

認知症の人と ともに生きる

～家庭における認知症介護のポイント～



家庭における認知症介護のポイント

山本さん家族をモデルに認知症介護の方法をポイント毎にご紹介します。



目次

家庭における認知症介護のポイント …… 1

ポイント1 自分一人で介護を抱え込まない …… 3

- 1 家族が認知症と診断されたら
- 2 気軽に相談、家族交流会へ参加しましょう
- 3 介護負担の軽減につながるサービス
- 4 経済的負担の軽減につながるサービス
- 5 認知症の方の権利を守るサービス

ポイント2 認知症を正しく理解する …… 11

- 1 認知症とは
- 2 早期発見・早期診断・早期対応の必要性
- 3 認知症を引き起こす代表的な病気
- 4 認知症と老化による物忘れの違い
- 5 認知症の症状（中核症状と行動・心理症状）

ポイント3 認知症介護の基本 …… 15

- 1 認知症の方の抱える問題を理解しよう
- 2 認知症の症状に対する対応方法
 - ① もの忘れ
 - ② 時、場所、人物がわからない
 - ③ 理解力や判断力が低下する
 - ④ 物盗られ妄想
 - ⑤ ひとり歩きで道に迷う(徘徊)
 - ⑥ 急に怒り出す
- 3 基本的な生活行為に対するアドバイス
 - ① 食事
 - ② 入浴
 - ③ 排泄

認知症の方に対する各種サービス一覧 …… 25

ポイント

1 自分一人で介護を抱え込まない → → → P3へ

家庭で介護を担われている方は、多かれ少なかれ、自分の生活や仕事との両立に苦労されていることと思います。一生懸命介護をしても、「ありがとう」の言葉がなかったり、ときには暴言を吐かれたりと、介護する側が辛い思いをすることもあります。

「自分に万が一のことがあったら、誰がこの人をみてくれるんだろう」という心配もあることでしょう。

こちらの気持ちが通じなかったり、将来に対する不安などから、介護をする方は大きなストレスにさらされることも少なくありません。ストレスがたまると、言葉や態度から「イライラ感」が相手に伝わり、認知症の症状に悪い影響を及ぼす場合もあります。

介護する側に精神的な余裕があつてこそ、認知症の方にも優しくなれるのではないのでしょうか。家族で役割を分担したり、介護サービスを利用することなどにより、ときには介護から離れ、自由な時間を持ち、気分をリフレッシュするなど、ストレスをうまくコントロールすることが大切です。決して介護を自分だけで抱え込まないようにしてください。



ポイント

2 認知症を正しく理解する → → → P11へ

認知症は、どんな症状が現れるかを知らずに、適切な介護はできません。まずは、次のようなことをよく理解しましょう。

- 認知症とは
- 早期発見、早期診断、早期対応の必要性
- 認知症を引き起こす代表的な病気
- 認知症と老化による物忘れの違い
- 認知症の症状(中核症状と行動・心理症状)

なお、認知症の症状は、認知症の方の性格や生活歴、生活環境等の違いや認知症の進行度によって異なります。

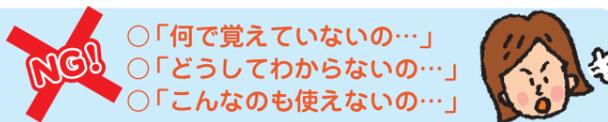


ポイント

3 認知症介護の基本 → → → P15へ

基本1 自尊心を傷つけない

認知症になると、記憶力・判断力が低下しますが、自尊心や感情は残っています。「以前はしっかりしていたのに…」と、認知症になったことを、つい口やかましく言いがちですが、このことでかえって症状を悪化させることがあります。特に、次のようなことは言わないように気をつけましょう。



- 「何で覚えていないの…」
- 「どうしてわからないの…」
- 「こんなのも使えないの…」

基本2 認知症の方のペースにあわせる

認知症の方は、次に何をすればよいかわからなく、スムーズに物事を進めることができない場合があります。このような場合でも、行動を制止したり、急がせたり、本人が何かしようとしているときにむやみに代わって行うなどせず、本人のペースにあわせることが大切です。

基本3 生活環境を考える

認知症の方は、認知機能等が低下しているため、環境の変化に対応することが難しい場合があります。例えば、ベッドの位置を変えたり、トイレに行きやすいようにと部屋を替えたりすると、以前と違う動きをしなくてはならなくなり、かえって暮らしにくいと感じる場合があります。

また、家の中でも、急に居場所がわからなくなったり、少しの段差につまずくこともあります。このような場合は、トイレの場所がわかるように目印をつけたり、つまづきやすい場所の段差をなくしたりするなどの配慮が必要となります。

生活環境を変えることで、症状が改善したり、悪化したりすることがあります。生活環境を変えるときは、本人の状態等を十分考慮することが大切です。

1 自分一人で介護を抱え 込まない

1 家族が認知症と診断されたら

認知症は、高齢者の約7人に1人が発症すると推計されており、誰もがなりうる身近なものであり、特別なことではありません。

しかし、「日付や時間がわからない。」「場所がわからない。」などの普段の様子と違うような症状が見られる方がいても、家族としては、認知症と診断されるまで認める気持ちにはなれないことでしょう。

認知症と診断されても、すぐに受け入れることは簡単でないと思いますが、今後どのような症状がでてくるのか、そして、その時にどう対応したらいいのかわかることは、認知症の方が穏やかに日々を過ごすために重要なことであり、介護する方の負担軽減にもつながります。



家族交流会「つどい」

市町村では、認知症の方やその家族の方を対象として、様々な情報を交換することで、介護家族の悩みや不安の解消等、精神的なケアを図るため家族交流会「つどい」を開催しています。

悩みをお持ちの方、「介護をしている仲間がほしい」とお考えの方は、一度、家族交流会「つどい」に参加されてはいかがでしょうか。

各地域での家族交流会「つどい」の開催状況については、市町村の高齢者福祉担当課にお尋ねください。

なお、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」でも、家族交流会を開催しています。



*「公益社団法人 認知症の人と家族の会」とは？

認知症に関わる当事者と認知症の問題に関心を持つ方々による全国的な組織です。熊本県支部では、「高齢期認知症のつどい」、「若年性認知症のつどい」、「男性介護者のつどい」を毎月開催しています。

開催日、時間等については熊本県認知症コールセンター(☎096-355-1755)にお尋ねください。



2 気軽に相談、家族交流会へ参加しましょう

介護する家族の方は、近所の方や親類が理解してくれないことや、将来への不安、介護サービス等の利用に伴う経済的負担、趣味の時間が持てないという不満等大きなストレスを抱えられていると思います。

ストレスが溜まった結果、虐待につながったり、介護者が倒れたりすることがあります。自分ひとりで抱え込まず、少しでも楽になるように、電話相談、家族交流会等で誰かに気持ちを聞いてもらいましょう。

