

湖南省 認知症ガイドブック

認知症ケアパス

湖南省甲西北地域包括支援センター

(担当地域：甲西北中学校区)

湖南省菩提寺 104 番地 13

(生田病院内)

TEL:0748-69-5104

FAX:0748-69-5108

湖南省日枝地域包括支援センター

(担当地域：日枝中学校区)

湖南省西峰町 1 番地 1

(サンヒルズ甲西内)

TEL:0748-76-3226

FAX:0748-76-3227

湖南省石部地域包括支援センター

(担当地域：石部中学校区)

湖南省石部東五丁目 3 番 1 号

(石部診療所内)

TEL:0748-76-4102

FAX:0748-76-4108

湖南省甲西地域包括支援センター

(担当地域：甲西中学校区)

湖南省三雲 1186 番地

(三雲コミュニティセンター内)

TEL:0748-72-8501

FAX:0748-72-8502

高齢者の生活や認知症に関する相談はお住まいの地域包括支援センターまでどうぞ

湖南省認知症あんしん相談員

市内認知症対応型デイサービスでも認知症に関する相談を受け付けています。

- ①中央デイサービスセンターしんあい… 湖南省中央四丁目93番地 … TEL:0748-72-6889 FAX:0748-72-6889
- ②デイサービスセンターにここ… 湖南省石部西一丁目3番30号 … TEL:0748-77-2022 FAX:0748-77-2022
- ③ぼだいじデイサービスセンターいこい… 湖南省菩提寺東四丁目1番5号 … TEL:0748-74-3902 FAX:0748-76-3905
- ④デイサービスセンターらく… 湖南省西峰町1番地1 … TEL:0748-75-7182 FAX:0748-75-7183

湖南省

気軽につどえるカフェ

誰もが参加でき、交流や情報交換ができる場所です。認知症や介護に関する相談もできます。

●にここカフェ TEL:0748-77-2022

場 所：デイサービスセンターにここ

開催日：毎月第2・4土曜日 13:00～15:00

参加費：無料 飲み物は各自持参

●つどい Café TEL:0748-74-3902

場 所：ぼだいじデイサービスセンターいこい

開催日：毎週水曜日 13:30～15:30

参加費：無料 飲み物は各自持参

●らくらくカフェ TEL:0748-75-7182

場 所：オープンスペースれがーと2階がむしゃら

開催日：毎月第4木曜日 10:00～12:00

参加費：100円

●しんあいカフェ TEL:0748-72-6889

場 所：中央デイサービスセンターしんあい

開催日：中央デイサービスセンターしんあい

お問い合わせください

参加費：無料

湖南省高齢福祉課 TEL:0748-71-4652

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（サポーター）を養成する講座です。特別なことは必要ありません。ご希望の方はご相談ください。

湖南省高齢福祉課 TEL:0748-71-4652

出前健康講座

専門職による出前健康講座を行っています。認知症だけでなく、健康（運動、栄養、口腔、フレイル予防全般など）についてもお話します。ご相談ください。

湖南省高齢福祉課 TEL:0748-71-4652

成年後見制度

判断力が低下し、財産管理や日常生活における契約等に不安がある方への相談や支援を行っています。

NPO 法人 甲賀・湖南権利擁護支援センター
ばんじー

TEL:0748-86-6161

(土・日・祝日を除く 9:00～17:00)

介護者のつどい

●何でも話そう会

場 所：湖南省社会福祉センター 2階図書室

開催日：毎月第3金曜日 13:00～16:00

参加費：無料

●カフェやすらぎ庵

場 所：守山駅前 コミュニティホール

セルバ守山3階 第3ホール

開催日：毎月第1土曜日 10:00～15:00

参加費：お茶代として200円

いずれも開催日時が変更になっている可能性もあります。

直接お問い合わせのうえご参加ください。

上記以外にも様々なつどいを開催しています。

詳しくはお問い合わせください。

認知症の人と家族の会滋賀県支部

TEL・FAX:077-567-4565

草津市笠山七丁目8番138号

チームオレンジ

認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する、早期からの支援を行う取り組みです。

悪徳商法などについての相談

●消費者ホットライン

TEL:(局番なし)188(いやや)!

