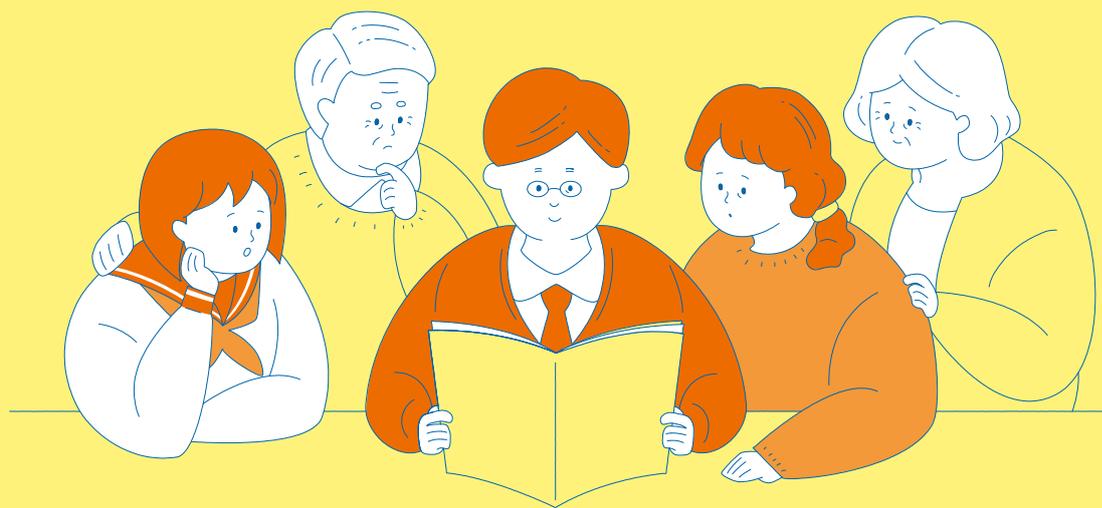


# あしたを 変える 心がけ



認知症と手をとって生きていくための手引き

# #1 加齢と認知症のもの忘れの違い

もの忘れは歳をとるにつれて起こる自然なもの。

認知症のもの忘れは脳の病気から起こる記憶障害で、全く別のものです。

加齢と認知症のもの忘れの特徴を知っておきましょう。

## 認知症を知ると、 変えられます。

認知症をかかえることは、

今や世界中の誰もが直面するかもしれない身近な出来事です。

だからこそ、そのことを恐れるのではなく、

“認知症と暮らす日常”を受け入れ、

ともに生きていく心がけが大切になってきます。

このガイドブックから認知症への知識と理解を学ぶことは、

これからの暮らしを変えていける具体的なヒントになるはずです。



### 加齢によるもの忘れ

〈特徴〉

- 経験したことを部分的に思い出せない
- 教えてもらえば思い出せる
- 曜日や日付を間違えることがある

〈記憶のイメージ〉



記憶を部分的に忘れている

〈家族や周りの人の感じ方〉



日常生活にそれほど支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 経験したことそのものを忘れている
- 教えてもらっても思い出せない
- 年月や季節が分からなくなる