熊本県認知症コールセンター

県では、認知症の方や介護されている家族等からの相談窓口として「認知症コールセンター」を設置しています。

認知症コールセンターでは、認知症の方の介護の仕方、介護上の悩みや愚痴、将来への不安等に対し、認知症の方を介護した経験のある者や専門の職員が丁寧に対応します。

相談は無料で、電話、来所、メール、訪問で受け付けております。匿名で結構ですので、お気軽にご相談ください。



熊本県認知症コールセンター

熊本市中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階

☎096-355-1755 E-mail ☒ nintisho@oasis.ocn.ne.jp

相談日等 水曜日と年末年始を除く毎日(9時から17時まで)

コラム

地域包括支援センターとは？

市町村が設置する高齢者の生活全般に関する総合相談支援を行う拠点です。相談業務以外にも、高齢者虐待への対応、認知症などにより判断能力が低下している方への支援などに関する様々な情報提供や関係機関の連携体制づくりなどを行っています。

相談には、保健師や社会福祉士などの専門の職員が対応し、相談内容についての秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

熊本県内の地域包括支援センターについては、各市町村の高齢福祉担当課へお尋ね下さい。



認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。本県における認知症サポーター数は、45万人を超え平成21年度以降日本一(人口比)を継続中です。

また各地域において、サポーターなどによる認知症の方やその家族を支えるための活動が行われており、認知症の方を支える地域づくりが進んでいます。

現在県では、サポーター活動を後押しするため、積極的な活動を行う団体を「認知症サポーターアクティブチーム」として設定しています。詳しくは、県認知症施策・地域ケア推進課または各市町村の担当課へお問い合わせください。

3 介護負担の軽減につながるサービス

介護保険サービス（認知症の方は40歳から利用可）

自宅で生活しながら利用できるサービス（居宅サービス）として、訪問介護、訪問看護、訪問入浴介護、通所介護等があります。利用にあたっては、要介護認定を受ける必要がありますので、市町村の介護保険担当課や地域包括支援センターにご相談ください。

なお、既に受けているサービスを変更したい場合は、居宅介護支援事業所にご相談ください。

主な居宅サービスは次のとおりです。これ以外にも様々なサービスがありますので、市町村や地域包括支援センター等にお尋ねください。



訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが家庭を訪問し、日常生活のお世話や家事を援助します。



訪問看護

医師の指示に基づいて、看護師や保健師が家庭を訪問し、健康チェックや療養指導を行います。



訪問入浴介護

簡易浴槽を家庭に持ち込んだり、訪問入浴車で訪問したりし、家庭での入浴を援助します。



通所リハビリテーション（デイケア）

病院や老人保健施設などにおいて、機能訓練、食事や入浴などのサービスを提供します。



短期入所（ショートステイ）

特別養護老人ホームや老人保健施設などにおいて、日常生活のお世話や機能訓練等のサービスを提供します。



福祉用具貸与（レンタル）

車イスや特殊寝台など、自立を支援するための用具をレンタルします。



住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消などの改修費の一部を支援します。



※本冊子が家庭向けのため、施設サービスについては省略しています。

障害福祉サービス（障害程度区分認定が必要）

障害福祉サービスとして、居宅介護、行動援護、療養介護、生活介護等があります。利用にあたっては、障害程度区分の認定を受ける必要があります。詳しくは市町村の障がい者福祉担当課または市町村から委託を受けている相談支援事業所にご相談ください。

なお、介護保険サービスと障害福祉サービスに同様のサービスがある場合、介護保険サービスを優先して利用することとなります。



居宅介護（ホームヘルプ）

自宅で入浴、排泄又は食事の介護等を行います。



行動援護

自己判断能力が制限されている方が行動するとき、危険を回避するために必要な支援・外出支援を行います。



療養介護

医療と常時介護を必要とする方に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護及び日常生活のお世話をを行います。



生活介護

常時介護を要する方に、昼間、入浴、排泄、食事等の介護を行うとともに、折り紙や季節の飾り作り等創作的活動等の機会を提供します。



就労継続支援（雇用型・非雇用型）

一般企業等で就労が困難な方に、働く場を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。

自立訓練（機能訓練・生活訓練）

自立した日常生活や社会生活ができるよう、一定期間、身体機能又は生活能力の向上のために必要な訓練を行います。

地域支援事業（市町村が独自に実施しているサービス）

介護保険サービス及び障害福祉サービスは介護保険法や障害者総合支援法に基づくサービスですが、これとは別に、各市町村が地域の実情に応じ提供しているサービスがあります。事業内容は市町村により異なりますので、詳しくは市町村の高齢者福祉担当課にお尋ねください。

＜市町村が提供しているサービスの例＞

介護家族支援事業

（介護知識・技術の習得等を目的とした教室を開催します。）

家族介護継続支援事業

（介護者に対する健康チェック、介護用品の支給等を行います。）

配食サービス事業

（栄養改善が必要な高齢者等に対し、食事を届けます。）

高齢者短期入所事業

（介護が必要な高齢者を一時的に施設等で介護します。）



4 経済的負担の軽減につながるサービス

障害年金制度

認知症になった場合、症状によっては障害年金が支給されます。手続きは、加入されている年金(国民年金であれば市町村、厚生年金であれば年金事務所等)の窓口にお尋ねください。なお、障害年金受給にあたっては、既に他の年金を受給していない、初診日から1年6か月経過していることなど、いくつかの条件があります。

障害厚生年金等を受給するためには、**初診日が厚生年金等の被保険者の期間中であることが必要ですので、会社を退職される前に受診しておく必要**があります。詳しくは市町村の国民年金課、各地域の年金事務所等にお尋ねください。



特別障害者手当

身体または精神に著しい障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方を対象に支給されます。詳しくは市町村の障がい者福祉担当課へお尋ねください。

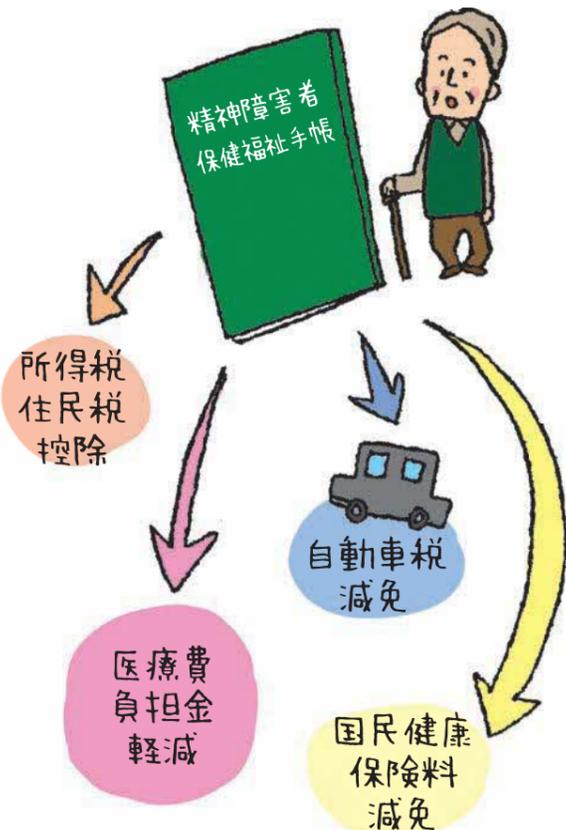
税金の控除

精神障害者保健福祉手帳(認知症の方も要件に合致すれば手帳を取得できます。)をお持ちの場合、所得税や住民税などの障害者控除や、自動車税の減免等をスムーズに受けることができます。

