

札幌市認知症 ガイドブック



札幌市認知症ガイドブックについて

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまうことや、働きが悪くなることで、認知(記憶したり判断したりする)機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を言います。

令和5年(2023年)10月1日現在、札幌市の認知症高齢者(「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者)は59,859人であり、高齢者のおよそ9人に1人が認知症という状況です。高齢化の進行に伴い、認知症高齢者は年々増加していくことが見込まれます。

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

「認知症になったら何もできなくなる」「施設に入ることになる」と思っていないですか？しかし、早期に発見して対応することで、症状が軽くなることや、遅らせることができます。

この「札幌市認知症ガイドブック」では、症状や状態に合わせて利用できる医療・介護サービスを中心に、認知症について知っておきたい基礎知識や情報をまとめています。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になった時にどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして、このガイドブックをご活用いただければ幸いです。



目次

札幌市認知症ガイドブックについて.....	1
主な相談先について.....	2
認知症の原因・認知症の症状.....	3
認知症の進行と主な症状.....	4
認知症の気付きからサービス利用までの流れ.....	5
認知症介護をしている家族の気持ち.....	6
事例①1人暮らしでアルツハイマー型認知症のAさん.....	7
事例②夫婦2人暮らしでレビー小体型認知症のBさん.....	10
事例③1人暮らしで脳血管性認知症のCさん.....	13
認知症の方を支援するためのサービスについて.....	16
認知症初期集中支援チームについて.....	20
家族会について.....	21
お元気な方向けの主なサービス.....	22
少し手助けが必要となった時に利用できる主なサービス.....	25
介護が必要となった時に利用できる主なサービス.....	27
その他の相談先やつどい・交流会など.....	32
関係機関・施設等一覧について.....	35

主な相談先について

札幌市認知症コールセンター

認知症に関するご相談に、専門の相談員が電話で対応します。内容によって医療や福祉、介護などの関係機関につながります。

相談先 札幌市認知症コールセンター TEL：206-7837

利用時間 10：00～15：00（月～金）年末年始・祝日除く

地域包括支援センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう必要なサービスを調整したり、消費者被害や高齢者虐待をはじめ、様々な相談に応じます。また介護予防サービス計画の作成や適切なケアを支援します。相談には主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が応じます。（36～37 ページ）

相談先 各地域包括支援センター

⇒札幌市公式ホームページアドレス

<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k170houkatuyobou.html>



介護予防センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、保健福祉の資格を持つ専門職員が介護予防をはじめとした様々なご相談に応じます。また、介護予防教室の開催、地域の介護予防活動に関する支援も行っています。（36～37 ページ）

相談先 各介護予防センター

⇒札幌市公式ホームページアドレス

<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k170houkatuyobou.html>



区役所保健福祉課

区役所で電話相談や来所相談の他、病気などで療養されている方のご家庭に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問し、療養上のご相談に応じます。（35 ページ）

相談先 各区役所（保健福祉課）

⇒札幌市公式ホームページアドレス

https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/jiritsushien/2-6_ku_toiawase.html





認知症の原因

原因となる生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満症等)を予防することが重要です。

認知症を引き起こす主な病気は以下のとおりです。

アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってくる。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。
[認知症の原因の約半分を占める]

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、ネットワークが壊れる。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりする。

レビー小体型認知症

異常なタンパク質の塊が脳の中に現れることで起こると考えられている。パーキンソン症状(手足の震えなど)や幻視を伴い、日や時間により症状の変動が大きいのが特徴。初期には記憶が保たれていることが多い。

前頭側頭型認知症

原因不明で、脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚や言語の理解を司る「側頭葉」が縮んでいく。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動をとる特徴がある。

その他、アルコールの長期多飲も認知症の原因となります。高齢者では上記の原因が複数重なることも稀ではありません。



認知症の症状

脳の細胞が壊れる

中核症状は治りにくい
が、行動・心理症状は
治る可能性がある！

中核症状

(脳の細胞が壊れて直接起こる症状)

