

認知症の人への接し方

認知機能が低下して、いろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。関わり方によって、認知症の症状を和らげることができます。

1 「その人らしさ」を大切にしましょう

- ・一見理解できない行動にも、本人なりの理由があります。
- ・言葉にできないメッセージをくみ取って、本人の気持ちに寄り添い「その人らしさ」を大切に接しましょう。



2 本人のペースを大切にしましょう

- ・認知症になっても、ゆっくりであれば出来ることもあります。
- ・焦らせたり、一度にたくさんのことを伝えずに、ゆっくりとわかりやすく伝えましょう。

3 笑顔でにこやかに接しましょう

- ・理解は出来なくても、表情や感情は伝わります。
- ・笑顔で接すると、安心が伝わるので表情が和らぎます。

4 介護疲れが「虐待」につながることもあります

- ・1人で介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支えましょう。適切な介護サービスを利用するのもお勧めです。
- ・殴ったり蹴ったりという暴力行為だけでなく、怒鳴る等の精神的苦痛を与えることや、必要な世話を放棄することも虐待にあたります。

認知症に関する相談窓口

◎地域包括支援センター

認知症地域支援推進員が配置されておりますので、認知症の相談や介護サービスの利用について、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	所在地	電話番号	地域包括支援センター	所在地	電話番号
栃木中央	市役所本庁舎2階	21-2246	藤岡	藤岡総合支所内	62-0911
吹上*	吹上公民館内	31-1002	都賀	都賀総合支所内	29-1104
国府*	国府公民館内	27-3855	西方	西方総合支所内	92-0032
大平	大平総合支所内	43-9226	岩舟	岩舟総合支所内	55-7782

※吹上は皆川・寺尾地区を、国府は大宮地区をそれぞれ所管しています。

発行：栃木市保健福祉部地域包括ケア推進課 令和5年（2023年）3月

栃木市

認知症

令和5年版

あんしんガイド

～住み慣れた地域で自分らしく～



\\ 早期発見のためのサイン \\

◆当てはまる項目をチェックしてみましょう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立つ | <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ |
| <input type="checkbox"/> 水の止め忘れや電気の消し忘れが増えた | <input type="checkbox"/> 物を盗まれたと人を疑う |
| <input type="checkbox"/> 時間や日にちがわからなくなった | <input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などの興味がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使わなくなった | <input type="checkbox"/> 意欲がなくふさぎこむ |
| <input type="checkbox"/> 片付けができなくなった | |

★気になる場合はかかりつけの医師やお近くの地域包括支援センター（P 8）までご相談ください。

協力：下都賀郡市医師会・あったかネットとちぎ

認知症に早く気づこう

多くの病気と同じように認知症は、早期の発見と治療が大切です。現在認知症を治すことはむずかしいとされていますが、早期に対応した場合に進行を遅らせたり、原因の病気によっては症状の改善が期待できる場合もあります。

1 症状の改善が期待できる

気になることがあるときには、かかりつけの医師へ相談しましょう。

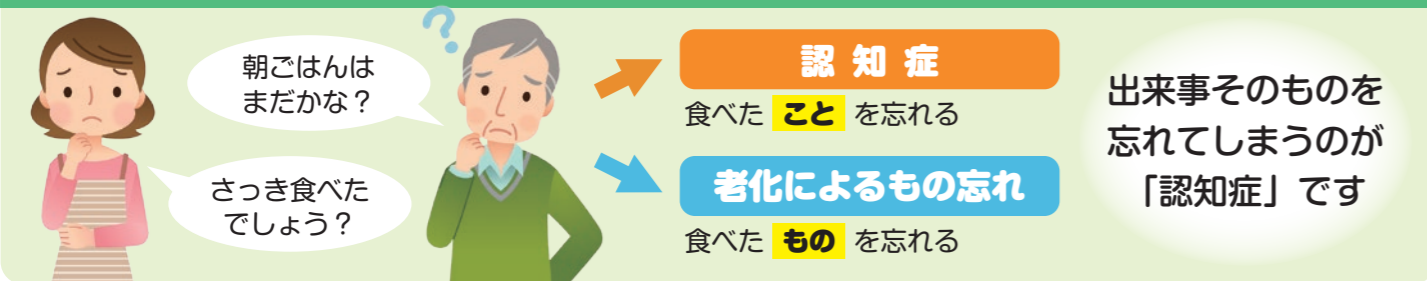
2 予防のための支援につながる

適切な介護サービス等のサポートは、安心につながります。地域包括支援センターへ相談しましょう。

3 認知症と向き合うことができる

症状が軽い段階で認識できることは、本人や家族のサポートにつながりやすくなります。

◎ 認知症と老化によるもの忘れとの違い



認知症ってどんな病気？



認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が損傷したり、働きが悪くなったために、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも認知症になることがあります。65歳未満の人が発症する場合は、若年性認知症といえます。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が死滅し、脳の萎縮が進行する。

