

# おの認知症ケアネット ガイドブック

～認知症の人や家族が安心して暮らせるために～

予 防

気づき

介護サービス



見守り支え合う  
(生活支援含む)



相談 (医療分野)  
かかりつけ医など

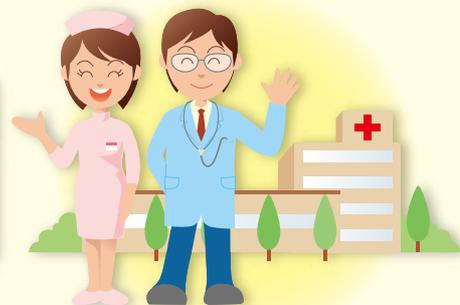
相談 (介護・生活分野)



入院治療



認知症疾患医療センター



社会福祉法人 小野市社会福祉協議会  
小野市地域包括支援センター  
TEL (0794) 63-2174

---

## 目 次

---

1. 認知症とは
2. 小野市認知症ケアネット（認知症の経過と対処法）
3. 認知症の種類と特徴
4. 認知症の受診と治療
5. 家族を支える相談や支援
6. 小野市“絆カフェ” マップ
7. 認知症予防 ～脳と体の刺激が大切～
8. 認知症のご本人と介護者の声
9. 認知症（若年性認知症）相談センター

# 1. 認知症とは

## ◆ どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質で「**中核症状**」といいます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「**BPSD**」（認知症行動・心理症状）といいます。

### 中核症状

<b>記憶障害</b> 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に困難になる障害。	<b>見当識障害</b> 時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。
<b>実行機能障害</b> 旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。	<b>理解・判断力の障害</b> 2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。

心理状況



体の状況

不適切な環境ケア

### BPSD

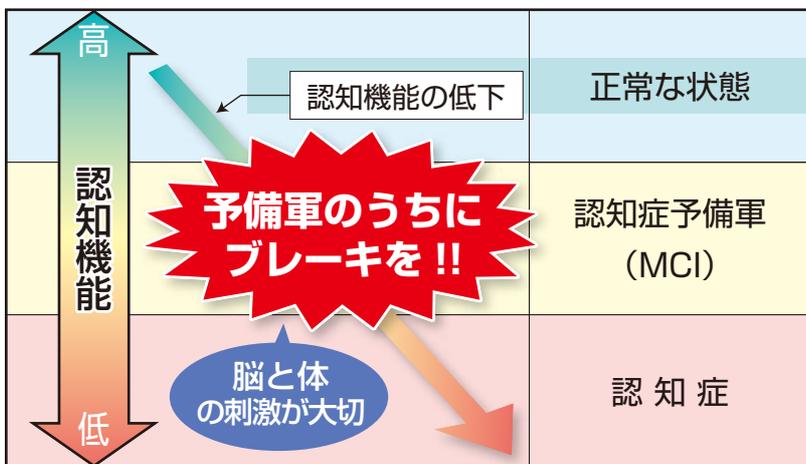
- ・妄想 ・幻覚 ・徘徊 ・攻撃的な言動 ・無気力 など

BPSD（認知症行動・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などを取り除くことができるので、ある程度の予防や緩和が可能です。

日常生活の中で、**脳**（知力）と**体**（筋力）をバランスよく使う事で老化のスピードを遅くすることができます。

〈認知機能は軽度認知障害の段階を経て低下します。〉

### 認知機能低下のイメージ



※認知症の多くを占めるアルツハイマー病の進行イメージ

### 予備軍の先には3つのルートが

- 回復** (回復マーク)
   
脳神経に新たなネットワークが作られる
- 維持** (維持マーク)
   
認知機能低下が抑えられ維持する
- 悪化** (悪化マーク)
   
認知機能低下が進行しやがて認知症を招く

回復・維持を  
目指しましょう！

## 2. 小野市認知症ケアネット（認知症の経過と対処法）

同じ話が多くなる⇒直近のことを覚えられない⇒日時がわからず体験したことを忘れる⇒季節等がわからず、何をしたかなど出来事を忘れる⇒親しい人や家族が認識できず、若い頃の世界で生きる

	健康	気づきの時期 (変化が起き始めた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
会話など	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れの自覚があるが特に気にした様子はない</li> <li>置き場所が分からず、探し回る</li> <li>趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間や日にちがわからなくなる</li> <li>同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>不安、疲れ、いろいろ等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電話や訪問者の対応が1人では難しくなる</li> <li>大声を出したり、手が出たりすることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩行が不安定になる</li> <li>会話がかみ合わない</li> <li>声かけや介護を拒む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表情が乏しくなる</li> <li>日中うつらうつらする</li> </ul>
食事	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の内容を忘れることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理の手順がわからなくなり、味付けが変わる</li> <li>食事をしたことを忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物をあるだけ食べてしまう</li> <li>電子レンジが使えなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物でないものを口にに入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲み込みが悪くなる</li> <li>食事に介助が必要</li> </ul>
着替え	自立		<ul style="list-style-type: none"> <li>同じ服ばかり着ている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節に合った服を着ることができない</li> <li>入浴や着替え等ができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えが自分でできない</li> </ul>	
お金の管理	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>お金の管理や書類作成はできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>買物で小銭が払えず、ATMが使えない</li> <li>通帳などの保管場所がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じものばかり買う</li> <li>財布や通帳を盗られたなど妄想がある</li> </ul>		
服薬・排泄外出	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまたま薬の飲み忘れがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>道に迷うことがある</li> <li>トイレの場所を間違えたり、汚れた下着を隠す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿意や便意を感じにくくなり、失敗することが多くなる</li> </ul>	
対応のポイント	自立	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整える</li> <li>何気ないことに注意して今までと同じ対応をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一度にたくさん言わない</li> <li>できることを活かし一緒にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>散歩など外出の機会をつくる</li> <li>昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体調管理に注意する</li> <li>言葉以外の表情などのサインを大切にし、スキンシップを心がけ安心感を持てるようにする</li> <li>体の動きが少なくなり、介護の負担が軽くなることもある</li> <li>主治医、ケアマネジャーと生活の場を考慮しておく</li> <li>介護保険施設の見学、申込みを検討する</li> </ul>	
本人・家族がしておくこと		<ul style="list-style-type: none"> <li>家族等と一緒に時間をもつ</li> <li>家庭内での役割をもってもらう</li> <li>本人へ今後の生活や介護等の希望を聞く</li> <li>早めに医師に相談する</li> <li>社会参加や趣味を楽しむ</li> <li>認知症について正しい知識や理解を深める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じ介護をする家族と交流しましょう</li> <li>親戚家族や親しい人に病気のことを伝える</li> <li>かかりつけ医、専門医療機関を知っておく</li> <li>本人の行動パターンを知っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護サービスを利用</li> <li>今後の生活について備える</li> <li>一人で抱え込まない生活の準備、相談できる人をつくっておく</li> </ul>		
予防		いきいき100歳体操	認知症予防教室	集いの場（高齢者サロン）		
		地域や職場、学校等で認知症の正しい理解 「認知症 支援者となるための講座（認知症サポーター養成講座）」				
交流の場		認知症予防の活動の場への参加				
		家族同士の情報交換 ・ 交流の場「高齢者家族介護者交流会」、「認知症カフェ」				
在宅で利用できるサービス		居宅介護支援事業所、各種介護保険サービス（小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護、訪問介護、訪問看護等）				
		介護保険制度以外のサービス：配食サービス、緊急通報装置の設置			訪問理容、介護用品（紙おむつ等）の支給等 ※要条件	
自宅外の生活の場		認知症対応型共同生活介護（グループホーム）等				
		介護老人保健施設、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）等				
医療		診断をうけるには：かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関				
相談先		認知症が心配な時の相談先：かかりつけ医、認知症疾患医療センター、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム				
		認知症・高齢者相談：兵庫県民総合相談センター（078-360-8477） 悩み・心配事：月・金 看護師等による相談：水・木 10:00～12:00 13:00～16:00（年末年始・祝日除く）				
		若年性認知症の電話相談（ひょうご若年性認知症生活支援相談センター）：078-242-0601 月～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00（年末年始・祝日を除く）				
権利・資産の相談先		日常生活自立支援事業：小野市社会福祉協議会 63-2575				

### 3. 認知症の種類と特徴

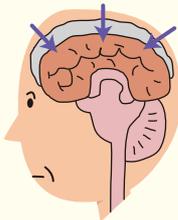
※認知症は、原因となる病気によってさまざまな特徴があります。

#### 一番多い認知症

##### アルツハイマー型認知症

###### 【原因】

脳に異常なたんぱく質が溜まっていくことによって神経細胞が徐々に減っていき、脳全体が少しずつ萎縮していく進行性の病気です。



###### 【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ質問を何度も聞く
- ・ 物事の段取り（食事の準備）が悪くなる
- ・ 日にちが分からなくなる
- ・ 約束を忘れる など

###### 【介護のワンポイント】

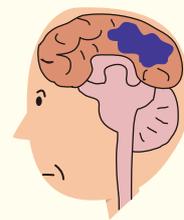
- ・ 否定や怒ったりせず、本人の自尊心や感情を大切にされたケアを心がけましょう。

#### 脳梗塞、脳出血などが引き金

##### 脳血管性認知症

###### 【原因】

脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。



###### 【特徴的な症状の例】

- ・ 意欲が低下する
- ・ もの忘れがあるわりにはしっかりしている（まだら認知症）
- ・ 手足の痺れがある など

###### 【介護のワンポイント】

- ・ 本人のペースに合わせ、気分や感情を十分観察したうえで、落ち着いて対応しましょう。
- ・ 高血圧や糖尿病、高脂血症等の治療を継続し、再発を予防することが大切です。

#### 幻視が起こるのが特徴

##### レビー小体型認知症

###### 【原因】

脳の神経細胞に「レビー小体」というたんぱく質のかたまりができ、脳の細胞が損傷を受けて発症します。



###### 【特徴的な症状の例】

- ・ 子どもや虫が見えると言う
- ・ 夢を見て反応し大声を出す
- ・ もの忘れは軽い など

###### 【介護のワンポイント】

- ・ 幻視に対しては、頭ごなしに否定せず、受け止めるよう心がけ、安心できる心掛けを行いましょう。
- ・ 調子の良い時間帯を選んで活動を促し、調子の悪い時は見守りを優先しましょう。

#### 患者数は少ないがケアが大変

##### 前頭側頭型認知症（ピック病）

###### 【原因】

前頭葉や側頭葉に限定した神経細胞が少しずつ壊れていくことにより、いろいろな症状が出てきます。



###### 【特徴的な症状の例】

- ・ 同じ時間に同じ行動をとる
- ・ 同じ食品を際限なく食べる
- ・ 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ

###### 【介護のワンポイント】

- ・ 本人の様子をよく観察し、繰り返す行動を無理に制止せず、より良い行動に置き換えて習慣化するように努めましょう。

## 4. 認知症の受診と治療

### 認知症は早期診断・早期対応が大切

#### ・治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や硬膜下血腫によるものなど、早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。

#### ・進行を遅らせることが可能な場合もあります

アルツハイマー型などの認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあるといわれています。

#### ・症状が軽い段階から準備することができます

病気を認識できる間に、本人・家族や周りの人が認知症のことを知り、今後の生活の備えをすることができます。

### ◆「もの忘れ検診」で認知機能のチェックを！

市では、認知症を早期に発見し早期治療につなげるため、かかりつけ医で認知機能のチェックができる「もの忘れ検診」を実施しています。

**対象者**：過去に「認知症」の診断を受けていない65歳以上の方

**受診費用**：無料

**医療機関**：小野市と委託契約した実施医療機関  
※実施医療機関は下記までお問合せください

**問合せ先**：小野市市民福祉部高齢介護課 TEL 0794-63-1060

### ◆「認知症かな？」と気になる方は、かかりつけ医などの身近な医療機関にご相談ください

日頃から診察を受けている「かかりつけ医」（かかりつけの医療機関）、もしくは下記の医療機関にご相談ください。

#### ◆北播磨総合医療センター

所在地：小野市市場町 926-250 電話番号：0794-88-8800 (代)

**もの忘れ外来**：毎週火曜日 9:00～16:00 (担当) 精神科医  
※完全予約制 事前にお問い合わせください

#### ◆栄宏会小野病院

所在地：小野市天神町 973 電話番号：0794-62-9900 (代)

**もの忘れ外来**：毎週木曜日 9:00～12:00・14:00～16:00 (担当) 神経内科医  
※完全予約制 事前にお問い合わせください

#### ◆兵庫あおの病院

所在地：小野市市場町 926-453 電話番号：0794-62-5533 (代)

