

川西市 つながりノートⅢ

～ 資料編 ～

あなたの安心をみんなで支えます



氏名

このノートは、ご本人とご家族が、自分の住む地域で、医療と介護を安心して受けることができることを願い作成しました。

ご本人の症状やその経過、検査結果、服薬状況、日常生活状況などの情報を記録して、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センター職員や、介護支援専門員（ケアマネジャー）、介護サービスの提供者等で、情報を共有して適切な医療や介護を行うために利用します。

受診の時や、介護サービスを受ける時にはこのノートを携帯して見せていただくようお願いいたします。

川西市・川西市医師会・大阪大学

このノートの構成（目次）

つながりノートⅢ（青色のノート） ～資料編～

つながりノートについて・つながりノートの構成	1
認知症とは	2
川西市の支援制度	7
川西市認知症みまもり登録とは	7
川西市認知症行方不明者SOSネットワークとは	7
認知症の人への対応ガイドライン	8
いつでもだれでも行ける場所	10
困った！だれに相談したらいいの？	11

※つながりノートⅢのほかに下記の冊子があります。

つながりノートⅠ（ピンク色のノート）

～基本情報・人生会議（ともに医療・介護・福祉
について話し合きましょう）～

つながりノートⅡ（オレンジ色のファイル）

～情報共有連絡票・日々の記録
医療情報・介護情報など～

認知症とは

様々な原因から、脳の働きが衰えることによって、生活に支障がでてくる脳の病気です。

「認知症」は脳の病気ですが、「病名」ではありません

(1) 認知症の原因となる病気

- ① 脳の変性疾患（神経細胞が壊れて脳が委縮する病気）
アルツハイマー病、レビー小体病など
- ② 脳血管性疾患
脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化など
- ③ その他
エイズ、クロイツフェルト・ヤコブ病などの感染症やアルコール中毒など（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺の病気など治療可能な病気もあります。）

(2) 認知症の種類

●アルツハイマー型認知症

脳内に異常なたんぱく質（アミロイドβたんぱく）が蓄積して脳の神経細胞の働きが失われ、記憶力だけでなく、判断・理解・思考力なども低下し、脳の機能が全般的に低下していきます。認知症を引き起こす脳内の変化は、症状が出る10年～20年以上前から起こり始めており、いつとはなしに病気が始まり、時間をかけて徐々に進行していきます。

現在のところ根本的な治療薬はなく、脳のアセチルコリンを増やす薬により、進行を遅らせる治療を行います。

●脳血管性認知症

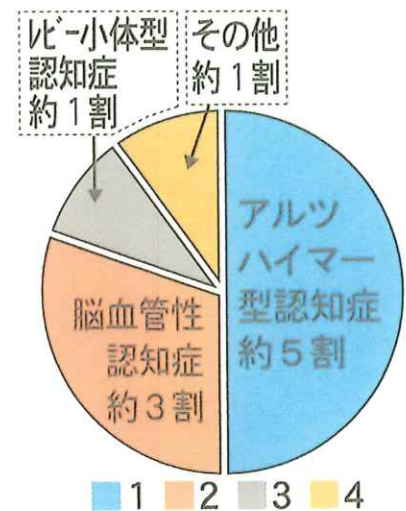
脳梗塞や脳出血のために血液が流れなくなった部分の脳神経細胞の働きが低下してしまうことによりおこる認知症です。

症状は、脳のどの部分が損傷を受けたかにより異なり、片麻痺や嚥下障害、言語障害などの身体症状を伴うこともあります。

記憶力の衰えのわりに、思考力は高いなど、症状の偏りがみられやすいのが特徴です。

脳梗塞や脳出血が再発するたびに、認知症も悪化するので、高血圧や糖尿病など原因となっている病気をしっかり治療して、再発を防ぐことが大切です。

認知症の種類



●レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という特殊な物質が蓄積されたために、神経細胞が損傷を受けておこる病気で、小刻み歩行などのパーキンソン症状と、見知らぬ人が家の中にいるなどの幻視があることが特徴です。