日本全国のお近くの消費生活相談窓口を紹介します。

湖南省消費生活支援センター

TEL:0748-71-2360

免許返納についての相談

●滋賀県警察本部 交通部運転免許課 (運転免許センター)

高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたら、「安全運転相談ダイヤル」にお電話ください。

TEL: # 8 0 8 0 (シャープハレバレ)

ダイヤルしていただくと、運転免許センターの安全運転相談窓口につながります。(受付は平日の執務時間内のみです。)

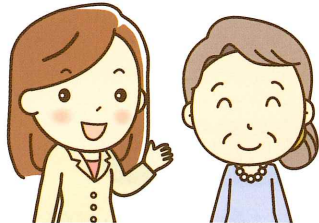
●滋賀県甲賀警察署 交通課

TEL:0748-62-4155 (平日執務時間内)

認知症の進み方の目安と、利用できるサー

認知症の度合い	認知症の疑い	軽度	中等度
症 状	もの忘れはたまにあるが日常生活は自立している	もの忘れはたびたびあるが日常生活は自立している	誰かの見守りが必要
くらしの中で困ること(例)	☐ 何度も同じことを聞いたり言ったりするようになる ☐ 同じものを何回も買う ☐ 身だしなみがだらしくなる ☐ 部屋が片付けにくくなる ☐ 料理の仕方を忘れる、味付けが変わる ☐ 本人もうまく理由が言えないが、怒りっぽくなる ☐ 外出することがおっくうになり、人に会わなくなる		☐ お金の管理が難しくなる(財布に小銭がたまる) ☐ 薬の飲み忘れなど服薬管理ができない ☐ 約束したことを忘れる ☐ 置いた場所がわからず、探し回る ☐ 詐欺商法などの被害にあう ☐ 今まで使っていた電化製品・機器が使えない ☐ 火の消し忘れて鍋を焦がす
本人や家族の心構え	☐ 様子がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談し、専門医受診を検討する ☐ 認知症について学ぶ機会を持つ【認知症サポーター養成講座】 ☐ 安全ばかり優先して閉じこもるのではなく、積極的に交流して居場所や仲間を増やし、今している活動を続ける ☐ 医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や財産管理の方法などを家族で話し合っておく【湖南省エンディングノートの活用】 ☐ 本人ができることはできるだけやってもらい、できないことはさりげなく支援するようにする ☐ ガスをIHに変えるか、どの時期に変えるか等について検討する	☐ 薬を薬局で分包してもらうか日付を記入する ☐ 悪質商法などから守る ☐ 火の元に注意する ☐ 行方不明になる可能性のある高齢者の事前登録制度を利用する【湖南省おかえりネットワーク事業】 ☐ 理論での説得でなく、その場での本人の気持ちを受け止める ☐ できないことがあっても責めたり否定したりしない	
相談	●地域包括支援センター ●医療機関（かかりつけ医、認知症サポート医・認知症相談医、もの忘れ介護相談室（認知症の人と家族の会滋賀県支部） TEL:0120-294-473 ●若年性認知症相談室（認知症の人と家族の会滋賀県支部） ●居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ●小規模多機能型居宅介護事業所		
社会参加・仲間づくり 本人・家族	●シルバー人材センター ●地域のサロン ●老人クラブ ●いきいき百歳体操や趣味のサークル ●認知症カフェ（つどい Café、にこにこカフェ、らくらくカフェなど） ●若年性認知症交流サロン ●何でも話そう会（認知症の人と家族の会滋賀県支部） ●介護者のつどい ●介護予防・日常生活支援総合事業		
医療・介護保険サービス	●医療機関（かかりつけ医、認知症サポート医・認知症相談医、認知症疾患医療センター） ●通所介護（デイサービス）／認知症対応型通所介護 ●通所リハビリテーション ●訪問介護 ●訪問リハビリ ●訪問看護 ●訪問入浴 ●小規模多機能型居宅介護 ●短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ） ●介護老人保健施設		
見守り	●認知症サポーター ●認知症の人にやさしいお店（事業所） ●民生委員児童委員 ●自治会 ●【高齢福祉課】配食サービス ●高齢者 24 時間対応型安心システム設置事業 ●湖南省おかえりネットワーク事業		
生活の支援	●運転免許センター（免許返納に関すること）／安全運転相談ダイヤル ●地域福祉権利擁護事業（日常的金銭管理等）【湖南省社会福祉協議会】 ●失業給付 ●自立支援医療・障害年金		
住まい	●自宅（住宅改修・福祉用具のレンタルや購入：介護保険サービス） ●サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス、有料老人ホームなど ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）		

