

がぞくのキモチ

A family's feeling

あなたの気持ちを楽しめる（かもしれない）
ライフスタイル提案マガジン



自分の趣味は続けていますか？

誰かと食事をしに出かけたり、会話を
楽しんだのはいつですか？

そして・・・

大切な人はいますか？

感謝している人はいますか？

かけがえのない人はいますか？

自分自身の何でもない日常を続ける
ためにも、

あたりまえのことをあたりまえに思
い続けるためにも、

今、「認知症」を理解する必要があります。
ます。

も く じ

○「最近気になりませんか？　こんなこと」・・・・・・・・・・	1
○　自宅で介護をがんばっている人のための 「かいご自己点検コーナー」・・・・・・・・・・	5
○「認知症のしくみ」・・・・・・・・・・	7
○「中核症状かもしれない」編・・・・・・・・・・	9
○「行動・心理症状かもしれない」編・・・・・・・・・・	15
○まとめ・・・・・・・・・・	19
○かいごを「抱（える）護」から「開GO！」へ 「抱えない“かいご”自己点検コーナー」・・・・・・・・・・	20
○自分の生活も大事にしているんです・・・・・・・・・・	22
○「先人達の格言」・・・・・・・・・・	30
○かいごで心が疲れないために 「～認知症と付き合う本音の10カ条～」・・・・・・・・・・	31
○アルツハイマー病患者からの10のお願い・・・・・・・・・・	33

最近気になりませんか？ こんなこと

② 記憶があやふや

- 同じことを繰り返し言うことが多くなった。
- 薬の数が合わなくなることがある。
- 探しものをすることが多くなった。
- 水道の締め忘れや火の消し忘れが目立つようになった。

② 時間や月日、場所、人がわからなくなった

- 「今日は何日？」「何曜日？」と聞くことが多くなった。
- 日付や時間がわからなくなってきた。
- 慣れたところで道に迷うようになった。

② 今までできていたことができなくなった

- 職場や家庭内で、できていた仕事や役割ができなくなってきた。
- 片づけができなくなってきた。
- 同じものを何個も買ったり、賞味期限を過ぎても、そのままのことが多くなった。
- 貯金のおし入れや料金の支払いなどができなくなってきた。

あなたは後悔する？「もっと早く専門家に相談しておけば…」

「あなた自身の父親・母親／配偶者の父親・母親に、**もっと早く家族・知人以外の専門家への相談を勧めておけば良かったと後悔したことがありますか？**」の質問に「はい」で回答された人の、**早期に専門家に相談をしなかった理由は。**

n=343

<u>年齢のせい</u> だと思っていたから	59.0%
<u>単なるもの忘れ</u> で、病気だと思っていなかったから	46.3%
親が医療機関へ行くことを <u>嫌がった</u> から	38.4%
軽い症状で医師に <u>相談するほどでもない</u> と思ったから	33.8%
<u>何科の医師に相談すれば良いか</u> わからなかったから	20.0%

出典：エーザイ（株）「47都道府県認知症に関する意識・実態調査」から抜粋，一部要約。

『認知症』は早期診断、早期治療が大切です。

誰かに相談をしたくても「年だから仕方がない」「たいしたことない、と言われたらどうしよう…」「体調が悪いわけではないし、少し様子を見てみようかな」と思うことはありませんか？

周囲の人のこんな考えや不安によって、「認知症」であってもそのままになっていることがあります。「おやっ？」と思うことがあったらまず電話してみましよう。

「検査を受けさせたい」「認知症かどうかわからない」ときは…

- ① 「もの忘れ外来」「認知症外来」などを設けている病院へ行く。
- ② 「認知症疾患医療センター」へ行く。仙台には4か所あります。
 - いずみの杜診療所（認知症疾患医療センター（診療所型））
地域医療連携室 電話（０２２）３４１－５８５０
受付（予約制） 月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）
９：００～１６：３０
 - 仙台西多賀病院（認知症疾患医療センター）
相談 電話（０２２）２４５－２１２２
予約 電話（０２２）２４５－１８１０
受付（予約制） 月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）
９：００～１６：３０
 - 東北医科薬科大学病院（認知症疾患医療センター）
電話 ０７０－５０９３－３６１５
受付（予約制） 月・水曜日（祝日、年末年始は除く）
９：００～１７：００
 - 東北福祉大学せんだんホスピタル（認知症疾患医療センター）
認知症相談室（相談） 電話（０２２）３０３－０１３３
地域医療連携室（予約） 電話（０２２）３０３－０１８１
受付（予約制） 月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）
９：００～１６：００
- ③ その他の精神科、神経内科などでも認知症の診療をしているところもあります。
- ④ 「大きな病院はちょっと苦手…」「電話しづらい…」「認知症の専門医ってどこに行ったらいいの？」そんな時は…

かかりつけの医師に相談、紹介してもらう方法もあります。

「どうしたらいいかわからない」

「聞いてみたいことがある」

「誰かに話を聞いてほしい」 そんな時は…

「受診させたいけど、知らない病院や窓口には問い合わせづらい」
等、なかなか受診には踏みきれないものです。

「まず一歩踏みだしたい」「抱えている不安や苦痛を誰かに聞いてもらいたい」「今後のことを一緒に考えて欲しい」

そんな時は、こんな方法があります。

- ① 市区町村の福祉相談窓口に相談する。
- ② 地域包括支援センターに相談する。
- ③ (公益社団法人) 認知症の人と家族の会・宮城県支部 へ電話で相談する。
認知症の人の介護経験者が対応します。
電話 (022) 263-5091
- ④ 近くにある介護サービスの事業所や高齢者施設などへ相談する。