- ・ 認知症状の進行はゆっくりで、機能低下が全般的に起こる。もの忘れの自覚があまりない。

例：置き忘れ、しまい忘れ、約束を忘れる

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害に由来するもの。

- ・ 手足の麻痺や言語障害などを伴うことが多い。
- ・ 感情の起伏が激しくなることがある。

例：意欲の低下、複雑な作業ができなくなる

レビー小体型認知症

レビー小体という物質が脳皮質に蓄積して起こる。

- ・ 見えないものが見えたり、いない人がいると言う（幻視）。
- ・ 調子のよいときと、悪いときの変動が大きい。
- ・ 歩行が小刻みで転びやすくなる。
- ・ 関節のこわばり、手足のふるえがある。

前頭側頭型認知症

前頭側頭葉の萎縮により起こる。

- ・ 初期から感情が乏しくなり、人格の変化がある。
- ・ 万引きなどをしても罪悪感がない。
- ・ 同じ行動を何度も繰り返す。
- ・ 関心がなくなると話の途中でも立ち去る。

	認知症の疑い時期	軽度・日常生活は自立	中等度	重度
予 防		定期健診・介護予防教室など		通所リハビリテーション・通所介護など
見 守 り		配食サービス・安心見守りカプセル		認知症高齢者等SOSネットワーク・見守りシール・認知症高齢者等個人賠償責任保険
相 談		*1 かかりつけの医師・地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム		かかりつけ医・とちぎオレンジドクター・認知症サポート医・専門医・地域包括支援センター
医 療		*2 かかりつけ医・とちぎオレンジドクター・認知症サポート医		専門医・認知症疾患医療センター
交 流		蔵の街シニアクラブ・はつらつセンター・いきいきサロン・認知症カフェなど		通所介護・小規模多機能居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
仕事・役割		シルバー人材センター・蔵の街シニアクラブ・はつらつセンターなど		通所介護・小規模多機能居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
住 まい		自宅・サービス付き高齢者住宅など		介護保険施設
もしもの備え		あすてらす・エンディングノート・任意後見制度など		消費生活センター・成年後見制度など

※1 かかりつけの医師：普段受診しているかかりつけの医師

※2 かかりつけ医：P4～5 **か**の医師

市内の認知症の相談可能な医療機関 (令和4年12月現在)

表中の研修受講欄には、認知症に関する研修を受講されている医師がいることを以下のように示しています。

サ：「認知症サポート医」

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

か：「かかりつけ医」認知症対応力向上研修

かかりつけ医認知症対応力向上研修を修了し、認知症サポート医との連携のもと適切な認知症診断の知識や技術、家族からの話や悩みを聞く姿勢を取得した医師です。

オ：「栃木県もの忘れ・認知症相談医（とちぎオレンジドクター）」

もの忘れや認知症の相談ができる医師として県が認定した医師です。この医療機関には認定プレートが院内などに掲示されています。
※各医療機関へは、休診日等お問い合わせのうえ受診をお願いします。