ビスなど

中等度認知症		重度
	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	☐ 時刻、場所、季節がわからない ☐ 自宅がわからず、近所でも道に迷う ☐ 着替えがうまくできない ☐ 着替えや入浴を嫌がる ☐ トイレが間に合わないことがある ☐ 汚れた衣服を隠す ☐ 食べ物以外のものを食べようとする	☐ 言葉によるコミュニケーションが難しくなる ☐ 歩行や食事など日常動作に介護が必要になる ☐ 尿意や便意を感じにくい ☐ 日中も眠っている時間が長くなる ☐ 呑み込みが悪くなり、食事ができなくなってくる
	☐ 外出時の安全対策を考える 【GPS 機器購入費等補助金交付事業】 ☐ 見守りの体制を充実させる。近所の人へ事情を説明し、一人で歩いていたら声をかけてもらえるよう協力を依頼する ☐ 妄想・興奮など行動・心理症状が強くなれば専門機関に相談する ☐ 排泄など失敗しても、叱らずさりげなく促す ☐ 介護者自身の健康管理も十分に行い、一人で抱え込まないように気を付ける	☐ スキンシップを取るなどコミュニケーション方法を工夫する ☐ 表情やしぐさから気持ちを汲み取るよう心がける ☐ 介護と看護を充実させる ☐ 看取りに備える(生活の場の検討など)
		
認知症疾患医療センター） ●認知症初期集中支援チーム		
認知症コールセンター TEL:0800-100-2707		
介護支援事業所（ケアマネジャー）		
クル等の自主グループ		
会、認知症に関わる交流会		
●かかりつけ歯科医 ●訪問診療 ●訪問歯科診療		
ビリ（デイケア）		
多機能型居宅介護 ●居宅介護支援事業所		
健施設		
●まちづくり協議会 ●近隣住民		
かえりネットワーク事業 ●GPS 機器購入費等補助金交付事業		
ヤル TEL: # 8080 ●湖南省消費生活センター（悪質商法などに関すること） TEL:71-2360		
議会 TEL:72-4102】 ●成年後見制度（財産管理等）		
（若年性認知症） ●精神障害者保健福祉手帳 ●障害者控除 ●在宅寝たきり老人等介護激励金		
ホーム） ●特別養護老人ホーム（要介護3～5）		

認知症ってどんな病気？

認知症とは、何らかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下することで、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

中核症状

脳の神経細胞が障害をきたすことによって起こる症状

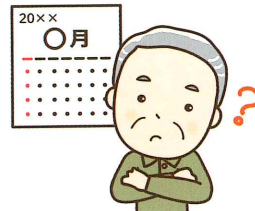
●記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる



●見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる



●実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それに沿って実行することが困難になる



●理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う、ささいな変化への対応が困難になる



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応が影響して起こる

行動・心理症状

- 妄想 ●幻覚 ●徘徊 ●無気力
- 攻撃的な言動 ●便をいじるなど排泄の混乱
- 過食など食行動の混乱 など

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートによって、認知症の人が感じている精神的なストレスや不安などを取り除くことで、症状の緩和・改善が期待できます。

認知症と加齢によるもの忘れ

認知症の記憶障害	加齢によるもの忘れ
体験したことを 全部 忘れる	体験したことを 部分的 に忘れる
ヒントがあっても 思い出せない	ヒントがあると 思い出す
置き忘れ、紛失が 頻繁 になる	物の置き場所を しばしば 忘れる
食べたこと自体 を忘れる	何を食べたか 思い出せない
約束したこと自体 を忘れる	約束をうっかり 忘れてしまった
目の前の人 が誰なのか 分からない	目の前の人 の名前 が思い出せない
日常生活に 支障 が出てくる	日常生活に 大きな支障 はない

認知症に早く気づこう

●早期受診・早期発見による3つのメリット

治療で改善が期待できる

治療法が確立している病気による認知症の可能性がある

進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けられる

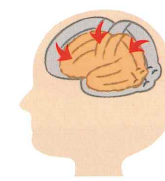
事前に様々な準備ができる

本人・家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスについて調べたりする

認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって様々な特徴があります。

アルツハイマー型認知症 一番多い認知症

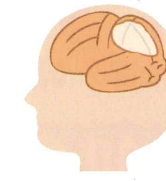


女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に直近の記憶（短期記憶）が不得意になります。うつ状態が見られることもあります。