* 地域包括支援センターの連絡先は、P25にあります。

自宅で介護をがんばっている人のための

「かいご自己点検コーナー」

＊ あまり考えすぎず、各項目に「似ていることがある」と感じたら、チェックしてください。

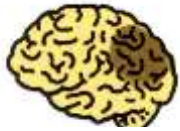
Q1	何度も同じことを言われて、イライラしたり、返答もしたくないと思うことがある。	P9 へ
Q2	食べた食事のことやこちらが伝えたことを忘れて、「食べてない」「聞いてない」と文句を言われることがある。	
Q3	日にちや時間などがわからず、おかしい行動をすることに困ることがある。	P10 へ
Q4	家族や親族がわからなくなり、毎回同じ説明をすることにうんざりするときがある。	
Q5	洗濯機や電子レンジなど、おかしい使い方をして壊してしまわないか心配なときがある。	P13 へ
Q6	オムツが汚れているので、交換しようとしても、まったく応じてもらえず、臭いや汚れが気になるときがある。	

Q7	スーパーで食材などを買ってきても、まったく使わずに腐らせたり、同じものを何度も買ってしまい、管理が大変なときがある。	P14 へ
Q8	行きたい場所まで行く方法が思い出せないことがあり、心配になるときがある。	
Q9	特に用事があるわけでもないのに外に出かけてしまい、戻れるか不安だったり、毎回対応するのに負担を感じることもある。	P15 へ
Q10	自分で財布をしまい忘れたのに、家族を泥棒呼ばわりしはじめ、うんざりするときがある。	P16 へ
Q11	夕方になるとソワソワと落ち着かなくなったり、不機嫌になったりして、忙しい時間なのに何もできずに困ることがある。	P17 へ
Q12	肝心なことはわからないのに、プライドが高く、トラブルになるので、顔も合わせたくないと思うことがある。	P18 へ

→アドバイスは次のページにあります

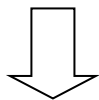
① 認知症のしくみ

① 脳の異常



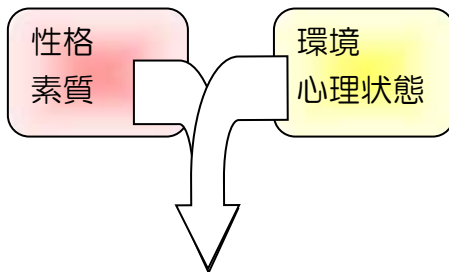
- 脳が自然に小さくなる
- 脳疾患などで脳細胞が死ぬ
- 神経細胞の異常

② 中核症状



- 思い出せなくなる
- 場所がわからなくなる
- できたことができなくなる

③ 個別要因



- 性格や人生歴からの影響
- 心の状態の不安定さ
- 環境や周囲の人からの影響

④ 行動・心理症状



- 徘徊、幻覚、妄想、興奮…
- 周囲の人が対応に困ってしまう行動

(参考) 認知症の種類による違い

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
好発年齢	70 歳前後	初老期 50 歳代より
性差	1 : 3 で女性に多い	男性に多い
原因	・脳細胞の性状、性質が変わる ・いまだ本当の原因は不明	・脳の血管の異常 ・脳梗塞、脳出血・・・など
発症経過	・緩やかに、徐々に発症し進行 ・症状は固定傾向	・急性の発症で階段状に悪化進行 ・症状は動揺性
症状	・初期に記銘・記憶障害が目立つ ・外界に対する注意力が低下 ・多幸、抑うつ、妄想、急性錯乱 ・独語、無意味な多動などが認められる	・初期に頭痛、めまい、しびれ ・外界に対する注意力は保たれる ・感情失禁、せん妄が認められる
人格障害	・初期に著明に障害される	・末期まで保たれる
病識	・早期に障害される	・末期まで保たれる

上記のほか、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症、若年性認知症など複数あります。

『中核症状かもしれない編』

認知症の人には、程度は違えど、必ず発症する「中核症状」があります。もしかしたら…。

Q1～2にチェック 「記憶障害」かも？

「覚えていられない・思い出せない症状」

《介護体験談コーナー》（嫁→姑介護）

夜中に姑に「夕食はまだ？」と起こされ、いくら「さっき食べたでしょ」と話しをしても「食べていない」の一点張り。

仕方がなく、また食事を準備することもありました。

そんなことにも疲れ、軽食をテーブルに並べてから寝るようにしたところ、夜中に起こされることもなくなりました。

何度も食べることも、夜中に食べることも身体に良くないかもしれませんが、夜中にまた食べることを考え、夕食の量を調整しています。ひどいようにみえますが、「言ってもわからない」「説明してもわからない」と割り切ることで、お互いイライラせずに、夜を過ごせるようになりました。

昔の記憶は大切にしまって（記憶して）いられますが、最近のことは記憶できなくなります。

認知症の「記憶障害」は、体験や行動したことすべての記憶が失われます。そのため食べたことや家族が言ったことを、そっくりそのまま忘れているのです。

そんな理由から、介護をしている人が「さっきもいったでしょ！」と「言い聞かせ」ても覚えていられないことが多いのです。

Q3～4にチェック 「見当識障害」かも？

「日にち、場所、人がわからなくなる症状」

《介護体験談コーナー》（妻→夫介護）

いつもいつも、夫に「今日は何日だ？」と繰り返し聞かれます。以前は、そのたびにまともに答えていましたが、何度も同じ返答を繰り返すことにイライラし、疲れてしまいました。

「同じ質問に同じ返答をする」ことが、どんなに疲れるか…

そこで、仕事をしていたときから毎日書いていたスケジュール帳に、自分の行動を記入してもらいました。起床、朝食など何でもいいんです…そしていつものように「今日は何日だ？」と聞かれたら、スケジュール帳を指さし「見てください」「今日は何日になっていますか？」と本人が考えられるように促すことで、同じ返答をすることが減り、少しイライラも減りました。

《介護体験談コーナー》（娘→実母介護）

私は、実の母に「今日は何日だ？」と繰り返し聞かれ、疲れてしまいました。

そこで、朝起きたらカレンダーの今日の日付に○（まる）を付けてもらうようにしました。それからはカレンダーを見て確認してもらい、同じ質問にまともに答えることも減りました。私自身も楽になっただけでなく、母も自分で確認できる安心感につながったようでした。