体験自体を完全に忘れてしまう

認知症の方は、記憶の抜け落ちた部分を補おうとして何度も同じことを質問してしまいます。



日常生活に支障がでてくる

大丈夫かな?と思ったら地域包括支援センターまでご相談を。  
認知症のもの忘れは家族や周りの人がおかしいと思うことが多いです。

**早い段階で気づき、対処することが大事です。**

# #2

## 認知症の種類と症状と対応

代表的な認知症の種類はこの4種類。一言に認知症と言っても、脳のどの部分に異常が起こったかによって症状が違い、対応法も変わってきます。

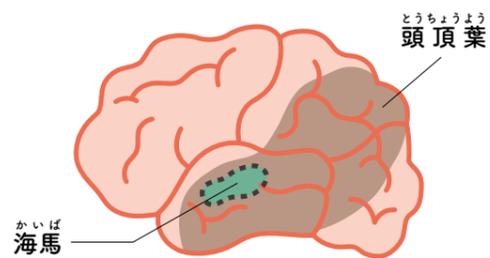
種類

主な原因

症状の特徴

対応のアドバイス

### アルツハイマー型認知症



記憶を司る海馬から頭頂葉まで、広範囲で脳がダメージを受け、発症することが多い。

記憶障害や日付や場所などを認識する機能の障害、判断力の低下が現れます。

- 年月日の認識が困難になる
- 買い物時に支払いがうまくできなくなる
- 不必要な買い物をしてしまう
- 場所の認識が困難になり、迷ってしまうことがある
- 季節にあった服が選べなくなる
- 行動・心理症状が出てくることが多い  
(動き回る、抵抗してしまうなど)
- 被害妄想や幻覚などが出現する
- 身近な人の認識が困難になる
- 身体機能の低下に伴い、生活全般に介護が必要になる

- 混乱しないようすぐ先の行動をわかりやすく伝えましょう
- してほしいことはひとつずつ伝えましょう
- なるべく慣れた環境や普段の行動に近い状況になるようにしましょう

### 脳血管性認知症



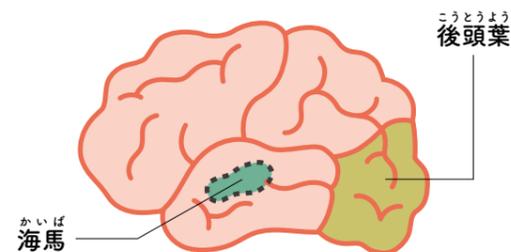
脳梗塞や脳出血など、脳血管に異常が起こることによって起こります。

脳梗塞を多発した方の発症が最も多く、脳血管障害の程度が認知症に影響します。

- 片麻痺
- 意欲や自発性の低下
- 感情の障害
- 歩行障害
- 頻尿・尿失禁
- 構音障害(声を上手に出せない)
- 嚥下障害(食べ物を飲み込めない)

- 症状が強く現れている時とそうでない時に合わせて生活リズムを変え、その時に応じた対応をしましょう
- 脳卒中の症状を伴う場合は、脳卒中に対する対応もしてください

### レビー小体型認知症



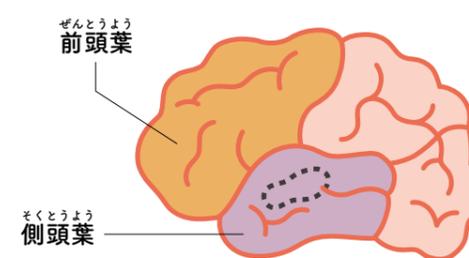
記憶を司る海馬から視覚を司る後頭葉までの広範囲で血流が悪くなり機能が低下することで起こります。

初期に幻視を訴えることが多く、睡眠障害が初発症状となることが多い。

- 幻視を訴える
- 睡眠障害がある
- 便秘、血圧変動、失禁、性的機能障害などの自律神経機能障害がある
- 1日のうちで症状の変動がある
- パーキンソン症状  
(筋肉が固縮して身体や表情が固くなるなどの症状)が出ることもある
- 転倒しやすくなる

- 幻視を否定せず、解決策を考えましょう
- 転倒予防のための環境を整えましょう
- 認知機能や覚醒レベルの変動に併せて生活を調整しましょう

### 前頭側頭型認知症



人格を司る前頭葉と言語を司る側頭葉が萎縮することによって起こります。

人格が変化し思いのままに行動したり言葉の理解ができなくなったりします。

- 着るものや身だしなみに無頓着になったり不潔でも平気になる
- 毎日同じものを食べ続けることがある
- 落ち着きがなくなる
- 自発的な会話が少なくなる
- 興奮状態になりやすく思いのままに行動してしまう
- 悪気もなく、他人のものをとったり食べたりする
- 同じ時刻に同じ行動をとることが多い

