

Ⅶ. 進行をおくらせるためにどのようなことができますか

1. 1日の過ごし方

仕事を辞め、主に家族とだけ過ごしていると安心の一方で家族がいないと落ち着けなくなることもあります。認知症の進行予防のためには、食事や休息の取り方に気を付けるとともに、家族以外の人との交流をはかりましょう。

脳を活性化する食事

次のような食品は、アルツハイマー病の原因となるアポリポ蛋白を貯めにくくするといえます。しかし、食べ過ぎないことも重要だといわれています。

DHAやEPA	さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなど背の青い魚
カテキン	緑茶など
クルクミン	ウコンなど
ポリフェノール	チョコレートなど



脳の抗酸化防止に役立つといわれるビタミンB、C、E、βカロチンを多く含むものもよいといわれています。

ビタミンC・βカロチン	くだもの、野菜など
ビタミンE	アーモンド、胚芽米、小麦胚芽など

脳を活性化する運動

有酸素運動：激しい運動よりも少し早歩きウォーキングなどを1日30分程度



余暇活動・外出・旅行

これまで続けてきた趣味はできるだけ続けられるようにします。旅行やスポーツなど、更衣や排泄などの見守り支援が必要なことを続けるためには、同性の同行者がいるとよいでしょう。子ども、グループのリーダーや、友人に病気のことを話すことで協力を得るようにしましょう。同じ趣味のボランティアを見つけることも有効です。

歩く会 定期的に公園などを認知症サポーターと共に歩いている会があります。家族だけで歩くだけでなく、認知症の仲間やサポーターと歩くことで、違った話題や他の人への配慮が思い出されてきます。

休息とリラックス

寝る、休憩をとるためには、頭がそのモードに切り替わる必要があります。何か不安な気持ちになって、あるいはやっていたことをどこかで止めたらいかがわからなくなって、休息がとれないことがあります。温かい飲み物を飲む、手や背中をなでるなどしてリラックスできるようにしましょう。気温や湿度にも注意し、水分や栄養が摂れているか気をつけることも大切です。

特に、体の緊張がとれにくくなってきた時には、マッサージやリラックスできる香り(ラベンダーなど)を芳香させることなどが役に立ちます。

友人・知人とのつきあい

信頼できる友人、知人には、どのような病気であるか、どのような気持ちでいるか話してみよう。大切な友人だからこそ理解してほしいことを伝えましょう。気持ちが楽になると同時に、旅行や趣味活動が続けることができるようになります。話せるかなと思える人だけでかまいません。



Aさん(本人)の場合

仕事をやめてから、職場の同僚に話しました。なんだか胸のつかえがなくなりました。認知症の番組があると録音してDVDを送ってくれます。録音を忘れてしまうので助かっています。

Bさん(家族)の場合

同業者組合の人と夫婦ぐるみで温泉に行っていました。妻がアルツハイマー病になってからやめていました。他の奥さんが妻をみてくださるというので久しぶりに参加し、妻の笑顔が見られてよかったです。

清潔、身だしなみ

特に女性の場合は、下着の購入、美容院に行く、月経の処理などが必要になることがあり、同性のサポートが必要になります。下着は、ヘルパーや娘に購入してもらうなどの工夫が必要で、配偶者が気付かない場合はサポートが必要です。

2. 医療

認知症の治療

脳血管性認知症の場合は、血圧の管理が重要になります。高血圧の人は、服薬治療が必要です。規則正しい生活や適度な運動を行い、身体機能を低下させないようにすることが重要です。アルツハイマー病の場合は、薬と共に、脳の活性化を促せるよう、他の人と交流するなどすると、治療の効果を上げるといわれています。

前頭側頭型認知症(ピック病を含む)の場合は、本人に合う作業等が見つくと周りが困るような行動が減少したり、常同行動(同じ行動や行為を目的なく何度も繰り返す)が問題でなくなります。

その他の病気の治療

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症の症状の悪化をまねく恐れがある病気です。その他の病気でも、その症状が悪化すると、認知症の人の判断力を低下させ認知症が進行したように見えます。放置すれば、本当に進行してしまうこともあるため、認知症以外の病気の治療もしっかり行ってください。

