



ネットワーク通信

12号

発行：平成28年 12月
幸手市介護福祉課
ネットワーク事務局
☎0480 - 42 - 8438

～幸手市高齢者・障害者地域見守り支援ネットワーク～

幸手市高齢者・障害者地域見守り支援ネットワーク関係機関の皆様におかれましては、益々ご活躍のこととお慶び申し上げます。

このネットワークは、日常生活や日常業務・活動の中で高齢者や障がい者をさりげなく見守り、「困りごとを抱えていそうだ」「最近顔色が悪く痩せてきた」「郵便物や新聞がたまっている」など気になる変化や困った状態を早期に発見して必要な支援につなげる取り組みです。

見守りワンポイント「認知症」

- 認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態がおよそ6ヶ月以上継続していることを指します。
- 認知症には、ほぼ必ず出現する中核症状と、出現には個人差がある行動・心理症状があります。
- 中核症状は服薬により進行遅延は見込めますが、治すことは難しいとされます。しかし認知症でトラブルの原因となりやすいのは行動・心理症状であり、こちらは予防や改善が可能です。
- 行動・心理症状は周囲のかかわり方で大きく変わってきます。認知症の人を怒ったり、叱ったりすれば、より行動・心理症状は悪化します。できないことを責めず、できることを褒めるなど、本人の不安な気持ちに沿った言葉かけをすることが望まれる接し方です。

中核症状

(ほぼ必ず出現する・徐々に進行)

- ・ 記憶障害 (新しいことを覚えられない)
- ・ 見当識障害 (日付や場所がわからなくなる)
- ・ 実行機能障害 (計画を立てられない)
- ・ 理解・判断力の障害 (2つ以上の同時処理ができない)

加齢によるもの忘れ

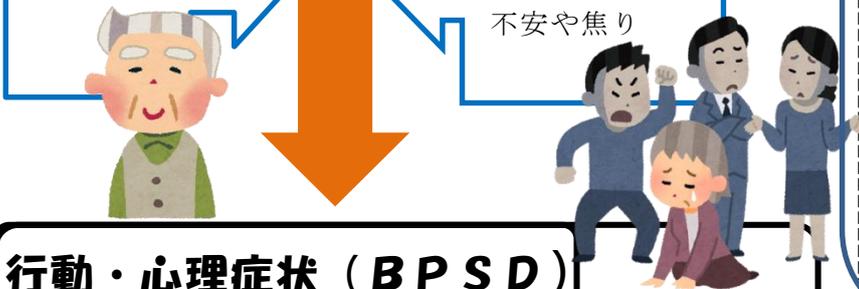
- ・ なにを食べたか覚えていない
- ・ 最近もの忘れが増えたと感じる
- ・ 曜日や日付を間違える
- ・ 写真を見て当時の記憶を思い出す
- ・ 財布などをどこにしまったか忘れるが、「財布をしまったこと」や「自分が忘れていたこと」は覚えている

認知症による記憶障害

- ・ 食べたこと自体を忘れている
- ・ 忘れたことを自覚していない
- ・ 月や季節を間違える
- ・ 当時の写真を見ても記憶の訂正を認めない
- ・ 財布をしまったこと自体を忘れており、財布がない理由がわからず、盗まれたのだと怒ることもある

本人の性格・資質

周囲の対応
心身の不調
環境ストレス
不安や焦り



行動・心理症状 (BPSD)

(出現には個人差がある・予防や緩和が可能)

