

認知症相談 安心ガイドブック



鳥取市では、「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指しています。

この「認知症相談安心ガイドブック」は、認知症に関する情報や相談機関、サービス等をまとめたものです。

もし認知症になったら、どのように対応できるか、このガイドブックを使って一緒に考えてみましょう。

鳥 取 市

平成 27 年 6 月発行

もくじ

1 あれ？何か気になる。もしかして認知症？

1 ページ

- ① 普段の様子をふりかえってみましょう
- ② かかりつけ医に相談する
- ③ 病院へ行くのに少しためらいがあるときは…

2 認知症があっても自分らしく生活していくために 2-3 ページ

- ① 認知症ってどんな病気？
- ② 認知症の予防や進行を抑えるポイントは？
- ③ 認知症の人と接するときには気をつけることは？



3 認知症への理解を深める

3 ページ

認知症サポーター養成講座

4 認知症の人や家族を支えるサービス

4-5 ページ

- ① 介護の相談や仲間づくりをしたい
- ② 介護保険サービスの相談や申請をしたい
- ③ お金や通帳の管理について相談したい
- ④ 悪質商法等について相談したい
- ⑤ 見守り支援サービスを利用したい



5 思い当たることがありますか？

6 ページ

思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう

発行・問い合わせ先

鳥取市福祉保健部 高齢社会課 地域包括ケア推進室(地域支援係)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目138-4 (駅南庁舎)

電話 (0857) 20-3453

FAX (0857) 20-3404

1 あれ？何か気になる。もしかして認知症？

① 普段の様子をふりかえってみましょう（6 ページ）

いくつか当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してみましょう。

② かかりつけ医に相談する

日頃から受診しているかかりつけ医（主治医）は、普段の状況をよく診てもらっているため、気軽に相談しやすいと思います。必要に応じて、専門医への紹介状や介護認定に必要な主治医意見書も書いてもらえます。

また、本人は心配事がなくても、家族が気になる場合は家族が相談しましょう。

認知症は、「早期診断」「早期治療」「早期対応」が大切です。

物忘れの症状があっても、認知症ではないケースもあります（甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫等）。

また、認知症と診断されても早く治療を始めることで、進行を遅らせることができたり、症状を改善できることがあります。

まず、早めに受診し、相談してみることが重要です。



③ 病院へ行くのに少しためらいがあるときは…

「地域包括支援センター」へお気軽にご相談ください

高齢者やその家族を支援するための総合相談窓口です。

介護サービスの紹介や手続きの支援、介護予防や認知症に関する相談・支援、高齢者虐待に関する相談等、専門職員が対応します。

担当地域	名称・所在地	電話番号
西・南・北中校区 中ノ郷中校区 福部地域	鳥取中央地域包括支援センター 富安二丁目 138-4（市役所駅南庁舎 1 階）	(0857) 20-3456 (0857) 20-3457
東中校区 桜ヶ丘中校区 国府地域	鳥取東健康福祉センター包括支援係 国府町宮下 1221（国府町総合支所内）	(0857) 25-5021
江山・高草中校区 湖東中校区 湖南学園中校区	鳥取こやま地域包括支援センター 湖山町西一丁目 512（学習・交流センター鳥取 2 階）	(0857) 32-2727
河原・用瀬 佐治地域	鳥取南地域包括支援センター 用瀬町別府 96-2（用瀬地区保健センター内）	(0858) 76-2351
気高・鹿野 青谷地域	鳥取西地域包括支援センター 気高町浜村 50-22（気高地区保健センター内）	(0857) 82-6571

2 認知症があっても自分らしく生活していくために

① 認知症ってどんな病気？

認知症は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

認知症は、いろいろな原因で脳の神経細胞が死んでしまい、働きが悪くなったために様々な障がいが起こる病気です。代表的なものを紹介します。



アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々にこわれ、脳が萎縮する病気。

症状：少し前のことを忘れる。同じことを何度も言う。

帰り道がわからなくなる。同じものを何度も買う。



レビー小体型認知症

異常なたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

症状：子どもや動物等其他の人に見えない人や物が見えたりする。

手足の動きがにぶくなる。日によって症状の程度が違う。

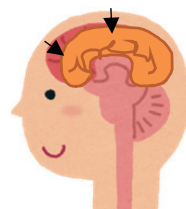


脳血管性認知症

脳の血管への血流が途絶え、脳細胞がこわれるため起こる病気。

症状：物忘れが多い。転びやすい。意欲が低下する。

手足がしびれる。急に泣いたり怒ったりする。



前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉に萎縮がみられる病気。初期には物忘れは出にくい。

症状：怒りっぽい。落ち着きがなくなる。身だしなみに無頓着。

浪費する。他人のものを無断で持ち去ったり、ため込む。

② 認知症の予防や進行を抑えるポイントは？

認知症を予防するための生活は、認知症の進行を先送りして自分らしい生活を長く続けることにもつながります。無理のない範囲で、実践してみましょう。

栄養バランスに気をつけ、よく噛んで。水分補給も忘れずに。



楽しく体を動かし、昼寝は1日30分程度まで。



積極的に外出し、交流の機会を。趣味をもって、いきいきと。



③ 認知症の人と接するときには気をつけることは？

笑顔で接して、本人のペースに合わせた関わりをしましょう。

【具体的な対応のポイント】



【介護者の皆様へ】

- ・後ろから声をかけられるとびっくりして不安な気持ちになりますので、正面から声をかけるようにしましょう。
- ・一人で抱え込まず、気楽に何でも話せる仲間を作り、時々対応がうまくいかなかったとしても自分を責めないようにしましょう。

