

小松市高齢者総合相談センター

高齢者総合相談センターは、介護保険法に基づき、市が委託している公正・中立な地域のための相談支援機関です。本人・家族から地域の方や医療専門職まで、また身近な介護の相談から消費者被害などの権利擁護相談まで、**誰でも何でも**お気軽にご相談ください。

センター名	電話 FAX	担当区域 (小学校区)	所在地
丸内・芦城	23-5225 23-0115	芦城、第一 (糸町、白江町、白松町を除く)	土居原町175 芦城クリニック1F
丸内・芦城第二	22-5070 22-5071	稚松 (上牧町、下牧町を除く) 第一 (糸町、白江町、白松町)	園町二155-1 サービス付き高齢者向け住宅 おれんじハウス1F
安宅・板津	41-6055 24-8703	安宅 (上牧町、下牧町を含む)	安宅町ル1-8 ケアハウスファミール1F
安宅・板津第二	46-6192 46-6193	犬丸、荒屋、能美	蛭川町西103-1 明峰の里敷地内
松陽・御幸	22-2280 23-2055	向本折、苗代、蓮代寺	向本折町木31 松寿園1F
松陽・御幸第二	46-6883 46-6884	今江、串、日末	今江町1-428 小屋ビル1F
国府・中海	47-2921 47-2968	国府、中海、東陵	岩瀬町46-2 グリーン・ポート小松1F
松東	46-8211 46-8202	金野、波佐谷、西尾	長谷町50-5 JAきらら前
南部	65-3131 65-1101	粟津、那谷、矢田野	上荒屋町ソ4-10 自生園敷地内 (デイサービス入口向かい)
南部第二	44-5750 44-5270	月津、木場、符津	矢田野町ヲ98-1 (春日町)

業務時間 午前8時30分～午後5時30分

業 務 日 月曜日～金曜日 (休業日: 土日祝日、年末年始)

お問い合わせ先

小松市役所長寿介護課

TEL **0761-24-8168**
Fax **0761-23-3243**

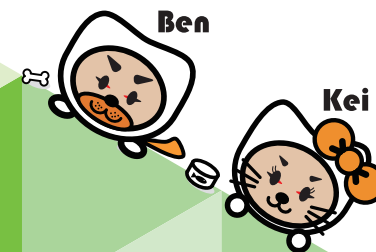
脳

の健康手帳

小松市認知症ケアパス (本人・家族向け)

「はつらつシニアかんじん帳」
に綴ってご活用ください。

小松市



はじめに・・・

超高齢社会を迎えた今日、予備群を含めて 65 歳以上の 4 人に 1 人が認知症と言われているなど、認知症は誰もがかかりうる病気です。

身近な病気である認知症について正しく理解し、また認知症の経過（見通し）と症状に応じたケア（支援）について知っておくことは、地域で暮らし続けたいと願うご本人やその家族にとってとても重要です。

小松市では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう「脳の健康手帳」を作成しました。手帳には、認知症の経過（見通し）と状態・症状に応じてどのような医療・介護・生活支援などのケア（支援）を受けられるかを示した「認知症ケアパス」を記載しています。

また、周囲の支援者などが記入し、ご本人のためにスムーズに必要なケア（支援）につなげることに役立てられるよう「脳の健康状態経過表」と付けてあります。

少しでも安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう本手帳をご活用ください。

目次

理解編

1. 認知症とは
2. 認知症の人への接し方

活用編

1. 認知症かな？と思ったら
 - ・かんたん認知症チェック
2. 認知症予防のポイント
 - ・こまつはつらつ脳トレ体操
3. 認知症の症状とケアの流れ（認知症ケアパス）
4. 脳の健康状態経過表

1. 認知症とは

認知症の定義 ▶▶▶

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こる病気です。日常生活をする上で支障が出ている状態が、おおよそ6か月以上継続しているものをいいます。

認知症の種類 ▶▶▶

アルツハイマー型認知症

脳細胞が壊れていき、脳が萎縮する（縮む）、認知症で最も多いタイプ。物忘れから症状が始まることが多く、段取りなどでできていたことが徐々にできなくなる。

レビー小体型認知症

大脳皮質にレビー小体という異常なたんぱく質がたまるタイプ。はっきりとした幻視、睡眠の乱れ、パーキンソン症状（小刻み歩行、手足のこわばり、転倒など）、時間帯や日によって認知機能の変動見られる。