《介護体験談コーナー》（妻→夫介護）

夫は、外に出かけては目的を忘れたり、どこにいるのかわからなくなってしまうことがありました。初めはそれにつきあって車で本人の言う通りに走ったり、後をついて歩きましたが、思い通りの場所にたどりつかないため、夫もイライラし、私も疲れてしまいました。

私がちょっと外出しているときにいなくなることもあり、近所を探しまわったり、誰かに連れられて帰って来ることもありました。帰宅後も、本人は疲れてイライラ。縛り付けておくことも、ずっとついていくこともできませんし、一人で探すのは、限界があります。

そこで、ラジオで聞いていた* SOS ネットワークに登録しました。それ以来、周りの人も一緒に探してくれと思い「どの靴で」「どんな服で」「持ち物はなにか」を確認し、落ちついて通報できるようになりました。「他人様に迷惑を掛けたくない」「あまり知られたくない」ではなく、いろんな人たちの力を借りていくことが、私自身が楽になれる方法だと思いました。

見当識とは「見当をつける」というように、ある程度の年月や時刻、自分が居る場所を把握することをいいます。見当識障害は記憶障害と並んで早くから現れる症状です。

始めは、日時や季節がわからなくなるので、季節感の無い服を着たりすることはありませんか。次に、場所がわからなくなるので、迷子になったり、家の中でもトイレがわからなくなることはありませんか。最後に、人がわからなくなるので、家族のことをまったく違う人だと思い込んだりすることはありませんか。

いくら説明してもそのときはいいかもかもしれませんが、記憶しておくことは難しいかもしれません。

* (参考) SOS ネットワークとは？

認知症の人が行方不明になったときに、警察署、タクシー会社、放送局等が連携して発見、保護します。

○対 象：^{はいかい}徘徊行動のある認知症の人

○費 用：無料

○手続き：^{はいかい}徘徊の心配がある人は、事前に相談することもできます。

○お問い合わせ：お近くの交番または警察署



出典：宮城県警察本部ホームページ

Q5～6にチェック 「理解、判断力の低下」かも？

「理解して行動することができない症状」

《介護体験談コーナー》（嫁→義理母介護）

義母は認知症で、紙パンツとパッドを使っています。しかし、ニオイがしてきたり、ズボンにしみてきたりしても交換させてくれませんでした。

初めは、私のことが嫌いで応じてくれないと思っていましたが、介護サービスの方から教えていただき、ヘルパーさんに1日数回入ってもらうことにしました。

ヘルパーさんはゆっくり時間をかけてお話しをしながら交換してくさるので、私は家事もできるし、義母との関係も悪くならずに済んでいます。何より、家の中の嫌なニオイがなくなったことが嬉しいです。

私たちは、無意識のうちに状況を把握し、理解し、判断して行動しています。しかし、認知症の人は、「一度に、いくつもの事柄を把握して判断する」ということや「自分の置かれている状況を理解する」ということができなくなります。

例えば、「パンツを汚した」と理解する→「汚れたから不潔な状態になっている」と判断する→「取り替えよう」と行動に移す、といった状況の理解、判断、行動という一連の流れができなくなります。

また、複数の操作が必要な家電製品などは、取り扱うことが難しくなります。その結果、喪失感やおっくうな気持ちから、食事をとらないことにつながるかも知れません。

自宅内の環境を変えたり、サービスを利用することが、お互いの負担を軽くすることにつながります。

Q7～8にチェック 「実行機能障害」かも？

「順序立てたり、計画的に行動できない症状」

《介護体験談コーナー》（息子→実母介護）

母は、どんな料理でも作ったし、朝から晩まで畑にいる頼もしい人でした。しかし、認知症を発症してからは、野菜をしまいこんで腐らせたり、もらった苗も枯らしてしまうようになりました。本人は「煮物を作る」「庭に植える」と言いますが、まったくそうは見えず、息子として辛いものがありました。

昔の母を思い出すと、今の姿が受け入れがたく、母にきつく言うてしまうこともありました。

そんなとき、苗をくれた方が母を気にかけて、話を聞きに来てくれました。私は恥を承知で、母の状況を話したところ、「できることがあれば」と母と一緒に苗植えをしてくださるようになりました。

今、良かったと思うことは、介護生活を口にするのができてすっきりしたこと、誰かが一緒にやってくれば、母もまだまだできることがわかったこと、協力してくれる周りを固めていくことが大切だということ…。抱えこむことは、自分にも母にもよくない状況を作ることだということを痛感しました。

認知症の人にも目的がなくなるわけではありません。

しかし、「〇〇したい」と思ったことに対して、順序立てて段取りを組み、一つひとつ実行していくことが難しくなっていきます。

置き換えてみれば、私たちが学校に行っているときはスラスラ解けた計算問題が、今となっては、足し算・引き算まではわかるが、そのあとの解く手順が思い出せないという状況と同じかもしれません。

『行動・心理症状かもしれない編』

認知症の人には、中核症状に加えて生活環境や性格、人間関係から呼び起される「行動・心理症状」があります。

Q9にチェック「^{はいかい}徘徊」かも？

本当は、ご本人なりの理由があるのですが、はたから見ると無意味に歩き回っているように見えたり、昼夜問わず外に出て行ってしまったりする行動です。介護している人が徘徊に付き添うことは、心身にとても大きな負担になるおそれがあります。

止めることを考えず、出かけて行っても大丈夫な周辺環境を整えてみませんか？

- ・介護者としては、あわてない・おこらない・制さない。
- ・気をそらす話題や手がかりを活用し、「お話し」をしてみましょう。
- ・玄関のドアなどが開いたときにわかるような工夫を試みる。(鈴・センサー等)
- ・積極的に外出できる方法をとってみる。(散歩、サービス利用等)
- ・衣類や習慣となっている持ち物に名前・住所・電話番号を書いてみる。
- ・GPSセンサー機器などを活用してみる。
- ・ご本人が普段立ち寄りそうなところに、あらかじめお願いをしておく。
- ・道に迷った際のこと想定して、近所の交番などへ情報提供しておく。(SOSネットワークなど)
- ・地域の可能な範囲に協力依頼をしておく。(ご近所、町内会・自治会、民生委員、等)

Q10にチェック 「妄想」かも？

介護している人としては「しまい忘れ」とわかっていても、犯人と疑われたり、毎日の繰り返しに対応し続けることはとても大変なことです。

「お財布がない」「自分のものを捨てられた」等、ご本人の訴えの中には、毎回共通した内容があるかもしれません。その話題に、毎回場当たり的に対応するのではなく、事前に行える工夫を考えてみませんか？

- ・否定したり、説得しないで一緒に探す等、行動してみる。
- ・日頃から、物をしまう場所などを把握しておく。
- ・代替品や訴え内容と同様の物をあらかじめスペアとして用意しておく。
- ・何もすることがないと執着してしまう傾向もあるので、家での過ごし方を工夫してみる。または、サービス利用などで活動の機会を増やしてみる。

Q 1 1 にチェック 「夕暮れ症候群」かも？

自宅で介護している人にとって、食事の準備や戸締りなど、夕方は忙しくなる時間帯です。そんなときに、認知症の人の様々な訴えに対応することは、心身共に疲れてしまいます。毎日、必死に対応し続けるだけではなく、1日の過ごし方を見直してみませんか？

- ・夕方～夜は誰もが1日の疲れを感じる時間帯です。それは、認知症の人と同じです。そのため、身体の疲労から気持ちの高揚につながらないように、午後休む時間帯などを作ってみる。
- ・介護する人も、通常は夕方に行うこと（家事や買い物など）を夕方に済ませ、気持ちに余裕をもてるよう工夫してみる。
- ・ご本人が訴える内容にもよりますが、夕方になる前から不安解消につながるような言葉かけをしておく。
- ・1日の中でも、場面の切り替えやメリハリをもたせるために、サービスを利用してみる。

Q12にチェック 「攻撃的言動」かも？

このような言動が出始めた頃は、お互い真っ向から向かい合い、感情のコントロールができず、ぶつかってしまうかもしれません。

認知症の人は、昔の記憶（長期記憶）は比較的保たれ、最近の記憶（短期記憶）を覚えておくことが難しくなります。

しかし、自分に対して威圧的な人や優しくない人、子ども扱いやバカにされたなど、感情面で嫌な思いをしたことは強く心の中に残ります。

介護している人に対して、攻撃的な言動や行動をする背景には、認知症の人自身の自尊心が傷ついていることがあるのかもしれません。困ったり悩んだりすればするほど、困惑が増強してしまい、人に助けを求められなくなる特徴もあります。

一方、介護している人にとっては、一生懸命世話をしても感謝されないことや自分が犠牲にしていることへ様々な思いがあります。

その結果、お互いにストレスを抱えることになります。中には「虐待」につながる場合も・・・。

こんなときは、お互いに距離をおいてみませんか？

介護サービスなどを利用することで、関係が保たれる事例もたくさんあります。

家族での暮らしを続けるためにも、ときにはひと休みしてもいいのではないのでしょうか？

まとめ

認知症は病気のひとつです。

ほかの病気と同じで、治療が思うようにいく場合もあれば、そうでない場合もあります。そして、一番不安なのは患者さん本人（認知症の人）です。

介護している人には、「患者さん本人」への対応が求められます。

認知症という「認識して判断して行動することが難しくなる病気」の人に、「なんでできない！」「なんでわからない！」と言いたくなる気持ちはわかりますが、言っても変わることはなく、お互いがつらくなるばかりです。

認知症の発症と物事ができなくなるしくみには理由があります。それを変えることは難しいことです。合わせて、介護している人も苦痛を抱え続けることやがんばり続けることは難しいのです。

家族でできる工夫があれば何でも試してみましょう。正解はありません。

家族で介護をしていくことが難しくなる前に、荷物を分け合いましょう。自分の生活も大事にしてこそ、介護が続けられます。

その結果、認知症の人にも優しくできたり、自分の気持ちにも余裕ができてきて、目の前が広がるかもしれません。

**かいごを「抱（える）護」から「開GO！」へ
「抱えないかいご自己点検コーナー」**

Q1	家庭内で介護を担うのは、自分ひとりだけかもしれない。	P22 へ
Q2	介護は自分でやりぬかなければ！と思ってしまう。	
Q3	介護は家族だけでやるものだと思ってしまう。	
Q4	迷惑や面倒をかけるから他の人には頼めないので、大変でも家族や自分で介護を続けるしかないと思っている。	
Q5	かいごのなやみやそうだんは、いえのなかのことをあからさまにするようなきがしていえない。	
Q6	どこに相談に行けば良いかわからないので、家族や自分でやるしかないと思う。	P24 へ
Q7	相談や受診をさせたくても、本人が嫌がるので連れて行けない。	
Q8	心身の負担を軽くする介護方法など、知らないし、聞く機会もない。	
Q9	介護の悩みを聞いてくれる人や相談できる人が身近にいない。	
Q10	介護生活の見通しが立たず、生きる楽しみもないと感じることがある。	

Q11	長時間留守にできず、自分の外出も少なくなった。	P26 へ
Q12	介護にばかり時間がとられて、趣味や友人付き合いも少なくなった。	
Q13	介護にばかり時間がとられて、他の家族の世話や家事がおろそかになることがある。	
Q14	介護サービスを使っているが、頼んでいる遠慮もあり、要望など言えない。	

自分の生活も大事にしていんです

Q 1 ～ 5 にチェック 「かいごに発見を！」

日頃の苦労や苦痛を口にするだけで、目の前が広がるかもしれません。

「認知症の人の介護で、辛い思いをしているのは自分だけ・・・」

「自分のふがいなさを、他人に話すことなんてできない・・・」

「家の中のことを他人に話して、なんて思われるか・・・」

実際に介護をしてきた家族の人はみんな同じ思いを経験してきています。

「介護の職員」ではないからこそ聞ける話しがあれば、分かち合える話もある。そこが「認知症の人と家族の会」です。

電話相談も可能です。同じ境遇の人々と、思い切り日頃の苦労や大変さを言葉にしてみることもいいのではないのでしょうか？

～認知症の人と家族の会・宮城県支部～

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3丁目7-4

電話（022）263-5091 （FAX兼用）

月～金曜日 9時～16時（秘密厳守）（祝日・年末年始を除く）

～認知症の人と家族の会～

全国通話無料 0120-294-456

携帯電話・PHS／通話有料 075-811-8418

（土・日・祝日を除く毎日、10:00～15:00）

～認知症 110 番（公益財団法人 認知症予防財団）～

全国通話無料 0120-654-874

月・木曜日 10時～15時（祝日・年末年始を除く）

相談内容の一部を財団報と財団ホームページに掲載することがあります。

～若年性認知症コールセンター～

（認知症介護研究・研修大府センター）

全国通話無料 0800-100-2707

月～土曜日 10時～15時（祝日・年末年始を除く）

～特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター～

電話 (03) 5919-4186

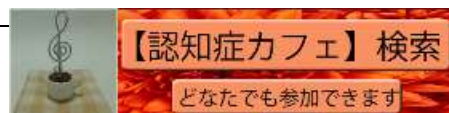
月・水・金曜日 10時00分～17時

65歳未満で発症する若年認知症に関する相談を受け付けています。

～「認知症カフェ」を利用する～

もの忘れや認知症のことを、社会福祉士や介護支援専門員など相談支援専門職者に、誰でも気軽に相談できる「カフェ」です。

詳しくは、仙台市健康福祉局「地域包括ケア推進課」にお問い合わせください。または、社会福祉法人東北福祉会ホームページをご覧ください。（URL <http://www.sendan.or.jp>）



Q6～10にチェック 「かigoに見通しを！」

ご自分の介護を専門の人と一緒に考えることが、介護という荷物を分け合うことになります

「どこで診断を受けたらいいかわからない」

「どこに相談すればいいかわからない」

「忙しくて相談する場所に行けない」

「自分の家のことなので、あまりオープンにはしたくない」

認知症の人を介護していく環境作りには、様々な制度や介護サービスがあります。また、専門家が対応するため、個人情報保護についても安心できます。ご自宅での介護に見通しをつけてみませんか？

必ずしも相談機関へ出向く必要はありませんので、自分の時間があるときや仕事の休憩時間に、まずは電話で問い合わせるだけで必要な方法が聞けるかもしれません。

～地域包括支援センター～

お住まいの地域によって担当センターが違います。

ご自分の地区の地域包括支援センターがわからなければ、下記までお問い合わせください。

仙台市健康福祉局 地域包括ケア推進課

電話（022）214-8317 F A X（022）214-8191

メールアドレス：fuk005140@city.sendai.jp

～地域包括支援センター（仙台市青葉区・泉区の例）～

区	名称	所在地	主な担当区域 (学区)	電 話
青葉区	五橋	五橋 2-12-2 仙台市福祉プラザ 7F	五橋中	022-716-5460
	上杉	上杉 2-3-19 オオノビル 5F	上杉山中	022-221-5569
	国見	八幡 4-2-1 早美ビル 102 号	第一中	022-727-8923
	木町通	木町通 1-4-15 仙台市交通局庁舎 3F	第二中	022-216-3722
	双葉ヶ丘	双葉ヶ丘 2-9-2	北仙台小	022-275-3881
	葉山	葉山町 8-1	三条中、荒巻小	022-273-4910
	台原	台原森林公園 1-3	台原中	022-727-5360
	花京院	宮町 2-2-6 アルデール宮町 1F	五城中	022-716-5390
	大倉	大倉字大原新田 26-12	広陵中、大沢中	022-391-2161
	あやし	落合 4-2-22	広瀬中	022-392-2230
	国見ヶ丘	国見ヶ丘 7-141-9	吉成中、中山中	022-303-3805
	南吉成	南吉成 7-14-1	南吉成中、折立中	022-719-5733
	桜ヶ丘	桜ヶ丘 2-19-1 みやぎ生協 1 階	桜丘中	022-303-5870
	小松島	小松島新堤 7-1	幸町中、鶴谷中 (自由ヶ丘、安養寺 1 丁目)	022-233-6954
泉区	泉中央	泉中央 2 丁目 16-1 トレスピーノ泉中央 1 階	七北田中	022-372-8079
	将監	将監 10-18-13	将監中、 将監東（東北自動車道東側）	022-772-5501
	寺岡	寺岡 1-25-7	寺岡中、高森中、将監東中（将監担当圏域を除く）	022-378-8886
	松森	松森字西沢 26-1	鶴が丘中、松陵中（向陽台担当圏域を除く）	022-772-6220
	向陽台	向陽台 4-7-14 伊藤コーポ 102	向陽台中、松陵中（永和台、歩坂町）	022-343-1512
	南光台	南光台南 1-14-27 コーポ UMEMORI 1 階	南光台中 南光台東中	022-251-8850
	八乙女	八乙女中央 4-2-31 八乙女 S T ビル 101	八乙女中	022-773-3611
	虹の丘	虹の丘 1-10-6	加茂中、長命ヶ丘中	022-373-9333
	根白石	根白石字清水屋敷 35-1	根白石中、館中、住吉台中	022-376-8310
	南中山	南中山 3-2-15	南中山中	022-343-5561

出典：仙台市シルバーライフ（平成 2 9 年度版）

Q11～14にチェック 「かいごに手抜きを！」

**介護サービスを利用して、自分の生活や楽しみも大切にすることが
長続きの秘訣です**

「介護のサービスは、お金がかかる」

「はじめに、どこへ頼めばいいか、わからない」

「どんなことをしてくれるのかが、わからない」

「自分が趣味活動をしたいから、サービスを使うなんて・・・」

「現在利用しているが、お願いしたいことも遠慮してしまう」

介護サービスは、ご本人に対する支援であると共に、介護している
家族に対する支援も役割となっています。

在宅介護のキーワードは「継続」です。

ご本人を大切にすることは当然ですが、介護している人の生活や生
きがい、楽しみも大切にしていいます。

それがなければ、在宅介護も続けられなくなり、結果としてご本人
への負担を強いることにつながります。

また、現在サービスを利用されている人は、自宅での介護方法や認
知症の症状に対する対応方法など、是非相談してみてください。一緒
に考えていく存在が大切です。

お近くの介護サービスの事業所や高齢者施設へお問い合わせを。

(参考) 介護保険による介護サービスの種類

居宅サービス及び介護予防サービスの種類

訪問介護・ (介護予防) 訪問介護	一般的には、ホームヘルプサービスといわれています。 食事や排泄、入浴、衣類の着脱、通院介助などの「身体介護」と、掃除、洗濯、買い物などの「生活援助」、通院等のとき乗車・降車などの介助を行う「乗車・降車等介助」に区分されます。 ※「介護予防訪問介護」は、平成29年4月から総合事業の介護予防・生活支援サービス事業に移行します。
訪問入浴介護 (介護予防) 訪問入浴介護	利用者の自宅に、浴槽や必要な機材を持ち込んで、入浴の介護を行うサービスです。介助があっても自宅の浴槽に入れない人など、重度の人が対象となります。
訪問看護 (介護予防) 訪問看護	看護師や保健師などが利用者の自宅を訪問し、医師の指示のもと、療養上のお世話や医療処置を行うサービスです。
訪問リハビリテーション (介護予防) 訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士などが利用者の自宅を訪問し、医師の指示にもとづいて、理学療法や作業療法などのリハビリテーションを行うサービスです。
居宅療養管理指導 (介護予防) 居宅療養管理指導	医師、歯科医師、看護師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士などの医療従事者が利用者の自宅を訪問し、療養上の管理および指導を行うサービスです。
通所介護 (介護予防) 通所介護	一般的には、デイサービスといわれています。 利用者は、デイサービスセンターに日帰りで通所し、入浴や食事、健康維持や機能訓練などのサービスを受けます。 ※「介護予防通所介護」は、平成29年4月から総合事業の介護予防・生活支援サービス事業に移行します。
通所リハビリテーション (介護予防) 通所リハビリテーション	デイケアといわれます。 利用者は、介護老人保健施設や病院、診療所などに通所し、理学療法士や作業療法士などによるリハビリテーションを受けます。
短期入所生活介護 (介護予防) 短期入所生活介護	ショートステイといわれます。 利用者が介護老人福祉施設などに短期間入所し、入浴や排泄、食事、機能訓練などのサービスを受けるものです。

短期入所療養介護 （介護予防）短期入所療養 介護	これもショートステイですが、医療的な側面が強く、 医学的な管理のもとで介護、機能訓練、日常生活上のサービスを受ける ものです。
特定施設入居者生活介護 （介護予防）特定施設入居 者生活介護	介護保険の指定を受けた有料老人ホーム等 に入所している要介護者又は要支援者が受けられるサービスで、入浴や排泄、食事、機能訓練や療養上のお世話などを行うものです。
福祉用具貸与 （介護予防）福祉用具貸与	要介護者等が自立した生活を送れるように、車椅子や特殊ベッドなど 13種類の福祉用具をレンタル するサービスです。
特定福祉用具販売 特定（介護予防）福祉用具 販売	福祉用具のうち、入浴や排泄など、レンタルになじまないものについて、 購入費の9割を給付 してもらうものです。
住宅改修費 （介護予防）住宅改修費	要介護者等が自宅で安全に快適にすごせることを目的とした一定の工事に対して、 住宅改修費の9割が支給される ものです。対象工事内容は、手すりの取り付けや、段差の解消、床材や扉の変更などがあります。

出典：仙台市シルバーライフ（平成29年度版），一部改編

介護保険施設サービスの種類

介護老人福祉施設	原則として、 要介護3以上の方が利用 できます。 これは、 特別養護老人ホーム が都道府県知事（政令市長）の指定を受けて介護保険施設となったものです。 入浴や排泄、食事などの介護が中心の施設です。
介護老人保健施設	要介護1以上の方が利用できます。 これは、介護と医療の両方のサービスを提供する施設で、 病院から家庭へ復帰するための中間的な施設 といえます。
介護療養型医療施設	要介護1以上の方が利用できます。 医療的な側面がもっとも強い施設 です。療養上の管理、看護、医学的な管理のもと、介護や機能訓練などのサービスを提供するものです。