記憶障害 …体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。

理解・判断力の障害 …考えるのが遅い。2つ以上のことが重なると混乱してしまう。

実行機能障害 …調理の手順が分からなくなるなど、計画を立て、段取りができない。

見当識障害 …時間や季節の感覚が薄れる。道に迷う。周囲の人との関係がわからない。

<本人の要因> 体調等

<環境の要因> 対応等

行動・心理症状

(本人の心身の状況や新しい環境、介護者の関わり方などが影響して出現する症状)

不安・焦り うつ 幻覚・妄想 徘徊 興奮・暴力 不潔行為 等

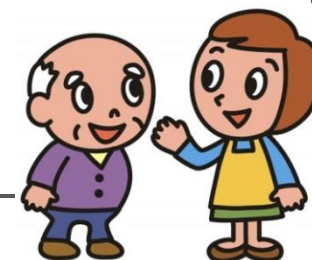
認知症の進行と主な症状

※症状の現れ方には個人差があります。必ず下記の症状が現れるとは限らず、症状の出方に前後する場合があります。

認知症の進行	元気高齢者	軽度認知障害 (MCI)	認知症			
		- 認知症とは診断されないが、正常とも言い切れない状態 5年前後で約半数が認知症に進行する	初期	中期	後期	
本人の様子	4 本人の様子 の例	家族の心構え等	認知症疑い	日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常的に手助け介護が必要
			- 物事が覚えにくい - いつもと違う出来事で混乱しやすい - 計画を立てられない、上手く段取りできない - 時間の感覚が薄れる - 整理整頓や掃除ができなくなる - 通帳の保管場所を忘れ「盗まれた」と騒ぐ	- 季節感のない服を着る事や、自分の歳がわからない - 方向感覚が薄れ、近所でも道に迷う - ついさっきのことも忘れる - 着替えやトイレ等、身のまわりのことが上手くできない - 被害妄想で興奮しやすい - 言葉が出づらくなる	- 意思の疎通が難しくなる - 家族の顔がわからなくなる - 表情が乏しくなる - 尿意や便意が乏しくなる - 寝たきりになり、排泄や入浴等、身の回りのことに介護が必要となる - 食事が飲み込みにくくなる	
家族の心構え等			- かかりつけ医に相談や、専門医を受診しましょう - 接し方の基本やコツを理解しましょう - 介護保険サービスを検討しましょう	- 適宜サービスの内容を見直しましょう。 - 介護者自身の健康管理を行いましょう - お金の管理や契約についての制度利用を考えましょう - 今後の住まい（自宅か施設等）について考えましょう	- 体調の急変や、肺炎などの合併症に注意しましょう - 看取りに備えた相談をしておきましょう	