特徴的な症状の例

- 新しいことが覚えられない
- 家事が段取りよくできない
- 道具が使えない ●道に迷う など

レビー小体型認知症 幻視などが起こるのが特徴

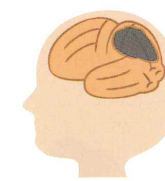


初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視（目の前にないはずのものが見える）を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 症状の良いときと悪いときの変化が大きい
- 人や動物、虫などがリアルに見えると言う
- 夜中に大声を出す、動き回る など

脳血管性認知症 脳梗塞、脳出血などが引き金

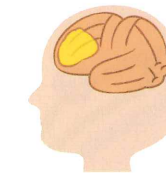


男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- やる気がなくなる、無表情 ●感情を抑えられない
- 段取りが悪くなる ●手足のまひがある など

前頭側頭型認知症（ピック病） 少ないがケアが大変



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 性格の変化が現れる ●怒りっぽくなる
- 同じ行動や言葉を繰り返す など

どこの病院を受診すればいいの？

まずはかかりつけ医へご相談ください。

湖南市内の認知症相談医

令和7年県ホームページより

ほしやま内科医院	（星山俊潤医師）	TEL:0748-74-8618
医療協こうせい駅前診療所	（佐々木隆史医師・高塚淑子医師）	TEL:0748-71-3222
甲西中央クリニック	（環 慎二医師）	TEL:0748-71-3150
小川診療所	（小川 勉医師）	TEL:0748-77-8082
湖南市立石部診療所	（茂森昌人医師）	TEL:0748-77-4100
佐野医院	（佐野晴夫医師）	TEL:0748-77-8280
あらまき内科クリニック	（荒牧 陽医師）	TEL:0748-60-1306
湖南市立水戸診療所	（杉山祐介医師）	TEL:0748-75-0180
甲西リハビリ病院	（小泉徹医師）	TEL:0748-72-2881
三雲クリニック	（奥西秀樹医師）	TEL:0748-71-3220
石部ケアセンター	（木村文治医師）	TEL:0748-77-0013

認知症疾患医療センター（滋賀県内 全8カ所）

認知症かどうかの鑑別診断や認知症の周辺症状や身体合併症への急性期対応をします。

かかりつけ医や保健・福祉関係者等との連携強化や、地域での研修・講演活動などを行います。

〈甲 賀 市〉水口病院認知症疾患医療センター	TEL:0748-63-5430
〈守 山 市〉藤本クリニック認知症疾患医療センター	TEL:077-582-6032
〈東近江市〉近江温泉病院認知症疾患医療センター	TEL:0749-46-0010

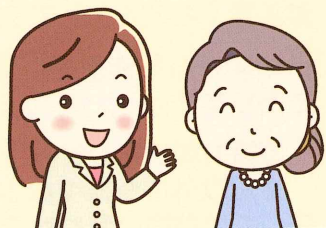
など

■ 認知症の人への接し方

認知症の人は、言動がおかしくなったり、わがままになったり、事実と違うことを話したりすることがあります。それらの言動は、家族からすると「困ったこと」かもしれませんが、実はそれぞれに理由があります。認知症の人の心理を理解し、ストレスのない関係をつくりましょう。

●認知症の疑いがあるのに受診を嫌がる

- 他の不調な部分を理由に誘う
- 健康のため受診しようと誘う
- 付き添いとして同行してもらう
- 認知症の専門医と連携をとる
- ×受診日を強引に決める
- ×何度もしつこく誘う



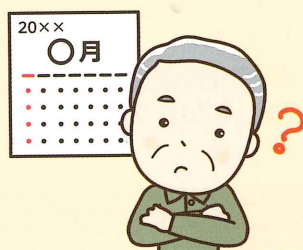
●幻視を訴えている

- 具体的な内容を興味をもって引き出す
- 話を聞きながら上手に対応する
- 医師に相談する
- ×幻覚であることを強制的に認めさせる
- ×安易に同意したり、否定したりする



●何度も同じことを聞く・話す

- 初めてのつもりで接する
- 曜日の質問を繰り返す時は日課を決めて毎日を楽しんでもらう
- カレンダー等を利用する
- ×「何度も同じ質問をしないで」と指摘する



●食事したことを忘れ、更に食べようとする

- 関心を他にそらす
- 嚥下障害が無ければ飴や昆布等長く口に残る間食を用意し、1回の食事の量を少なめにする
- ×さっき食べたじゃないと諭す
- ×食べ物を隠す