前頭側頭型認知症

ピック病とも呼ばれ、脳の司令塔役である前頭前野を中心に脳が萎縮するタイプ。遠慮がなくなったり、常識に適さない言動や暴力などの性格変化があったり、我慢や思いやりなどの社会性が欠如し、わが道を行く行動をとったりする。

脳血管性認知症

脳血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が動かなくなるタイプ。神経ネットワークが壊れるため、意欲低下や複雑な作業ができなくなる。脳細胞の部位によって、片マヒ、歩行障害、構音障害（発声障害）があらわれる。

認知症の症状 ▶▶▶

※1



※1）見当識：現在の年月日や時刻、自分がどこにいるかなどの基本的な状況把握のこと

※2）実行機能：料理や旅行など、計画や手順を考え、それに沿って物事を実行する機能

認知症と加齢による物忘れの違いは？ ▶▶▶

	老化によるもの忘れ	認知症による記憶障害
徘徊	もの忘れをしていることを自覚している	もの忘れをしていることを自覚していない
体験・経験の記憶	体験・経験の一部を忘れる（ヒントがあれば思い出す）	体験・経験そのものを忘れる（ヒントがあっても思い出せない）
症状の進行	進行性はほとんどない	年単位で進行する
日常生活への支障	特に支障はない	支障ある
具体例	・孫の名前を忘れる ・約束した時間を忘れる	・孫がいること自体を忘れる ・約束したこと自体を忘れる

2. 認知症の人への接し方

認知症の人への対応の心得 “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



具体的対応の7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕を持って対応する
- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせやさしい口調で
- ・おだやかにはっきりした滑舌で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



1. 認知症かな？と思ったら

認知症は早期診断・早期治療が大切です。
正常圧水頭症や脳腫瘍など、治療をすれば治る病気であることがあります。

また、早期の診断や治療を受けることで、認知症の種類によっては薬で進行を遅らせることができる場合があります。

その間に将来のことについて自分で決めておいたり、家族とゆっくり話し合うことができます。

次のページの「かんたん認知症チェック」を活用してみてください。気になることがある場合は、担当の高齢者総合相談センター（巻末参照）へご相談ください。



かんたん認知症チェック

ご自身用

- ☐ 周囲から同じことを何度も言うなど物忘れがあると言われる。
- ☐ 財布や通帳など大切なものをなくすことが増えた。
- ☐ 曜日や日付が分からない。
- ☐ 薬を飲み忘れたり、飲みすぎることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの操作がうまくできない。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 着替えたり、外出するのがおっくうになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ご家族・周囲の人用

- ☐ 同じことを何度もしたり、言ったりする。
- ☐ 財布や通帳など大切なものをしまったり場所を忘れて探す。
- ☐ 食事の準備や買物で時間がかかったり失敗する。
- ☐ 曜日や日付を聞いても分からないことが多い。
- ☐ 薬の飲み忘れや飲みすぎなど間違えることが増えた。
- ☐ リモコンや洗濯機などの操作がうまくできなくなった。
- ☐ 人を疑ったり、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 趣味や以前から好きだったことをしなくなった。

このチェックはあくまで目安です。
「ご自身用」「ご家族・周囲の人用」どちらかで、3つ以上
チェックがついた場合や、その他気になる症状がある場合は、
担当の高齢者総合相談センター（巻末参照）等へご相談くだ
さい。

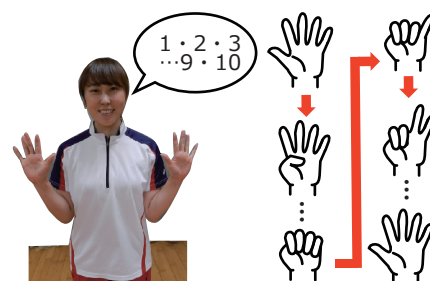
2. 認知症予防のポイント

認知症を予防するためには、

- ① ウォーキングなどの運動習慣
 - ② バランスのとれた食事
 - ③ 趣味、ボランティア、老人クラブ、いきがい就労などの社会参加
 - ④ パズルや計算、囲碁、将棋など頭を使うこと
- が大切です。ここでは、脳と身体を同時に使う「こまつはつらつ
脳トレ体操」の一部をご紹介します。（詳しくは市のホームページまで）

