

認知症あんガイド

認知症を知ろう

「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

記憶の帯



体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 場所や人までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

記憶の帯



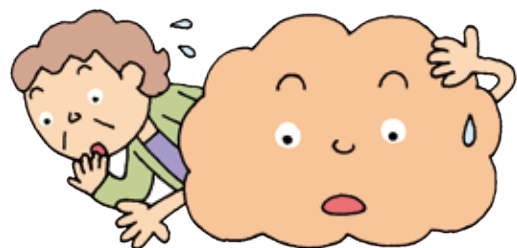
体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事をすっかり忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 場所や人までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

認知症とは

脳の病気が原因となり、脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることによって、記憶や思考、判断などの能力が低下し、生活の中で様々な困りごとが現れる状態です。代表的な認知症は次の4つです。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

- 症状や傾向
- 女性に多い。
 - もの忘れの自覚がなくなる。
 - ゆっくり症状が進行する。
 - 人格が変わることがある。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

- 症状や傾向
- 男性に多い。
 - 意欲が低下しやすい。
 - 片麻痺や言語障害などがある。
 - 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

- 症状や傾向
- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
 - 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
 - そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

- 症状や傾向
- 同じ言動を繰り返す。
 - 興味や関心が薄れやすい。
 - 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする。

認知症を知ろう

軽度認知障害（MCI）について

認知症の前段階のことを軽度認知障害（MCI）といいます。
MCI のうちに発見し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、発症を遅らせられる可能性もあります。

生活習慣の改善で認知症を予防するポイント

- 適度な運動を習慣にしましょう。
- 人や社会との交流を楽しみましょう
- 水分を十分にとりましょう。
- 持病を悪化させない
- 頭を使う趣味を持ちましょう。
- 青魚と野菜や果物を積極的に食べましょう。



若年性認知症について

認知症とは高齢者に多い病気ですが、働き盛り世代で発症することもあり、65 歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。多くの人が仕事や家事をしているので、その異変には気づいていますが、ストレスや他の病気と勘違いしやすく受診が遅れてしまうということがあります。

認知症の症状とは

認知症になると脳の働きが悪くなることで、誰にでも起こる「**認知機能障害（中核症状）**」と本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などによって出てくる「**行動・心理症状（BPSD）**」があります。

脳の機能が低下

認知機能障害（中核症状）…徐々に進行

記憶障害

新しいことが覚えられない。知っているはずのことを忘れてしまう。

見当識障害

時間や季節の感覚が薄れる。日時や場所、人間関係などが分からなくなる。

実行機能障害

料理の手順が分からない。外出の準備など、段取り立てて行動ができなくなる。

理解・判断力障害

考えることや、理解判断ができなくなる。



本人のもともとの
性格や素質

ストレスの多い生活環境や
ケア、周囲との人間関係など

主な行動・心理症状（BPSD）…改善が可能

行動症状

- 暴言 ●暴力 ●徘徊 ●不潔行為
- 活動量の低下

心理症状

- 不安 ●焦燥 ●興奮
- うつ状態 ●睡眠障害 ●妄想



徐々に進行する「中核症状」は治せないと言われていたますが、行動・心理症状（BPSD）は周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることなどで改善が期待できます。

認知症ケアの症状と経過について

認知症の進行により変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、大まかな目安として参考にしてください。

