

# きょうごくちょう 認知症ガイドブック





認知症ガイドブックとは・・・

平均寿命が延びるにつれて、認知症になる方も増えていきます。  
2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。

認知症になっても、その人らしい生活が続けられるために、認知症についての知識や情報を知っておくことが大切です。

認知症の症状、関わり方、京極町で利用できるサービスをまとめました。  
ご本人、ご家族、まちのみなさんに広く活用して頂きたいと思います。

# 《 認知症の程度と症状 》

認知症の進行	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>エムシーアイ <b>MCI</b> (軽度認知障害)</p> </div> <div style="margin: 0 20px;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>軽度</b></p> </div> </div>	
	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 約束を忘れることがある</li> <li>● いつも「あれがない」、「これがない」と探している</li> <li>● 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>● 不安や焦りがあり怒りっぽくなる</li> <li>● お金の管理や書類作成はできる</li> <li>● たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>● やる気がでない</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間や日にちがわからなくなる</li> <li>● 同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>● ボタンをかけ違える</li> <li>● 調味料を間違える</li> <li>● 同じ料理が多くなる</li> <li>● 食事をしたことを忘れる</li> <li>● 同じ物ばかりを着ている</li> <li>● 買い物で小銭が使えない</li> <li>● 通帳などの保管場所がわからなくなる</li> <li>● ゴミ出しができなくなる</li> <li>● 回覧板がまわせなくなる</li> <li>● 昔の事は覚えているが、最近の出来事は忘れる</li> <li>● 料理の準備や手順を考えるなど状況判断の必要な行為が難しくなる</li> </ul>

## 認知症の進行




- ↓
- MC I（軽度認知障害）～約束を忘れることがある。いつも物をさがしている。  
健康と認知症の中間の状態
- ↓
- 軽度～認知症はあるが日常生活は自立  
中度～誰かの見守りがあれば日常生活は自立  
重度～常に介護が必要

中度	→		重度
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる</li> <li>●文字が上手に書けなくなる</li> <li>●電子レンジが使えなくなる</li> <li>●鍋を焦がすことが多くなる</li> <li>●同じ食材を買い込む</li> <li>●入浴を嫌がる</li> <li>●季節に合った服を選ぶことができなくなる</li> <li>●服を着る順番がわからなくなる</li> <li>●たびたび道に迷う</li> <li>●薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>●失禁で汚れた下着を隠す</li> <li>●分からないことを取り繕う態度が見られる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●質問に答えられない</li> <li>●会話が成立しなくなる</li> <li>●家族の顔や名前が分からなくなる</li> <li>●食べ物でないものを口に入れる</li> <li>●着替えができなくなる</li> <li>●トイレの失敗が増える</li> <li>●入浴や食事が一人でできずに介助が必要になる</li> <li>●自分がいる場所が分からなくなり家に戻れなくなる</li> <li>●財布を盗られたなどの妄想がある</li> <li>●日付・時間・季節が分からなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表情が乏しくなり反応が鈍くなる</li> <li>●食事介助が必要となる</li> <li>●飲み込みが悪くなる</li> <li>●誤嚥や肺炎を起こしやすい</li> <li>●尿や便の失禁が増える</li> <li>●寝たきりになる</li> <li>●言葉でのコミュニケーションが難しくなる</li> <li>●介護なしに日常生活を送ることができない</li> </ul> <div data-bbox="1161 1585 1437 1848" style="text-align: right;"> </div>	



認知症の症状や進行の仕方は人それぞれだけど、一般的にゆるやかに進行していくといわれているよ

# 《本人の思いと家族の心構え・対応のポイント》

認知症の進行	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>エムシーアイ <b>MCI</b> (軽度認知障害)</p> </div> <div style="margin: 0 20px;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>軽度</b></p> </div> </div>	
本人の思い	<p style="text-align: center; color: red;">認知症の疑い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●これからどうなるのか不安を感じています。</li> <li>●周りから「もっとしっかりして」と言われると、苦痛を感じます。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center; color: red;">認知症を有するが日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●頭の中に霧がかかったように感じたり、不安や焦りを感じています。</li> <li>●できないことも増えますが、できることもたくさんあります。</li> <li>●できないことで一番困ることは、新しい場所に一人で行けないことと、時間の感覚がないことです。</li> </ul>
家族の心構え 対応ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●短い言葉でゆっくり話しましょう。</li> <li>●必要なことなどを、メモに書いて目立つ場所に貼っておきましょう。</li> <li>●時計やカレンダーなどを近くにおいて、日時の見当がつく工夫をしましょう。</li> <li>●同じことを何度聞かれても、優しく対応しましょう。</li> <li>●家族や周りの人の「気づき」がとても大切です。</li> <li>●何か様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。</li> <li>●認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 (認知症サポーター養成講座の受講もおすすめです)</li> <li>●本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大事なことや出来事をメモに書き留めることを勧めましょう。</li> <li>●話はゆっくり、短い言葉で1つずつ伝えましょう。</li> <li>●できないことは無理にさせずに、できることを活かしましょう。</li> <li>●病気と付き合っていくには、周囲の方の理解が大切です。近い親戚家族やご本人の親しい人達には、病気のことを伝えておきましょう。</li> <li>●同じ介護を体験する家族との交流を持ちましょう。 (どんぐりカフェを開催しています)</li> <li>●ご本人へ今後の生活についての意向を聞いておきましょう。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