指折り体操 声に出して数を数えながら行いましょう！

- ① 両手をパーにして両手とも同時に親指から順番に指を曲げて、小指から指を伸ばす。

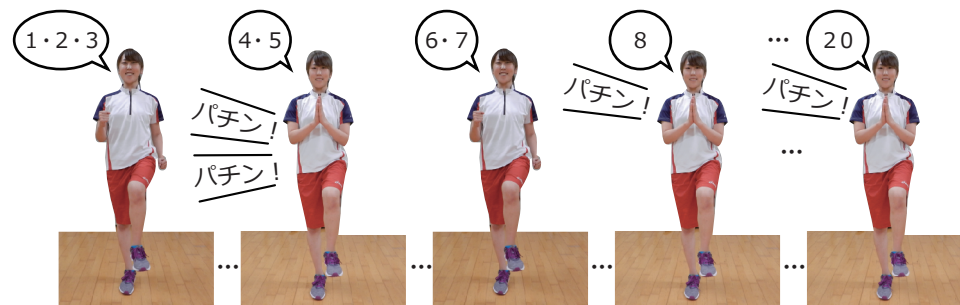


- ② 片手をパーにして、もう片方の手を親指を中にいれてグーにし、両手を同時に動かす。



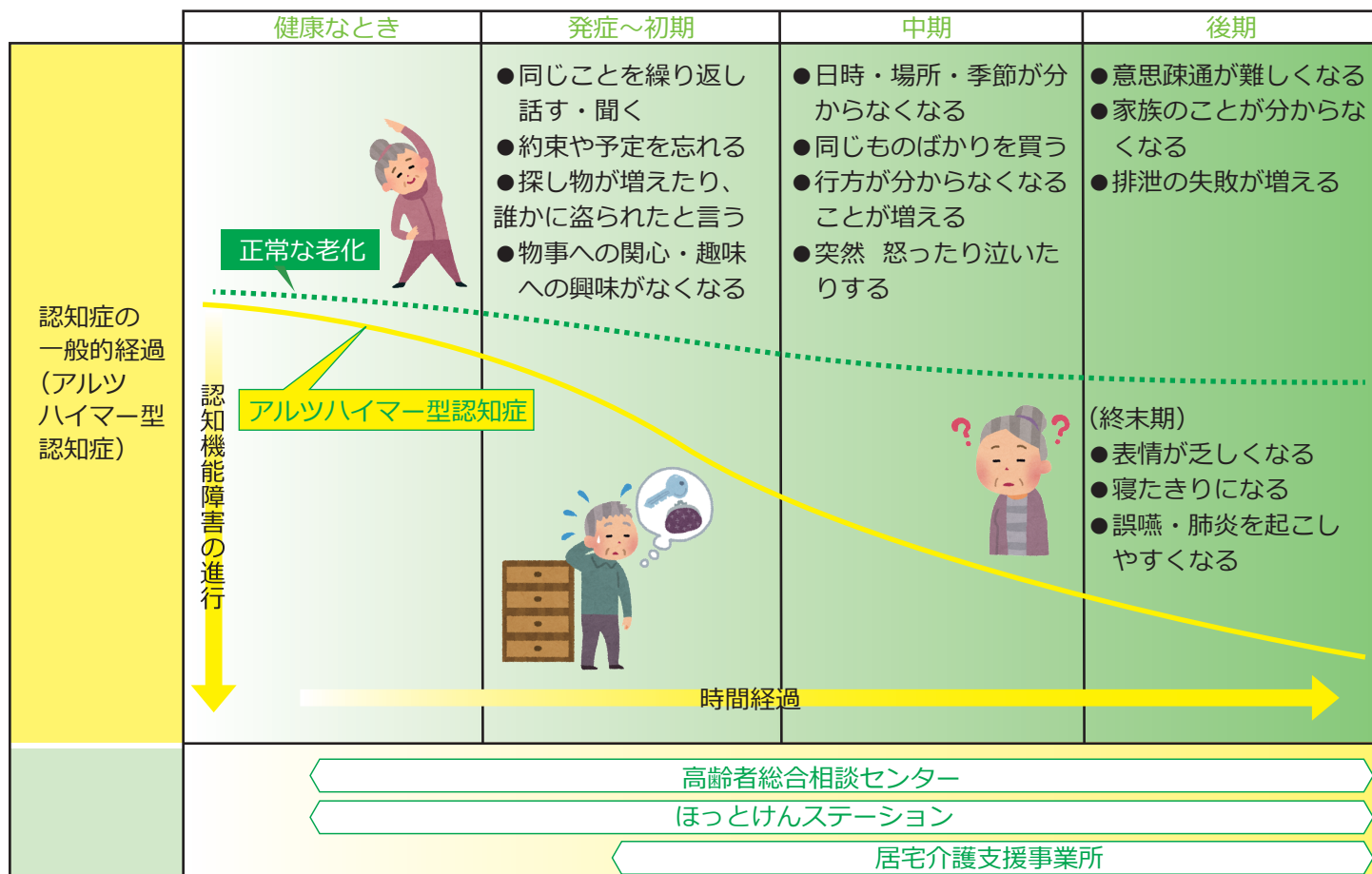
手拍子足踏み体操 声に出して数を数えながら行いましょう！

1 から 20 までの数字を数えながら足踏みをし、「4」の倍数（4・8・12・16・20）と「5」のつく数字（5・15）で手をたたく。

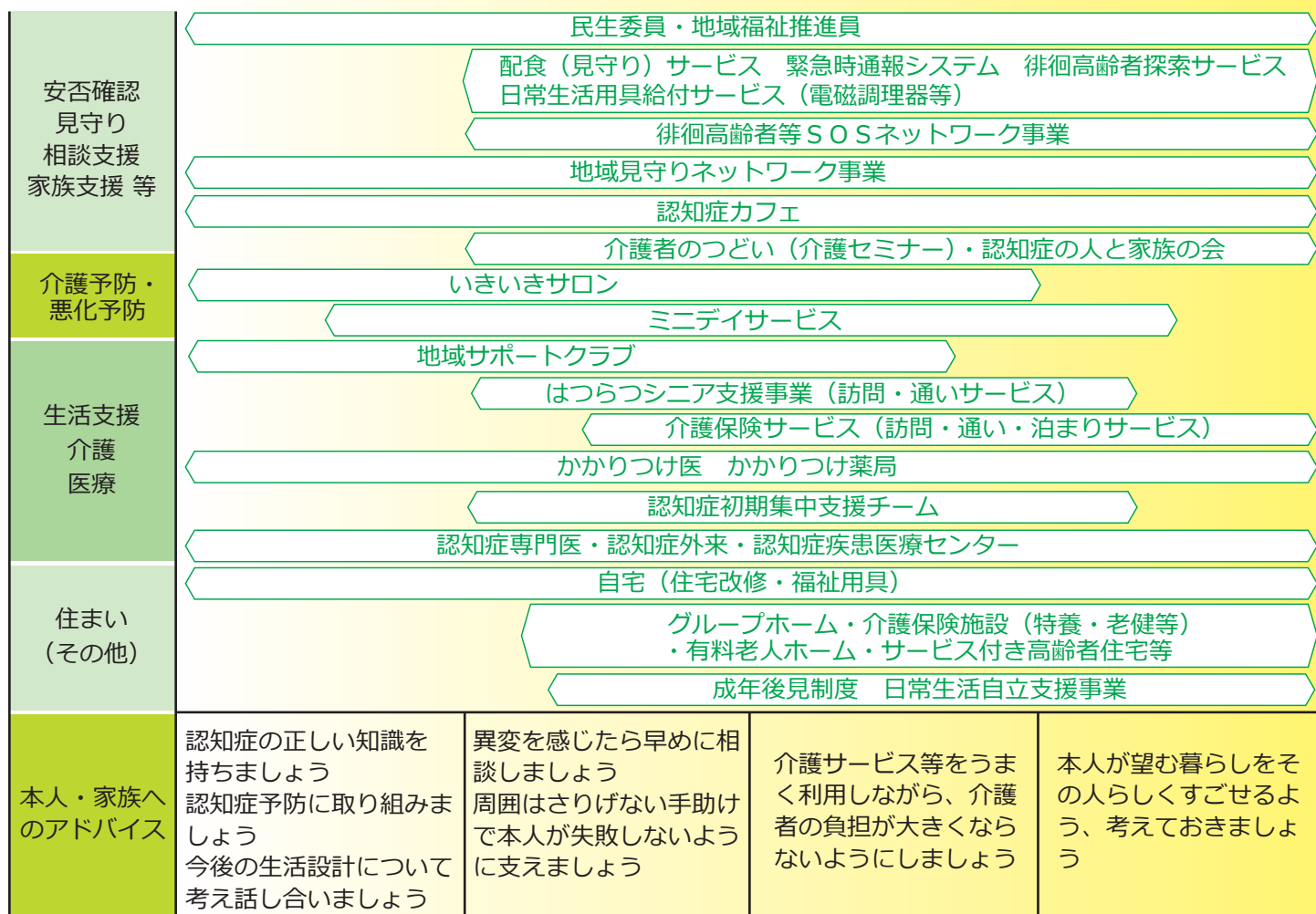


3. 認知症の症状とケアの流れ

9



10



4. 脳の健康状態経過表

※ケアマネージャーまたは介護者が記載しましょう。

※6 か月を目安に記載			年	月	年	月
食事	食事の介助	1. 全介助	1		1	
		2. 一部介助	2		2	
		3. なし	3		3	
	一食の食事量	1. 減少傾向	1		1	
		2. 変化なし	2		2	
		3. 過剰傾向	3		3	
	1日の水分量	1. 減少傾向	1		1	
		2. 変化なし	2		2	
		3. 過剰傾向	3		3	
トイレ	排泄介助	1. 全介助	1		1	
		2. 一部介助	2		2	
