

安曇野市 認知症ガイドブック

～認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために～

保存版

令和3年3月版



R2.9.16 認知症への正しい理解を広める目的で行われた
「安曇野市オレンジキャンペーン」市役所ライトアップの様子



認知症ガイドブックは

認知症の症状に合わせて、どのようなサービスや
支援があるのかをまとめたものです。

認知症とは

日本神経学会では、「一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいい、それが意識障害がないときにみられる」と定義しています。

加 齢 によるもの忘れ

忘れっぽいことを「**自覚**」している。

目の前の人の「**名前**」が思い出せない。

物を置いた場所を「**思い出せない**」ことが時々ある。

「**ヒントがある**」と思い出せる。

認 知 症 によるもの忘れ

忘れた事の「**自覚がない**」。

目の前の人を見て「**誰なのか**」わからない。

置き忘れ・紛失が「**頻繁**」にある。

「**ヒントがあっても**」思い出せない。

認知症の主な症状

周辺症状

● 人格変化

穏やかだった人が短気になるなどの性格の変化

● 抑うつ

気分が落ち込み、無気力になる

中核症状

● 理解・判断力の障害

2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる。

● 記憶障害

数分から、数カ月までの短期記憶障害で始まる。

● 実行機能障害

仕事や家事ができなくなる。

● 見当識障害

時間・季節・場所の感覚がわからなくなる。

● 不安・焦燥 ● 暴力・暴言

● 睡眠障害 ● 徘徊

● 幻聴

聞こえないものが聞こえる

● 幻視

見えないものが見える

● 妄想

物を盗まれたなど、事実ではないことを思い込む

中核症状の治療は困難ですが、ごくまれに改善する場合があります（要精査）。
周辺症状は、その人の性格の他、環境や心理状態が関係しているので周囲の方の関わり方、服薬などにより良くなることもあります。

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、心疾患、脳血管疾患など）の予防は、認知症の予防にもつながります。

食生活：塩分を控えめに、バランスのよい食事を心がけましょう。

適度な運動：ウォーキングや体操などの運動を続けましょう。

楽しむ：趣味などさまざまな活動を通じて生活を楽しみましょう。

人とのつながり：地域の活動や介護予防教室などに参加しましょう。
ご近所との挨拶や友人とつながる機会をもちましょう。

口の健康を保つ：「歯周病」は認知症の発症・進行を早めるリスクになります。

「**ロコモ（ロコモティブシンドローム）**」
を知っていますか？

足腰の動きが衰えることです。進行すると社会参加や生活活動が制限されることで、閉じこもりが増え、認知症になるリスクが高くなります。



認知症とお口の健康

口は、「食べる」、「呼吸する」、「話す」、「笑う」など、生命の維持や、人間らしい日々を過ごすために、大切な役割をになっています。

● しっかり噛める口

歯周病やむし歯、歯が抜けたままになっていることなどが原因で、食べ物がしっかり噛めない状態が続くと、脳への血流量が減り認知機能の低下が起こると言われています。しっかり治療をして、噛むことにより認知機能の向上を目指しましょう。

● 歯周病との関係

最近の研究により、歯周病菌が放出する毒素がアルツハイマー型認知症の原因とされる原因物質を増やし、脳まで運ばれて認知症を悪化させていることも分かってきました。

● 五感を刺激します

食事は、目で見て、音を聞いて、匂いや味・触感を楽しみます。
口から食べることは、五感の全てを使います。



● 口腔ケアの大切さ

- ・歯ブラシで歯や歯肉・口腔粘膜に触れることや、おしゃべりや歌、口腔体操などでお口の筋肉を動かすことも、脳への刺激を高めます。
- ・お口の中が清潔になることで、味が感じやすくなり、また、むし歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎やインフルエンザなど体の病気の予防にもつながります。
- ・口腔ケアにより得られる清涼感やマッサージ効果は、「心地よさ」として認知症の方にも伝わります。

