管理や、高齢者の様子が気になった場合や、何かおかしいと思った時は、ご相談ください。

心配事や悩んでいることを一緒に考えていきましょう。

様子がおかしいな…

- 身体に不自然な傷やアザがある。
- 身体からかなりの異臭がしたり、衣服が汚れたままになっていることが多い。
- 無力感、あきらめ、投げやりな態度が見受けられる。

お金の管理が心配で…

- お金の管理があいまいになってきた。
- 契約書などの書類の内容を理解することが難しくなった。

介護について困っています

- 介護や健康についての相談をしたい。

契約などが不安で…

- 訪問販売で高価なものを買ってしまった。
- 次々と住宅リフォームなどの業者がやってくる。

南三陸町地域包括支援センター

へご相談ください。

TEL 0226-46-5588

成年後見制度をご存知ですか？

認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が衰えたことで、誤った契約による被害等から権利を守る制度です。援助者（成年後見人等）が契約の代理や財産の管理など、法律的に支援する制度です。

まもりーぶ気仙沼・南三陸 (気仙沼・南三陸地域福祉サポートセンター)

気仙沼社会福祉協議会
TEL 23-1182

南三陸町社会福祉協議会
TEL 36-2955

在宅の認知症高齢者や知的障害・精神障害のある方で、お金の管理や契約に不安をお持ちの方々の様々な相談に応じ、暮らしのサポートをしています。

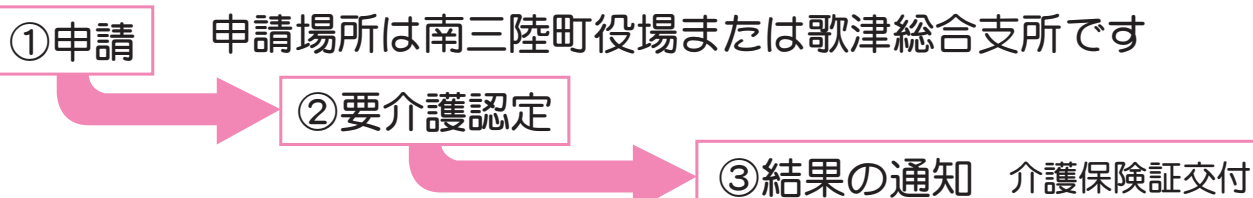
南三陸町消費生活 相談所(産業振興課)

TEL 46-1378

クーリングオフの方法や悪徳商法の対処法など、被害を防ぐ方法をご紹介します。(毎週火・木 午前9時～午後3時)

8. 介護保険サービスを上手に利用しましょう

介護保険サービスを利用するには



介護保険で利用できるサービス

<居宅介護支援事業所> ※連絡先についての問い合わせは地域包括センターへ

ケアマネジャーが本人や家族の希望に合わせて、介護に関する計画を立てます。

南三陸町志津川在宅介護支援センター	志津川字沼田56番地	46-5588
南三陸居宅介護支援センター	志津川字沼田56番地	080-5949-7613
㈱宮城登米広域介護サービス	登米市迫町佐沼字光ヶ丘140番地の2	0220-23-2345
ひなたぼっこケアセンター	歌津字伊里前185番地6	36-3460 080-1825-2063
はまなすの丘居宅介護支援事業所	気仙沼市本吉町外尾25番地	42-2915
春園苑指定居宅介護支援事業所	気仙沼市本吉町中島358番地の3	42-3100
セントケアけせんぬま	気仙沼市田中前4丁目4番地8	21-1215

<特別養護老人ホーム>

日々の生活に寄り添いながら24時間の介護を行います。入所者にとって生活の場となります。

いこいの海・あらと	志津川字蒲の沢190番地1	46-1820
-----------	---------------	---------

<介護老人保健施設>

生活の幅を広げるためのリハビリなどを行いながら、介護や看護が受けられます。

ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌津つつじ苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233