## 対応の心得は、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

中度			重度
<p>誰かの見守りがあれば 日常生活は自立</p>	<p>日常生活に 手助け・介護が必要</p>	<p>常に介護が必要</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●不安や焦りが大きくなります。</li> <li>●できることとできないことの差が大きくなり、自分でも困ることが多くなります。</li> <li>●昔から続けていることは、無理なく取り組むことができる場合があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●症状がかなり進んでも、人としての自尊心は最期まで持ち続けています。</li> <li>●言葉で自分の状態を表現できなくても、表情や態度から「快・不快」をくみ取ってほしいと思っています。</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●物が無くなった際は一緒に探し、普段からしまう場所を確認しておきましょう。</li> <li>●衣類や持ち物に連絡先を記入しておきましょう。</li> <li>●嫌がることやできないことを無理にさせないようにしましょう。</li> <li>●できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりしないようにしましょう。</li> <li>●火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて、安全対策等を考えておきましょう。(あんしんネットワークの登録をお勧めしています)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、誤嚥性肺炎やじょく創など合併症が起きやすいことを理解しましょう。</li> <li>●家族の顔が分からなくなっても、安心を与えられるように努めましょう。</li> <li>●やさしく触れるなど、スキンシップを大切にしましょう。</li> <li>●表情などからのサインを大切にしましょう。</li> <li>●人生の終わりをどのように迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう。</li> <li>●一人で介護を抱え込まないように、介護や医療のサービスを活用しましょう。</li> <li>●事故を防止し、介護にも役立つような生活環境を整えましょう。</li> </ul>		
			



# 《京極町版 認知症の人を支える社会資源のまとめ》

## 【 認知症について相談できる医療機関 】

名称	お問い合わせ先	認知症の進行度				
		健康	MC I	軽度	中度	重度
町内の医療機関	ひまわりクリニックきょうごく 42-2161	●	●	●	●	●
	羊蹄グリーン病院 41-2111	●	●	●	●	●
物忘れ外来	俱知安厚生病院 22-1141		●	●	●	●

※まずはかかりつけ医に相談してみましょう

## 【 物忘れを予防したい・物忘れの進行を予防したい 】

名称	お問い合わせ先	認知症の進行度				
		健康	MC I	軽度	中度	重度
脳力アップ教室 ミニデイサービス	介護予防センター 42-3681		●	●		
デイサービス	通所介護支援事業所 42-3681			●	●	●
シャキット会 つどいの場	介護予防センター 42-3681	●	●	●		
サロン	社会福祉協議会 42-3681	●	●	●		

## 【 認知症になっても安心して行ける場が欲しい・介護する家族の場が欲しい 】

名称	お問い合わせ先	認知症の進行度				
		健康	MC I	軽度	中度	重度
どんぐりカフェ (認知症カフェ)	地域包括支援センター 55-8615	▲	●	●	●	

## 【 お金の管理や使い方の相談をしたい 】

名称	お問い合わせ先	認知症の進行度				
		健康	MC I	軽度	中度	重度
日常生活自立支援事業	生活サポートセンター 42-3681	▲	▲	▲	▲	
成年後見制度				●	●	●

## 【 道がわからなくなったら助けて欲しい 】

名称	お問い合わせ先	認知症の進行度				
		健康	MC I	軽度	中度	重度
あんしんネットワーク	役場 健康推進課 42-2111			▲	●	●
	地域包括支援センター 55-8615				●	●

●～利用可能なサービス ▲～利用条件があるサービス

【 介護サービス利用の相談をしたい 】

名称	お問い合わせ先					
		健康	MC I	軽度	中度	重度
相談受付	地域包括支援センター 55-8615	●	●	●	●	●
ケアマネージャー	居宅介護支援事業所 42-3681			●	●	●