出典：仙台市シルバーライフ（平成29年度版），一部改編

地域密着型サービス及び地域密着型介護予防サービスの種類

夜間対応型訪問介護	要介護１以上の方が利用できます。 訪問介護員等が、夜間において利用者宅を定期的に訪問したり、緊急の通報に随時対応するなど、包括的に夜間訪問介護を提供するサービスです。
定期巡回随時対応型訪問介護看護	要介護１以上の方が利用できます。 ホームヘルパーによる日常生活の世話、看護師による処置などを、短時間の定期的な巡回により行うほか、利用者からの連絡により対応、訪問など２４時間の随時対応を行います。
地域密着型通所介護	要介護１以上の方が利用できます。 定員１８名以下のデイサービスセンターです。 ※平成２９年４月から、要支援１・２の方は、総合事業の介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。
認知症対応型通所介護 （介護予防）認知症対応型通所介護	これも通所介護（デイサービス）ですが、認知症の利用者のみを対象とするサービスです。
小規模多機能型居宅介護 （介護予防）小規模多機能型居宅介護	サービス拠点への「通い」サービスと「宿泊」サービス、自宅への「訪問」サービスを一体的に、かつ柔軟に提供するサービスで、利用者にとってはなじみのある事業所において、様々なサービスを受けることができるという、サービスです。
看護小規模多機能型居宅介護	要介護１以上の方が利用できます。 小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、必要に応じて看護師が「通い」「泊まり」時の処置等の看護、また家庭への「訪問」時に看護を行います。
認知症対応型共同生活介護 （介護予防）認知症対応型共同生活介護	要支援２と要介護１以上の方が利用できます。 グループホームといわれます。 要介護者のうち、中程度までの認知症の人が受けられるサービスで、小規模な施設で共同生活を行うものです。
地域密着型特定施設入居者生活介護	要介護１以上の方が利用できます。 利用定員２９人以下の指定を受けた有料老人ホームやケアハウスにおいて、入居している要介護者に、入浴、食事などの日常生活の世話や機能訓練を行います。
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	原則として、要介護３以上の方が利用できます。 利用定員２９人以下の地域密着型介護老人福祉施設において、入所している要介護者に、入浴、食事などの日常生活の世話や機能訓練を行います。

出典：仙台市シルバーライフ（平成２９年度版）、一部改編

『先人達の格言』

～あなただけがそう思っているわけではありません～

『本当は死んでしまったほうが楽になるはず。

けれども、自分の本心はそうではないと気づいたとき、とても切なくなった。』

『姑と暮らす時点で「あきらめ」、介護も「割り切り」が大切』

『今までの生活を、維持していけることが大切』

『外にすることで忘れられる。気分転換することで
多少のことも許せる気がする。だから、他人にも優しくできる。』

『介護の苦労は言えなきゃダメ』

『認知症の進行には自分がついていけなかった。

だから、周りを固めていった（協力依頼）』

かいごで心が疲れなために

～認知症と付き合う本音の10カ条～

1 三步離れてじっくり介護

- ・ 夜中に歩き回ったり、家族を呼んだりするとき、無理やり寝かそうとしてかえってこじれることがあります。灯りをつけておくことなどで不安が落ち着くことがあります。

2 「愛情が第一」と言うけれど・・・

- ① 毎日の暮らしの中では、感情の衝突ぐらいは当たり前。「愛情や嫁の使命」という言葉に縛られて耐えていると参ってしまいます。「介護していること」がとりもなおさず愛情です。
- ② 自分を追い詰めず、無理のない介護を。

3 周りの言葉にまどわされずに

- ① たまにしか接しない親戚や近所の人達から「ボケているとは思わない」と言われたとき、弁解せず「24時間付き合ってみてください」と言ってみては。
- ② 毎日のお世話に自信をもち、その上で他人の意見は参考に。

4 家族が暮らしあってこそその介護

- ① 一人にすべての介護負担がかからないように。
- ② 別居の家族にも手助けしてもらう工夫を。
- ③ ギリギリまで我慢せず、家族会への参加、電話相談等を活用する。

5 女性中心でなく、男性の力も、家族みんなで普通にかかわる

- ① 介護は家族全員の仕事、皆の支え合いが必要です。
- ② 入浴などの力仕事で男性の出番も作りましょう。

6 「その日暮らし」の精神で

- ① 介護は24時間休みなし。汚物の始末や徘徊があったり、あなたが誰かさえわかってくれないこともあり、お世話はつらいものです。
- ② あまり先のことを考えず、「その日暮らし」の精神が心の余裕を生むものです。

7 できる手抜きは、勇気をもって

- ① 何もかもキチンとしようと考え過ぎないこと。
お世話するには、正しい知識をもちながら、家事などに勇気をもってできるだけ手抜きをしましょう。
- ② 危険がなければ物が壊されても、汚れていても「後でまとめて片づけよう」くらいの気持ちで。

8 励ましあい、助け合う仲間の輪

- ① 介護する家族同志の交流ほど、元気づけられるものではありません。
- ② 同じ悩みや苦しみをもつ仲間が集まるだけで、一人ぼっちから救われた気持ちになります。

9 「私でなければ・・・」と、抱え込まない

- ① 配偶者のお世話では「とても他人に任せられない」と考えがち。
- ② 一人で抱え込むと、疲れて共倒れになりかねません。積極的に社会サービス（介護保険など）を利用して、その間に、お世話する人もリフレッシュする。

10 楽しく、知恵比べ

- ・ お世話をすることは、お年寄りとの知恵比べのようなところもあります。
その人の「行動」を嘆いたり、攻めたりだけでなく、さりげなくお年寄りの上に行く工夫を。

出典：認知症の人と家族の会宮城支部による研修資料より

やさしい手ブックス「ぼけ老人とともに」、1996年から抜粋（一部改編）

アルツハイマー病患者からの１０のお願い

- 私のことを我慢してください。
 - － 自分では何もできない脳の病気にかかった、どうしようもない患者であることを思い出してください。
- 私に話しかけてください
 - － たとえ私がいつも答えるとはいかなくても、声は聞こえるし、言葉は理解することができます。
- 私に親切にしてください
 - － 私の毎日は長い絶望的な戦いです。やさしさは私の１日のなかでとても重要なことでしょう。
- 私の感情を考えてください
 - － 私はまだしっかりと感情をもっています。
- 人間としての尊厳と尊敬をもって扱ってください
 - － 私ならベッドに横たわっている患者には喜んでそうするでしょう。
- 私の過去を思い出してください
 - － かつて私は健康で、人生は愛と笑いでいっぱいでした。能力と知性も兼ね備えて。
- いまの私を知ってください
 - － 私は家族と家庭を失って寂しい恐れおののく人であり、愛している夫、妻、母、祖父、祖母、叔父、叔母であり、親しい友人なのです。
- 私の将来を思ってください
 - － 将来は暗いように見えるかもしれませんが、私はいつも明日の希望でいっぱいです。
- 私のために祈ってください
 - － 私は時の流れと永遠の間に漂う霧の中で迷っています。どのような同情よりあなたが居ることがとても大切なのです。
- 私を愛してください
 - － 愛という贈り物によって、私たちは光の中で永遠に満たされるでしょう。