また、自律神経の障害があり、起立性低血圧により転倒しやすいため、注意が必要となります。

発症のメカニズムなどまだわかっていないことが多く、アルツハイマー型認知症の薬を治療薬として使うことがあります。

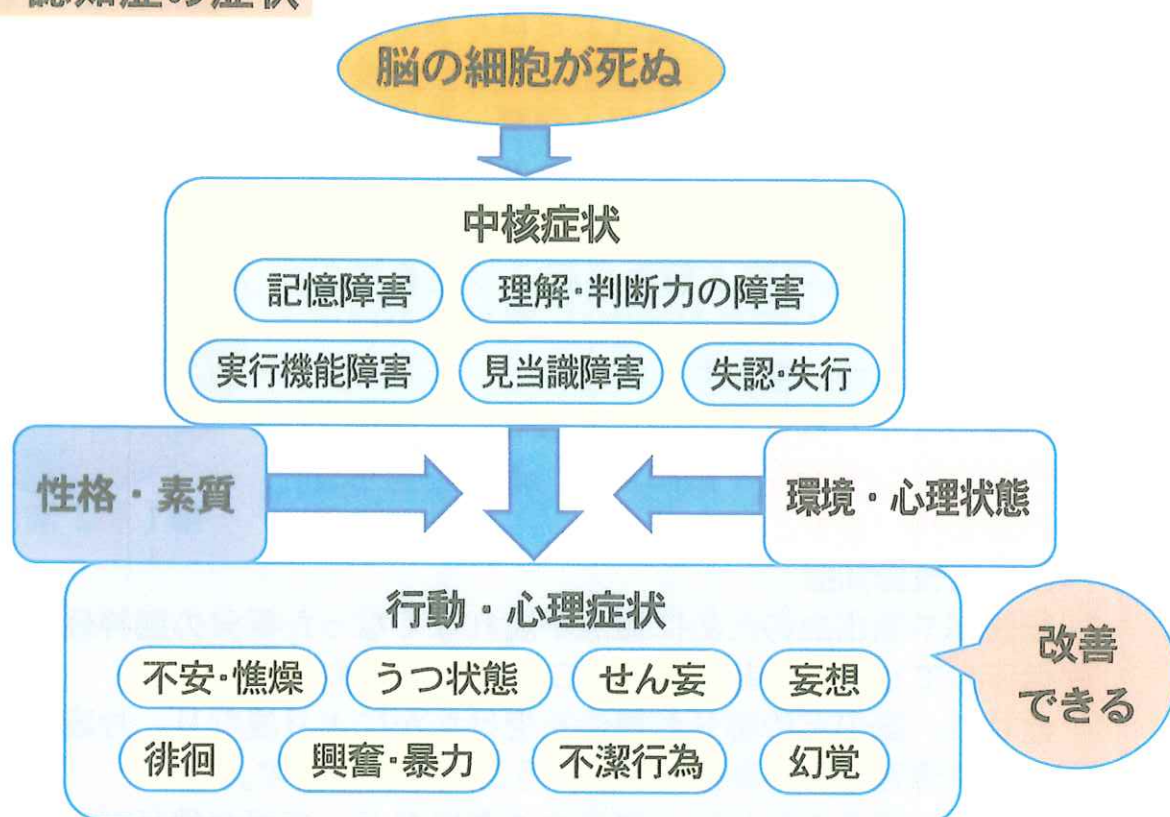
●前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の脳細胞の働きが障害されて起こり、40～50歳代の若い年齢での発症が多い病気です。

脳の理性を司る分野が損傷されるため、初期の頃から性格が変化したり、店先のものを勝手に食べたりするなどの社会的行動の障害が現れますが、記憶や見当識（次項参照）は比較的保たれます。