**もの忘れ外来**：毎週水曜日 8:30～11:00 (担当) 脳神経内科医  
※予約可

## ◆ 認知症疾患医療センターは西脇市立西脇病院です

「認知症疾患医療センター」では、保健、医療、介護機関等との連携を図りながら、認知症疾患における鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談を実施しています。

**相談窓口**：西脇市立西脇病院1階 地域医療連携室内

**電話受付**：月曜日～金曜日（祝日を除く） 9:00～12:00・13:00～16:00

**電話番号**：0795-25-2006（直通）

## ◆ 認知症の診断やサービスを受けていない人で対応に困った場合は…

### 認知症初期集中支援チームがお手伝いします

認知症の早期診断・早期対応を目的とし、社会福祉士や主任介護支援専門員・看護師などが相談に応じ、地域のサポート医と連携しながら対応する医療と福祉の専門職で構成されたチームです。認知症が気になる方、認知症の家族のことでお悩みの方は、地域包括支援センターへご相談ください。



利  
用  
者

40歳以上の方で、在宅で生活されており、認知症が疑われる方や認知症の方で、下記の①～④のいずれかに該当される方

- ①認知症の診断を受けていない方
- ②医療受診の中断をされている方
- ③適切な介護サービスに結びつかず、対応に困っている場合
- ④認知症の行動・心理症状が悪化し、対応に苦慮している場合

【問い合わせ】 小野市地域包括支援センター TEL.0794-63-2174

## 5. 家族を支える相談や支援

### ◆ 認知症（若年性認知症）に関する県の相談窓口

【認知症・高齢者相談】 TEL：078-360-8477

【ひょうご若年性認知症生活相談センター】 TEL：078-242-0601

【もの忘れコールセンター】～もの忘れで不安に思ったら、まず電話～  
#7070（なぜなぜダイヤル） #7272（なになにダイヤル）

### ◆ 若年性認知症当事者グループ「若年性認知症とともに歩む ひょうごの会」

※詳しくは上記「ひょうご若年性認知症生活相談センター」へお問い合わせください。

### ◆ 小野市くすの木会（介護者家族会）に入りませんか？

介護が必要な方を抱える家族が、介護の悩みや心配ごとを話し合う会です。会員相互の親睦を図り、安心して介護できる社会づくりをめざします。

年会費 1000円 事務局：小野市社会福祉協議会 TEL.0794-63-2575

## ◆ 外出見守り事前登録をしましょう

### ◆ 高齢者外出見守り事前登録届出制度（お出かけ見守り QR コードシール配布）

登録を希望された認知症の高齢者に「お出かけ見守り QR コードシール」を無料で 10 枚お渡ししています。シールは、アイロンやドライヤーの熱で服や靴に簡単に張り付けることができます。またシールはライトに反射して光るため、夜間でも安全が確保できます。徘徊がない人も登録をされており、本人や家族の安心に繋がっています。小野警察署と事前に情報共有ができますので徘徊時には早期に捜索が行えます。

**【対象者】** 小野市在住の 65 歳以上、  
または 40～64 歳で要介護認定者。

**【登録先】** 小野市市民福祉部高齢介護課  
TEL 0794-63-1060



このように表示されます



## ◆ 権利を守りましょう

### 【成年後見制度】

認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力が十分でない方に対し、預貯金の管理（財産管理）や日常生活の様々な契約（身上監護）など、家庭裁判所が適切な支援者を選任し、法律的に支援する制度です。

### 【日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）】

福祉サービスの利用支援や日常的な金銭管理を支援します。  
（利用料）1 時間 1,000 円  
（窓 口）小野市社会福祉協議会 TEL 0794-63-2575

### 成年後見制度についてのお問い合わせ

小野市地域包括支援センター	TEL 0794-63-2174
法テラス兵庫（弁護士会）	TEL 0570-078-374
リーガルサポート兵庫（司法書士会）	TEL 078-341-8686
ぱあとなあ兵庫（社会福祉士会）	TEL 078-222-8107

### 【成年後見の申し立て】

神戸家庭裁判所社支部	加東市社 490-2 TEL 0795-42-0123
------------	-----------------------------

### 【任意後見制度の手続き等】

加古川公証役場	加古川市加古川町北在家 2006 TEL 079-421-5282
---------	-----------------------------------