歯科治療

認知症が進行すると、歯科治療が難しくなります。自分で口腔の衛生を保つことが難しくなり、歯科治療が必要となりますが、歯科医の指示がわからず、口を開けておくことが難しくなるためです。

そのため、認知症の初期に歯科治療をきちんとおき、自分で歯磨きなどができない時は、周りの人がケアするようにします。



VIII. 将来のために

1. 財産や日々の金銭管理、福祉サービス利用支援

日常生活自立支援事業(旧地域福祉権利擁護事業)

判断能力が低下しても契約行為を理解できる時点では、契約により、通帳・証書類の預かりサービスや、銀行からのお金の引き出し、定期的な訪問によりお金を渡す、家賃や光熱費などの支払い代行や、福祉サービスの利用手続きなどをしてもらえます。

相談窓口 府社会福祉協議会、市町村社会福祉協議会



成年後見制度の利用をすることができます

本人の意思を反映した財産管理ができる家族がいても、判断能力が低下してから、本人の入院や入所費用にあてるために不動産などの処分をするためには、成年後見人などが必要となります。

任意後見

自分で判断能力が低下した時に誰に金銭管理などを任せたいかを事前に決めておくことができます。

法定後見

本人の判断能力が低下してしまってから四親等までの親族がそれらがいない人は市町村長の申し立てをして、家庭裁判所が後見人を選定します。

相談窓口 府社会福祉協議会、市町村社会福祉協議会、市町村、地域包括支援センター

大阪後見支援センター あいあいねっと 大阪市中央区谷町7丁目4番15号 大阪府社会福祉会館2階

相談専用電話 06-6191-9500

月曜日～金曜日 午前10時～午後4時
(祝日・年末年始を除く)

専門相談(専門的な助言が必要なとき)

弁護士・社会福祉士による直接相談を行います。相談は無料です。地域の支援機関からの相談をお受けしますが、必要に応じ、ご本人や家族の同伴も可能です。

毎週木曜日 午後1時～午後2時30分～
個別の状況に応じて、出張による相談も実施しています。

大阪市成年後見支援センター(権利擁護相談支援サポートセンター事業) 大阪市西成区出城2-5-20 大阪市社会福祉研修・情報センター3階

相談直通電話 06-4392-8282

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

専門職による相談

週2日4回(予約制)

弁護士・司法書士・社会福祉士が電話や来所(必要に応じて訪問)により、相談をお受けします。

相談員による相談

電話や来所により、成年後見制度に関する相談をお受けします。

2. 車の運転

車の運転は道に迷うだけでなく、空間や信号を誤認したり、とっさの判断が難しくなり危険です。日本の道路交通法では、「認知症」と診断された場合、車の運転を禁止しています。早いうちに医師などからも説得してもらい、本人が納得してやめるのが理想です。

車の運転をやめる方法として、以下の方法などがあります。ご参考にしてください。

- ・他の移動手段を考える
- ・家族が運転する
- ・子どもや孫が説得する
- ・友人、近所の人に説得してもらう
- ・自動車販売、修理店に協力してもらう
- ・車検の機会に売却、廃車にする
- ・警察や医師から告げってもらう
- ・車を別居家族に預ける



3. 終末期医療

認知症に限らず、終末期に食事が摂れないと、胃ろうを作るケースが多くなっています。また、呼吸が停止すれば人工呼吸器などの使用もあります。本人が、どこまでの医療を求めるのか聞いておくことによって、家族の迷いは減少します。

胃瘻(いろう)を造るかどうかの決断

口から食事が食べられなくなった時や、誤嚥性肺炎(むせて食事が気管に入り肺炎になる)になった時に胃瘻を造ることを勧められる場合があります。胃瘻は、腹壁と胃をくっつけ穴をあけ、器具(胃瘻チューブ)をとりつけ、胃に直接栄養を入れる方法です。

