

# 介護予防・認知症対策

## 介護予防

### 介護予防講座

元気で活動的な生活を続けるために、介護予防（介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復する取り組み）について職員が地域へ出向きお話しします。

対 象	市民または市内の団体等が主催し、参加者がおおむね 10 名以上の会合等
内 容	30 分～1 時間程度（ご相談に応じます）のお話 ● 介護予防について ● 介護予防体操の実践 ● 認知症とその予防について ● お口の健康教室（歯科衛生士）など
費 用	無料
問い合わせ	地域包括支援センター（開催希望日のおおむね 1 か月前まで）（表紙裏参照）

## 認知症対策

### 認知症相談

認知症の方や認知症の方を介護する家族等を対象に、随時、認知症についての相談を受け付けています。その他認知症相談日を設け、介護者への助言や支援を行っています。ひとりで悩まず、お気軽に相談にお越しください。

問い合わせ	地域包括支援センター（表紙裏参照） ● 市内の「認知症高齢者グループホーム」や「認知症対応型通所介護」・「小規模多機能型居宅介護」でも認知症相談を行っています。 詳しくは、各事業所にお問い合わせください。（P36～41 参照）
-------	---

### 認知症カフェ

認知症について気軽に話せる場です。

対 象	認知症でないかと心配している方、認知症の人がまわりにいる方、認知症のことを知りたい方等どなたでも
問い合わせ	地域包括支援センター（表紙裏参照）

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、日頃の暮らしの中で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。

市ではひとりでも多くの人に認知症サポーターになっていただき、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指しています。

この講座は、市民のみなさまに、認知症について正しく理解していただくための講座です。講座の中で実際に認知症の方への対応を模擬体験することもできます。お気軽にお問い合わせください。

対 象	町内会、子供会、学校の行事、老人クラブ等地域の団体の行事として、また市内の企業等の社員研修として開催できます。(5名以上なら少人数でも構いません。)
-----	--

申し込み	地域包括支援センター（表紙裏参照）
------	-------------------

## 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な方の、預貯金等の財産管理や介護保険サービスの利用・施設入所の契約や手続きなどを、本人に代わって法的な代理人が行い、本人が安心して生活できるように支援する制度です。

問い合わせ	長寿介護課、地域包括支援センター（表紙裏参照）、家庭裁判所
-------	-------------------------------

## 福祉サービス利用支援事業

認知症など判断能力に不安のある高齢者に対し、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などを行い住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるように支援します。

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>● 福祉サービスの利用のお手伝い</li><li>● 日常的なお金の管理のお手伝い</li><li>● 大切な書類等のお預かり</li><li>● 日常生活に必要な手続きのお手伝い</li></ul>
-----	--

利 用 料	1回1時間 1,350円 ※生活保護の方は無料
-------	-------------------------

問い合わせ	くらしサポートセンターはくさん（白山市社会福祉協議会内） ☎ 276-9389 倉光八丁目 16-1（福祉ふれあいセンター内）
-------	--

# 認知症豆知識

## 1. 認知症とはどんな病気？

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなる病気です。

### 認知症の原因となる病気

- 主に「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」の3つがあり、もっとも多いのが「アルツハイマー型認知症」です。
- その他、頭部の病気やケガなどの原因で発症することがあります。

## 2. 認知症の症状は？

### 共通する症状（中核症状）

- 新しいことが覚えられない、出来事を忘れる
- 時間や場所、人物が分からなくなる
- 同時に二つ以上のことが上手くできない、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる
- 計画を立て、段取りよく行動できない

### 接し方などで、変わってくる症状（周辺症状）

- 落ち着かない、イライラする
- 気持ちが落ち込む、意欲がわかなくなる
- 実際にはないものが見える、現実にはないことを思い込む
- 行きたい場所に行けずに迷う、あてもなく歩き回る
- 乱暴な言葉を言う、暴力をふるう

## 3. 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いは？

### 加齢によるもの忘れ

- 体験した一部を忘れる  
(例えば、昨日の夕食のメニューを忘れる)
- 忘れたことを自覚している
- ヒントがあれば思い出す
- 親しい人やよく行く場所は忘れない
- 日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる  
(例えば、昨日夕食を食べたことを忘れる)
- 忘れたことを自覚していない
- ヒントがあっても思い出せない
- 親しい人やよく行く場所が分からない
- 日常生活に支障がでる

## 4. 認知症かな？と思ったら

認知症は早期発見と早期治療が大切な病気です。

正しく診断してもらい、適切な治療を始めるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

## 5. 認知症の人との接し方のポイントは？

- 驚かせない ～相手の目線に合わせて、短い言葉で、ひとつずつ話す～
- 急がせない ～ゆっくりと余裕をもって対応する～
- 自尊心を傷つけない ～否定や訂正したりせず、相手の言葉に耳を傾ける～