圏域	No.	医療機関名	研修受講	所在地	電話番号
栃木	1	青木眼科医院	か	片柳町1-15-26	22-4641
	2	天海内科	か	片柳町1-6-40	23-8333
	3	池森クリニック	か	河合町2-3 エクセルパル2F	25-2577
	4	石井内科医院	サ	沼和田町49-1	24-1615
	5	いわい町クリニック	専門医	祝町4-30	20-3000
	6	恵川いたみと漢方のクリニック	サ か	神田町21-15	22-0006
	7	えぐち内科クリニック	か	錦町9-5	20-2255
	8	大島医院	か	片柳町1-17-19	23-2116
	9	おおやクリニック	サ か	片柳町2-1-50	24-8822
	10	金田医院	か	日ノ出町1-6	22-0415
	11	河口医院	サ か オ	錦町6-12	22-5752
	12	かわしまクリニック	か	城内町2-34-20	24-8239
	13	蔵の街メディカルケア（精神科）		万町9-5 シティビル2F	25-5411
	14	サンライズクリニック	か	日ノ出町6-6	24-4702
	15	関口医院	サ か オ	泉町21-3	25-2223
	16	たまのクリニック	か	片柳町1-6-3	22-3777
	17	筒井医院	か	神田町10-14	22-1191
	18	とちぎ診療所	か オ	菌部町2-11-4	25-3225
	19	栃木中央クリニック	か	万町13-13	22-0057
	20	とちぎメディカルセンターとちのき	専門外来 か	大町39-5	22-7722
	21	なかつぼクリニック	か	箱森町36-2	20-5252
	22	中野病院	サ	祝町8-1	22-0031
	23	なかむら耳鼻咽喉科クリニック	か	大町22-58	25-5141
	24	成田内科	か	河合町9-10	22-3722
	25	野崎医院	か	入舟町14-3	24-4809
	26	ふじさわクリニック（精神科）		境町1-23 隆盛館ビル2F	20-0678
	27	箕輪内科	か	嘉右衛門町10-6	23-5588
	28	山門クリニック	か	日ノ出町6-35	22-0765
	29	よこやま内科小児科クリニック	サ か オ	箱森町38-70	24-8102
	30	秋元クリニック	か	平柳町2-27-13	29-1131
	31	蔵の街診療所	サ か	今泉町1-17-29	29-3131
	32	竹田内科小児科クリニック	サ か オ	大宮町52	29-1233
	33	中元内科医院	サ か オ	今泉町2-10-18	27-2325
	34	畠山医科歯科クリニック（精神科）		平柳町2-12-39	25-7556

圏域	No.	医療機関名	研修受講	所在地	電話番号
吹上	35	うづまクリニック	サ か オ	川原田町1608-1	24-4821
	36	金子内科医院	か	吹上町1642-1	25-6031
37	ちづかクリニック	か	大森町445-4	31-3750	
国府	38	大山整形外科	か	国府町306-1	27-4609
大平	39	大平下病院	専門医	大平町富田5002-1	43-2222
	40	大平ファミリークリニック	か	大平町富田5-229	43-7500
	41	大平東診療所	か	大平町横堀808-3	22-0173
	42	小森谷内科医院	か	大平町富田4003-8	43-7327
	43	整形外科メディカルパス	か	大平町西水代1943-1	45-1366
	44	田村医院	サ か オ	大平町西水代1835-1	43-3368
	45	とちぎメディカルセンターしもつが	専門外来(休診中) サ か	大平町川連420-1	22-2551
	46	藤沼医院	サ か オ	大平町富田5212-7	43-2233
	47	みずほクリニック	か	大平町牛久99-2	25-1222
	藤岡	48	腰塚医院	か	藤岡町藤岡1845-10
49		藤岡診療所	か	藤岡町藤岡5005	62-9962
50		藤岡整形外科クリニック	か	藤岡町藤岡25	61-1070
51		持田医院	か	藤岡町中根115-5	67-3661
都賀	52	合戦場クリニック	か	都賀町合戦場212-5	29-1291
	53	都賀中央医院	サ	都賀町家中2195	27-8118
	54	船越医院	か	都賀町家中5986-6	27-5763
西方	55	高橋医院	か	西方町真名子1063	92-7031
	56	西方病院	サ か オ	西方町金崎273-3	92-2323
岩舟	57	あまがい内科医院	サ か オ	岩舟町下津原189-2	55-7811
	58	熊倉医院	サ か オ	岩舟町新里180-1	55-8425
	59	小松原医院	サ か オ	岩舟町静550-2	55-2026
	60	橋本腎内科クリニック	か	岩舟町和泉1457-1	54-3377
	61	博愛クリニック	か	岩舟町静1071-1	55-2425
	62	松永医院	サ か オ	岩舟町古江98	55-8869

Q なぜ、医師の診断が必要？

認知症の症状が見られる場合でも、その原因やタイプによって、その後の生活上の注意点や治療方法が変わってくるため、その見極めのために医師の診断が大切です。また、何かの病気が原因で認知症の症状がみられるのであれば、その病気の治療が必要となります。

Q 何科に行けばいい？

一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは老年内科というような専門外来で診てもらえます。何科を受診したらよいか迷ったときは、普段から受診しているかかりつけの医師に相談して、紹介してもらってもよいでしょう。