食事が摂れているときには、このような方法を選ぶか考えることは少ないでしょうが、元気な時にこぞ話し合っておきましょう。

もし、話し合いが出来ていなかった場合は、後悔を残さないために配偶者だけ(単独で)で判断しないで、子どもや兄弟姉妹も交えて相談しましょう。

胃瘻をすることによって、体調がよくなり再び食べられた事例もあれば、胃瘻をしていても逆流してしまい、他の方法をとらなければいけなかった人もいます。

もし、医療的なアドバイスが必要な時は、医師や看護師に納得できるまで、質問しましょう。



事例

生活の工夫

生活の具体的な工夫

何に対しても時間をかけましょう。ひとつずつ焦らずに確認しながら行えるようにしましょう。

例 外出のための工夫

①目的、日にち、時間、外出先を確認する カレンダーの利用

大きく予定が書けるカレンダーを利用する。1ヶ月、1週間、1日のタイプのどれが使いやすいか試してみる。前後の予定と合わせて見ると混乱したり、今日が何日であるかわからなくなる人は、1日のタイプのものが利用しやすい人が多い。予定も、細かく書いた方がよいか、3つまでと内容を絞って書いた方がよいか試してみる。



パソコンや携帯電話の利用

パソコンや携帯電話を使い慣れていた人は、スケジュール管理機能を利用して外出予定を忘れないようにすることができる。パソコンの機能を使いやすくするために、デスクトップにスケジュール管理などよく使用するアイコンだけを置くようにする。



日時の確認

日には新聞や携帯電話、日にち表示の時計などで確認することができる。新聞は、その日のものだけを出して置くようにする。空間失認が出てくると、アナログの時計が読みにくくなる人がいる。そのような場合は、デジタルの時計に変えてみる。

②決まった場所に置く

外出に必要な持ち物をわかりやすいように決まった場所に置いておく。置き場所に名称を書いておき、帰宅したらそこにもどすようにしてもらう。もどすことを忘れていたら、家族やヘルパーが定位置にもどす。

鞆の中と、中身が同じ色だと物をさがしにくいので、違う色にする。大切な物(例えば、薬やメモ)は、別に透明のジッパー袋に入れ探しやすくする。



③火の元の確認、戸締り、 鍵をかけたことを記憶にとどめる

時間の余裕をもって確認してからでかけるようにする。



④目的地までの道がわかる

行きなれた道で行く。はじめての場所は、目的地までの地図と住所を用意し、ガイドヘルパーなどに同行してもらう。

⑤電車などの利用

どの駅で降りるか気になるので、到着時間を調べて紙に書いておく。
電車はICカードを利用する。

例 薬の飲み忘れをなくす

薬の飲み忘れがないように、携帯や時計のアラームを利用する。

薬は、薬局で一包づつ袋に入れてもらう。



相談機関

地域包括支援センター

地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に行うことを目的として設置されています。地域包括支援センターには、社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師等が配置されています。まずは、地域包括支援センターに相談してみましょう。

例えば・・・

65歳以下だけど
介護保険使えるのかしら

介護保険を利用したいんだけど、
まず、何をしたらいいの？

介護保険の
どんなサービスを使ったらいいの？

障がいのサービス事業所も
教えてくれるかな？

お金の管理が
できなくなってきたみたい。
どうしよう？

私たち専門職が
ご相談をお受けします



主任
ケアマネジャー



保健師等



社会福祉士



認知症
地域支援推進員



ケアマネジャー

※認知症地域支援推進員は、配置されていない地域包括支援センターもあります。

電話等による相談

名 称	内 容
認知症コールセンター TEL 06-6977-2051 月・火・木・金(10時～16時)	認知症の本人とその家族の悩みと心配事などの相談窓口を設置
NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター TEL・FAX 06-6972-6490	介護・支援の方法、相談窓口がわからない、などの相談窓口を設置 若年性認知症の本人や家族の交流、社会参加活動、制度利用などを支援

認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」とは、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、心理・行動症状への対応についての相談の受付などを行う専門医療機関です。