- 生活をスケジュール通りに進めましょう
- 何度も繰り返す行動は危険でなければそのまま大丈夫でしょう
- ストレスを発散できる活動をしましょう
- 刺激の少ない環境を心がけましょう
- 身の回りに危険物がないようにしましょう

種類

主な原因

症状の特徴

対応のアドバイス

これらは代表的な4つであり、認知症にはその他にも様々な症状があります。

# #3

## 認知症の症状

認知症の症状は、原因となる病気がもとで脳に障害が生じ起こる「中核症状」と、本人の性格や周りの環境が重なって「周辺症状」が生じることがあります。



徘徊



不眠



無関心



不安・焦燥



見当識障害



遂行機能障害



イライラ



記憶障害

### 中核症状

脳の細胞が壊れたことで起こる症状

### 周辺症状

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行動に支障がでる。  
(症状の出方には個人差があります)

#### POINT

周辺症状は周囲の支えや対応の仕方ですら症状の改善が期待できます。



失語・失行・失認



興奮・攻撃



過食

# #4

## 認知症の方への接し方

正しく認知症を理解して接することで、  
症状の悪化をゆるやかにすることが期待できます。

### POINT

#### 「認知症の本人に自覚がない」は間違い。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗、これまでできていたことがうまくいかなくなることが多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人も不安を感じ始めます。認知機能低下があることを正しく理解し、相手の尊厳を守りながら冷静な対応をしましょう。



#### 相手が何に困っているのかを考えよう。

認知症の方と接することは大変難しいものです。どう対応すべきか分からない。こんな時はどうすればいいの？と戸惑う場面も多くあるでしょう。そんな時はまず、本人が今どのような状況なのか、何に困っているのかを考えてみましょう。理由や状況を把握することで対応がしやすくなります。



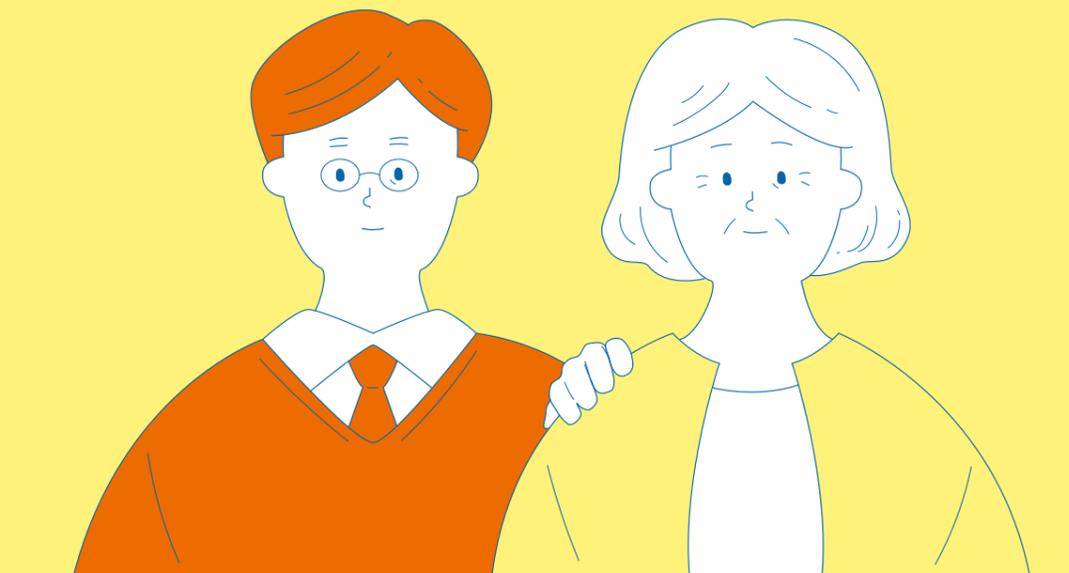
認知症の人だからと言って、何かを変える必要はありません。  
ただし認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解することは必要です。  
記憶力や判断能力の衰えからトラブルが生じた場合は、  
家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら、冷静な対応をしましょう。  
普段から挨拶や声かけなどを心がけることが、  
冷静で的確な対応に役立ちます。