標準的な流れ 認知症の人の様子の変化と悩みごとに対するサービス一覧表

 本人の様子	軽度認知障害(MCI)～まだ認知症ではない時期～	認知症：軽度の時期	認知症：中等度の時期	認知症：重度の時期
	もの忘れがあるが、日常生活の活動は正常で支障がない	もの忘れが目立ち始めるが、日常生活はほぼ自立	日常生活に誰かの見守りや手助けが必要となってくる	身の回りのこと全般に、常に介護が必要な状態
	●もの忘れの自覚がある ●よく知っている物の名前が出てきづらい 元気なうちからしておくこと ・定期的に健康診断を受け、かかりつけ医をもつ ・認知症になった時に備えて、財産管理や自分の介護、終末期の希望について考え、周りの人に意向を伝えておく	●同じ話や質問を繰り返す ●話を取繕う ●約束したことを忘れる ●趣味、日課への無関心 ●探し物が多くなる ●物を盗られたという ●小銭で支払いができない ●電化製品の操作に戸惑う ●料理の味付けがおかしくなる ●不安、いらいら、あせり、意欲低下、自信喪失	●家事の手順が分からなくなる(買い物、料理の段取り等) ●季節にあった衣類を選べない ●道に迷うことがでてくる ●言葉の意味が分からなくなる ●着替えや入浴を嫌がる	●一人で食事ができない ●一人で着替えができない ●入浴ができない ●尿意・便意を訴えられない(排泄の失敗が増える) ●言葉が減り、表情が乏しくなる ●飲食物をうまく飲みこめず、口から食事がとりにくくなる ●歩行ができなくなる
記憶		数分前の出来事を忘れる	いつ、どこで、何をしたか忘れる	昔の記憶の中で生きる
時間・場所・人物		時間や日にちが分からなくなる	昼か夜か、季節が分からなくなる。どこにいるか分からない	家族の区別がつかない。自宅のトイレが分からない。
家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えはできるはず。とまどい。否定。他の家族にすら打ち明けられずに悩む。	他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。一番大変な時期	怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ割り切るようになる時期	人生の最期をどう迎えるか考え、受容する時期
家族や介護者の対応ポイント	●認知症を身近な病気として関心をもつ ●認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる ●本人の役割が継続できるように声かけをする ●高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する	●認知症に関する医療や介護、接し方について学ぶ ●近親者には、本人の状況を伝えておく ●気になることは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する ●介護サービスを利用して、介護負担を軽減する ●今後を見通し、介護や金銭管理などについて考えておく	●人生の最終段階において希望する医療・介護などについて本人の意向を聞いておく ●本人ができることを役割としてやってもらう ●ミスや失敗を責めず、本人の不安を和らげる ●本人の興味をひく活動をすすめる	●設備の整った施設などへの住み替えを考える ●スキンシップなどコミュニケーションを工夫する ●終末期(看取り)に備える 
認知症予防・進行を遅らせたい／地域の方とつながる・交流したい／自分のできることを活かした活動をしたい	★一般介護予防事業（貯筋クラブ、操体教室、膝痛・腰痛予防教室、水中トレーニング教室、筋力向上トレーニング教室）、各地区公民館活動、趣味・サークル活動、生涯学習プラザ講座、老人福祉センターサークル、老人クラブ活動、シルバー人材センター、地域のボランティア活動			医療・介護サービスの情報 医療・介護おたすけマップ(中部地区在宅ゆい丸センター) 介護サービス情報公表システム(厚生労働省)
相談したい／本人・家族の悩みを聞いてほしい	北谷町地域包括支援センター 認知症対応型グループホーム（上勢頭、結の郷、ちゃたん、謝苅）			
医療を受けたい	かかりつけ医 認知症疾患医療センター 精神科・脳神経外科などの専門科			
サービスを利用しながら自宅で過ごしたい施設で療養したい	★民間家事代行サービス 民間配食サービス コミュニティサポーター			
	ホームヘルプサービス デイサービス デイケア ショートステイ 訪問看護 訪問リハビリテーション 小規模多機能居宅介護 居宅療養管理指導 認知症対応型通所介護			
	軽費老人ホーム・有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	認知症対応型グループホーム	介護老人保健施設（老人保健施設）	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 介護療養型医療施設（療養病床等）
住まいを整えたい	北谷町高齢者住宅改修助成金交付 介護保険（住宅改修、福祉用具購入・貸与）			
権利を守りたい財産管理を頼みたい	★無料法律相談、消費生活相談			
	成年後見制度（任意後見制度） 日常生活自立支援事業 成年後見制度（法定後見制度）			
見守り・安否確認をしてほしい	★民生委員・児童委員 自治会 認知症サポーター 北谷町社会福祉協議会 ニライ救急カード			
	★ふれあいコール 認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業 緊急通報システム			

医療・介護サービスの情報

医療・介護おたすけマップ
(中部地区在宅ゆい丸センター)

介護サービス情報公表システム
(厚生労働省)

認知症の人との上手な接し方

認知症の人の気持ちを知ろう

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです。もの忘れによる失敗や、今までできていたことができなくなり何かおかしいと感じ、次のような思いを抱えています。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

大切なご家族がもの忘れが多くなったり、認知症と診断されると様々なことに戸惑われ、感情的になったりすることもあるかと思います。しかし認知症の方は何もかもできなくなるわけではなく、できる機能を大切に工夫して接していけば自分でできることもずいぶん増えます。