大阪府内の認知症疾患医療センター

病院名	所在地	地域区分
社会医療法人北斗会 さむ病院	〒561-0803 豊中市城山町1-9-1 TEL 0120-004-142 FAX 06-6965-1291 最寄り駅：阪急宝塚線/都部天神または曾根	池田市、箕面市、豊中市、吹田市、豊能町、箕野町
特定医療法人 大阪精神医学研究所 新阿武山病院	〒569-1041 高槻市奈佐部4-10-1 TEL 072-693-1892 FAX 072-693-3029 最寄り駅：JR京橋線/摂津雷田	摂津市、茨木市、高槻市、船橋町
特定医療法人三上会 総合病院 東香里病院	〒573-0075 枚方市東香里1-24-34 TEL 072-853-0540 FAX 072-853-0505 最寄り駅：京阪本線/香里園または枚方市京阪文野線/文野市	枚方市、豊川市、守口市、門真市、大東市、四條畷市、交野市
医療法人清心会 八尾こころのホスピタル	〒581-0025 八尾市天王寺園6-59 TEL 072-949-2331 FAX 0120-977-341 最寄り駅：JR大和路線/志紀	東大阪市、八尾市、柏原市
医療法人六三会 大阪さやま病院	〒589-0032 大阪狭山市岩室3-216-1 TEL 072-365-1875 FAX 072-367-3020 最寄り駅：南海高野線/金剛	松原市、藤井寺市、羽曳野市、大阪狭山市、富田林市、河内長野市、太子町、河南町、千早赤阪村
医療法人可憐会 水間病院	〒597-0104 兵庫県水間51 TEL 072-448-8102 FAX 072-446-5451 最寄り駅：水間鉄道/水間	和泉市、泉大津市、高石市、岸和田市、貝塚市、泉佐野市、泉南市、阪南市、志保町、橘取町、田尻町、岬町
社会医療法人北斗会 ほくとクリニック病院	〒551-0001 大阪市大正区三軒家西1-18-7 TEL 06-6554-9707 FAX 06-6554-3199 最寄り駅：JR環状線または地下鉄・長堀鶴見緑地線/大正	
大阪府立 弘済院附属病院	〒565-0874 吹田市古江台6-2-1 TEL 06-6871-8073 FAX 06-4863-5351 最寄り駅：大阪モノレールまたは阪急千里線/山田	大阪市
大阪府立大学 医学部附属病院	〒545-8588 大阪市阿倍野区旭町1-5-7 TEL 06-6645-2896 FAX 06-6535-3539 最寄り駅：地下鉄・JR/天王寺または近鉄南大阪線/大阪阿倍野橋	
公益財団法人 浅香山病院	〒590-0018 堺市堺区今池町3-3-18 TEL 072-222-9414 FAX 072-222-9109 最寄り駅：南海高野線/浅香山またはJR阪和線/浅香	堺市
医療法人杏和会 阪南病院	〒599-8263 堺市中区八田南之町277 TEL 072-278-0233 FAX 072-281-6615 最寄り駅：JR阪和線/津久野または泉北高速/深井、泉が丘	

ハンドブック作成 ワーキングメンバー

若年性認知症の交流会支援者及び家族

大阪府福祉部障がい福祉室自立支援課

大阪府福祉部障がい福祉室地域生活支援課

大阪府健康医療部保健医療室地域保健感染症課

大阪府商工労働部雇用推進室就業促進課

大阪府福祉部高齢介護室介護支援課

特定非営利活動法人 認知症の人とみんなのサポートセンター 沖田裕子 杉原久仁子

監修：中西重紀 大阪市立弘済院附属病院 認知症疾患医療センター

編集：特定非営利活動法人 認知症の人とみんなのサポートセンター



大阪府

大阪府福祉部高齢介護室介護支援課

〒590-8570 大阪市中央区大手前2丁目

TEL 06(694)10361(代表)

メールアドレス koreikago@sook.pref.osaka.lg.jp

このパンフレットは4,000部作成し、1部あたり300円程度は50円です。

平成26年3月発行