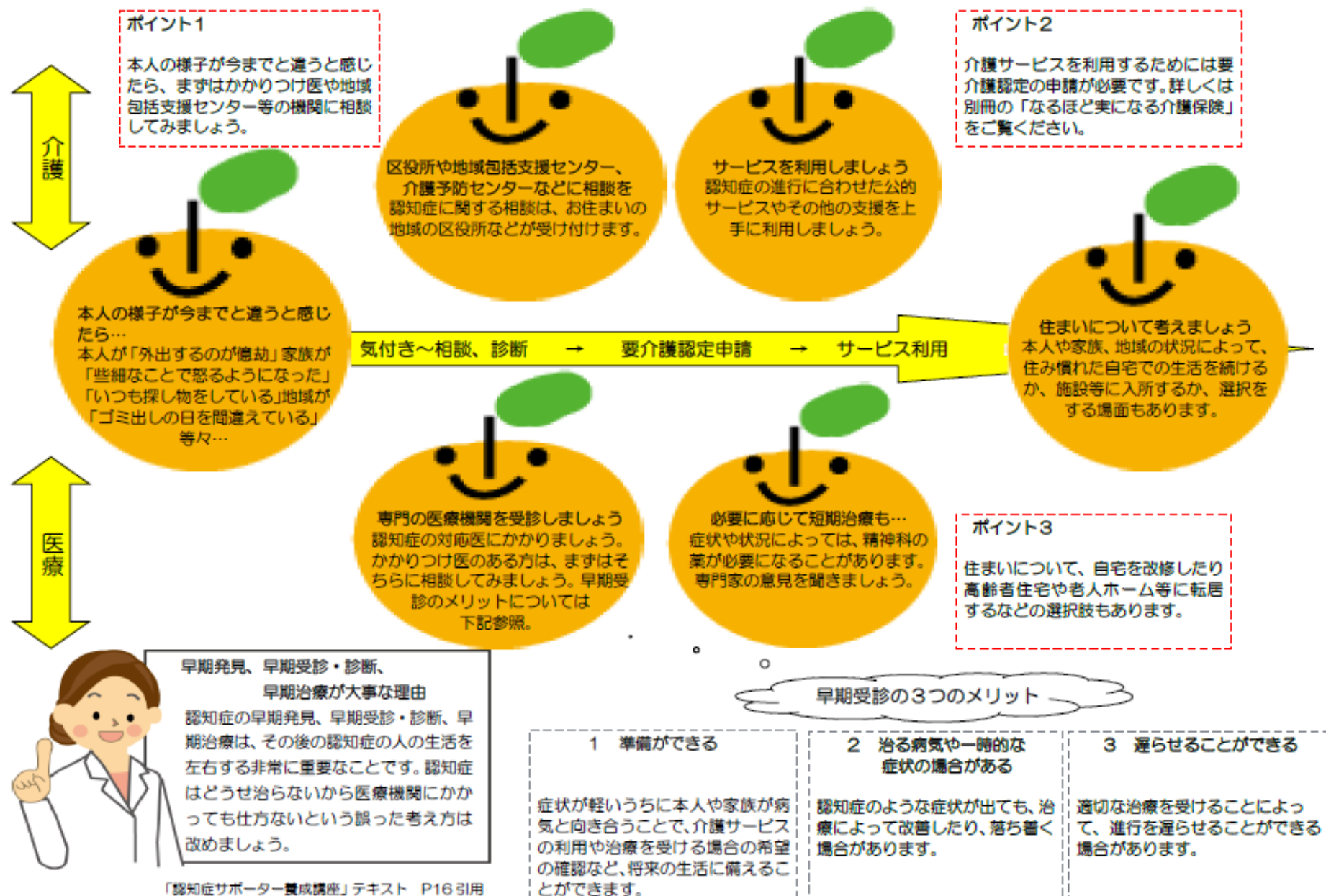
＜認知症の進行を予防するために＞

- 適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう
 - 役割や日課をもちましょう
 - 高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化を予防しましょう
 - 外出や人との交流の機会を増やしましょう
 - 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等に相談しましょう
- ※介護予防事業を活用しましょう



認知症の気づきからサービス利用までの流れ

5



家族の気持ち

家族の誰かが認知症になったときは、誰もがショックを受け、戸惑い、混乱に陥るものです。

家族の気持ちは一般的に下記のステップをたどります。第4ステップの「受容」にたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。

介護者が、気持ちの余裕を持ち、第4ステップまでたどりつくためには、周囲の理解や支援、適切な介護サービスの利用などが必要となります。

第1ステップ とまどい・否定

家族の最初の反応は「まさか」という、とまどい、否定です。

おかしい言動に気づいても、それを他の人に打ち明けるべきかどうか悩みます。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

どう対応してよいかわからず混乱し拒絶してしまうことも。

こんな生活がいつまで続くのかと絶望感におちいりやすくももっとも辛い時期です。

家族だけで問題を抱え込む段階ではありません。専門機関等に相談することで、認知症への対応方法も徐々にわかってきます。

第3ステップ 割り切り

イライラしても何もメリットはないと割り切るようになります。

今までの経験から、次第に認知症介護に精通し、介護サービスにより、なんとかやっていけるのではないかと気持ちになります。

しかし、認知症の進行により新たな症状が現れることで、第2ステップに逆戻りする場合があります。

第4ステップ 受容

認知症の理解が深まり、認知症の人の心理を自然に受け止められるようになります。

認知症の症状を含め、家族の一員として、あるがままを受け入れられるようになります。

近隣の方の理解と協力を得るためには、認知症の人がいることをオープンにして支援を求めましょう。

また、介護者同士で悩みを共有したり、介護の先輩の経験談を聞くことにより、孤独感が解消されたり、今後の見通しが持てるようになります。