【 できないことを手伝ってほしい 】

名称	お問い合わせ先					
		健康	MC I	軽度	中度	重度
支え合いステーション (NPO 法人)	社会福祉協議会 42-3681	●	●	●	●	●
配食サービス 電話サービス	社会福祉協議会 42-3681	▲	▲	●	●	●
にこっと訪問サービス	介護予防センター 42-3681	▲	●	●		
訪問ヘルパー	訪問介護事業所 42-3681			●	●	●

【 家での暮らしが大変になってきた 】

名称	お問い合わせ先					
		健康	MC I	軽度	中度	重度
養護老人ホーム慶和園	役場 健康推進課 42-2111	▲	●	●		
グループホーム しらかば	42-2488				●	●
特別養護老人ホーム 慶和園	42-2201				●	●

【 こまいごと、心配なことの相談をしたい 】

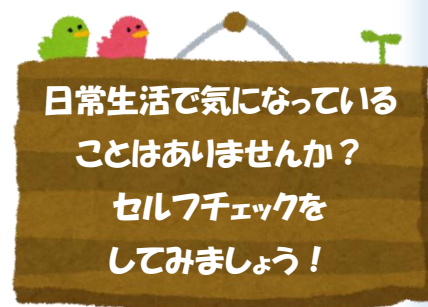
名称	お問い合わせ先					
		健康	MC I	軽度	中度	重度
地域包括支援センター	55-8615	●	●	●	●	●
民生委員	役場 住民福祉課 42-2111	●	●	●	●	●

認知症の症状の進行に合わせて利用できる  
サービスが色々あるのね

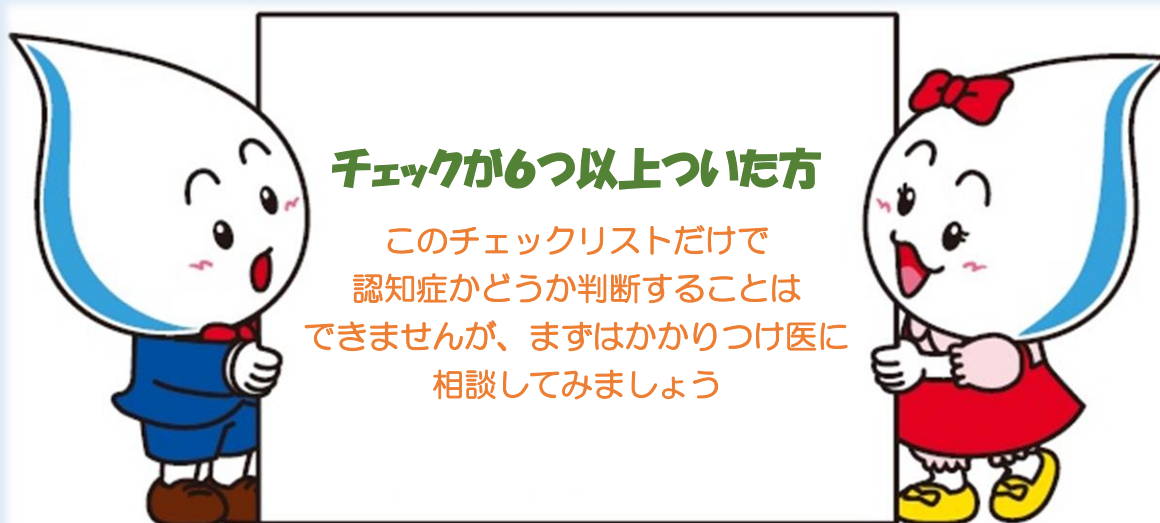


# 早期発見チェックリスト

- 今日の日付や曜日が分からないことがある
- 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 何度も同じ事を言ったり聞いたりする
- 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 物の名前が出てこないことがある
- 置き忘れやしまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- ガスや火の始末ができなくなった
- 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを  
使いこなせなくなった
- 本の内容やテレビドラマのあらすじが分からないことがある
- 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- だらしくなった
- 体の具合が悪いわけではないのに なにもやる気が起きない



出典：「物忘れが気になるあなたへ…～認知症の正しい知識～」  
(NHK厚生文化事業団発行／小阪憲司監修)



発行

京極町地域包括支援センター

〒044-0121 北海道虻田郡京極町字三崎68番地

電話番号：0136-55-8615

FAX：0136-55-8638