ピック病が代表的な病気で、万引きなどで病気が発見されることもあります。

(3) 認知症の症状



認知症の症状には「中核症状」とよばれる症状と、「行動・心理症状」とよばれる症状があります。「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状であり、「行動・心理症状」とは、性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる症状です。

◎中核症状 どのタイプの認知症にもおこり、進行する。

記憶障害

新しいことが覚えられない
体験全体の物忘れ

- ・外出したこと自体を忘れる
- ・ご飯を食べたことを忘れる
- ・毎日同じ物をスーパーで買ってくる（家にあることを忘れる）

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅い
些細なことに対応できずに混乱

- ・病院に行くバスがわからない
- ・朝起きて何を着れば良いのかわからない
- ・訪問販売にひっかかり、高額なものをかってしまう

実行機能障害

計画の立案や、順序立てた行動をすることが困難

- ・仕事の手順がわからなくなる
- ・料理の手順がわからなくなる
- ・決まった時間に薬を飲むことができない

見当識障害

季節、時間、場所、人物がわからなくなる

- ・今いる場所がわからない
- ・今が昼か夜かわからない
- ・季節がわからない

失認・失行

物事の認識や行為がうまくできない

- ・洋服の着方がわからない
- ・トイレの使い方がわからない
- ・窓の開け方がわからない



加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れの違い

加齢に伴うもの忘れ

- ・記憶の一部が抜け落ちる
- ・もの忘れを自覚している
- ・見当識障害はみられない
- ・作話はみられない
- ・日常生活に支障はない
- ・徐々に進行する

認知症のもの忘れ

- ・体験の全体を忘れる
- ・もの忘れの自覚に乏しい
- ・見当識障害がみられる
- ・つじつまあわせのための作話がみられる
- ・日常生活に支障をきたす
- ・進行性である

◎行動・心理症状

中核症状とは違って対応方法によって軽くしたり予防したりできます。

周辺症状やBPSDとも言われ、本人もその症状で苦しんでいるとともに、介護者や周囲の人たちに著しく負担をかける症状です。よく見られる症状と、その症状への対応の仕方を以下に述べます。

○不安・焦燥

絶えず苦痛を訴え続け落ち着きなく人を離そうとしない状態です。

対応

話をよく聞いて苦痛を理解・共感し、少しでも安心できるよう工夫をします。

○うつ状態

暗い表情をしてふさぎ込み、言葉少なに悲観的なことを話します。死ぬことを考えることもあります。

対応

決して励まさないようにしましょう。心身をゆっくり休ませてほっとできる環境を整えます。誰かが静かに寄り添っていてください。

○せん妄

夕方から夜間にかけて人が変わったように興奮し、騒ぎだします。支離滅裂に大声をだしたり動き回ったりします。

対応

カづくで抑え込んではいけません。室内を明るくして、物を片付け簡素に広くして、怪我や事故が起こらないように気をつけます。誰かが静かに寄り添います。多めの水を飲ませたり、角砂糖を含ませたりすると落ち着くことがあります。日中にデイサービスやデイケアなどのグループ活動をおこなって適度の疲労を誘ったり、午後に入浴させて十分に水分を与えておく等の工夫も有効かと思われれます。

○被害妄想

嫌がらせをされる、いじめられる、ひどいことをされる等と訴え続けます。虐待と誤解されることもあります。

対応

強引な否定や事実確認を行ってはいけません。説得は効きません。訴えをそのまま受け入れ、安心できる環境を作ります。根気よく被害の真実がないことを保証します。

○ 物盗られ妄想

財布や通帳、大切なもの等が盗まれたと訴え騒ぎます。

対応

大切なものの保管場所をわかりやすい所に決めて、すぐに見えるようにして毎回盗られていないことを根気強く保証します。

○ 徘徊

一日中所かまわず延々と歩き続けます。自宅や自室に戻ることができません。行方不明になることもあります。

対応

日中に定時の散歩を同伴で長めに行うなど適度の疲労を誘います。家の玄関や部屋の入口に目印を付けたりします。徘徊はある時期活発ですがそのうちおとなしくなります。一時的に広い空間や回廊のある介護施設への入所も検討してください。行方不明の心配がある場合は「川西市認知症みまもり登録」へ登録してください。