お口の健康を守るために！

- ひとりひとりお口の状態は違い、それに伴い必要な治療も違ってきます。

歯科受診が困難な場合は、訪問歯科診療も可能です。

詳しくは、かかりつけ歯科医院でのご相談をお勧めします。

ご相談は安曇野市歯科医師会でも受け付けています。

【安曇野市歯科医師会 ☎：71-6480（月・水・金 10：00～14：00）】

- 歯科衛生士が訪問して、口腔ケア（口腔清掃・飲み込む力をつける訓練等）を行う介護保険サービスもあります。

お口全般に関するご相談は、『高齢者歯科相談窓口』をご利用下さい。

【高齢者歯科相談窓口(介護保険課介護予防担当) ☎：71-2474】





認知症の症状と受けられるサービスの例

		認知症の疑い	見守りがあれば生活は自立
本人の様子		・ものや人物の名前がでてこない ・計算間違いや漢字ミスが増える ・同じことを何度も話す、聞く ・不安や焦りがあり、怒りっぽくなる 	・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一人では難しい ・たびたび道に迷う ・置き忘れや、しまい忘れが増える
本人の気持ち		今後の自分の状態が不安になってくる時期、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい	できないことも増えるが、できることもたくさんある
家族や介護者などの対応のポイント		・かかりつけ医、地域包括支援センターに相談する ・ミスや失敗を責めず、不安なことに共感する ・家庭内での役割を持ち、継続できるようにする ・本人にわかりやすくゆっくり説明する	・環境の急激な変化を避け、安心できる環境を整える ・訴えを否定せず、時には時間を置くことも必要 ・本人ができない部分をサポートする
本人・家族を支援する主な制度やサービスの例	予防・交流	■ 認知症予防、認知症について学ぶ：出前講座（P6）、ファイブ・コグ検査（P6）、認知症サポーター養成講座 ■ 運動や趣味などの活動：地区体操教室、介護予防教室（P6）、ボランティア、朗人大学講座など ■ 身近な交流の場にでかける：サロン、老人クラブ、オレンジ（認知症）カフェ、家族会（P8）など	
	医療	■ 相談や認知症の診断：かかりつけ医、認知症初期集中支援チーム（P7）、認知症疾患医療センター（専門医）	
	生活支援	 ■ 地域での見守りや助け合い：民生児童委員、警察、認知症見守りネットワーク（P7）、高齢者・障がい者の「地 ■ 在宅高齢者福祉サービス：配食サービス、緊急通報サービス、軽度生活支援（ごみ出しや家周りの手入れなどの	
	介護保険	■ 在宅：ホームヘルプ（ヘルパーによる支援）、デイサービス、ショートステイ（施設などに短期宿泊）、リハビリ、訪	
	権利擁護	■ お金の管理や財産、契約：日常生活自立支援事業、成年後見制度、消費生活センター（P8）	
	住まい		■ 見守りがある中での生活：サービ

認知症は、早く気づいて対応することで、症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

	生活を送るための支援が必要	常に介護が必要
しい	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・財布などを盗られたと言い出す（物盗られ妄想） ・自宅がわからなくなる ・季節・月日・時間がわからなくなる	・飲み込みが悪くなり食事に介助が必要 ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい
とを知って欲しい		症状が進んでも、何もわからない人だと思わないでほしい
える	・介護者の休息が必要になる、無理せず介護サービスを利用する ・施設入所を検討する ・看取り（終末期）について、家族で話をする	
(P6)		
による詳しい診断・治療方法の検討を行います）など		■家庭介護者の高齢者福祉サービス：重度要介護者の家庭介護慰労金の支給、家族介護用品購入助成（重度要介護高齢者を介護している家族に紙おむつなどの介護用品の補助）（P8）
地域見守り活動に関する連携協定」（P7）の支援）		
問看護、福祉用具購入・貸与（車いす・ベッドなど）、住宅改修（手すりの取付けや段差解消など）など		
	■施設：老人保健施設、特別養護老人ホームなど	
ス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、グループホームなど		

認知症の症状は個人により異なります。今後、予想される経過や状態の変化の目安として参考にしてください。



学ぶ・参加する

使用物品などは自己負担となりますが、無料で参加できます。

ご興味のある方は介護保険課 介護予防担当（電話：71-2474）へご連絡ください。

● 出前講座

これからのまちづくりを考えていきかけになることを目的にしています。認知症予防や介護保険制度などについて、市の職員がお話します。市内に居住または勤務・通学している10人以上参加するグループや団体が利用できます。

● ファイブ・コグ検査

ファイブ・コグ検査はシニア世代の認知機能を評価する検査方法です。この検査では、記憶力、注意力など5つの認知機能を調べます。検査によって自分の得意・不得意な認知機能を知り、認知症予防への取り組みのヒントが得られます。出前講座、地区の体操教室などで実施しています。友人同士や地域の団体など数名から利用できます。

注）認知症かどうかを診断する検査ではありません。

● 介護予防教室

体操のほか、認知症予防や口腔機能について学ぶなど、さまざまな種類の教室があります。開催日時や内容などは「広報あづみの」に掲載します。

● 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、身近に認知症の人やその家族がいたときは、そっと手助けするなどして温かく見守る応援者のことです。講座を受講することで、どなたでもなることができます。

講座はおおむね1時間半で、症状や認知症の方への接し方などについての内容です。地区公民館や団体、学校などの集まりに合わせ開催しています。受講後に、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」をお渡しします。



① 認知症状があるひとり暮らしのAさん

ご本人や
ご家族の声を紹介します

生活の中で気を付けていること

- ・火の元 「たまに友人の車に乗せてもらって出かけるときも火を止めたか気になります。そんな時は『ごめんね、ちょっと心配だから引き返して！』と頼むこともあります。」
- ・現金は少額ずつ下ろす 「運動と思って自転車でお金を下ろしに行きます。」
- ・メモ 「忘れないうちにメモに時間や予定を書くようにしています。」