### 対応の3ヶ条

#### 3つのない

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

- ・まずは見守る ・声をかける時は1人で
- ・余裕を持って対応する ・後ろから声をかけない
- ・目線を合わせ、優しい口調 ・はっきりとした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾け、ゆっくりと対応する



もっと認知症について詳しく知りたい、サポートに関わりたいという方へ、  
「認知症サポーター養成講座」を開催しています。受講してみませんか？

お問合せ ☎ 0986-52-9063 (三股町地域包括支援センター)

# #5

## 心がけたい早期の意識

POINT

### 認知症の手前の段階「MCI」

#### えむしーあい MCI（軽度認知障害）

MCI（軽度認知障害）とは認知症になる手前の段階。軽い症状は見られますが日常生活には支障のない状態のこと。この段階で適切な対処を行うと、認知症の発症を防いだり、症状の進行をゆるやかにする可能性があることがわかってきていますので、気になることがあったら早めに受診をしましょう。

この段階で気づき、  
受診することが大切です

MCIかな?と思ったらまずは  
かかりつけ医にご相談ください。

認知症は誰もが発症する可能性があり、発症すると完治が難しい病気。だからこそ早期発見・早期治療! MCIで進行を食い止めましょう。

### MCIによって低下する認知機能を保つためのトレーニング

#### 2日後日記をつけてみよう

2日前を思い出して日記を書くことで、過去の経験や体験を覚える機能と思い出す機能が保たれます。

#### ながら作業をしてみよう

複数の料理を同時進行で作る、歩きながら計算問題を解くなど、異なる動作を同時に行うことで注意分割機能の維持が期待できます。

#### おさえておきたい知識



#### じゃくねんせい 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症。  
脳血管性認知症が多いと言われており、予防と早期発見が大切です。

### 認知症の相談にもものれるオレンジドクターがいます。

オレンジドクターとは認知症の相談に応じ、  
診察時に認知症の疑いを感じたら専門医療機関への受診を促す医師のことです。

診療科	病院名	所在地	連絡先
内科・胃腸科	坂田医院	三股町藝池3608-14	(0986) 51-2003
精神科	大悟病院	三股町長田1270	(0986) 52-5800
内科	田中隆内科	三股町宮村2872-1	(0986) 52-0301
内科	長倉医院	三股町樺山3491-2	(0986) 52-2109
内科・胃腸科	あきと内科胃腸科	都城市都原町8146-1	(0986) 46-5500
呼吸器内科・放射線科	有川呼吸器内科医院	都城市上川東1-27-6-1	(0986) 24-6677
消化器科・外科・内科	安藤胃腸科外科医院	都城市豊満町827-1	(0986) 39-2226
内科一般	ウエルネス苑都城	都城市上東町27-16	(0986) 21-1006
内科	海老原内科	都城市山田町中霧島3323-8	(0986) 64-1211
脳神経外科	MKクリニック	都城市早鈴町1512	(0986) 51-6777
内科・胃腸科	大岐医院	都城市山之口町花木2567-3	(0986) 57-2025
循環器内科	おおくぼクリニック	都城市千町5215	(0986) 26-1500
内科	大橋クリニック	都城市庄内町7981-5	(0986) 37-0539
内科・循環器科	仮屋医院	都城市上水流町2348	(0986) 36-0521
産婦人科	北原医院	都城市北原町11-5	(0986) 22-4133
内科	共立医院	都城市蔵原町9-24	(0986) 22-0213
内科	佐々木医院	都城市高崎町大牟田6061	(0986) 62-1103