○ 興奮・暴力

激しく怒りだして大声を出したり、ことごとく拒絶して暴力をふるったりします。

対応

カづくで抑え込んではいけません。少し距離を置いて静観し、事故や怪我がないように見守ってください。

興奮の原因を除去し本人が安心できる環境を整えます。なるべく複数の人で対応し介護の熟練者がいるとなお結構です。普段から本人が興奮しやすい状況を把握しておいて事前に回避すべく工夫をします。

○ 不潔行為

失禁して後始末ができなかったり、所かまわず放尿・放便したり、汚物の散乱や収集をしたり、周囲を汚したりします。

対応

定時の排泄誘導をおこなって失禁を予防します。排泄行動のパターンを把握してトイレ誘導やポータブルトイレ使用など工夫します。排泄しやすく衣類を工夫したりします。不潔になったときは根気強く清潔対応します。不潔のままでは本人も不快です。

○ 幻覚（幻視・幻聴）

実際に目に見えない人や動物が見えたり、実際に聞こえない声や音が聞こえたりして、怯えたり独り言を言ったりします。

対応

室内の照明を明るくします。本人の好きな音楽などを小さめにながしたりするのもよいです。室内を片付け広く簡素にします。花・アロマ・香など香りの工夫も考えてみてください。

以上、代表的な行動・心理症状への対応を述べましたが、それらの対応でも手に負えない場合には、近くの精神科、神経内科などの認知症の症状について経験豊富な専門の先生へ相談してください。最寄りの市区町村役所や地域包括支援センターに相談して、認知症専門の先生を紹介してもらってもよいと思います。

川西市の支援制度

○「川西市認知症みまもり登録」とは

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、①「お互いに助け合う」という考えを土台に日ごろの見守りの協力を行うことと、②万一行方不明になられた場合にいち早く「川西市認知症行方不明者SOSネットワーク」へつなぎ早期発見のために協力しようとするものです。

「川西市の支援制度」については、お住まいの地域の地域包括支援センター（P11参照）へお問い合わせください。

日頃のみまもりを希望された人へは、ご本人・ご家族の状況に応じたみまもり方法を一緒に考えていきます。「まだ近所の人には言いたくない」人も登録することが可能です。

靴ステッカーの配布

「川西市認知症みまもり登録」をしている人で、希望される場合には、光に反射して光る靴用のステッカーを配布します。ステッカーには、市役所代表電話番号と誰であるかを確認するための「登録番号」を記載しています。

○「川西市認知症行方不明者SOSネットワーク」とは

川西市認知症みまもり登録をしている人もしていない人も、認知症が原因で行方不明になられた場合、川西警察と連携して、一刻も早く家族のもとへ帰っていただくために協力するものです。キャラバンメイトや民生委員、福祉委員等地域の人や関係機関の人へ情報提供し、協力を得ます。

認知症の人が行方不明になったら、できるだけ早く、まず110番へ電話してください。

「川西行方不明者SOSネット」

「事前に登録いただいた協力者」に行方不明者情報をメールでお知らせし、多くの人々の目で、発見につなげようとするものです。

登録方法は、川西市のホームページをご覧ください。お住まいの地域の地域包括支援センター（P11参照）へお問い合わせください。

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

● まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれなないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

