

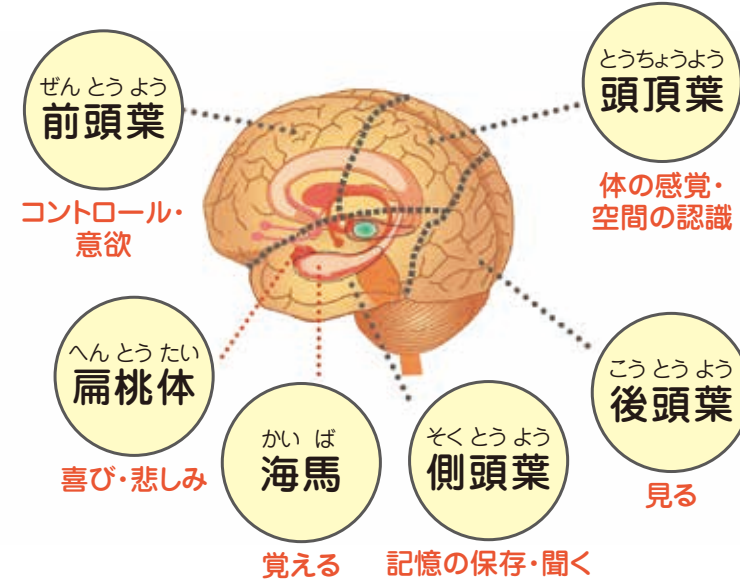
〔 脳の構造とはたらき 〕

脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断など）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった、生きていくために必要なほとんどののはたらきをコントロールしています。

これらの身体活動を司る機能が脳にありま

す。脳の大部分をしめる大脳は、左右の大脳半球にわかれます。大脳の表面をおおっているのが大脳皮質で、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つのブロックにわかれて、それぞれ異なった機能を分担しています。

〔出典〕認知症サポーター養成講座標準教材



〔 認知症の種類 〕

認知症を引き起こすおもな病気は以下の4種類があります。また、この他にも正常圧水頭症・硬膜下血腫・甲状腺機能低下症など認知症や認知症の様な症状をきたすことのある病気があります。治療により治癒したり、症状が改善することもありますので、早めの受診が必要です。

アルツハイマー型認知症

脳の老化に関連した進行性の神経変性疾患であり、認知症の原因となる代表的疾患です。大脳皮質連合野や海馬領域にアミロイドβやタウと呼ばれるタンパク質が蓄積することで発症すると考えられています。

記憶障害が主要な症状であり、進行すると見当識障害、理解・判断力の障害、さらに実行機能障害も認められるようになります。

レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なタンパク質のかたまりが、脳神経細胞を破壊して生じる認知症です。レビー小体はパーキンソン病でも認められ、両者は関連疾患であると考えられています。

記憶障害の程度は軽い一方で、注意障害・視空間障害・実行機能障害などが初期から認められ、さらに幻視・パーキンソン症候群・レム睡眠行動障害など特有の症状を認めます。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が原因で生じる認知症で、障害の部位により異なった認知機能低下が認められます。

意欲の低下や自発性の低下、実行機能障害などの症状のほかに、興奮・せん妄・抑うつなどの精神症状を伴う場合があります。

脳血管障害を起こさないように、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を予防することが重要です。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉に脳萎縮が認められる疾患です。原因は明確にはなっていませんが、他の神経変性疾患と同様に何らかのタンパク質の蓄積が関連していると考えられています。

アルツハイマー型認知症と異なり、記憶障害や視空間障害は目立たないので、病気がある程度進行するまでは日常生活そのものには問題は表れにくい場合があります。病識の欠如、性格の変化、同じ行動を繰り返す常同行動、反社会的行動、自発性の低下などの症状を認めます。



南丹市での取り組み



認知症キャラバンメイトが講師となり、公民館や学校などに出向き、認知症の基礎知識や対応についてお伝えします。講座修了者は、認知症サポーターとして地域や職場で温かく見守ります。オレンジリングが目印です。



園部：なごみの輪 八木：たんぼぼ
日吉：絆の会 美山：あいの会
介護をしている家族が集い、認知症や介護の勉強の他リフレッシュが出来るイベントを開催しています。また、介護のコツなどお互いの情報交換もします。