3 認知症への理解を深める

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「なにか」特別なことをする人ではありません。

認知症についての知識を持ち、地域や職域で認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」のことです。

認知症サポーター養成講座とは、認知症に関する正しい知識を学ぶための講座です。

認知症キャラバンメイトが町内会や企業、各種団体、小中学校等に出向いて講座を行います。



オレンジリングはサポーターの証

一人でも多くの方が、認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。



認知症予防の出前講座や認知症サポーター養成講座の開催をご検討ご希望の方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。(1ページ参照)

4 認知症の人や家族を支えるサービス

① 介護の相談や仲間づくりをしたい

相談機関（認知症の人と家族の会鳥取県支部が運営）

鳥取県認知症コールセンター	鳥取県若年性認知症サポートセンター
認知症、介護保険、介護の問題、介護家族の悩みの相談を受け付けています。	若年性認知症に関する相談等を受け付けています。
月曜日～金曜日 午前10時～午後6時 電話（0859）37-6611	

認知症介護家族の集い

介護者が集まって、悩みを話し合ったりアドバイスをもらったりしています。

とき：毎月第2金曜日 午前10時～正午（毎月市報に掲載）

ところ：さざんか会館（鳥取市富安二丁目104-2）

問い合わせ先：地域包括支援センター（1ページ参照）



認知症介護家族の集い 参加者の声

Aさん：家族以外の誰に相談したらよいかわからず不安でした。

アドバイスを聞き、自分が楽になる事で、また頑張れます。

Bさん：認知症に対しての対応が不安でしたが、家族会に参加して救われました。

Cさん：目は離さないが、頑張りすぎない。誰にでも相談することが大切ですね。

オレンジカフェ

認知症（疑い含む）の方と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、相談や介護等の情報交換の場として、お茶等を楽しみながら気軽に立ち寄れる集いの場です。

ところ：コモン吉方温泉（鳥取市吉方温泉一丁目252-1）

問い合わせ先：コモン吉方温泉（0857）30-6565
東部にっこの会（0859）37-6611

② 介護保険サービスの相談や申請をしたい

地域包括支援センター（1ページ参照）

介護保険サービスの紹介や申請手続きの支援を行っています。

高齢社会課（市役所駅南庁舎1階）

介護保険の申請窓口です。本人、または家族が申請することができます。

また、各総合支所市民福祉課でも申請を受け付けています。

電話（0857）20-3452

③ お金や通帳の管理について相談したい

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用方法がわからず困っている方や、預貯金の出し入れ、公共料金等の支払い方法に不安がある方の自立を助け、住み慣れた地域等で安心して生活が送れるようお手伝いします。

また、通帳や印鑑、証書等の重要な書類の預かりサービスを行っています。

利用料：1時間以内／1200円（書類等預かりサービスは月額200円）

問い合わせ先：鳥取市社会福祉協議会
電話（0857）24-3180



成年後見制度

認知症等により判断能力が十分でない方が、不利益を被らないようにその方を援助してくれる人を付けてもらう制度です。判断能力に応じて、後見人、保佐人、補助人が付き財産管理や身上監護を行います。

利用については、家庭裁判所、または地域包括支援センターへご相談ください。
（1ページ参照）

④ 悪質商法等について相談したい

詐欺や悪質商法、契約のトラブル等少しでも怪しいと思ったり、不安を感じる時はご相談ください。

市民総合相談センター（市役所駅南庁舎1階）
電話（0857）20-3862



⑤ 見守り支援サービスを利用したい

やすらぎ支援員

在宅で認知症の家族を介護している介護者に休息を取ってもらうため、支援員が訪問し、認知症高齢者の方の見守りや話し相手を行います。

利用料：30分あたり100円

高齢社会課地域包括ケア推進室（市役所駅南庁舎1階）
電話（0857）20-3453



徘徊高齢者位置検索システム利用支援

認知症による徘徊がある高齢者を介護している家族が、高齢者の居場所を確認できる位置検索サービスを利用する際の初期費用の一部を助成します（上限1万円）。

ただし、ペースメーカーをつけておられる方は機械の性質上、利用できません。

高齢社会課地域包括ケア推進室（市役所駅南庁舎1階）
電話（0857）20-3453

思い当たることがありますか？

単なる物忘れと認知症は区別が付きにくいものです。

生活の中で困ることが増えてきたら認知症の可能性もあります。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

- 今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ったり聞いたりする
- しまい忘れや置き忘れが増え、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
- 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
- 約束の日時や場所を間違えたり、忘れたりするようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささい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
- 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
- 着替えをせず、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる