

よみたん

もの忘れ 安心ガイドブック

～認知症になっても自分らしく安心して生活できる村づくりのために～

＼ 最近気になることはありませんか ＼

同じことを何回も尋ねる



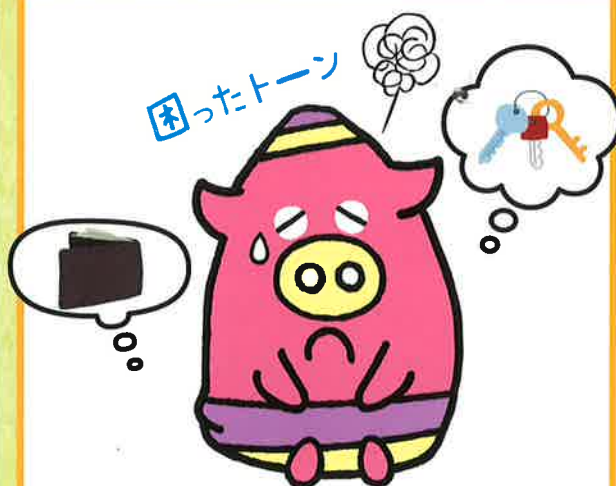
好きなことに関心が無くなった



怒りっぽく、疑い深くなった



よく物を無くすようになった



〈よみたん もの忘れ安心ガイドブック〉

読谷村で暮らす皆様が、認知症になっても、自分らしく住み慣れた地域で生活するために、もの忘れ等の気になる症状が出た時からその進行状態に合わせて、いつ・どこで医療や介護サービスを受ければよいかを、標準的に示したガイドブックです。

《認知症の人はこんな気持ち》

本人は「なんだか最近おかしい」と自覚していて、不安を抱えていると同時に、「おかしい自分」を認めたくないという思いがあります。

おかしいのは私じゃなくて
そっちだよ

しっかりしてって言われると
つらくなっちゃうな



今までできていたし
できることは認めてほしいな

なんだか不安だな

いつも迷惑をかけて
申し訳ないな

よくある例

ごはん、まだ？

「おなかが空いた」

「何も食べていない、
ご飯はまだかな？」



原因

食事を食べたことを忘れたり、満腹を感じる機能が低下することが原因で起こります。

望ましい対応

否定せず、まずは話を受け入れましょう。

「この番組が終わったら作りますね」などと他のことで気をそらしたり、飲み物や少量のお菓子などを出してあげるのもよいでしょう。

望まない対応

「さっき食べたでしょう！ 忘れたの！？」

「ちゃんと食べさせてるでしょう！」

事実を説明したり、叱っても本人は納得できず、反感を持たせてしまいます。何度言っても、優しく対応するよう心がけましょう。

お金を盗まれた！

「なくなるはずが
ない！ 誰かに
盗られた！」



「盗めるのは〇〇しかいない」

原因

置いた場所を覚えていないことが原因で起こります。普段お世話をしている身近な人ほど疑われてしまいます。

望ましい対応

疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせずに一緒に探してあげましょう。誘導して本人が見つけられるようにしましょう。見つかったら一緒に喜んであげましょう。

望まない対応

「どこかに置き忘れてるんじゃないの！？」

「ほらここにあるじゃない！」

反論してもかえって妄想を深めてしまいます。また、探した人が見つけると、隠していたと疑われてしまいます。見つかったときに責めることも感情的なしこりを残すので避けましょう。

《認知症って?》

認知症とは…

いろいろな原因によって脳の細胞が傷つき、働きが悪くなることで、記憶・思考・判断などの能力が低下し、生活するうえで様々な困りごとが現れる状態です。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢によるもの忘れ

体験の一部を忘れる

記憶の帯



昨日食べた夕飯のメニューを忘れた
ヒントがあると思い出せる
旅行へ行ったことは覚えているが、
訪れた観光地の名称や泊まった
ホテルの名前を忘れた

日常生活に支障は出ない

認知症によるもの忘れ

体験自体を忘れる

記憶の帯



昨日夕食を食べたこと自体を忘れる
ヒントがあっても思い出せない
旅行へ行ったこと自体覚えていない

日常生活に支障が出る

代表的な認知症



アルツハイマー型認知症

(脳が全体的に萎縮する)

- ・ もの忘れの自覚がなくなる
- ・ ゆっくり症状が進行する
- ・ 人格が変わることがある
- ・ 女性に多い

脳血管性認知症

(脳梗塞、脳出血などが原因)

- ・ 意欲が低下しやすい
- ・ 手足の麻痺や言語障害などが起こりやすい
- ・ 人格や判断力は保たれる
- ・ 男性に多い

レビー小体型認知症

(脳にレビー小体という物質が蓄積する)

- ・ 手足の震え筋肉の硬直で転倒しやすい
- ・ 夜中に夢を見て大きな声を出す
- ・ 他人には見えない、人・動物・昆虫
などが見える症状(幻視)があらわれる

前頭側頭型認知症

(脳の前頭葉、側頭葉が萎縮する)

- ・ 同じ言動を繰り返す
- ・ 興味や関心が薄れやすい
- ・ 万引きや信号無視など社会のルールに
違反したことをする場合もある

《どう接したらいいの?》

基本姿勢の4つの「ない」を心がける



1. 見守る

認知症と思われる人がいた場合は、直接認知症ではないかと本人へ伝えるのは禁物です。ジロジロ見たり、近づきすぎないようにして、さりげなく様子を見守りましょう。



①
自尊心を
傷つけない

3. おだやかに、余裕を持って、はっきりとした話し方で

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。安心してもらうために、その土地の言葉で話しかけることも一つの方法です。余裕を持って、自然な笑顔で対応しましょう。



③
急がせない

②
驚かせない



後ろから突然声をかけたり、多人数で囲むように声かけをするのは、できるだけ避けましょう。突然目の前に現れると、びっくりします。目線を同じ高さにして、優しい口調で声をかけましょう。

2. 声かけに注意する

④
否定しない



たどたどしい言葉でも話をさえぎらず、最後まで聞きましょう。もし間違ったことを言っていたとしても、むやみに否定せずに、相手の思い等に耳を傾けましょう。

4. 相手の言葉に耳を傾ける

《認知症の経過と利用できる支援》

認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより進行には個人差があります。
支援やサービスの内容によっては、利用にあたって必要条件があります。
詳しくは、読谷村役場福祉課地域包括支援センターへご相談ください。



軽度認知障害（MCI）

～まだ認知症ではない時期～

もの忘れはあるが、
日常生活の活動へ支障がない

認知症：軽度の時期

もの忘れが目立ち始めるが、
日常生活はほぼ自立

認知症：中等度の時期

日常生活に誰かの見守りや
手助けが必要となってくる

認知症：重度の時期

常に身の回りのこと全般に
介護が必要な状態

地域の支援やサービス

相談	認知症や介護保険に関すること（地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム 読谷村社会福祉協議会 自治会 民生委員・児童委員 居宅介護支援事業所 かかりつけ医 認知症サポート医）		
医療	相談や認知症の診断（かかりつけ医 認知症サポート医 認知症専門医療機関）		
予防	特技や趣味を生かして社会活動に参加（シルバー人材センター 地域のボランティアなど）		
	日々の運動 一般介護予防事業（がんじゅ〜広場 チャーガンジュー教室 はつらつ運動教室など）		
	認知症予防や閉じこもり防止（コーヒーマーシェアなど） 認知症カフェ（家族同士の交流や情報交換、相談、行き場づくりなど）		
	身近な交流できる場（老人会 ゆいまーる共生事業（公民館） 公民館や生涯学習における活動 高齢者サークル支援事業など）		
	読谷村介護予防・生活支援サービス事業（ちむぐくる教室 わんからデイサービス かじまやーなど）		
介護	介護保険サービスに関する相談（読谷村地域包括支援センター 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー））		
	介護保険サービス（ホームヘルパー デイサービス・デイケアなど）		
	読谷村老人福祉医療助成金（オムツ助成）		
住まい	シルバー人材センター（草刈り、簡単な住宅修繕、手すりの取り付けなど）		生活環境を整える（福祉用具レンタル 福祉用具購入 介護保険での住宅改修）
	施設入所（有料老人ホーム グループホーム 特別養護老人ホーム）		
生活支援	自宅での生活を支えるための家事サービス（家事代行サービス 配食サービスなど）		
	地域での見守り（民生委員・児童委員 読谷村社会福祉協議会 自治会 地域支え合い委員会 緊急通報システム 認知症サポーター 嘉手納警察署）		
権利を守る	買い物や契約に関する相談（消費者生活センター） 福祉サービス利用援助など（日常生活自立支援事業） 法律に関する相談（無料法律相談） 暮らしや権利を守る（成年後見制度）		