医療費や介護保険サービス(訪問看護等医療系サービスに限る。)利用者負担金については、確定申告により、一定額を超えた額が控除されます。詳しくは市町村の税務課、県広域本部(P25参照)、税務署にお尋ねください。

国民健康保険料等の減免

保険料の納付が困難になった場合、市町村に申請することで、保険料が減免される場合があります。詳しくは市町村の国民健康保険担当課にお尋ねください。



医療費の軽減

① 自立支援医療(精神通院医療)

認知症の方などが通院により治療を受ける場合に、医療費(薬代を含みます。)の負担を軽減する制度です。詳しくは市町村の障がい者福祉担当課にお尋ねください。

② 重度心身障がい者の医療費の助成

精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方が社会保険等で医療を受けた場合は、その自己負担額の一部について市町村が助成します。詳しくは市町村の障がい者福祉担当課にお尋ねください。

③ 後期高齢者医療制度の適用

精神障害者保健福祉手帳1級又は2級を所持している65歳以上の方については、後期高齢者医療制度が適用されますので、医療費の本人負担が1割となります。詳しくは市町村の後期高齢者医療担当課にお尋ねください。

④ 高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払う自己負担額が1ヶ月単位で一定額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。事前に市町村において認定証の交付を受け、医療機関等に提示することで、自己負担限度額を超えて支払う必要がなくなります。詳しくは市町村の国民健康保険担当課にお尋ねください。

介護サービス費の軽減

同じ世帯の利用者がひと月に支払った介護保険サービスの利用者負担額の合計額が、所得区分に応じた自己負担上限額を超えた場合、その上限額を超えた分が払い戻されます。詳しくは市町村の介護保険担当課にお尋ねください。

その他

生命保険には「高度障害特約」、住宅ローンには「支払い免除」などの制度があります。契約内容により異なりますので、詳しくは契約している保険会社、金融機関にお尋ねください。

コラム

精神障害者保健福祉手帳とは?

精神疾患(認知症を含む)を有する方のうち、精神障がいのため長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方に対して交付される福祉手帳です。手帳の交付を受けた方は、所得税・住民税の控除、バス運賃の割引等のサービスを受けられる場合があります。等級によって受けられるサービスは、別表(P25)のとおりです。



5 認知症の方の権利を守るサービス

成年後見制度

利用対象者 判断能力が十分でない方(法定後見制度)

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者(「成年後見人」等)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。能力の程度により「補助」(判断能力が不十分)、「保佐」(判断能力が著しく不十分)、「後見」(判断能力を欠くのが通常の状態)の3種類があります。なお、成年後見人等の権限は、「補助」「保佐」「後見」で異なります。

財産管理

本人の年金や資産、負債の有無、収入、支出を把握し、本人のための必要な支出を計画的に行いながら資産を維持します。(不動産の管理や処分、通帳などの管理など)

※居住用不動産処分は家裁の許可が必要です。



身上保護

介護契約や施設入所契約等を本人に代わって行ったり、本人の身上の世話や療養、介護等に関する行為です。(入院手続きや費用の支払、介護保険サービスの利用手続きなど)

※成年後見人等が直接介護等を行うものではありません。



成年後見制度については、家庭裁判所、リーガルサポート熊本支部、市町村、成年後見センター、地域包括支援センター等にお尋ねください。

熊本家庭裁判所 後見センター

熊本市中央区千葉城町3-31

☎096-206-5091

公益社団法人 成年後見センター

リーガルサポート熊本支部

熊本市中央区大江4丁目4-34

☎096-364-2889

日常生活自立支援事業

利用対象者 判断能力の低下が少しであり、 日常的なことだけ援助を行えば生活が成り立つ方

福祉サービスの相談や手続き支援、日常的な金銭管理等の支援を行う制度です。支援の内容は以下のとおりです。

福祉サービスの利用援助

福祉サービスに関する情報提供、手続き方法や利用についての助言などを行います。



日常的な金銭管理サービス

公共料金や家賃など生活に必要な支払いや、預貯金の払戻し、預け入れをお手伝いします。本人の代わりに窓口に行くこともあります。



書類等預かりサービス

大切な印鑑や預金通帳、権利証などを安全な場所で預かります。



日常生活自立支援事業については、市町村、社会福祉協議会にお尋ねください。

コラム

「ご家族の車の運転に不安を感じたとき」

「車の運転をやめさせたいが聞き入れてくれない」
こんなときにどうすればいいの？



ご家族が、認知症のある方の車の運転について「このままで大丈夫だろうか」と不安を感じることは、決して特別なことではありません。

運転は、ご本人にとって大切な生活の一部であり、一方で、記憶力や判断力の低下などから、ご家族だけで判断することが難しい場合もあります。

このようなときは、ご家族だけで悩みを抱え込まず、専門機関に相談することが大切です。

熊本県運転免許センターでは、認知症等の病気が原因で、車の運転に関する不安や悩みについて相談できる窓口を設けています。

相談内容に応じて医療機関の受診に関する助言などを行っています。

また、免許の自主返納をされた方への支援制度については、県が実施している制度や、市町村・交通事業者等による取組があります。詳細については、熊本県くらしの安全推進課ホームページをご確認ください。

参考:「運転免許自主返納者への特典」
(熊本県くらしの安全推進課ホームページ)
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/54/51729.html>



「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル」
(国立長寿医療研究センター作成)
[通常版] <https://www.ncgg.go.jp/ri/pamph/documents/cgss5.pdf>
[簡易版] <https://www.ncgg.go.jp/ri/pamph/documents/cgss6.pdf>



[通常版]



[簡易版]

運転免許に関する相談窓口のご案内

熊本県警察運転免許課「病気や障害に関する安全運転相談について」

<https://www.pref.kumamoto.jp/site/police/8676.html>



認知症を正しく理解する

1 認知症とは

脳の病気によって記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を認知症といいます。
認知症を引き起こす疾患は数多くあり、その症状もさまざまです。



2 早期発見・早期診断・早期対応の必要性

認知症の中には治療可能なものや、発症を予防できる認知症があります。しかしながら、例え治る認知症でも、治療が遅れば完全には元に戻りません。残念ながら認知症の多くは根治が望めませんが、それでも進行を遅らせることは可能です。また、適切な対応により症状が軽減する場合があります。
以上のような理由で、認知症では早期発見・早期診断・早期対応が重要となってきます。

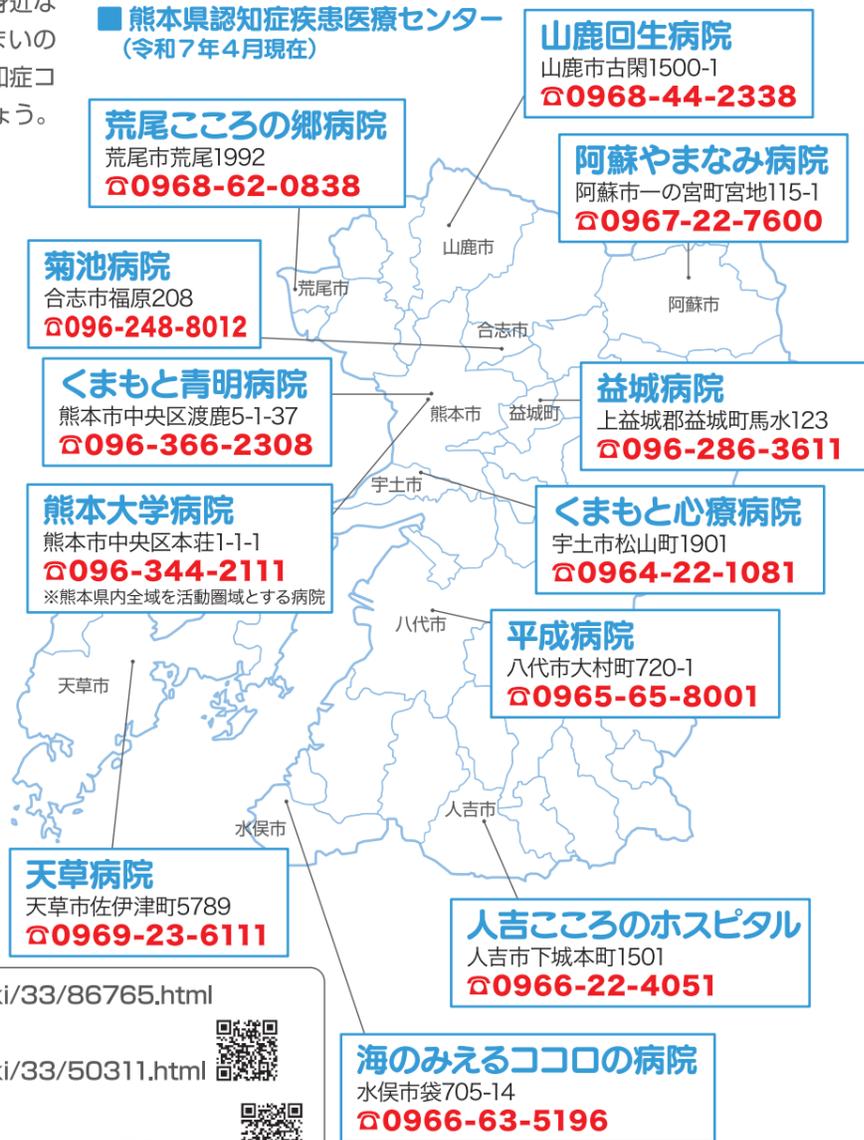
おかしいなと思われたら、早めに、身近なかかりつけ医や専門医療機関、お住まいの市町村の地域包括支援センターや認知症コールセンター(P3参照)に相談しましょう。

【かかりつけ医や専門医療機関について】

高齢者の方はかかりつけ医をお持ちの方が多くことから、かかりつけ医に対して、適切な認知症診断の知識・技術を習得するための研修を実施しています。また、病院に勤務する医師や看護師向けの認知症研修も実施しています。

さらに、かかりつけ医への研修・助言を始め、地域の認知症に係る医療体制の中核的な役割を担う医師として、認知症サポート医の養成を行うとともに、認知症専門医療の拠点として、認知症の早期発見・診療や医療と介護の連携、専門医療相談を担う「認知症疾患医療センター」を県内に12ヶ所(右図参照)整備しています。

■ 熊本県認知症疾患医療センター (令和7年4月現在)



各種研修等の受講者、受講病院の名簿は県のホームページで公開↓

●かかりつけ医ステップアップ研修修了者名簿



<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/33/86765.html>

●認知症サポート医研修修了者名簿



<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/33/50311.html>

●くまもとオレンジドクター・ナースについて



<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/33/244774.html>

3 認知症を引き起こす代表的な病気

アルツハイマー病

最も多い認知症疾患で全ての認知症の約半数を占めます。アミロイドβという蛋白質が神経細胞に異常沈着することが原因と考えられています。ほとんどが物忘れで発症します。病気の進行を完全に止めてしまうことはできませんが、病気の症状を改善したり進行を遅らせる効果が期待できる治療薬があります。

血管性認知症

アルツハイマー病に次いで多い認知症で、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破裂したり(脳出血)して脳に十分な血液が送れなくなり、神経細胞がダメージを受けることによって起こります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、心臓病をきちんと治療し、喫煙や過度の飲酒を控えるなど規則正しい生活を送ることにより、発症や進行の予防が可能な認知症です。

レビー小体型認知症

本来存在しないものが見える幻視、調子の波が大きいこと、手足の震えや歩行障害などのパーキンソン症状を特徴とします。立ちくらみや便秘などの自律神経障害、失神、うつ病を伴うこともあります。

前頭側頭型認知症

多くは65歳より以前の初老期に発症し、病名の通り前頭葉・側頭葉などの脳の前方部分が侵されることによって引き起こされる認知症です。前頭葉が障がいされると本能的な欲動を自制できなくなり、側頭葉が障がいされると言葉が出づらくなります。この病気では、物忘れよりも人格や行動の変化、言葉の障がい病初期から目立ってきます。

若年性認知症とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。高齢者の認知症と比べて、現役世代が発症することも多いため、経済的、心理的な面を含めて、本人とその家族の生活が困難な状況に陥りやすく、多岐にわたる支援が必要となります。

仕事でのミスが増えた、物忘れがある等気になることがあれば若年性認知症支援コーディネーターへの相談や認知症疾患医療センターなどの専門医療機関の受診など早期対応が重要です。生活のことや仕事のことなど若年性認知症支援コーディネーターにご相談ください。

障害厚生年金等を受給するためには、初診日が厚生年金等の被保険者の期間中であることが必要ですので、会社を退職される前に受診しておく必要があります。

平成26年から若年性認知症支援コーディネーターを熊本県認知症コールセンターに配置しています。

● 熊本県認知症コールセンター

(熊本市中央区上通町3-15)

電話番号 **096-355-1755**

開設日 水曜日と年末年始を除く毎日
(土・日・祝日も開設)

開設時間 午前9時から午後5時まで

※若年性認知症支援コーディネーターや認知症介護経験者が対応します。

● 若年性認知症のつどい

若年性認知症の人の家族同士が交流することにより、情報交換や悩みの相談ができます。開催日はコールセンターまでお尋ねください。

● 若年性認知症の電話相談

(認知症介護研究・研修大府センター:愛知県大府市)

電話番号 **0800-100-2707**

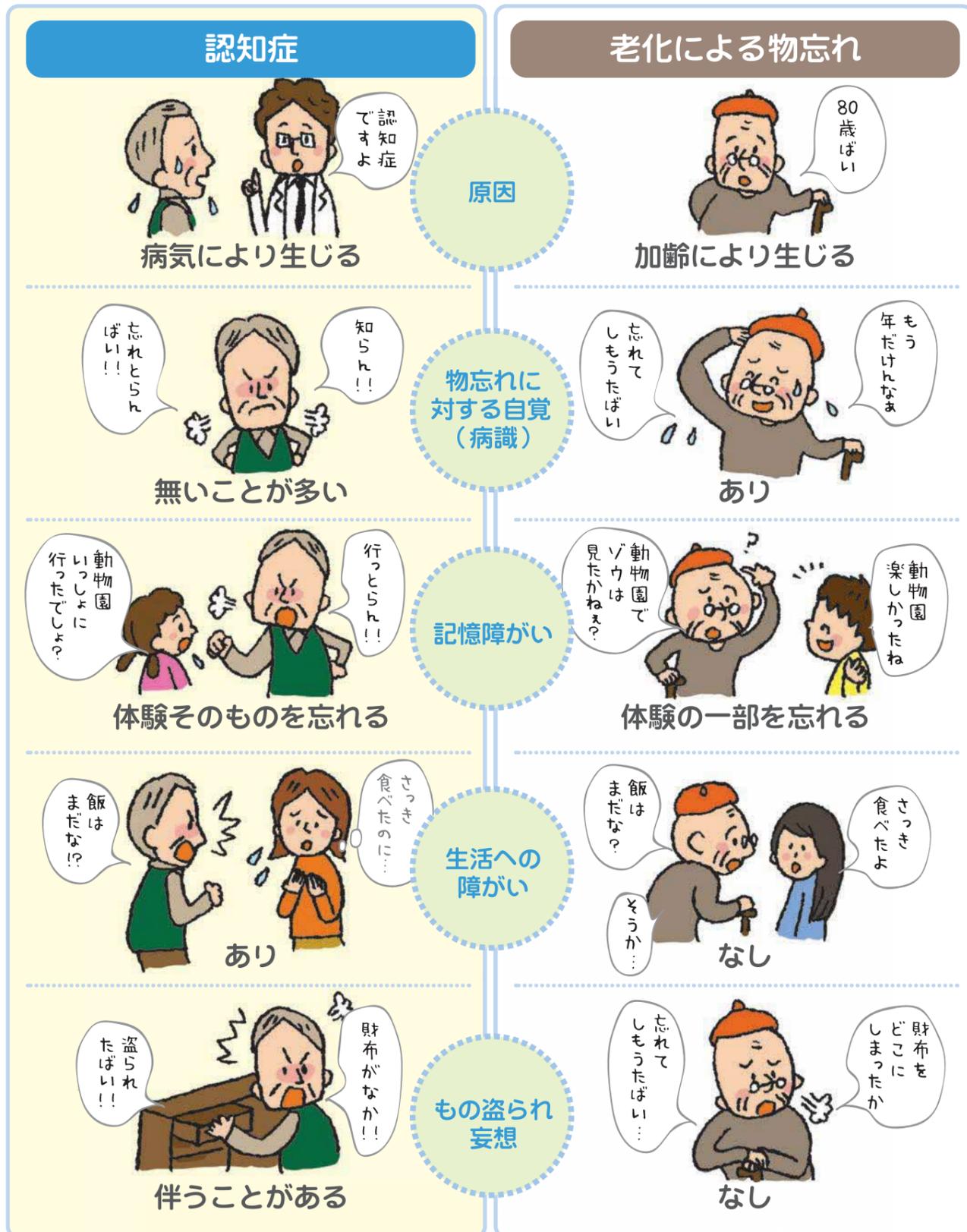
開設日 日曜日を除く毎日(年末年始・祝日を除く)

開設時間 午前10時から午後3時まで

※専門教育を受けた相談員が対応します。



4 認知症と老化による物忘れの違い



5 認知症の症状 (中核症状と行動・心理症状)

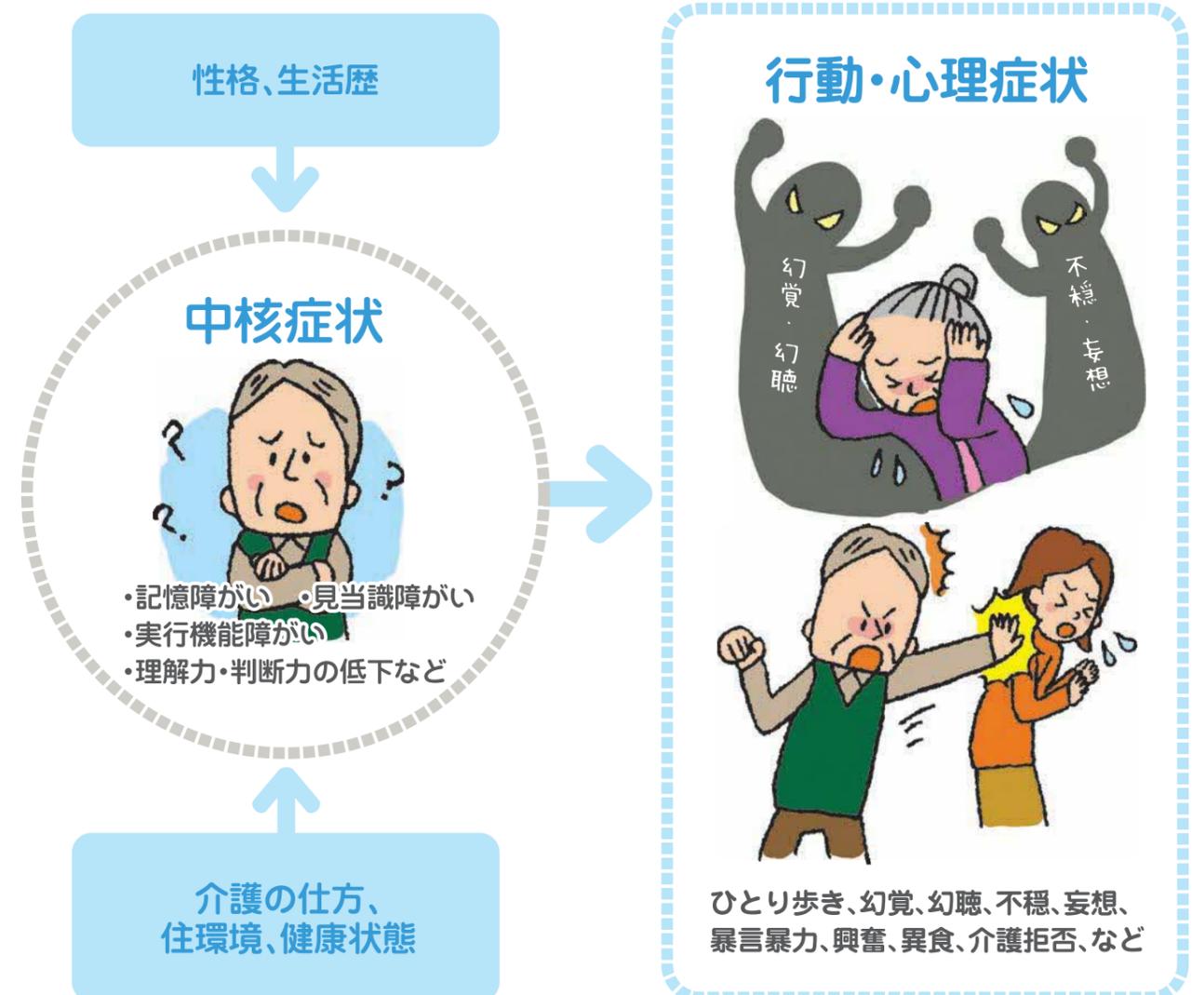
認知症の症状には、認知症の方に必ず見られる「新しいことを覚えられない、以前のことを思い出せない。」(記憶障害)や「段取りが出来ない、計画が立てられない。」(実行機能障害)などの「中核症状」と、環境変化や身体の状況、介護の仕方によって発症するひとり歩き、興奮、暴言等の「行動・心理症状」があります。なお、「行動・心理症状」は「中核症状」と異なり、誰にでも見られる症状ではありません。

行動・心理症状が発生する要因

行動・心理症状は、介護の仕方、住まいの環境、本人の性格、生活歴、健康状態等が影響すると言われています。また、行動・心理症状が起こるには、何か原因がありますので、それを考え、適切な介護を行うことによって、予防・改善することが可能です。

介護される方の中には、例えばひとり歩きや暴力・暴言に対して、「〇〇したら落ち着いた。」「××したら落ち着かなかった。」など、それぞれの経験に基づくノウハウをお持ちの方もおられると思いますが、そのような中から成功した介護の仕方を積み重ねて、その方に合った介護の方法を確立しておくことが大切です。

なお、適切に介護しても行動・心理症状のすべてが防げるわけではありません。本人の健康状態等に起因する場合もあります。



認知症介護の基本

1 認知症の方の抱える問題を理解しよう

認知症の方は、直前の出来事を忘れたり、時間や今いる場所がわからないなどにより、不安感、ストレスなどを感じやすいです。また、記憶力、理解力、判断力等は低下しますが、感情が残っています。このことを十分理解したうえで、介護することが大事となります。



不安

「今居る場所がわからない」「今日の日付がわからない。」など、基本的なことがわからなくなり、不安を感じやすいです。



不快

思い出そうとしても思い出せないことで、周囲から非難されているように感じるなどがあり、不快になりやすいです。



イライラ

今まで出来ていたことが思うように出来なくなる焦りや、強い光や大きな音などにより、イライラすることもあります。



認知症の方の性格、これまでの生活歴、健康状態等を踏まえ、「今何を考え、何をしたいと思っているのか」を考えることが大事です

2 認知症の症状に対する対応方法

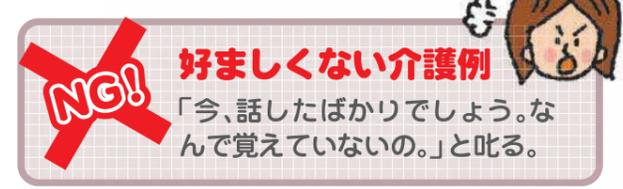
ここでは、認知症で最も多いアルツハイマー型認知症の症状について、その対応方法をまとめました。ここに記載している対応方法は、あくまでも一つの例です。

1. 対応方法 1. もの忘れ（中核症状）

電話で話した内容、電話の相手を忘れてしまうとき



「電話の相手は、男の人だった？女の人だった？」など優しく尋ねてみましょう。



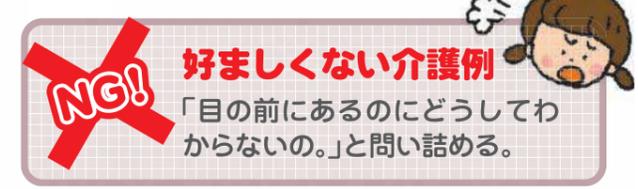
NG! 好ましくない介護例

「今、話したばかりでしょう。なんで覚えていないの。」と叱る。

時計やボールペンなど品物の名前がわからないとき



「これが時計だよ。」「これがボールペンだよ。」など優しく説明しましょう。



NG! 好ましくない介護例

「目の前にあるのにどうしてわからないの。」と問い詰める。

ワンポイントアドバイス

認知症の方は昔のことは覚えていても、新しいことを覚えにくいのが特徴です。本人は初めて聞いたり、言ったりしていると思っていますので、同じことであっても、ゆっくりと話を聞いたり、繰り返し答えたりしましょう。また、一度に多くのことを聞かないようにしましょう。



2 認知症の症状に対する対応方法

対応方法

4 物盗られ妄想 (行動・心理症状)

財布や通帳等を誰かに盗まれた、隠されたと不安になっているとき



- ・訴えをよく聞き、「困ったね。一緒に探そう。」と一緒に探しましょう。
- ・財布等がある場所に気づいたら、「この辺りを探しましょう。」と声掛けを行い、本人が見つけれられるようにしましょう。

NG! **好ましくない介護例**

- ・「私が盗んだのではない。」「家に泥棒はいません。」と怒る。
- ・「ちゃんと探したの?」「自分でしまいこんだのを忘れたんでしょう。」と言り返す。

ワンポイントアドバイス

認知症の方の身の回りの世話を一番熱心に行っている介護者が、盗んだり隠したりする犯人とされますが、これは、信頼されていることの裏返しとも言えます。犯人扱いされた方は大変でしょうが、「それは困ったね。」などと言い、怒らずに一緒に探しましょう。