帰宅できなくなる恐れのある人を、事前に登録していただき、所在不明になった場合に早く自宅に戻れるように支援する事業です。協力していただく地域の商店などに目印のステッカーが貼られています。情報発信システムの検証と、地域の方に普段から見守り意識をもっていただけるよう、模擬訓練を行います。



園部：カフェ歩歩歩(さんぽ) オレンジカフェふれあい
八木：カフェちよっといづく ぽっこりカフェ
日吉：ひよしのまちカフェ
認知症のご本人やその家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の人々が集い、なごやかな雰囲気のもとで交流ができるカフェです。



公民館など身近な場所で、顔なじみの方々が集い、手作業、体操、趣味の活動などを楽しんでいます。時には勉強会をしたり、ボランティアの方の唄を聞いたりときまどですが、ふれあいと見守りの場所となっています。



笑いながら、話しながら、簡単なゲームをおこない脳の活性化で認知症を予防します。地域の公民館や施設で開催しています。

発行・編集 南丹地域包括支援センター
(初版編集 南丹市ケアパス作成委員会)

監修 佐藤 克明氏
(京都中部総合医療センター認知症疾患医療センター長・日本認知症学会専門医)

第二版2019年3月(初版2016年2月)

南丹市 認知症ケアパス



〔 認知症ケアパスって…? 〕

認知症の人が出来る限り住み慣れた自宅で暮らし続け、また、認知症の人やその家族が安心できるような、状態に応じた適切なサービス提供の流れを整理し、認知症の人、家族、地域住民に対して、認知症の人をいかに支えていくかを明示したものです。

(京都式オレンジプラン(京都地域包括ケア推進機構)より抜粋)



〔 認知症とは 〕

脳に起きた何らかの器質的障害によって、いったん獲得された認知機能(記憶する、時・場所・人などを認識するなど)が低下し、生活するうえで支障がでている状態のことを指します。65歳未満で発症する「若年性認知症」もあります。うつ病などと思い込み、診断が遅れてしまう場合もあります。

正常とも認知症とも言えない中間の状態の「軽度認知障害(MCI)」の段階があります。MCIは、認知機能に多少の問題が生じていることが確認できますが、日常生活に支障がない状態です。MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき対策を行うことが認知症の進行を遅らせるカギとなります。

〔 認知症の症状 〕

脳の細胞がこわれることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。それに対し、本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみ合い、精神症状や日常生活上の行動に問題が起きてくるものを「行動・心理症状(BPSD)」と呼びます。

脳の細胞がこわれる

中核症状

(脳の細胞がこわれて直接起こる症状)

記憶障害

覚えられない、すぐに忘れる、思い出せないといった症状が起こります。

(例)
・新しいことが覚えられない
・同じことを何度も言ったり聞いたりする
・体験や出来事を覚えていない

見当識障害

現在の時間や季節、場所、周囲との人間関係を把握することができなくなります。

(例)
・時間や曜日がわからなくなる
・慣れた道でも迷うことがある
・周囲の人と自分の関係がわからなくなる

理解・判断力の障害

ものごとを考えたり、判断が出来にくくなります。

(例)
・考えるスピードが遅くなる
・適切な服が選べず、着方も間違えたりする
・電化製品の操作方法がわからなくなる

実行機能障害

計画を立てて、効率的に行動を行うことが困難となります。

(例)
・料理の手順がわからず手順が悪くなる
・行事や旅行の準備がうまくできなくなる
・仕事上での段取りが悪くなり、ミスが増える

性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状(BPSD)

(性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や日常生活上の行動に問題が起きる)

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

不潔行為

*周囲の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緩和・改善・予防することができます。

認知症ケアパス(初版)作成委員より

認知症は、徐々に進行していく病気です。本人や家族はとても不安です。認知症にかかる前や、かかってからもこの認知症ケアパスを見ることで少しでも安心してもらえればうれしいです。地域での見守りにも役立つことを願います。

このケアパスはご家族や支援者の視点で作成しました。今後地域での見守りを充実させながら、認知症ご本人の視点でさらに充実したケアパスを作成できれば、と思います。

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「**認知症とともに生きる希望宣言**」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてより良い社会と一緒につくっていくという人の輪が広がることを願っています。