良い接し方

- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらおう
- できないことを責めるのではなく、できることを誉める
- 失敗を避けるためにやらないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- なるべくポジティブな声かけをしましょう



良くない接し方

- × 叱りつける
- × 命令する
- × 強制する
- × 子ども扱いする
- × 急がせる
- × 役割を取り上げる
- × 何もさせない



こんな時どうする？

食べたはずなのに「ごはん、まだ？」



「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。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。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

「同じことを何度も」話しかけてくる



「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に應對しましょう。時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

急に興奮して「攻撃的」になる



認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

「物盗られ妄想」への対応

否定してもかたくなになられるだけです。

- まずは一緒に探し、本人が見つけられるように促してみよう。
- 探している間に別の話題へ切り替えていくのも有効です。
- 対応しても落ち着かない場合は一緒に散歩に出かけたり、ドライブへ連れ出すなど気分転換を図ってみよう。

認知症の方の医療



認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期発見と治療がとても大切な病気です。

進行性の病気ですが、早期に発見して適切な対応をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

急に症状が出たり、変化があった場合は他の病気が疑われます。
早急に病院受診をしましょう。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 治療可能な認知症があります

早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものがあります。

治療可能な認知症

- 例 ●正常圧水頭症
●慢性硬膜下血腫
●甲状腺機能低下 など

メリット 2 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

どこに相談・受診すればよいの？

ポイント

まずは、かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は病気の治療だけでなく、必要な時には専門医療機関を紹介する役割を持っています。「認知症の始まりかな？」と感じたらかかりつけ医に相談しましょう。



紹介状

受診するときのポイント

- ☒ いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか
- ☒ 現在困っていること、心配なこと
- ☒ 生活状況

などをなるべく詳しく書いて持っていきと相談したいことが伝えられます。



専門医療機関への受診

専門医のいる物忘れ外来のある病院や神経内科、脳神経外科、精神科などへの受診をしましょう。

受診の際には、**前もって電話で問い合わせのうえ予約を入れてください**。またその際に受診の流れ、鑑別診断までの受診の回数やそれににかかる費用なども事前相談するとよいでしょう。



家族から受診をすすめる時の工夫

病気に対する不安や否定したい気持ちから受診を拒むことがあります。

性格や状況によって声かけ方法は異なりますが、一番大切なことは「自尊心を傷つけないこと」です。

本人の気持ちを十分に受け止め声かけをしてみましょう。

なかなか受診につながらないなど、対応に困ったら、かかりつけ医や地域包括支援センター（☎ 098-936-1234）に相談しましょう。

受診・相談先

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合には、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、北谷町地域包括支援センター、専門医療機関などに早めに相談しましょう。

受診先

専門医療機関

沖縄県認知症疾患医療センター（中部圏域）

●医療法人タピック 沖縄リハビリテーションセンター病院

☎098-979-9952（平日 9：00～17：00） ※予約制

その他の専門医療機関 ※北谷町近隣医療機関です。その他専門医療機関はお問い合わせください

●特定医療法人アガペ会 北中城若松病院 ※予約制

☎098-975-6122（平日 9：00～17：00）

●医療法人卯の会 新垣病院 ※予約制

☎098-933-2756（平日 9：00～17：00）

●医療法人一灯の会 沖縄中央病院 ※予約制 ※認知症新患の診療は毎週火曜日

☎098-938-3188（月～土曜日 9：00～17：00 日曜・祝祭日は休み）

相談先

北谷町地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談機関です。

☎098-936-1234（平日 月～金曜日 8：30～17：15）

認知症初期集中支援チームがあります！！

認知症に関する専門職チームが、ご家族からの相談を受けて家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療ケア・介護サービス利用が受けられるよう支援します。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人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、ボランティアなどが会員となって、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

電話相談（フリーダイヤル）「0120-294-456」（平日 10：00～15：00）

●沖縄県支部 事務局 ☎098-989-0159

●沖縄県支部 連絡先 中部地区会「ゆらていく会」 ☎098-896-0567

定例会 沖縄市社会福祉センター 会議室

毎月第4金曜日 13：00～15：00（祝日の場合、日程変更あり）

沖縄県若年性認知症支援推進事業

●特定医療法人アガペ会 新オレンジサポート室

☎098-943-4085（平日 9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く）

若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707（月～土曜日 10：00～15：00 ※年末年始、祝日除く）

●令和7年3月時点の情報です。ご利用の際は新しい情報を直接ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。