内科	城南病院	都城市大王町30-5	(0986) 23-2844
内科・循環器内科	すみクリニック内科・循環器内科・小児科	都城市東町14-9-2	(0986) 36-7701
内科	瀬ノ口醫院	都城市姫城町12-4	(0986) 25-5155
内科	瀬ノ口内科放射線科医院	都城市都原町14-5	(0986) 25-7780
外科・内科	たかお浜田医院	都城市鷹尾4-4-2	(0986) 22-8818
産婦人科	武田産婦人科医院	都城市蔵原町10-26	(0986) 22-0336
内科・循環器科	伊達クリニック	都城市牟田町28-7	(0986) 36-7088
脳神経外科	野口脳神経外科	都城市太郎坊町1991-5	(0986) 47-1800
内科・胃腸科	野辺医院	都城市上町10-4	(0986) 22-0153
外科・内科	はまだクリニック	都城市祝吉2-4-9	(0986) 45-2266
内科	原田医院	都城市郡元町3245	(0986) 26-3330
内科・消化器内科・小児科	ふくしまクリニック	都城市下川東2-2-12	(0986) 46-5001
精神科	藤元病院	都城市早鈴町17-4	(0986) 25-1315
内科	政所医院	都城市高城町穂満坊3213-1	(0986) 58-2171
胃腸科・外科	マドコロ外科医院	都城市小松原町1161-3	(0986) 22-0138
産婦人科・内科	丸田病院	都城市八幡町4-2	(0986) 23-7013
内科	三嶋内科	都城市鷹尾1-26-6	(0986) 24-7171
脳神経外科	都城フォレスト・クリニック 脳神経外科	都城市下川東2-12-1	(0986) 80-4313
内科	都城明生病院	都城市金田町2263	(0986) 38-1120
外科	宗正病院	都城市八幡町15-3	(0986) 22-4380
内科・腎臓内科	森山内科・脳神経外科	都城市南鷹尾町24-20	(0986) 21-5000
小児科・内科	柳田病院	都城市東町10-17	(0986) 22-4850
外科・内科	山路医院	都城市山田町山田4309	(0986) 64-3133
内科・外科・消化器外科(胃腸外科)・ 整形外科・リハビリテーション科・麻酔科	吉見クリニック	都城市高城町穂満坊459-1	(0986) 58-5633
救急科	ライフクリニック	都城市安久町6337-2	(0986) 39-2525



いらっしゃい、  
今日はあたたかいですね。

大悟病院  
認知症疾患医療センター センター長  
三山先生を訪ねて

この冊子を手を取っているということは、もしかしたら身近な人が認知症なのかもしれないし、少し物忘れが心配になってきたご本人かもしれません。認知症の種類や症状の説明に、これからどうなっていくのだろう…と不安になった方もいらっしゃるでしょう。

でも、「物忘れ＝認知症」ということでは必ずしもない。そんなことを教えてくれたのが、大悟病院認知症疾患医療センターのセンター長である三山先生。三山先生は、60年以上も認知症の研究をされている第一人者です。大悟病院に来られてからは、それまで閉鎖的だった病棟を出入り自由な開放病棟にし

たり、大悟病院のケアを一新した先生でもあります。

もし、あなたや身近な人が精神科病院を受診することになった時、どんなことをイメージしますか？

もしかしたら、病院に行ったらすぐに認知症と診断される、たくさん薬を出されるのでは…そんなふうにいる人もいるかもしれませんが。しかし、三山先生は「そんな役割は担いたくない」とはっきりとおっしゃいます。

「私は、大学院時代から認知症一筋でここまでやってきました。最近では、簡単に認知症と診断されることがあるようですが、認知症は脳の病気。本当にその人が認知症なのか、加齢によるものなのかは、判断が難しいことも少なくありません。できていたことができなくなると、誰でも不安になります。まずは、人間が歳をとるということがどういうことなのかを理解していただきたいのです。だからこそ、私の診察ではその人自身を理解するため、時間をかけてお話を伺っています」