出典：山根巨州；痴呆性高齢者のケア，老年精神医学雑誌，8(14)，958-959，2003年
(一部改変)，クリスティーン・ボーデン；2001年アルツハイマー国際会議より

大切な人のためにも・・・

そして、自分のためにも・・・

人を大切にする姿、失敗しながらも一生懸命な姿は、誰かに伝わり、誰かにそのようにしてあげることにつながります・・・

～始まりは、ここにあるお話しから～



平成 2 4 年度

認知症介護研究・研修仙台センター運営事業費による研究事業

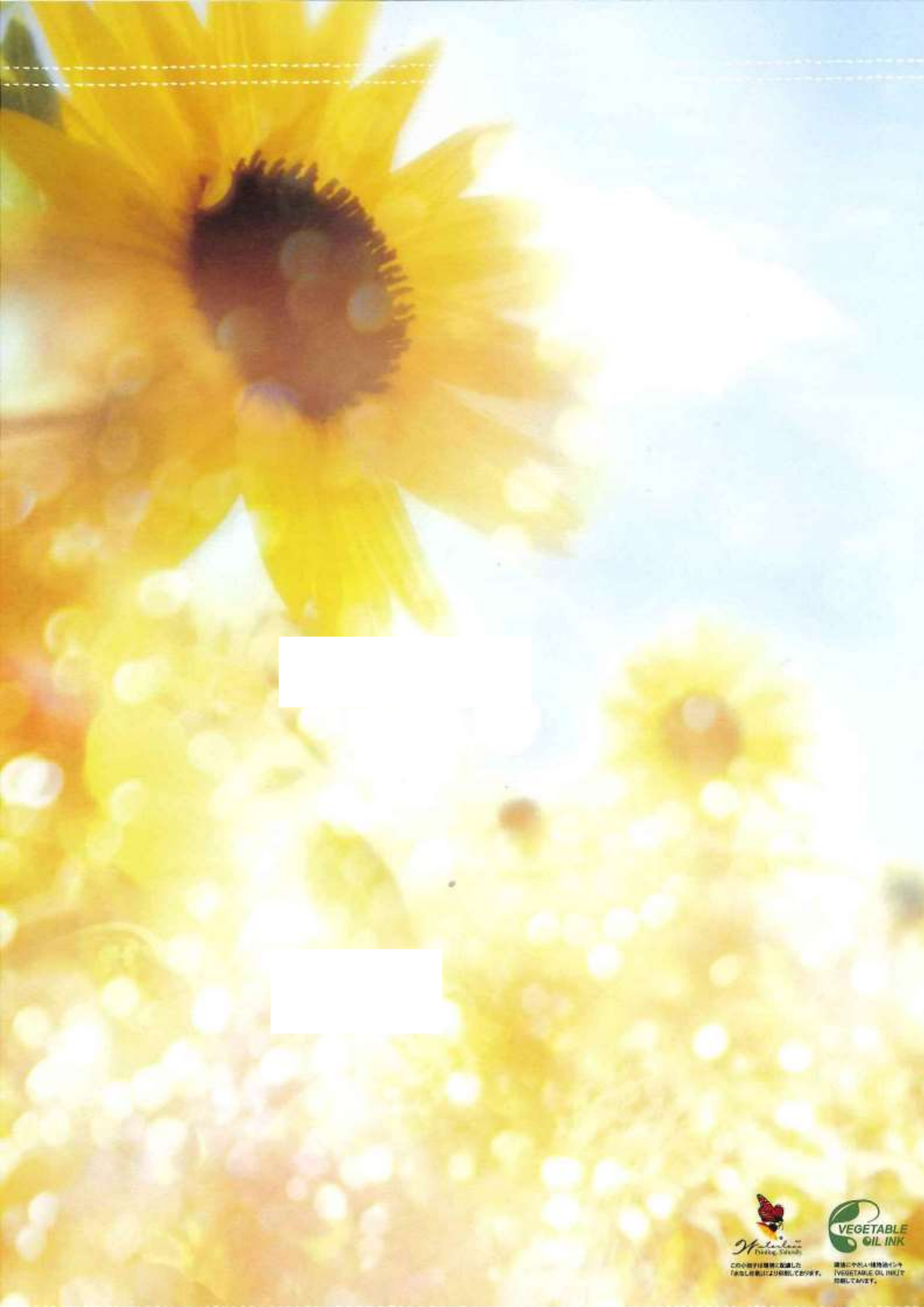
「認知症の人の家族のための認知症ケアツールの開発」

小冊子 【かぞくのキモチ】

編集・作成 社会福祉法人東北福祉会
せんだんの杜研究事業実施・検討委員会
宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘 7 丁目 1 4 1 番地 9
TEL(代):022-277-1122 FAX(代):022-719-0688

印刷 株式会社ホクトコーポレーション
宮城県仙台市青葉区上愛子字堀切 1 - 1 3
TEL(代):022-391-5661 FAX(代):022-391-5664

発行年月日 平成 2 5 年 3 月 3 1 日 (初版)
平成 2 7 年 1 0 月 1 4 日 (改訂版)
平成 2 9 年 4 月 1 日 (増補改訂版)



白

白



この小文字は簡単に読めた
「白」の文字により印刷されています。



環境にやさしい植物性インク
「VEGETABLE OIL INK」
印刷してENVY。