楽しみ

地域のシニアクラブと剣舞に行くことや、妹と買い物に行ったり、ごはんを作って食べることです。

② 軽度認知障害があっても仲良く暮らすBさんご夫婦



僕の楽しみは散歩。妻と買い物に行くのもいい。料理の下ごしらえも慣れてくれば楽しい。



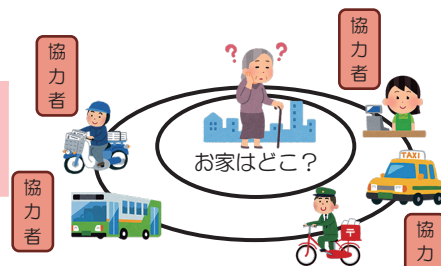
夫が少しずつ忘れっぽくなり、ぼんやりしていることが多くなってきた時は、不安になり、つい強い口調で責めるようなこともありました。その後、信頼できる医師に出会い、介護保険サービスを利用し、自分も認知症のことを勉強しました。

見守る・支える

高齢者・障がい者の「安曇野市地域見守り活動に関する連携協定」

市内の民間業者、法人、団体の皆様と協定を結び、高齢者や障がい者の孤独死の防止や徘徊による事故防止・徘徊時の発見に努めるなど見守り活動を行っています。

認知症見守りネットワーク



本人の家族や介護者などの希望により、よく利用する店や周囲の人に病状などの情報を協力者に提供し、外出の際に見守っていただく取り組みです。

認知症初期集中支援チーム

チーム員医師と医療・介護の専門職がいます。診断やサービスの利用などの早期対応に向けてチームで支援します。



認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターに配置されています。認知症に関する様々な事業を企画・実施します。認知症の知識を広めたり、認知症の人やその家族の理解者を増やして、地域で支える体制づくりを推進します。

～R2.9

「安曇野市認知症キャンペーン」の様子～
「認知症」カフェの活動紹介
などパネル展示を行いました



デマンド交通（乗合タクシー） あづみん



- 事前の利用登録が必要です。
- 停留所はなく、原則ご自宅から目的地まで乗り合いで送迎します。（同一地区内および共通エリアまで）
- お電話での予約が必要です。指定の場所にお迎えに行きます。
- 1回乗車あたりの料金は大人300円、障がい者手帳をお持ちの方は100円です。
- 問合せ：あづみん受付センター 電話：71-1233

安曇野市運転免許証自主返納支援事業



- 市民の方が自主的に運転免許のすべてを返納した場合、「デマンド交通あづみん」の乗車回数券を交付します。
- 内 容：「デマンド交通あづみん」の乗車回数券9,000円分を交付します。本人のみで1回限りです。
- 手続き：自主返納後1年以内に手続きを行ってください。（代理人による手続きも可）
- 持ち物：①運転免許返納時に交付される「申請による運転免許の取消通知書」 ②印鑑
③委任状（代理人の場合）
- 問合せ：市民生活部 地域づくり課（市役所2階4番窓口） 電話：71-2495

認知症などに関する相談窓口

相談内容	主な窓口	電話番号
認知症に関する相談窓口 （高齢者おひさま相談室） ● 認知症に関すること ● 介護全般 ● 権利擁護 	中央地域包括支援センター（市役所 1 階西） ＊ 豊科・明科地域	72-9986
	北部地域包括支援センター（穂高支所内） ＊ 穂高地域	81-0760
	南部地域包括支援センター（三郷支所内） ＊ 三郷・堀金地域	77-4007
介護保険制度全般 ● 介護保険サービスなど	介護保険課 介護保険担当（市役所1階11番窓口）	71-2472
要介護認定 	介護保険課 認定調査係（市役所3階8番窓口）	71-2012
介護予防・高齢者歯科相談窓口 ● 認知症サポーター ● 出前講座 ● 認知機能検査 ● 介護予防教室 ● 家族介護用品購入助成券など	介護保険課 介護予防担当（市役所 1 階11番窓口）	71-2474
高齢者福祉サービス ● 緊急通報サービス ● 軽度生活支援 ● 配食サービス ● 重度要介護者の家庭介護慰労金など	長寿社会課 長寿福祉係（市役所 1 階13番窓口）	71-2254
消費生活 ● 契約トラブルなど	安曇野市消費生活センター（市役所 2 階）	71-2100
生活習慣病予防 	穂高健康支援センター ＊ 穂高・明科地域	81-0711
	穂高健康支援センター ＊ 豊科地域	81-0713
	穂高健康支援センター ＊ 三郷・堀金地域	81-0714
認知症の方を介護している家族の相談	「認知症の人と家族の会」松本支部	32-7239 (月～金 午前9時～正午)
若年性認知症（65歳未満の方）	NPO法人長野県宅老所・グループホーム連絡会	0268-23-7830 月・水・金 午後1時～8時

受診を考えるときは

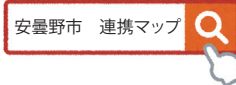
● **かかりつけ医** できれば、ご家族と一緒に受診しましょう。

準備する情報・・・
☐ 困っていること ☐ 具体的な症状
☐ 今までの経緯 ☐ 今までにかかった病気
☐ 家族の協力状況など



● **かかりつけ医がない場合は**

「安曇野市医療と介護の連携マップ」で
市内の医療機関を掲載しています。



各課の連絡先や事業内容については、
市のホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.azumino.nagano.jp>