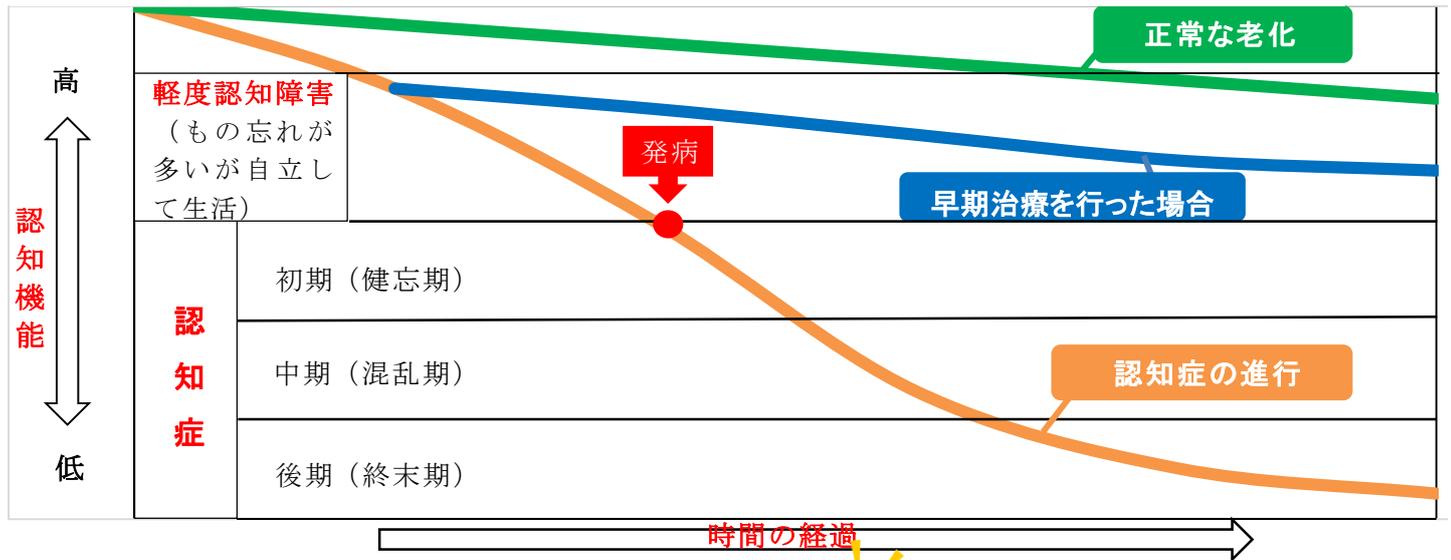
- ・ 幻覚 ・ 徘徊 ・ 昼夜逆転 ・ 介護抵抗 ・ 攻撃的な言動
- ・ 不潔行為 ・ 妄想 (自分の物が盗まれる妄想など)
- ・ うつ状態 ・ 食行動異常 (食べ物でないものを食べる)
- ・ 収集癖 ・ 不安、焦燥、興奮、意欲の低下など



認知症の早期発見は非常に大切です！

認知症はできるだけ早期に発見することが望めます。多くの認知症には**軽度認知障害**と呼ばれる前段階があり、この時期に対策を立てれば、認知症は進行しにくくなります。

▼代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行例



認知症早期発見のめやす

- 意欲が低下し、長年の趣味などを止めてしまった
- 外出や人と会うことを億劫がるようになった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 同じことを何度も話したり、聞くようになった
- しまい忘れや置き忘れが増え、常に探し物をする
- 財布などが盗まれたと人を疑うようになった
- 以前に比べ、疑い深くなったり、怒りっぽくなった
- 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
- 今までできていた家事や作業にミスが増えた
- 慣れた道でも迷うことがある
- つじつまの合わないつくり話をするようになった
- 少し複雑な話の理解が難しくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 薬を管理して内服することができなくなった

認知症予防のポイント

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防する
- 有酸素運動（ウォーキング、サイクリング、水泳など）をして、血流を良くし、脳の働きを活性化させる
- 塩分を控え、緑黄色野菜や青背の魚など、脳や血管によいものを中心にバランス良く食事をする
- 毎日日記をつけることは、一日の記憶を思い出し、文章を書いて脳を刺激するため有効
- 文章を声に出して読んだり、簡単な読み書きや計算を日常的に行う
- 2つ以上の作業を、同時に注意を払いながら行う（料理、家事など）
- 趣味を持ち人生を楽しみ、ストレスを溜めない
- 積極的に外出して、人とコミュニケーションをとる

気になる高齢者・障がい者の情報は…

【高齢者】

- ◆幸手東地域包括支援センター：ウェルス幸手内
☎0480-53-6151・FAX0480-53-6160
担当地域：権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区
- ◆幸手西地域包括支援センター：旧香日向小学校内
☎0480-40-3443・FAX0480-44-0870
担当地域：幸手・行幸・長倉・上高野小学校区
- ◆幸手市介護福祉課（ネットワーク事務局）：ウェルス幸手内
☎0480-42-8438・FAX0480-40-3008

【障がい者】

- ◆幸手市社会福祉課（障害者虐待防止センター）：ウェルス幸手内
☎0480-42-8435・FAX0480-43-5600