《 病院を受診したほうがいい？ 》

認知症は、「早期発見」・「早期治療」がとても大切です。早期に発見し、早い段階で適切な治療を受けることが出来れば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

◆ ◆ 早期発見による3つのメリット ◆ ◆

メリット 1

早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものがあります。

（特発性正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫などがあります。）

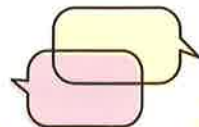
メリット 2

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることによって、進行のスピードを遅らせることができます。



メリット 3

症状が軽いうちに本人と話し合い、治療方針や利用するサービスを選ぶことで、今後の生活を一緒に考えることができます。



医療に関するご相談

〈かかりつけ医〉

あなたの、病気・体の状況・健康について、一番理解している医師のことです。先ずはご相談ください。

〈村内の認知症サポート医がいる医療機関〉

読谷村診療所
まつしまクリニック

(098-956-1151)
(098-958-6888)

※電話予約が必要です

〈認知症の診察ができる医療機関〉

北中城若松病院（北中城村）	(098-975-6122)
沖縄リハビリテーションセンター病院（沖縄市）	(098-982-1777)
沖縄中央病院（沖縄市）	(098-938-3188)
新垣病院（沖縄市）	(098-933-2756)
琉球病院（金武町）	(098-968-2133)

※受診には事前の確認、かかりつけ医等からの紹介状と電話予約が必要です

困ったときは

読谷村地域包括支援センターへ ご相談ください

村民の皆様が高齢になってもいつまでも元気で、安心して暮らしていくために設けられた相談窓口です。「これって認知症かな？」ということや、認知症の症状でお困りのことなどの相談に対応します。ご自身やご家族だけで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。



読谷村役場 福祉課 **地域包括支援センター**

TEL:098-982-9234 FAX:098-958-4125

(月曜日～金曜日8:30～17:15) ※土・日・祝日・年末年始・慰霊の日を除く

読谷村の取り組み

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをめざして、認知症の理解を深め、認知症の方とその家族の応援者となる「認知症サポーター」を育成するための講座です。認知症サポーター養成講座で、認知症について学んでみませんか。

読谷村地域包括支援センターでは、この講座の受講を受け付けています。興味のある方は、どうぞお気軽にお声かけください。

認知症のことを

もっと知りたい・
学びたい
と思ったら



〈認知症カフェ(よみたんオレンジカフェ)〉

毎月第4木曜日の14時半から16時に認知症カフェを実施しております。認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域住民、医療や介護の専門職、認知症について関心がある人など誰もが気軽に集まり、安心して交流を楽しむ場であり、読谷村では簡単なレク活動やちょっとした講話、ゆんたく会などを行う予定としております。ぜひお気軽にご参加ください。



〈読谷村認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業〉

認知症高齢者などの見守り体制の強化と行方が分からなくなった時の早期発見を目的としたネットワークです。

①日頃の見守りネットワーク

日頃のお付き合いや、声掛けなどを行うことで見守りを行います。

②SOSネットワーク

行方が分からなくなった時に、早期に発見できるよう協力体制を整えます。

詳しくは、読谷村地域包括支援センターへご相談ください。