診察というと、認知症の記憶テストやMRIなど、あらゆる検査をされるのではと構えてしまいますが、三山先生の場合は違います。初診では最低1時間、再診でも30分は時間をとって、今までどんな生活をしてきて、どんな生き方をしたいのか、などということにじっくりと耳を傾けてくださいます。

「こうして対話することは、とても大切な診療。目の前の患者さんが、どんな気持ちで暮らしてきたのかを知りたいんです。一人ひとり全然背景が違いますからね。そこにいろいろなヒントが隠されています。医者を60年やっていても、患者さんに教えてもらうことがたくさんありますよ」

ゆったりと自然体で、優しい口調の三山先生に、なんだかだんだんと心が溶かされていく感覚に。最初は口をつぐんでいた患者さんも「また来ます」と言って、帰っていかれるのだそう。

「年齢を重ねたら誰でも脳の機能や記憶力は落ちていくもの。そんなに気負わなくて大丈夫です。もし、自分の記憶力に不安を感じたり、心配になったら、遠慮なくお話しにいらっしゃい」



60年以上研究を続けても、まだまだ学ぶことがあるという三山先生。四季を感じる大悟病院の自然豊かな環境が大好きなのだそう。春には桜、初夏には青葉、秋には満開のいちょうが迎えてくれます。

三山 吉夫 / みつやま よしお  
1962年 山口医科大学卒業。九州大学医学部大学院博士課程修了、医学博士。宮崎医科大学精神医学講座元教授。宮崎医科大学名誉教授。現在、大悟病院認知症疾患医療センター長。

一般社団法人 藤元メディカルシステム大悟病院  
北諸県郡三股町大字長田 1270  
☎ 0986-52-5800

その他宮崎県内の  
認知症疾患  
医療センター

一般財団法人弘潤会野崎病院  
宮崎市大字恒久 5567  
☎ 0985-54-8123  
医療法人十善会県南病院  
串間市大字西方 3728 番地  
☎ 0987-72-3565

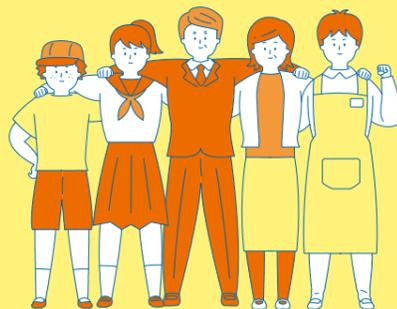
医療法人向洋会協和病院  
日向市大字財光寺 1194-3  
☎ 0982-54-5015  
医療法人建悠会吉田病院  
延岡市松原町 4 丁目 8850 番地 4  
☎ 0982-20-0015

社会医療法人慶明会けいめい記念病院  
東諸県郡国富町岩知野 762  
☎ 0985-75-7007

# #6 がんばらない介護を

介護をしているみなさんも、自分たちだけで悩んでいたたり、  
頑張りすぎていたりしませんか？

ちょっとした工夫で  
頑張らない介護を目指しましょう。



## 応援団を増やそう

介護生活の負担軽減には、仲間と応援しあえる関係性を築くことも大切です。自分で全部を背負い込まず、信頼し合える知人や身内に現状を伝え、情報を共有するだけでも、日常は変わってくるはずですよ。

