

対応の
ポイントを知りたい

相談先は
どこ？

どんな
支援が
ある？

どんな
準備が
必要？

あんしん ガイド

「なる前に」学ぶ 認知症のこと

認知症の正しい理解のため、ぜひご一読ください

認知症の早期発見の目安

いくつか思いあたることがあれば、早めに専門医や専門機関、かかりつけ医などに相談してみましょう。

物忘れがひどい

- ☐ 今、電話を切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が おとろえる

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が わからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

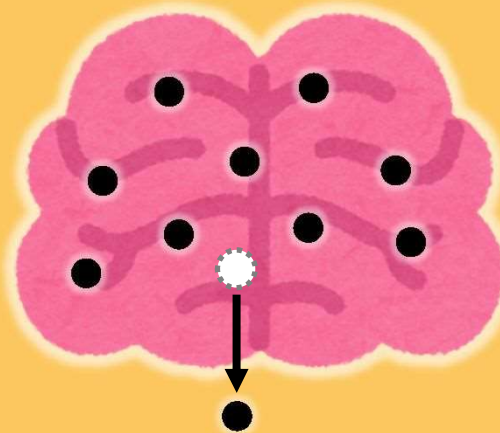
意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- ☐ 趣味や好きな番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするにもおっくうになり、いやがる

加齢によるもの忘れかな？ それとも認知症かな？

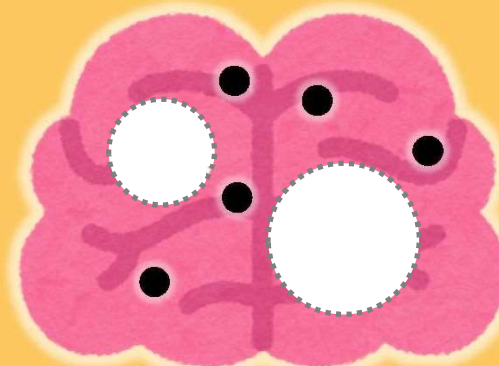
誰でも年齢と共に、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態の総称をいいます。

健康なものの忘れ



- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出す
- もの忘れに自覚がある

認知症のものの忘れ



- 体験全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントがあっても思い出しにくい
- もの忘れの自覚が無い

認知症による、生活の中で起こるかもしれない場面

- 記憶したことの全てを覚え続けることが難しくなり、あいまいな記憶になってしまう。
- はじめて行く場所の方向感覚や、位置の理解が難しくなる。
- 買い物勘定が上手くできず、金銭トラブルになることがある。
- 車の安全運転が難しくなる。
- 見逃しや見間違いの頻度が多くなってくる。

天草市認知症ケアパス

～住み慣れた地域で地域の方々といつまでも暮らし続けたい～

予防

気づき

軽度

ご本人の思い

認知症について勉強したい。
認知症の方との接し方を学びたい！

予防するために活動的に
過ごしたい！



不安な時に周りから「しっかり
して！」と言われるのが苦しい

物忘れが出てきた
心配だなぁ・・・



今まで出来ていたの
に……。なんで？



ご本人の様子



- 物や人の名前がすぐに出てこなくなる
- 置き忘れやしまい忘れがでてる
- 会話の中で「あれ」や「それ」が増える
- ヒントがあれば思い出せる



- 夕食の段取り、家計の管理などに
- 時間や場所が分からないことが増
- 同じことを何度も聞く
- 大事なものをどこに保管したか思
- 車をぶつけることが増える、キス