### ◆ 消費者被害についての相談

- ・小野市消費生活相談コーナー TEL 0794-63-1686
  - ・兵庫県立東播磨消費生活センター TEL 0794-24-0999
  - ・消費者ホットライン TEL 188
- （お住まいの近くの消費生活センターなどの相談窓口をご案内します）

## 6. 小野市“絆カフェ”マップ

絆  
カフェ



### ふれあいおうか

住所 小野市粟生町 3610-1  
粟生逢花苑 1階  
TEL 0794-65-2800

絆  
カフェ



### こみなみ

住所 小野市市場町 255  
TEL 0794-62-1515

絆  
カフェ



### グッドタイムリビング小野

住所 小野市黒川町 126-1  
グッドタイムリビング 1階ロビー内  
TEL 0794-64-6500

絆  
カフェ



**楓** 住所 小野市復井町 1741  
薫楓苑 1階地域交流スペース  
TEL 0794-66-2020

絆  
カフェ



### ふたばカフェ

住所 小野市二葉町 80-123  
ふたばの里 1階  
TEL 0794-70-0200

絆  
カフェ



### 栄宏会 小野病院 リアンスカフェ

住所 小野市天神町 973  
エントランスホール (1階)  
TEL 0794-62-1803

絆  
カフェ



### さわらびの郷 Cafe「結」ゆい

住所 小野市西本町 572  
「さわらびの郷」オープンデッキ  
TEL 0794-63-5101



## 絆カフェとは？

お子様からご高齢の方まで、地域の人々や医療・福祉の専門職の人が、おしゃべりしながら気軽に利用できる「集いの場」です。また、認知症など介護の相談や家族同士の情報交換もできます

※詳細な日程につきましては、休店している場合もありますので事前にお問い合わせください。

絆  
カフェ



### クラブ・オパール

住所 小野市復井町 916-1  
オパール B棟 喫茶室  
TEL 0794-66-0951

絆  
カフェ



### おだの里

住所 小野市小田町 429-11  
TEL 0794-62-1515

## 7. 認知症予防 ～脳と体の刺激が大切～

### ◆ 認知症予防には、『いきいき 100 歳体操』を始めてみませんか？

#### 〈いきいき 100 歳体操とは〉

全国的に広がっている筋力アップのための体操です。調整できる軽いおもりを手首や足首につけて「準備体操」「筋力運動」「ストレッチ体操」を合わせた約 30 分間の体操です。

#### 体操体験会 随時開催中！

- 5 人以上集まれば実施できます
- 身近な場所で（公民館等）誰でも可能
- 週 1 回程度 約 30 分実施
- 椅子に座ったままできます
- おもり、DVD、自動血圧計を無料で貸出します

### 『おの楽しく体操』DVD のレンタル・販売を行っています！

週 2 回で無理なくできる体操です。

10 歳若返りを目指しましょう！！「おの楽しく体操」は、筋力トレーニングをしながら、転ばない、転んでもケガをしない身体づくりを目指した体操です。

#### 〔体操の特徴〕

- ゆっくりと身体をほぐし、骨盤や背骨の動きを改善して姿勢を良くします。
- 柔軟性を高め、足腰の筋肉を中心に鍛えます。
- 「お口の体操パタカ」は、お口の周りの筋肉を動かすことにより「話す」「食べる」「飲み込む」力を鍛え、誤嚥予防にも効果的です。

#### 〔販売・貸出窓口〕

**販売** DVD 価格：市内在住の方、1 本 500 円

**貸出** DVD ※貸出期間は 4 週間

**窓口** 小野市地域包括支援センター



### ●楽しく脳を活性化！ ～1日のうちで最も脳が活性化する朝食後に行うのがおすすめです～



認知症なんてこわくない①  
単純スピード計算プリント



認知症なんてこわくない②  
音読線の返しプリント



認知症なんてこわくない③  
漢字線の返しプリント

●市内在住の 65 歳以上の方に、お 1 人様各 1 冊を無料でお渡ししています。

### ●人生手帳を無料で配布しています。～これからの人生について考えてみませんか？～

65 歳以上の方を対象に、これからの過ごし方を元気なうちから考え、自ら介護予防に取り組み、地域との交流を持って生きていくことにより、安心した人生を送ることができます。