### 接し方などで変わってくる症状への対応

- **食べたばかりなのに、「まだごはんを食べていない」と話していたら**  
認知症になると、古い記憶は残りますが、新しい記憶が残りにくくなります。本人に納得してもらうことが大切です。  
「もうすぐできます」と声かけして安心してもらい、また、話題を変えてみましょう。
- **「財布や通帳が盗まれた」と話していたら**  
認知症になると、現実でないことを思い込む(妄想)ことがあります。  
まずは、本人の言っていることを否定せずに気持ちを受け止めます。「困ったね。一緒に探しましょう」と対応してみましょう。  
また、通帳などの大切な物は同じ場所に片付けるようにしましょう。
- **外に出て行って、帰ってこられなくなったら**  
認知症になると、慣れた所でも迷ってしまうことがあります。認知症高齢者等安心ネットワークに登録したり、衣類に連絡先などを付ける工夫も必要です。また、ご近所にも日頃から声をかけましょう。

## 6. 認知症の症状を悪化させないためには？

本人の症状や状態を悪化させる要因を除くことが大切です。  
日頃から本人と関わりをもち、からだやこころの状態を知ることが大切です。

### 認知症の症状を悪化させる要因

- 高血圧や糖尿病などの病気、水分の摂取不足、栄養不良、便秘や下痢、不適切な服薬、うつなど
- 閉じこもりや人と交流が少ない、運動不足、転居など生活場所の変化、役割の喪失、家族関係など

## 7. 認知症を予防するポイントは？

### 認知症を予防する生活

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、認知症発症のリスクを高めます。1日3食、いろいろな食材を腹八分目に食べ、塩分や動物性脂肪、甘い物を控えめにしましょう。
- 週2日以上、1日20～30分程度の運動を続けましょう。少し汗ばむ程度の足を使う運動が効果的です。
- 人付き合いや趣味などでイキイキした生活を送りましょう。  
また、毎日の日課や役割を継続し、新しいことにも挑戦しましょう。
  - ・自分で計画を立てて行動する
  - ・2つ以上のことを同時に行う
  - ・出来事を記憶し、それを思い出す(例えば、昨日のことを思い出して日記に書く)

## 8. 認知症の人が地減で暮らしていくためには

### 近所の人ができる少しの支援

- “ちょっと一緒に”
  - ・ 本人が好きなことや馴染んでいることを一緒に楽しむ
  - ・ 地域の人たちが集まる場所に一緒に参加する
  - ・ 閉じこもりがちな場合は、ちょっと顔を見に行ってみる

### 道に迷っている認知症の人に出会ったときの対応

- 道に迷っていることに気づくポイント
  - ・ ボーッとした表情や険しい表情で歩いている
  - ・ 季節に合わない服装、履き物がちぐはぐである
  - ・ バス停や公園のイスで長時間座り続けている
  - ・ 同じ道を行ったり来たり、不安そうに立ち止まったりしている
- 道に迷っている認知症の人に出会ったら
  - ・ 「今日は寒いですね」など、やさしく声をかけてみる
  - ・ 名前や住所をたずねる。答えられない場合は、衣類などの連絡先をさりげなく確認する。無理強いは禁物です。
  - ・ 心配な時は、まわりの人や警察に助けを求める。

## 認知症の人へのサービス

	認知症が疑われる	認知症はあるが、日常のことは自分でできる	誰かの見守りがあれば、日常のことはできる	日常のことをするためには、手助け・介護が必要	常に介護が必要
相談	地域包括支援センター 認知症カフェ	地域包括支援センター、居宅介護支援事業所 認知症高齢者グループホーム			
介護予防 悪化予防		通所型サービス			
他者との つながり 支援	老人クラブ 介護予防講座 ふれあいサロン 介護予防サポーター など	通所介護、通所リハ、小規模多機能型居宅介護 認知症対応型通所介護			
安否確認 見守り	緊急通報システム設置 配食サービス 民生委員、福祉協力員 認知症サポーター など	緊急通報システム設置 配食サービス、民生委員、福祉協力員 認知症高齢者等家族支援サービス 認知症高齢者等安心ネットワーク 認知症サポーターなど			緊急通報システム 設置
生活支援		通所型サービス・訪問型サービス			
	シルバー人材センター ボランティアセンター 生活支援サポーター など	訪問介護、通所介護、通所リハ、短期入所生活介護 短期入所療養介護、小規模多機能型居宅介護 認知症対応型通所介護 シルバー人材センター、ボランティアセンター など			
権利を 守る	福祉サービス利用支援事業			成年後見制度	
身体介護			訪問介護、通所介護、通所リハ 短期入所生活介護 短期入所療養介護 小規模多機能型居宅介護 認知症対応型通所介護		
医療	かかりつけ医、専門医	かかりつけ医、専門医、訪問看護			
家族支援	認知症カフェ	認知症カフェ、家族会			
住まい	ケアハウス 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	認知症高齢者グループホーム ケアハウス 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	認知症高齢者グループホーム 介護老人福祉施設 介護老人保健施設 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅		

※ふれあいサロン、ボランティアセンターについては白山市社会福祉協議会（☎ 276-3151）、介護予防サポーター、生活支援サポーター、家族会については、白山市役所長寿介護課（☎ 274-9529）にお問い合わせください。その他のサービスは本冊子をご確認ください。