心構えや準備

- 生活リズムを整えましょう
- 水分をしっかりととりましょう
- 生活習慣病の治療は大事（特に高血圧、糖尿病）
- 人とのふれあいを大切に

- 通いの場やサロンなど集いの場に参加しましょう
- 「おかしい」「いつもと違う」と思ったら、
早めにかかりつけ医、地域包括支援センターへ
相談しましょう

- 本人の不安を和らげる接し方を工
（指摘、否定など気を付ける）
- 本人や家族も含めて、今後の生活
- 医療・介護のサポートを受けまし

地域の資源 支援体制

- 認知症について理解しよう
 - ・認知症サポーター養成講座
 - ・脳いきいきサポーター養成講座
 - ・認知症に関する研修会
 - ・公民館講座など

- 地域とのつながりを作ろう
 - ・趣味サークル
 - ・通いの場
 - ・いきいきサロン
 - ・老人会、婦人会
 - ・健康運動事業

かかりつけ医がない

かかりつけ医がいる

地域包括支援センター
（市内6か所）

かかりつけ医

鑑別診断

天草病院
（認知症疾患医療センター）



関係機関の紹介

- 物忘れ外来
- 認知症相談センター
- 認知症初期集中支援チーム

総合事業サービス

- 訪問型自立支援サービス
- 通所型自立支援サービス
- 通所型フレイル予防サービス
- 通所型短期集中サービス

地域の見守り ちょっとした支援

- 民生委員
- 介護支援ボランティア
- わがまちサポーター
- シルバーヘルパー
- 認知症サポーター

するために～



認知症ケアパスとは・・・

認知症かな？と思われる症状が発生した時に、いつ、どこで、どのようなサービスを受ければよいか、どこに相談したらいいかを分かりやすく示したものです。

中等度

重度

出来ないこともあるけど、できることもたくさんあることを知ってほしい

失敗した時、どうしていいかわからないから、イライラする

症状が進んでも、何もわからない人だと思わないで・・・

言葉で自分の思いを表現できなくても、表情や態度から私の気持ちをくみ取ってほしい

自分らしさを尊重してほしい

支障が出てくる
増える

い出せず、探し回ることが増える
が増える

夫しましょう

や金銭管理の方法など話し合う
よう

- 服を着る順番が分からなくなる
- 外出先から一人で戻れなくなることがある
- 時間や場所が分からないことが増える
- 日常生活で介助が必要となる



- トイレの場所が分からずに失敗することが増える
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 家族を認識できなくなってくる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- ほぼ寝たきりの状態となる



- 認知症の状態に合わせて、医療・介護サービスを上手に使いましょう
- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 家庭内での事故防止のため、住まいの環境を整えましょう

- 介護する家族の休息も大事にしましょう
- 自分の気持ちを話せる場所をつくりましょう
- しぐさ・表情・ボディータッチなど言葉以外の接し方を工夫し本人を安心させましょう

ケアマネジャーがいない

ケアマネジャーがいる

地域包括支援センター

● 地域で支える

- ・ 地域ケア会議
- ・ 認知症カフェ
- ・ 地域福祉ネットワーク事業
- ・ ほっと安心サポート事業

● 権利、資産管理を支える

- ・ 社会福祉協議会
- ・ 成年後見センター
- ・ 消費生活センター

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーに相談のうえ、
ケアプラン作成

● 高齢者福祉事業

- ・ 緊急通報装置の貸与
- ・ 外出支援サービス事業
- ・ ショートステイ事業

● 介護保険サービス

「訪問のサービス」

- ・ 訪問看護
- ・ 訪問リハビリテーション
- ・ 薬の相談、管理
- ・ 訪問介護（ヘルパー）

「通いのサービス」

- ・ デイサービス
- ・ 通所リハビリテーション（デイケア）
- ・ ショートステイ
- ・ 認知症対応型デイサービス
- ・ 小規模多機能型居宅介護 など

「暮らしのサービス」

- ・ 福祉用具レンタル
- ・ 特定福祉用具販売
- ・ 住宅改修

「施設のサービス」

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ 老人保健施設
- ・ グループホーム



対応の仕方などにより、穏やかな時と、強い抵抗や拒否が見られる時があります。対応方法の勉強や、周囲の協力者を見つける、専門医への相談など、すべてを抱え込まないようにしましょう。

● 家族を支える

- ・ 家族介護交流事業
- ・ オレンジの集い

● 高齢者向けの住まい

- ・ 軽費老人ホーム
- ・ 有料老人ホーム など

認知症の人への対応方法



認知症の人への対応の心得は、“3つの「ない」”

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- 声をかけるときは1人で
複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。
- 後ろから声をかけない
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。
唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
- おだやかに、はっきりとした話し方で
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりとした話し方を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと、その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。
たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

相談窓口

まずはこちらにご相談ください

地域包括支援センター（市内6か所）

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口です。
さまざまな相談に対応します。お悩みや相談したいことがありましたら、
まずはお住いの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

名称	所在地	電話	FAX	担当地区
天草中央地域包括支援センター なでしこ	〒863-0012 今釜町3412-6	66-9300	66-9301	本渡南 本渡北 本町
天草北地域包括支援センター きすな	〒863-2201 五和町御領 9133	32-2115	32-2199	佐伊津町 旭町 五和町
天草南地域包括支援センター うぐいす	〒863-0046 亀場町食場 854-1	24-4115	24-4116	亀場町、楠浦町 杵宇土町、新和町 宮地岳町
天草西地域包括支援センター さざんか	〒863-1215 河浦町白木河内 223-12	76-1611	76-1612	天草町、河浦町 （天草町大江向を除く）
天草牛深地域包括支援センター すいせん	〒863-1901 牛深町 2286-103	72-1133	72-1132	牛深町、久玉町 魚貴町、二浦町 深海町 天草町大江向
天草東地域包括支援センター あじさい	〒861-6303 栖本町馬場179	66-2266	66-2267	志柿町、瀬戸町 下浦町、有明町 倉岳町、栖本町 （御所浦町）
御所浦サブセンター	〒866-0313 御所浦町御所浦 3527	67-1777	67-1778	御所浦町