● 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。自然な笑顔で対応しましょう。

● 声をかけるときは1人で

何人かの人で取り囲むように接すると驚かせやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

● 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。唐突な声がけは禁物。

● 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、身長を低くして目線を同じ高さにして対応します。

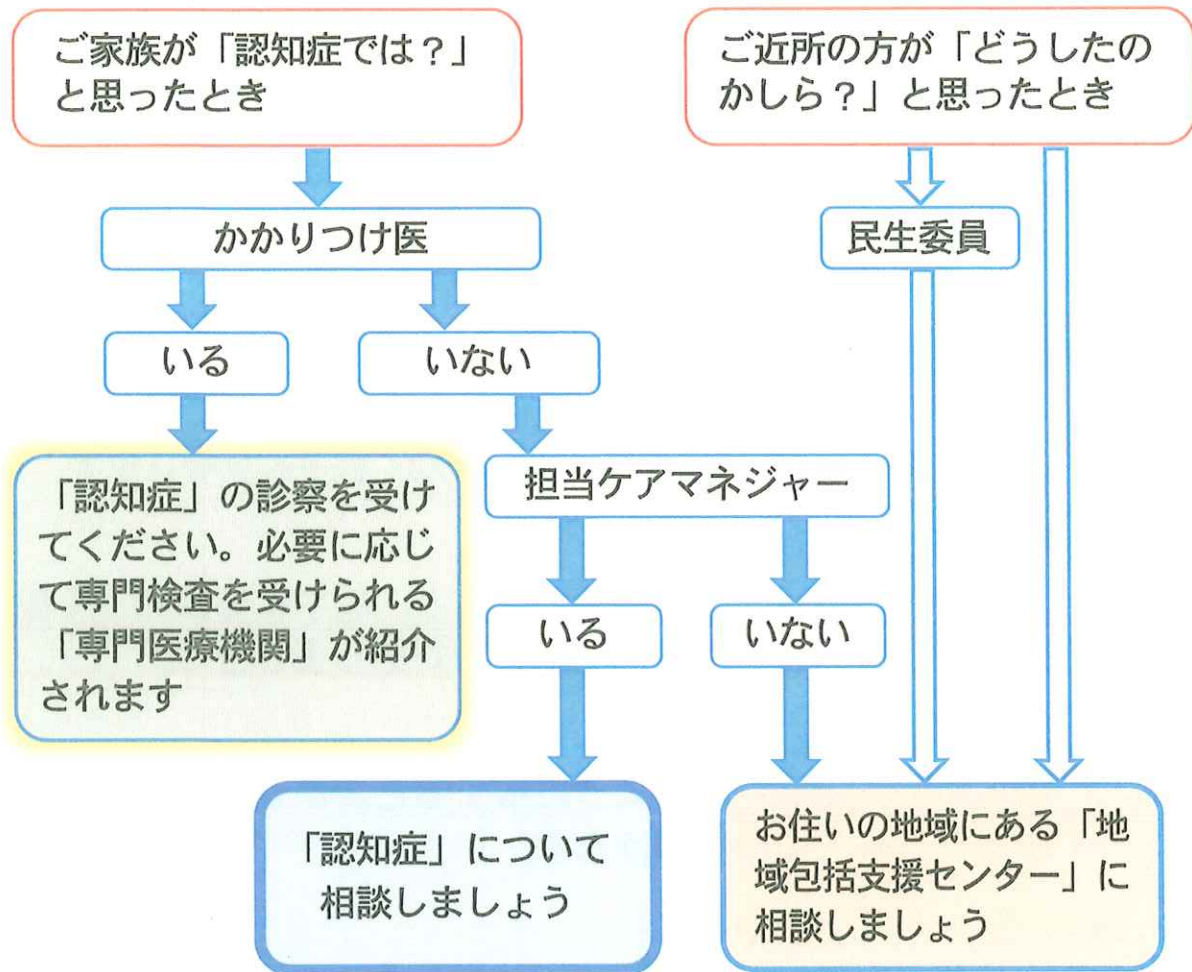
● おだやかに、はっきりした話し方で

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した話し方を心がけます。大声、甲高い声で一方向的に話すことは避けましょう。その土地の方言でコミュニケーションをとることも有効です。

● 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えるのも苦手です。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、相手の話をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使いながら推測・確認していきます。