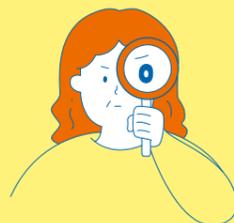
## 心と体をゆるませよう

自分なりにストレスを発散し、リラックスできる方法を見つけおきましょう。周りの協力を得て自分の時間を確保することや、気持ちの切り替えを意識することも大切です。



## 視点を 変えてみよう

できることに目を向けてみましょう。それを見つけ、どう活かすか考えると、普段の介護の景色が違う視点で見えるかもしれません。気持ちが前向きになることにも繋がります。



# #7 保ちたい気持ちのいい生活

認知症のリスクを避けるには、何よりも、心の健康です。

## 5つの心がけを大切に

1. **笑顔** 楽しく笑って過ごしましょう
2. **交流** 人と会い、交流を楽しもう
3. **趣味・生きがい** 夢中になれることを見つけ、新しいことにも挑戦してみましょう
4. **食事** 食事は偏らず、バランスよく
5. **運動** 無理せず続けて、筋力維持



三股には出かけたい場所がたくさん生まれています！  
地域包括支援センターと三股社協が発行する「地域をたのしむカタログ」をぜひご覧ください。

## エンディングノート、 はじめませんか？

親しい友人、  
家族、  
今日の自分と。



### 自分のこれまでと、これからを綴る。

これまでの人生を振り返り、これからの人生をどのように過ごして  
いきたいのかを記録しておきましょう。

ご家族や周囲の人もあなたの理想の生活を知ることができれば、  
より良いサポートができるはずです。

配布は無料です。

三股町役場（地域包括支援センター）にて配布しています。



お問合せ 三股町地域包括支援センター ☎ 0986-52-9063

## お金と権利のサポート

あなたがもし認知症になって判断力がおとろえてお金の場所や大事なことが  
わからなくなってしまったら、近くに頼れる家族や親族もいなかったら…どうしますか？  
あなたの権利や財産を守るしくみがあります。

### せいねんこうけんせいど 成年後見制度

認知症高齢者など判断能力が十分でない方の財産管理や  
介護等の契約などの法律行為を  
本人に代わって後見人が行う制度です。



できること

#### しんじょうほご 身上保護

介護の契約など本人の身上の世話や  
療養看護に関すること。

#### ざいさんかんり 財産管理

本人の資産や負債、収入及び支出の内容を把握し、  
本人のために必要な支出を計画的に行いながら資産を維持します。



医療

受診・治療・入院の  
契約など



住居

住居確定や契約など



介護  
生活

介護保険の利用やサ  
ービスの依頼、費用の  
支払いなど



できないこと

- 毎日の買い物や、身体介護
- 治療や手術、臓器提供についての同意
- 遺言や養子、認知、結婚、離婚などの意思表示
- 賃貸契約の保証人。入院、施設入所の際の身元保証人、身元引受人など

詳しくは三股町地域包括支援センターまでご相談ください。

### 特殊詐欺・悪質商法に注意！

## 消費者生活相談

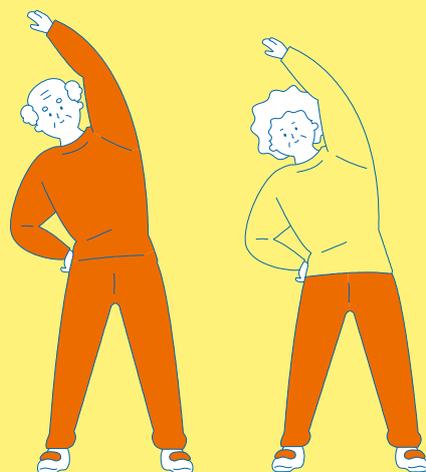


高齢者が消費者トラブルにあうケースが増えています。  
商品やサービスの契約トラブルなど、  
消費生活に関する相談を受け付けています。  
少しでも不安に思うことがあればお早めにご相談ください。

#### 三股町福祉・消費生活相談センター

〒889-1901 三股町大字樺山3384番地2 元気の杜内  
開設時間/平日月曜～金曜、9:00～16:00(12:00～13:00を除く)  
☎ 0986(52)-0999





私たちにいつでもご相談ください。

三股町地域包括支援センター

☎ 0986-52-9063

三股町社会福祉協議会

☎ 0986-52-1246