■受診前に整理しておきたい項目

医師の診断には、普段の本人の様子を知っている家族の話が重要になります。付き添う家族は、下記にまとめたことをあらかじめ手帳などに書いて整理しておくとうよいでしょう。これらは、認知症の原因や進行を診断するときの参考になります。

- 気になる言動について
- 日常生活にどの程度支障をきたしているのか
- 最初の異変は、いつごろ出てきたのか
- これまでの病気や服用中の薬について

栃木県の認知症疾患医療センター（令和4年12月現在）

県により指定された認知症専門の医療機関は以下のとおりです。
各病院では、認知症に関する専門相談などが行われています。かかりつけの医師から紹介を受けた場合は、まず受診するセンターへ連絡しご相談ください。

医療機関名（ ）内は所在地	電話番号
獨協医科大学病院（壬生町）	0282-87-2251
自治医科大学附属病院（下野市）	0285-58-8998
済生会宇都宮病院（宇都宮市）	028-680-7010
皆藤病院（宇都宮市）	028-689-5088
上都賀総合病院（鹿沼市）	0289-64-2186
足利赤十字病院（足利市）	0284-20-1366
足利富士見台病院（足利市）	0284-62-7775
芳賀赤十字病院（真岡市）	0285-81-3856
佐藤病院（矢板市）	0287-43-1150
烏山台病院（那須烏山市）	0287-82-0051



栃木県の若年性認知症支援電話相談（認知症の人と家族の会栃木県支部受託事業）

若年性認知症の方一人ひとりが、その状態に応じた適切な支援を受けられるよう、電話相談を行っています。また、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、関係機関と連携しながら総合的に支援します。

開設日時：毎週土曜日 午後1時30分～4時
電話（FAX）：028-627-1122

活用できるサービスなど

運転免許証自主返納支援制度

認知症になると、それまでには考えられない操作ミスなどがあり、危険を伴う場合があります。

認知症の症状があらわれたときに、すぐに免許証を返納することがむずかしい場合は、かかりつけの医師から話をしてもらったり、本人の意思を尊重して、対応を検討しましょう。

自主返納をされた方には『蔵タク』や『ふれあいバス』の回数券を交付しています。

■お問い合わせ：交通防犯課 ☎21-2153



介護予防教室

地域の高齢者などを対象に、介護予防教室を開催しています。積極的に参加して、心身の健康維持・向上に生かしましょう。

■各地域包括支援センター（P8）



もの忘れ相談

早期に認知症の診断が行われ、速やかに適切な医療・介護等が受けられるよう、複数の専門職が関わり認知症の初期の段階から対応します。

■認知症初期集中支援チーム
（栃木中央地域包括支援センター内） ☎21-2171



認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、医療や介護の専門職等、地域の誰もが参加できる集いの場です。仲間づくりや生きがい支援、介護者の負担軽減、地域住民への啓発を目的としています。

■各地域包括支援センター（P8）



安心見守りカプセル配付

認知症の症状がある高齢者の方等が行方不明になった時の早期発見・早期保護につなげるため、緊急時に必要な情報を常に携帯することができる小型の容器を配付します。

■地域包括ケア推進係 ☎21-2247



認知症サポーター

様々な機会を通じて認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、この講座を受講された方です。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者が地域で増えるよう普及活動を進めています。

■各地域包括支援センター（P8）

認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症の高齢者等が外出中に行方不明になった時に、市、警察、協力事業所、地域住民などが協力し、行方不明者を早期発見・保護する仕組みです。

ネットワーク登録対象者…市内に居住する認知症高齢者又は若年性認知症の方で行方不明になるおそれのある方

■地域包括ケア推進係 ☎21-2247

見守りシールの交付

QRコードが印刷されたシールと情報共有サービス「どこシル伝言板」を用いて、対象者の安否情報をインターネット上で共有し、対象者の身元確認や家族への引き渡しを円滑に行います。対象者にはシールを交付し、衣類や持ち物に貼ってお使いいただきます。

交付対象者…認知症高齢者等SOSネットワークに登録した方

■地域包括ケア推進係 ☎21-2247



見守りシール（見本）

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の高齢者等が日常生活における偶発の事故により、法律上の賠償責任を負った場合に、保険金の支払いを受けることができる制度です。市が保険契約者となり、保険料は市が全額負担します。加入対象者の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■地域包括ケア推進係 ☎21-2247