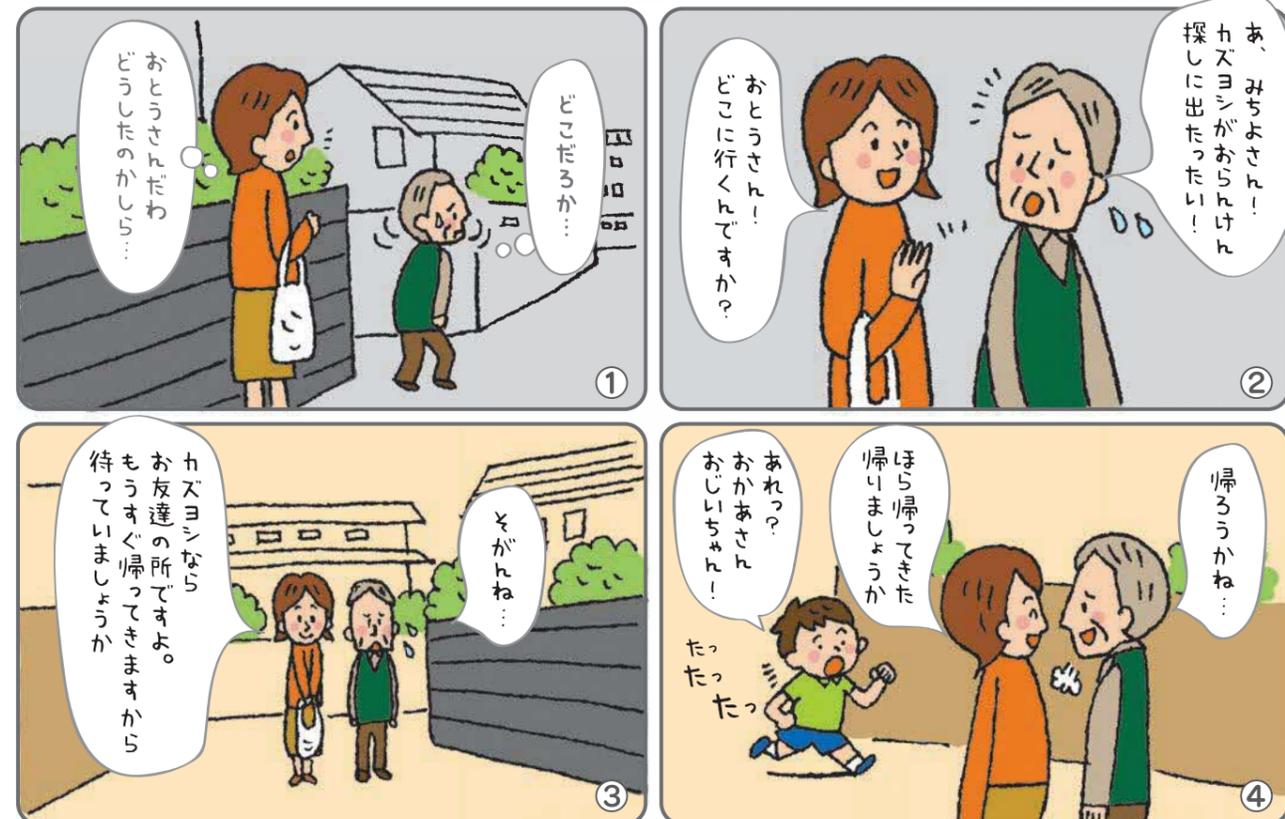
相当の時間探しても見つからなかった場合、「探したけども見つからないね。お茶を飲んでからもう一度探しましょう。」などと言って探すことを一旦やめ、気分転換を図ることも一つの方法です。



対応方法

5 ひとり歩きで道に迷う (行動・心理症状)

目的地まで行こうと思って出かけても、目的地まで行けずに道に迷ってしまったとき



- ・一緒に出掛けて、傾合いを見ながら、「家に帰ろう。」と誘導しましょう。
- ・「どこに行くの?」「何をしに行くの?」など尋ねながら、ひとり歩きの目的を聞き、目的の達成に向けた支援を行いましょう。(例えば、何かを探して道に迷われているのであれば、探すを手伝いましょう。)

NG! **好ましくない介護例**

- ・「〇〇(目的地)まで行くことはできない。」と無理に止めさせる。
- ・危険だからと家の中に閉じ込める。

ワンポイントアドバイス

ひとり歩きにはその人なりの理由がありますので、「どこに行くの?」「何をしに行くの?」など理由を尋ね、その理由に対して、本人が安心できるような対応をすることが大切です。

住所、氏名、連絡先を書いた名札を着衣(本人に見えないところ)につけておいたり、近隣の方、よく出かける店舗などに事前に状況を説明しておいたり、位置情報がわかる器具をつけておいたりすることで万が一、行方が分からなくなった場合にも発見しやすくなります。



2 認知症の症状に対する対応方法

対応方法

6 急に怒り出す (行動・心理症状)

急に興奮状態になり、手を上げたり、怒鳴ったりするとき



・本人の意向を無視した介護や、自尊心を傷つけるような介護を行っていなかったか、興奮状態になった原因を考えてみましょう。

NG! **好ましくない介護例**

- ・「どうして急に怒っているの?」と問いただす。
- ・「そんなことをしたらダメじゃない。」と非難する。

ワンポイントアドバイス

認知症の方への見下した言葉や冷たい態度は、本人のプライドを傷つけてしまいます。体調が悪い場合に、自分の状態をきちんと伝えられないもどかしさから不穏になったり、興奮状態になることもありますので、体調面の観察も大事です。



3 基本的な生活行為に対するアドバイス

食事

● 食事が済んですぐに、「食べていない。」と言うとき



「次の食事は何時です。」とか「今、準備をしていますから、待っていてください。」と説明し、納得してもらいましょう。

● 食べ物と食べ物以外の区別がつかないとき



誤飲を防ぐために、食卓には食べ物以外を置かないようにしましょう。

● 食べ方がわからなくなるとき(箸が使えないとき)

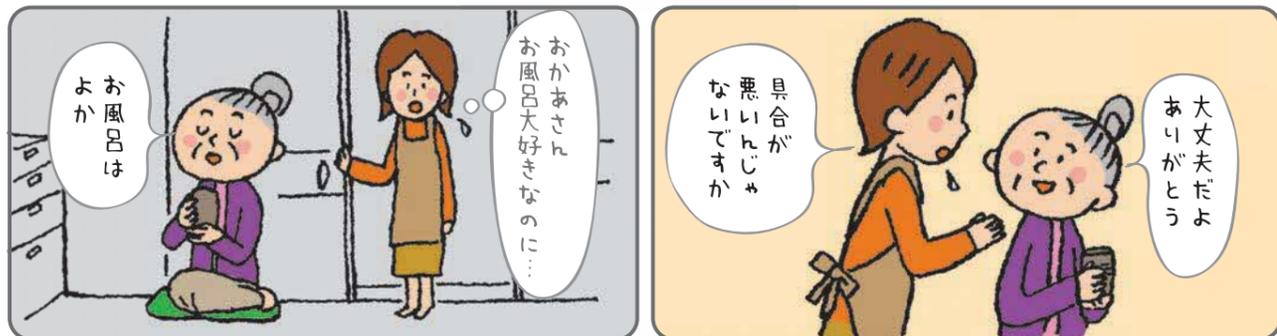


食べる仕草をしながら、その都度説明したり、食材に合わせてスプーンの利用を勧めましょう。

3 基本的な生活行為に対するアドバイス

入浴

● 入浴を嫌がる時



日頃入浴している方が入浴を拒否した場合、体調が悪い場合がありますので、本人の体調を確認してみましょう。

● 入浴しても体を洗わない時



体を洗ってあげる場合は、優しく言葉をかけ、プライドを傷つけないように気をつけましょう。

● 衣類の着脱方法がわからない時



洋服のファスナーやボタンなどの色や大きさを変えて分かりやすくすることや、マジックテープに交換すること、前後の区別ができるように印を付けること、着る順番に服を準備するなどの工夫をすることで、自分で着やすくなります。