●ものとり妄想

- 本人の訴えを真摯に聞く
- 本人が見つけれられるよう工夫する
- 味方になって一緒に探す
- 関心の方向を変える
- ×本人より先に見つけ出して教えてあげる
- ×頭ごなしに否定する
- ×盗まれていないことを言葉で説得する



●薬を飲むのを嫌がる・忘れる

- 薬を飲むのを見守り、見届ける
- 飲みこみにくい場合は医師に相談する
- 薬局で飲みやすいように分包してもらう
- ×手渡しだけで飲むところを見ない
- ×飲み忘れを叱る
- ×勝手に服薬をやめる



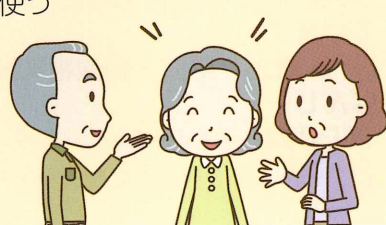
●昼夜逆転している

- 昼間に日光を浴び生活リズムを整える
- 睡眠導入を期待できるラベンダーなどのアロマオイルを枕元に置く
- ×注意したり叱ったりする
- ×説得してやめさせようとする



●失禁している

- 嫌な顔をせず、さりげなく対処する
- 尿意のサインを見つけたらトイレへ誘導する
- 頻繁にトイレへ行く場合は医師に相談する
- ×すぐに紙おむつを使う
- ×失禁をとがめる



■ 周囲の関わるポイント

- 穏やかにゆっくり話す
- 一つずつ簡潔に伝える
- 間違いを正さない
- 叱らない、命令しない
- 無理に思い出させない
- プライドを傷つけない

■ 認知症の発症・進行予防の対策

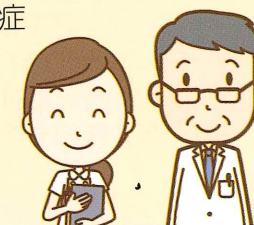
●運動

適度な運動は血流を良くし、脳の血流を高めます。ウォーキングなど、毎日少しずつ身体を動かすことが効果的です。



●健康管理・病気の治療

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、かかりつけ医と相談しながら治療しましょう。



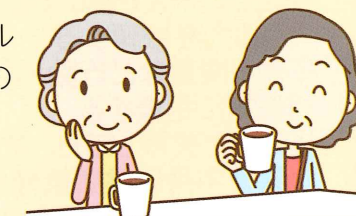
●食事

バランスのよい食事を心がけましょう。エイコサペンタエン酸 (ETP) やドコサヘキサエン酸 (DHA) を多く含む青魚、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなどを含む野菜や果物の摂取が、認知症発症のリスクを軽減させます。



●社会参加

社会との関わりがなくなると、認知症になる可能性が高くなります。地域の行事やサークルなどに参加し、人とのコミュニケーションを楽しみましょう。



若年性認知症

若年性認知症は働き盛りの年代で発症するため、本人や家族、職場にさまざまな問題が生じます。老年期（65歳以上）で発症する認知症とは異なる支援が必要です。

●こんな症状に注意!

- ・同じことを何度も聞く
- ・伝言したことがうまく伝わらない
- ・よく知っている道でも迷うことがある
- ・通帳、財布などをよく失くし、家族が盗ったという
- ・いつも同じ服を着て着替えたがらない
- ・家電製品の使い方がわからなくなる
- ・外出したくない
- ・テレビや新聞を見なくなる、関心がなくなる
- ・火を消し忘れる、水道水を出しっぱなしにする など

若年性認知症の人が利用できるサービスや制度があります。心配なことがあればお住まいの地域包括支援センターにご相談下さい。



若年性認知症に関する相談や、当事者・家族を支える会などを紹介します。

滋賀県若年性認知症コールセンター..... TEL:077-582-6032

■ 湖南市の支援施策

おかえりネットワーク事業

高齢者の方の行方不明発生時に、湖南市メール配信システムにより、協力者・協力機関等へ、迅速に行方不明者の情報をお知らせし、早期発見・保護に務める制度です。もしもに備えて事前登録をお勧めします。行方不明発生時はすぐに警察・高齢福祉課（夜間は市役所代表）へ連絡を!!



GPS 購入費用助成

帰り道がわからなくなった時に備えGPS機器を持ち歩くために、購入費用の補助があります。

認知症初期集中支援チーム

認知症専門医と医療・介護の専門職が、チームで医療・介護サービスなどの利用支援を行っています。