		3. なし	3		3	
	尿・便失禁	1. あり	1		1	
		2. たまにあり	2		2	
		3. なし	3		3	
	おむつ・紙パンツ	1. 常時使用	1		1	
		2. 夜間のみ使用	2		2	
		3. なし	3		3	
入浴	入浴介助	1. 全介助	1		1	
		2. 一部介助	2		2	
		3. なし	3		3	
	入浴拒否	1. あり	1		1	
		2. たまにあり	2		2	
		3. なし	3		3	
着脱	介助の必要性	1. 全介助	1		1	
		2. 一部介助	2		2	
		3. なし	3		3	
	服の前後 間違え	1. あり	1		1	
		2. たまにあり	2		2	
		3. なし	3		3	
	ボタン	1. 全介助	1		1	
		2. 一部介助	2		2	
		3. なし	3		3	
(記載者)						
(本人との関係)						

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3

4. 脳の健康状態経過表

※ケアマネージャーまたは介護者が記載しましょう。

※6か月を目安に記載			年 月	年 月
記憶	ここ数カ月の悪化傾向	1. あり	1	1
		2. なし	2	2
		3. 不明	3	3
	最近の出来事に対して	1. 数分～数時間前のことも忘れる	1	1
		2. 数日前のことを忘れる	2	2