この人生手帳を使って、ご家族と一緒に自分らしい人生を考えてみませんか？

〔配布対象者〕市内 65 歳以上の方

〔配布場所〕小野市市民福祉部高齢介護課又は小野市地域包括支援センター

※小野市のホームページでも人生手帳一覧をご覧いただけます。

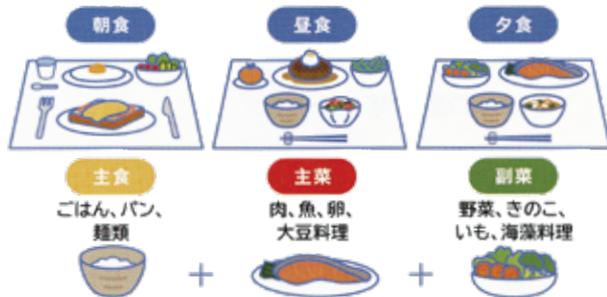


## 低栄養状態にならないために

ちゃんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。

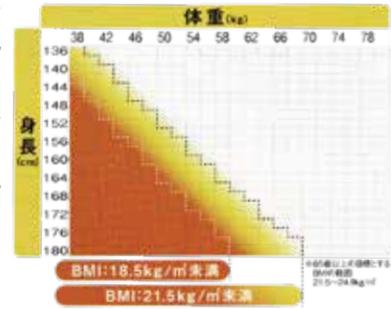
### ● 普段の食事に気をつけましょう

- ① 3食しっかり食べる
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ いろいろな食品を食べる



### ● 体重をチェックしましょう

BMI  $21.5 \text{ kg/m}^2$  未満に当てはまる方は要注意。この表の黄色や赤い部分に当てはまっていますか。これらに該当しなくても体重が減ってきた方は、かかりつけ医や地域の保健師・管理栄養士など専門家に相談しましょう。



厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定された目標とするBMIを基に作成

## 口腔ケアチェックシート 利用ガイド

### I 使い方

お口の中を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。また、自分の口から食事を摂ることは、栄養状態の改善だけでなく、脳の活性化につながり生活の質の向上になります。この口腔ケアチェックシートは、お口の衛生状態及び機能状態をチェックするためのものです。

### II 各チェック項目（観察ポイント）

#### 【お口の中の清潔度】

お口の中の衛生状態が悪いと、細菌が繁殖し、口臭が強くなります。また、お口の中を見て、観察ポイントに当てはまるものがないかチェックしてください。

#### 【噛み合わせ】

自分の口から食事を摂るためには、歯は大切です。観察ポイントに当てはまるものがないかチェックしてください。

#### 【入れ歯】

無い歯を補うために、入れ歯は必要となってきます。また、入れ歯の手入れが不十分だと、入れ歯自体に細菌が繁殖してきます。観察ポイントに当てはまるものがないかチェックしてください。

#### 【食事の状況】

摂食嚥下障害が疑われる項目です。普段の食事で当てはまるものがないかチェックしてください。

## お口のチェックをしましょう！！

チェック項目	✓印	観察ポイント	チェック項目	✓印	観察ポイント
お口の中の清潔度	<input type="checkbox"/>	口臭がある	入れ歯	<input type="checkbox"/>	使いにくい (壊れた、ゆるい、痛い、噛みにくい)
	<input type="checkbox"/>	痛み・はれ・出血がある、口の粘膜に傷がある		<input type="checkbox"/>	汚れている
	<input type="checkbox"/>	口の中に食べカスがついている		<input type="checkbox"/>	入れ歯はあるが、使っていない
	<input type="checkbox"/>	舌に色がついている		<input type="checkbox"/>	食事中にむせることがある
噛み合わせ	<input type="checkbox"/>	歯がないところがありそのままになっている	食事の状況	<input type="checkbox"/>	咳き込むことがある
	<input type="checkbox"/>	むし歯や歯の残がいがある		<input type="checkbox"/>	食べこぼすことがある
	<input type="checkbox"/>	痛む歯や動く歯がある		<input type="checkbox"/>	口唇がパリパリしている
			<input type="checkbox"/>	のどがゴロゴロいうことがある	