<http://www.jdwg.org/>

相談・お問い合わせ先：南丹地域包括支援センター

チーム構成

【チーム員医師】
認知症サポート医

【チーム員】
看護師
社会福祉士
介護福祉士
精神保健福祉士
作業療法士
保健師
薬剤師

- ・ 病院受診・診断・治療
- ・ 介護・福祉サービスの利用
- ・ 認知症の症状に合わせた対応
- ・ 体調管理
- ・ 生活環境の調整
- ・ ご家族への支援 など

認知症には治療可能な病気が原因の場合や、環境調整や服薬をすることで進行を遅らせることが出来るタイプもあります。まず一度チームにご相談ください。ご本人の不安・こまりごと・大切にしていることやこれからやりたいことを伺って支援させていただきます。



	認知症かも ▶▶▶	軽 度 ▶▶▶	中 度 ▶▶▶	常に介護が必要
ご本人の様子	○職場でミスが起こる ○約束を忘れる ○探し物が増える ○物忘れの自覚がある ○ふさぎこむ・イライラする	○薬がたくさん残る ○ガスやストーブを消し忘れる ○季節や場所に合わない服装をする ○探し物が見つからず人のせいにする ○調理のレパートリーが減る	○身の回りのことに声掛けが必要 ○着替えるのに手伝いが必要 ○声をかけないと入浴しない ○昼と夜の区別がつかなくなる ○排泄を失敗してもうまく処理できない	○食事や入浴に介護が必要 ○言葉がうまく出なくなることがある ○人の顔がわからないことがある ○食事の量が減る ○眠っている時間が長くなる
ご本人の思いや 感じ方	○何をするにも時間がかかるなあ… ○認知症かもしれない ○病院に行くべきかどうか… ○誰に相談したらいいのか…	○自分はちゃんとしてるのに… ○家族に怒られてばかりで辛い ○なんだかやる気が出ない ○疲れやすくてしんどいなあ…	○急に声をかけられたらびっくりする ○家に帰りたい。用事をしたい ○知らない人とお風呂に入るのは嫌 ○トイレのことは他人に見られたくない	○笑顔で安心 ○目が合うと嬉しい ○出かけたがい・歩きたい ○なじみのものを見ると和む
ご家族の思い	○物忘れか認知症か… ○病院で診てもらったほうがいいのかな？ ○自分の仕事はどうなるのか… ○車の運転は大丈夫かなあ	○一人にしておくのが心配 ○火の元が心配 ○周りの目が気になる ○もうちょっとしっかりしてほしい	○イライラしてつい怒ってしまう ○からだがしんどい ○サービスでもうちょっと助けてほしい ○周りの人が羨ましい	○何が食べたいいかなあ ○家族のことわかってるんかなあ ○しゃべってほしいなあ ○どんな気持ちでいるんやろ？
対応のポイント	○まずはかかりつけ医に相談 ○心配な出来事をメモにまとめて受診をするのがおすすめです ○お気軽に包括に相談を	○お薬カレンダー・エアコンやIHを試してみても？スマホなどもうまく使うと便利です ○ご近所に状況を伝えたとそれとなく見守ってくれるかもしれません ○無理せず総菜やお弁当で栄養を	○不安なことはケアマネさんに相談を ○気分転換や自分の楽しみの時間も大切に ○介護サービスを上手に使いましょう ○自分だけで抱え込まないようにしましょう	○会話ができなくても話しかけてみましょう ○表情や仕草でメッセージを発しているかもしれません ○スキンシップは安心につながります