		3. とくとき忘れる	3	3
	過去の出来事に対して	1. 若い頃のこととも忘れる	1	1
		2. 数年前のこととも忘れる	2	2
		3. とくとき忘れる	3	3
その他の症状	1. 徘徊		1	1
	2. 幻覚妄想		2	2
	3. 夜間不眠		3	3
	4. 日中傾眠		4	4
	5. 興奮		5	5
	6. 無関心		6	6
	7. 火の不始末		7	7
	8. 不潔行為		8	8
	9. 異食行為		9	9
介護者から見た印象	1. 表情が良くなり穏やかになってきた		1	1
	2. 意欲が出てきた		2	2
	3. 繰り返し言うことが減った		3	3
	4. 以前と変わらない		4	4
	5. 悪くなった		5	5
行動	自力歩行	1. できない	1	1
		2. 一部介助	2	2
		3. できる	3	3
	できる場合 ⇒	1. 杖	1	1
		2. シルバーカー	2	2
		3. 歩行器	3	3
	外出状況	1. 外出なし	1	1
		2. 家族同行で	2	2
		3. 一人で可能	3	3
	金銭管理	1. できない	1	1
		2. 一部介助	2	2
		3. できる	3	3
	薬の内服	1. できない	1	1
		2. 一部介助	2	2
		3. できる	3	3
		(記載者)		
		(本人との関係)		

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3