「家に閉じこもりがち」「もの忘れが増えてきた」
という症状が見受けられたら・・・



ご家族の方が「認知症では？」と思われた時

かかりつけ医がいる場合

- ・かかりつけ医に相談して、診察を受けてください。必要に応じて専門検査を受けられる「専門医療機関」が紹介されます。

担当ケアマネジャーがいる場合

- ・ケアマネジャーに相談してください。

かかりつけ医も担当ケアマネジャーもない場合

- ・お住いの地域にある「地域包括支援センター」「民生委員」など「相談窓口」で相談してください。
「地域包括支援センター」は11ページをご参照ください。

ご近所の方が「認知症では？」と思われた時

- ・民生委員、または地域包括支援センターにご相談ください。

いつでもだれでも行ける場所

- ふれあいサロン/ふれあいひろば
- コミュニティカフェ
- 居場所

お住まいの地域では、子どもから高齢者まで、どなたでも気軽に集うことが出来る場所があります。

住民が運営し、市内に80カ所余りあり、名称や形態は地域によって様々です。一度、訪ねてみませんか。あなたのお気に入りのつどいの場が見つかるかもしれません。



誰かとちょっと話したい



気軽に立ち寄れる場所が欲しい



誰かの役に立つことをしたい

問い合わせ

川西市社会福祉協議会 地域福祉チーム
電話：072（759）5200
☆コミュニティワーカーがご案内します

★ 困った！ だれに相談したらいいの？

◆ お近くの地域包括支援センターにご相談ください

高齢者の総合相談や支援をおこないます。行政機関、福祉事務所、医療機関などと、連携して相談が受けられる窓口です。

- 川西南地域包括支援センター (受付時間 8:45～17:30)
加茂3丁目13-26 TEL 755-3315
- 川西地域包括支援センター (受付時間 8:30～17:00)
中央町15-27 TEL 755-1041
- 明峰地域包括支援センター (受付時間 9:00～17:30)
西多田字平井田筋5 TEL 793-2703
- 多田地域包括支援センター (受付時間 8:30～17:00)
平野2丁目11-5 TEL 790-1301
- 緑台地域包括支援センター (受付時間 9:00～17:30)
水明台1丁目1-198 TEL 792-6055
- 清和台地域包括支援センター (受付時間 9:00～18:00)
清和台東2丁目4-32 TEL 799-6800
- 東谷地域包括支援センター (受付時間 8:45～17:30)
丸山台3丁目5-6 TEL 790-4055
出張所 ローソン川西見野3丁目店内 (受付時間 9:30～17:00)
見野3丁目12-6 TEL 764-7700
- 川西市中央地域包括支援センター (受付時間 9:00～17:30)
中央町12-1 (川西市役所1階 介護保険課内) TEL 755-7581

◆ 川西市の関係機関

- 川西市福祉部 介護保険課 TEL 740-1147
- 川西市福祉部 障害福祉課 TEL 740-1178
(心の相談や障がいの相談など)
- 川西市健康増進部 健幸政策課 保健センター
TEL 758-4721
(健康相談、訪問指導など)
- 川西市社会福祉協議会 (キセラ川西プラザ福祉棟1階)
TEL 759-5200
(介護相談、小地域福祉活動、ボランティア派遣など)

◆ 兵庫県の相談窓口

- 認知症・高齢者相談 TEL 078-360-8477
家族の会：介護経験者による介護の悩みや心配事の相談
(相談日時：月・金 10時～12時 13時～16時)
看護師等：看護師による介護方法等に関する相談
(相談日時：水・木 10時～12時 13時～16時)
- ひょうご若年性認知症支援センター TEL 078-242-0601
(若年性認知症の本人と家族の相談※市町及び医療・福祉・就労等の関係機関と連携し相談を受けます)
(相談日：月～金 9時～12時 13時～16時)