## 8. 認知症のご本人と介護者の声

### ご本人の声

私は1年前までは車に乗って買い物や趣味のお花づくりが楽しみでした。今は車の免許も返してしまったので、足が弱らないよう近所を散歩して出会った人とおしゃべりしています。人や物の名前を思い出せないもの忘れはあるけれど、わからないことは人から教えてもらうと安心です。認知症になっても自分ではおかしい事を言っていないか心配だけど、友人や家族が今までどおり接してくれるとうれしい。自分では一生懸命に生きています。いきいき100歳体操はみんなが誘ってくれるので続けて行っています。週1回、唯一の楽しみです。一人暮らしなので、病気になることが一番心配。ちょっと体がおかしい時はすぐに病院に連れて行ってもらいます。家族やご近所に迷惑かけないようにがんばっていきたい。でも出来ないことが出てきたら誰かに助けてほしいと思っています。(79歳 女性)

### 介護者の声

#### 「認知症介護は寄り添うことから」～9年間の介護を振り返って～

穏やかだった義母が、物忘れや急に怒り出すようになったり、病院に行くと認知症と診断されました。

ある日、義母が青い苺を8個程採ってきました。その苺見てつい「まだ青いやん。」と言ってしまいました。義母は怒ってしまいました。病気と分かっているながら、今までできていた家事や畑仕事の失敗や物をなくすことが多くなり、つい失敗を指摘して怒らせてしまうことが度々ありました。否定してはいけないと分かっていたのですが、心に余裕がないときは言えませんでした。この時も、「ありがとう。」と感謝の言葉を伝えれば良かったと今なら思います。

また、日々このようなこともありました。デイサービスに行くことを嫌がることや夜になると「家に帰ります。」と暗い外に出ていくこと、息子を息子と分からず「知らない男が部屋にいる。」と騒ぎ出し怒ることなどたくさんのエピソードがありました。その都度、主人や義理の姉、ケアマネジャー、デイサービスの方々などに相談してきました。気持ちを伝える事で自分自身が楽になりました。

自分自身が穏やかになると義母に寄り添うことができたように思います。義母に出来ることをみつけ、家事を手伝ってもらう、楽しみにしているモーニングに行く、不安になる夕方には車に乗り外の景色や花を見にいきました。今思えばこの時間が義母と共有できた穏やかな時間でした。

最後に、介護を通して、認知症になっても何も分からなくなるのではなく、「うれしい」「悲しい」などの感情はのこることが分かりました。義母は亡くなる時、「ありがとう」と言うように涙を流しながら息を引き取りました。その時、少しでも義母の気持ちに寄り添うことができたのかなと思った瞬間でした。

介護はいつか終わります。一人でかかえず周りの人たちに相談し無理のなりようにしてください。

認知症について勉強した

小野市の

# 小学4年生の子どもの声



認知症キッズサポーター養成講座より

にんちしょう  
みんながわかるから  
だいじょうぶ

こころから  
わがってくれる  
ひとがいる

大丈夫 あなたがわたし わすれても  
わたしがあなた わすれないから

私は、認知症についてのせし方がよく分かりました。認知症は、新しい事をわすれてしまったりして、イライラしてきたり、少しおこってしまうかもしれないので、もし、認知症の人のお世話をしたりする時に、少しおこりそうになった時もその気持ちをおさせてどういうせし方をすればいいのかを考えていきたいと思いました。自分が大変じゃなくて、認知症の人にも不安や悲しさがあると分かっておきたいです。



## 9. 認知症（若年性認知症）相談センター

身近な地域の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

小野小学校区にお住まいの方



**小野市地域包括支援センター**

王子町 801〔社会福祉協議会内〕  
電話 0794-63-2174

小野東小学校区  
市場小学校区にお住まいの方



**ふたばの里在宅介護支援センター**

二葉町80-123  
〔高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内〕  
電話 0794-70-0203

河合小学校区（粟生町以外）  
下東条小学校区  
中番小学校区にお住まいの方



**青山荘在宅介護支援センター**

復井町 673-20  
〔特別養護老人ホーム 青山荘内〕  
電話 0794-66-7305（代）

粟生町  
来住小学校区  
大部小学校区にお住まいの方



**粟生逢花苑在宅介護支援センター**

粟生町 3610-1  
〔特別養護老人ホーム 粟生逢花苑内〕  
電話 0794-65-2800（代）

発行 社会福祉法人 小野市社会福祉協議会  
小野市地域包括支援センター

連絡先 〒675-1378 兵庫県小野市王子町 801  
TEL.0794-63-2174  
FAX.0794-63-5191