<グループホーム>

認知症の方が、少人数の家庭的な雰囲気の中で共同生活を送る住まいです。

はまゆり	志津川字袖浜255番地	46-5881
リアスの丘	歌津字柘沢122番地2	36-3990

<デイサービス>

日帰りで入浴や食事をし、レクリエーションを行ったりします。

デイサービスセンターうたつ	歌津字柘沢28番地1	36-2955 36-2956
気仙沼小泉デイサービスセンター	気仙沼市本吉町中島358番地6	42-2110
大谷デイサービスセンター	気仙沼市本吉町津谷松岡106番地	44-2711
津山デイサービスセンター	登米市津山町柳津平形139番地1	0225-68-2264

<通所リハビリテーション>

食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活の幅を広げるためのリハビリを日帰りで行います。

ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌津つつじ苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233
はまなすの丘	気仙沼市本吉町外尾25番地	42-2915

<訪問介護事業所>

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事の準備や掃除、入浴の介助などを行います。

セントケアけせんぬま	気仙沼市田中前4丁目4番地8	21-1215
広域介護サービス登米	登米市登米町寺池前船橋49番地	0220-53-7201
ヘルパーセンターまごころ	歌津字柘沢28番地1	36-2955 36-2956

<短期入所生活介護>

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事や入浴などの介護を受けることができます。

柳風園	登米市津山町柳津字黄牛新山窪125番地	0225-68-2175
春圃苑	気仙沼市本吉町中島358番地の3	42-3100

<短期入所療養介護>

医療機関や介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、リハビリを受けることができます。

ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌津つつじ苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233
介護老人保健施設なかだ	登米市中田町浅水字上川面65番地1	0220-35-2655
介護老人保健施設はまなすの丘	気仙沼市本吉町外尾25番地	42-2915

<訪問看護事業所> <訪問リハビリ>

看護師が自宅を訪問し、病状のチェックや健康管理を行います。

リハビリの専門家が自宅を訪問し、リハビリを行います。

りあす訪問看護ステーション	志津川字沼田56番地	46-3664
---------------	------------	---------

<福祉用具貸与事業所>

車いすや歩行器、エアマットなどを借りることができます。
※要介護度に応じて、借りられる品目が異なります。

福祉用具センター南さんりく	歌津字柘沢28番地1	36-2955 36-2956
株式会社コンホートケア	気仙沼市波路上野田130番地10	26-1003
シルバーレンタルサービス登米	登米市迫町佐沼字錦192番地2	0220-23-1235
東北福祉サービス	登米市迫町佐沼字西館1番地8	0220-22-8081
有限会社ホロス	気仙沼市長磯原ノ沢130番地7	27-5845
アルプスビジネスクリエーション	大崎市古川休塚字南川原68番地10	0120-245733

<訪問入浴事業所>

入浴車で自宅を訪問し、居室内に浴槽を設置し、入浴の介助を行います。

訪問入浴湯とり	歌津字柘沢28番地1	36-2955 36-2956
広域介護サービス気仙沼	気仙沼市松川前121番地	21-1088
アサヒサンクリーン在宅介護センター登米	登米市迫町佐沼字梅ノ木2丁目1番地9	0220-21-0530

～サービス利用の一例～

要介護2の人の例（歩行が不安定で一人暮らしの高齢者）

	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							
6:00							
12:00							
18:00							

訪問看護

看護師による健康管理

通所リハビリ

訪問介護

買い物

通所リハビリ

訪問介護

掃除

福祉用具の貸与

- ・歩行器
- ・ベッドサイドの手すり

私の連絡先

何かあった時に助けてもらえるように備えましょう。

私の名前

私の生年月日
明治・大正・昭和
年 月 日

私の住所
電話番号

かかりつけ医
名前
電話

家族・親戚
名前
電話

家族・親戚
名前
電話

友人
名前
電話



趣味（サークル）
名前
電話

名前
電話

名前
電話

名前
電話

※特に連絡をしてほしい方には、
◎や○などをつけてください

南三陸町保健福祉課
電話 0226-46-5113

南三陸町地域包括支援センター
電話 0226-46-5588

行方不明・事件・事故
110番

救急・火災
119番

認知症安心ガイド

平成23年発行

発行 南三陸町地域包括支援センター
〒986-0725 南三陸町志津川字沼田56番地
Tel 0226-46-5588 Fax 0226-46-4514