◆ 川西市医師会会員医療機関

名 称	内 容
川西市医師会	川西市医師会ホームページの「医療機関マップ」に、地区ごとの医療機関名・院長名・所在地・電話番号・標榜を掲載

◆ その他の窓口

名 称	内 容	予約・問合せ先
介護サービス 相談	市民相談員による介護サービスの悩みごとについての相談 ●面談・電話による 日時：第2・4火曜日 13:30～15:30 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟1階 相談室 TEL 759-8611	川西市 介護保険課 TEL740-1148
成年後見制度 相談会	司法書士による成年後見人制度に関する相談 ●面接相談のみ ●第2金曜日までに予約 日時：第3水曜日 13:00～16:00 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟1階 社会福祉協議会内	川西市成年後見 支援センター ”かけはし” 川西市 社会福祉協議会 TEL764-6110
心配ごと 相談	民生委員・児童委員による生活上や家庭内の困りごと、福祉全般の相談・電話による相談 日時：月曜日 13:30～16:00 場所：市役所1階 福祉部相談室 TEL 740-1328	川西市 社会福祉協議会 TEL759-5200
	日時：木曜日 13:30～16:00 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟1階 TEL 759-8611	
認知症老人 電話医療相談	相談内容を聞き取り、あらためて専門医から助言 ●電話相談のみ 日時：月～金曜日 10:00～12:00 TEL759-6950	川西市 医師会 事務局 TEL759-6950

◆ 家族会

名 称	内 容	予約・問合せ先
老人をかかえる 家族の会 川西 <連絡先> 代表 斉藤悦子 TEL 793-1271	例会 ：介護で困っていることなどの相談や話し合い 日時：第 4 木曜日 13:30～15:30 (4・6・7・9・11・1・3月) 場所：キセラ川西プラザ 福祉棟2階共用会議室	TEL793-1271 (斉藤)
	たぐろーの会 ：例会よりこじんまりした雰囲気 の中で介護の悩みなどの話し合い 日時：第 3 金曜日 10:00～12:00 場所：わたなべメンタルクリニック デイケア室 (川西市役所斜め 太陽ビル3階)	※初めての方は ご連絡ください。 TEL793-1271 (斉藤)
	ひこばえ ～認知症のための介護教室～ 日時：年 6 回 (5・7・9・11・2・3月) 第 1 木曜日 13:30～15:30 場所：一の鳥居老人福祉センター 別館洋室 能勢電鉄「一の鳥居」駅 下車5分	TEL794-3935 (山口)
	電話訪問 日時：第 3 火曜日 13:30～	川西市 社会福祉協議会 相談室 TEL759-8611
川西市若年性 認知症の会 りんどうの会 <連絡先> 川西市 社会福祉協議会 TEL 759-5200	【定例会】 介護の相談や活動内容を確認。話を聞くだけ の参加OK 日時：第 4 水曜日 13:00～15:00 場所：キセラ川西福祉棟 2 階 共用会議室 【カフェわっか】 日々の生活や介護の癒しの場所として、 おしゃべり、食事会、誕生日会等実施 ①第 2 火曜日 13:00～15:00 場所：「こもれび」川西市栄根 ②第 4 水曜日 13:00～15:00 場所：キセラ川西福祉棟 2 階 共用会議室	※初めての方は ご連絡ください 川西市 社会福祉協議会 TEL759-5200

発行：川西市・川西市医師会
平成25年 2月 初版
平成26年 4月 第2版
平成27年 4月 第3版
平成31年 3月 第4版

このノートは、大阪大学大学院医学系研究科精神医学教室が考案した「みまもり・つながりノート」をもとに、同教室の協力のもと作成されたものです。

この「つながりノート」についての問い合わせ先

川西市・猪名川町在宅医療・介護連携支援センター

〒666-0016 川西市中央町12-3 医療会館3階

TEL：072-755-4100 FAX：072-755-4110

MAIL：zaitaku4100@wind.ocn.ne.jp

川西市中央地域包括支援センター

〒666-8501 川西市中央町12-1

電話：072-755-7581 FAX：072-740-2003