相 談	地域包括支援センター（認知症初期集中支援チーム「オレンジチームなんたん」、認知症地域支援推進員）・市役所・社会福祉協議会・家族会・ケアマネジャー・あんしんサポート窓口
見守り	ご近所 ・ 認知症サポーター ・ あんしんサポート企業 ・ 民生委員 ・ ふれあい委員 ・ SOS ネットワーク（つながろう南丹ネット）
集いの場	いきいきサロン ・ コミュニティカフェ ・ 認知症カフェ ・ 介護者家族の会
医 療	かかりつけ医 ・ かかりつけ薬局 ・ 認知症サポート医 ・ もの忘れ外来 ・ 認知症疾患医療センター ・ 訪問看護 ・ 訪問診療
住まい	ケアハウス ・ 軽費老人ホーム ・ あんしんサポートハウス ・ サービス付き高齢者向け住宅
介護予防	元気アップ体操教室 ・ 高齢者運動教室 ・ 生きがい活動支援通所事業（ミニデイ） ・ いきいきサロン
介 護	住宅改修・レンタル・ヘルパー・デイサービス・リハビリ（訪問・通所）・訪問看護・訪問入浴・ショートステイ・老人保健施設・グループホーム・特別養護老人ホーム
生活支援	あんしん見守りシステム ・ 配食サービス ・ 外出支援サービス ・ 訪問理美容サービス ・ 日常生活用具給付事業 ・ 福祉サービス利用援助事業 ・ 成年後見制度
家族支援	介護者家族の会 ・ 家族介護者交流事業 ・ 家族介護慰労金 ・ 家族介護用品支給事業

認知症の診断を受け、ショックを受けなかった人はいないはずです。そして、誰でも最初から完璧に上手な介護ができないのは当たり前です。また認知症の症状にどう対応していいかわからずに混乱する時期もあるでしょう。お医者さんや支援者に相談してアドバイスをもらったり、同じ立場の人同士で話し合い、気持ちを分かってもらうと、少し冷静になれるか

もしません。悩みながらも少しずつ知識や経験が増え、笑っても泣いても一緒だなあ、それなら笑っている方がいいなあと思える時期もやってきます。ご本人の気持ちもだんだんわかってくるでしょう。

このように、家族は戸惑い、混乱、割り切り、受容といった心理状態を行ったり来たりします。あなたは一人ではありません。お気軽に相談窓口にご連絡してみてください。

まずは地域包括支援センターまでご連絡ください。

園 部 事 務 所	園部町小桜町47番地(南丹市福祉事務所内)	0771-68-3150
八 木 事 務 所	八木町西田山崎17番地(南丹市社会福祉協議会 八木事務所)	0771-43-0551
日 吉 事 務 所	日吉町保野田垣ノ内11番地(南丹市社会福祉協議会 本所)	0771-72-0214
美 山 事 務 所	美山町安掛下8番地(南丹市社会福祉協議会 美山事務所)	0771-75-1006

認知症の専門医療相談及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関です。

認知症患者医療センター(もの忘れ外来 火・木)〈予約制〉
八木町八木上野25番地 (代表)0771-42-2510

介護保険事業所における身近な相談窓口です。

はぎの里オアシス	園部町横田二号111番地1	0771-68-3690
小規模多機能ホームだんない	園部町内林町4号54番地	0771-68-3939
グループホームかたらいの家	八木町西田早田3番地	0771-43-0228
ラポールのデイサービスセンターくま五郎の家	八木町諸畑後町18番地	0771-43-2310
はぎの里ふれあいホーム	日吉町田原殿垣内54番地	0771-73-0161
美山デイサービスセンター	美山町島小栗山13番地1	0771-75-0865

市役所における介護保険、高齢者福祉に関する窓口です。

南丹市福祉保健部高齢福祉課 園部町小桜町47番地 0771-68-0006

精神科医によるこころの健康相談(アルコール等の依存症、認知症、ひきこもり、統合失調症やうつ病などについて)

精神保健福祉相談＜予約制＞・福祉室児童・障がい担当 0771-62-0361
園部町小山東町藤ノ木21番地(京都府園部総合庁舎) (代表)0771-62-4751

高齢や認知症による運転の心配や、免許の自主返納などについて相談できます。

園部町上本町南2番地5 0771-62-0110

京都府認知症コールセンター
フリーダイヤル 0120-294-677

京都府若年性認知症コールセンター
フリーダイヤル 0120-134-807

認知症について、日頃から悩んでいること、疑問に思っていることを相談員（看護師及び認知症介護経験者等）に相談できます
月曜日～金曜日 10時00分～15時00分（土日、祝日、お盆、年末年始を除く）

京都府こころのケアセンター
若年性認知症支援チーム(おれんじブリッジ) 0774-32-5885

制度やサービスの紹介、関係機関と連絡調整等を行う若年性認知症支援コーディネーターが配置されています
月曜日～金曜日 10時00分～12時00分、13時00分～15時00分(土日、祝日、お盆、年末年始を除く)