※症状によっては自宅での入浴が難しい場合があります。無理をせずに入浴のサービス等を利用しましょう。

排泄

● トイレとは違う場所で用をたすとき



トイレの表示を大きくしたり、夜間に明かりをつけたりしてわかりやすくしましょう。

● 頻繁にトイレに行くとき



トイレに行ったことを伝えるか、制止しないでトイレに行かせましょう。

● 尿意や便意がわからないとき



食事の後など、定期的にトイレに行くように誘ってみましょう。

認知症の方に対する各種サービス一覧

認知症の方が利用できるサービスの一覧です。精神障害者保健福祉手帳によりスムーズに受けられることができるサービスと、手帳の所持には関係なく診断書等が必要なサービスがあります。サービスの内容や必要とする書類については、各問い合わせ先にお尋ねください。

＜精神障害者保健福祉手帳を取得することにより、スムーズに利用できるサービス＞

| 分野等 | 該当等級 | 内 容 | 問い合わせ先 |
|-----|---------------|---|---|
| 税金 | 所得税 | 1級～3級 ●納税者本人またはその扶養親族等が精神障害者保健福祉手帳を所持している場合、その等級に応じ、一定の額が所得から控除されます。 ●医師による「おむつ使用証明書」がある場合、医療費控除の対象となります。 ●マル優(銀行等の預貯金等)、特別マル優(国債・地方債)が利用でき、それぞれ元本の額が350万円(合計700万円)まで利子について非課税になります。 | 税務署 |
| | 住民税 | 1級～3級 納税者本人またはその扶養親族等が精神障害者保健福祉手帳を所持している場合、その等級に応じ、一定の額が所得から控除されます。 | 市町村の税務課 |
| | 自動車税 | 1級 精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方またはその家族が所有し、専ら通院等に利用する場合等に減免されます。 | 自動車税事務所 又は広域本部 課税課 |
| | 贈与税 | 1級～3級 信託会社等との間で「特別障害者扶養信託契約」を結び、贈与額のうち、精神障害者保健福祉手帳の等級に応じて一定の額まで非課税になります。 | 信託銀行又は 税務署 |
| 医療費 | 重度心身障がい者医療費制度 | 1級 社会保険等で医療を受けた場合に、その自己負担額の一部を市町村が助成する制度です。 | 市町村の障がい者福祉担当課 |
| | 後期高齢者医療費制度 | 1級・2級 精神障害者保健福祉手帳1級または2級を所持している65歳以上の方は、後期高齢者医療制度が適用されます。 | 市町村の国民健康保険担当課 |
| その他 | バス運賃 | 1級～3級 本人の県内路線バス運賃が半額になります。 *ご利用前に問い合わせ先にご確認ください。 | 各バス会社 乗車券販売窓口 又は乗務員 |
| | 鉄道 | 1級～3級 本人の運賃が半額になります。 *それぞれに条件がありますので、ご利用前に問い合わせ先にご確認ください。 | 熊本電気鉄道 096-343-2552 南阿蘇鉄道 0967-62-0058 肥薩おれんじ鉄道 0996-63-6860 |
| | 熊本市電 | 1級～3級 本人の運賃が半額になります。 *ご利用前に問い合わせ先にご確認ください。 | 熊本市交通局 096-361-5241 |
| | 携帯電話料金等 | 1級～3級 基本使用料やインターネット利用料金などが割引されることがあります。割引率は、各社により異なります。 | 各携帯電話、 インターネット等の各社 |
| | NTT電話番号案内 | 1級～3級 電話番号案内が無料になります。 *事前に登録が必要です。 | NTTふれあい 案内事務局 0120-104-174 |
| | NHK放送受信料 | 1級～3級 ＜全額免除＞ 精神障害者保健福祉手帳所持者がいる世帯で、世帯を構成する全員が市町村民税非課税の場合に該当します。 ＜半額免除＞ 受信契約者である世帯主が、精神障害者保健福祉手帳1級を所持している場合に限りです。 | NHK熊本放送局 096-326-8203 |
| | 駐車禁止除外標章 | 1級 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、1級の障がいを有している場合に適用されます。 | 警察署 |
| | 県立施設の入園料 | 1級～3級 本人の入園料が割引になる場合があります。施設により割引が異なります。 | 県立美術館 装飾古墳館 農業公園 伝統工芸館等 |

＜精神障害者保健福祉手帳の所持には関係なく、診断書等を必要とするサービス＞

| 分野等 | 内 容 | 問い合わせ先 |
|------|--|---|
| 年金 | 障害年金 ●認知症になった場合、症状によって障害年金が支給されます。初診日から1年6ヶ月経過した日、またはその前であっても症状が固定した日以降に申請できます。 ●65歳前に初診日がないと障害年金は受給できません。 ●障害厚生年金、障害共済年金受給のためには、初診日が在職中であることが必要です。退職前に受診する必要があります。 | ＜国民年金＞ ・市町村の国民年金担当課 ＜厚生年金＞ ・年金事務所 ＜共済年金＞ ・勤務先の共済年金担当 |
| 手当 | 特別障害者手当 身体や精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方に支給されます。 | 市町村の障がい者福祉担当課 |
| | 傷病手当金 病気等により連続して3日以上休み、給与が支払われない場合、4日目から休んだ期間に対して(最長1年6ヶ月)支給されます。(国民健康保険は非該当) | 加入している 保険者 |
| 雇用保険 | 雇用保険 雇用保険の被保険者の方が、何らかの理由で失業したときに、失業中の生活を心配しないで、求職活動ができるよう支給されます。なお、再就職の意思がない場合は支給されません。 | ハローワーク |
| | 自立支援医療(精神通院医療) 通院により治療を受ける際に、医療費(薬代を含む。)の負担が軽減される場合があります。 | 市町村の障がい者福祉担当課 |
| 医療費 | 高額療養費 医療機関等の窓口で支払う自己負担額が、1ヶ月単位で一定額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。 | 市町村の国民健康保険担当課 |
| | 高額介護サービス費 同一世帯で、同じ月内に利用した介護保険サービスの自己負担額が一定額を超えた場合、その超えた額が払い戻されます。 | 市町村の介護保険担当課 |
| 医療介護 | 高額医療・高額介護合算療養費制度 同一世帯で同一の医療保険に加入している人について、1年間(8月から翌年7月まで)に医療費と介護サービス利用料の負担があり、その自己負担額の合計が一定額を超えた場合、その超えた額が払い戻されます。 | 市町村の介護保険担当課 又は加入している 医療保険 |
| 保険料 | 国民健康保険料の減免 保険料の納付が困難になった場合に、保険料が減免される制度です。 | 市町村の国民健康保険担当課 |
| その他 | 住宅ローン 契約内容により、住宅ローンの支払いが免除される場合があります。 | 融資を受けている 金融機関 |
| | 生命保険 契約内容により、生命保険が支払われる場合があります。 | 契約されている 生命保険会社等 |

認知症の人と ともに生きる

熊本県健康福祉部長寿社会局
認知症施策・地域ケア推進課

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1

TEL 096-333-2216

E-mail ninchishouke@pref.kumamoto.lg.jp

認知症施策・地域ケア推進課HP



発行者：熊本県
所属：認知症施策・
地域ケア推進課
発行年度：令和7年度