

これって認知症?と感じているあなたや周りの方へ

あなたらしく 生きていくために

この冊子では、天白区版認知症ケアパス『これまでのわたしと、なにかちがう?』を読んで、「認知症ではどんなことが起こっているの?」「使える制度が知りたい!」など、もっと詳しく知りたくなった方に向けた内容をまとめています。

1

まずは医師に診てもらおう

認知症とそれ以外の病気の鑑別は難しいため、専門の医師に診てもらうことが大切です。認知症の原因となる病気はいろいろあり、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」などが有名ですが、認知症とよく似た症状があらわれる病気もあります。また、治療や薬で良くなる病気もあります。認知症でもその他の病気でも、大切なのは「その先の暮らし」です。「認知症は治らないから」「もう年だから」と決めつけず、まずは病院に行ってみましょう。

さまざまな
受診先があります

- 主治医、かかりつけ医
- 認知症疾患医療センター
- もの忘れ相談医
- 名古屋市もの忘れ検診

どこに受診するとよいかわからないときは?

「認知症疾患医療センター」「認知症専門医」「認知症外来」「もの忘れ外来」などと掲げている医療機関には専門の医師がいます。かかりつけ医から紹介してもらうのも良い方法です。どうしたらいいか迷うときは、いきいき支援センターに聞いてみてください。

2

使える制度って?

生活やお金のことなど、認知症の心配ごとを相談できる窓口や活用できる制度がたくさんあります。あなたらしく生きていくために、ぜひ一度相談してみてください。

たとえばこんな場合、どんな制度が使える?

お気軽に
ご相談ください

- 家事などの生活支援や介護、リハビリなどを受けたい
→ **介護保険サービス**…天白区役所福祉課(高齢者福祉) TEL:052-807-3887
天白区いきいき支援センター(下記参照)
- **障害福祉サービス**…天白区役所福祉課(障害福祉) TEL:052-807-3882
- 日常的な金銭管理や支払いを手伝ってほしい
→ **日常生活自立支援事業**…名古屋市障害者・高齢者権利擁護センター(東部事務所)
TEL:052-803-6100
- 財産管理や契約、手続きなどを手伝ってほしい
→ **成年後見制度**…名古屋市成年後見あんしんセンター TEL:052-856-3939
- 生活や治療のためのお金や制度について相談したい
→ **自立支援医療・障害年金・障害者手帳**…天白区役所福祉課(障害福祉)
TEL:052-807-3882
- **福祉給付金**…天白区役所保険年金課 TEL:052-807-3843

3

仲間に出会うには?

「認知症かもしれない」「認知症と診断された」。そんなときの不安な思いは、ひとりで抱えず、相談したり、共有したりすることが大切です。一步踏み出して仲間と出会ってみませんか。

仲間と出会える場所 /

- 天白区認知症本人ミーティング咲いたカフェ
- 天白区みんなの認知症カフェ
- 名古屋市若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」

参加してみたい、見学してみたいという方は、いきいき支援センターまでご連絡ください!

【問い合わせ先】

天白区東部いきいき支援センター TEL:052-809-5555
天白区東部いきいき支援センター分室 TEL:052-808-5400
天白区西部いきいき支援センター TEL:052-839-3663

《仲間と出会えた先輩たちの声》

仲間を作りたくて認知症カフェに参加。最初は自分から話しかけられなかったけれど、今では一緒にイベントに参加したりランチをしたり、女子トークを楽しんでいます。

日にちや時間を間違えても、忘れることがあっても、認知症カフェに行くと、いつもみんなが温かく迎えてくれるから自然と笑顔になります。

令和8年3月発行
天白区地域包括ケア推進会議
認知症専門部会

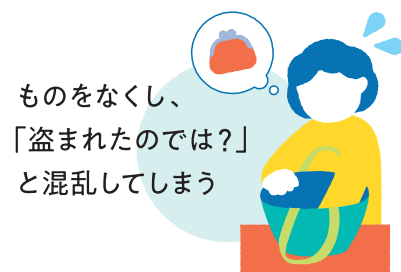
Designed by 株式会社トリトルクリエイティブセンター

認知症を知って、笑顔で暮らそう

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞がうまく働かなくなり、記憶や物事の把握、判断をする能力が低下している状態です。ここでは特に3つの障害の仕組みについて、詳しく説明します。頭の中で起こっていることがわかると、対応の工夫がしやすくなり、気持ちも少し楽になるかもしれません。

記憶障害

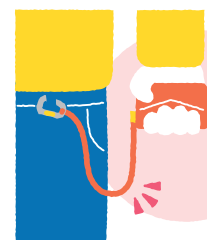
たとえば…



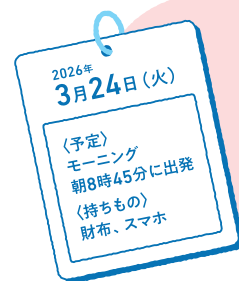
なぜこうした言動が起きるの？

「記憶」は、覚える・保つ・想起するの3段階で成り立っています。認知症では脳の記憶を管理する力が弱まり、いずれかがうまく作用しないため、「忘れる」ことが起こるのです。たとえば、置いたはずの財布がなく、「盗まれたのでは?」と混乱するのは、「大切なものがない」現実と自分の認識にズレがあるためです。「忘れても困らない」ための備えや周囲の「寄り添う姿勢」も安心につながります。

こんな工夫があります！



大切なものは
体につなげる



持ちものや
出発時間、
やったことなど、
何でもメモを取る

見当識障害

たとえば…



なぜこうした言動が起きるの？

認知症になると、「自分がどこにいるのか」「今がいつなのか」などを把握する力(見当識)が働きづらくなります。道に迷いやすくなった、時間を間違えるのもそのためです。そんなときは不安からパニックになり、うまくSOSを出せないこともしばしばあります。「困ったらこれとこれを確認する!」などの方法を決めておくことが助けになるかもしれません。本人が感じている現実を否定しないことも大切です。

こんな工夫があります！

名前や住所を書いた
ヘルプカードを
身につける



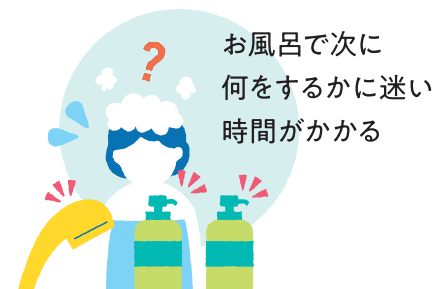
スマホの
アラーム機能に
予定を入れる



実行機能障害

たとえば…

得意なはずの
料理が
うまく作れない

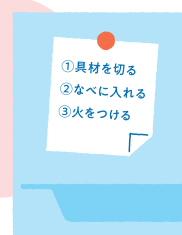


なぜこうした言動が起きるの？

たとえば、「お味噌汁を作る」という動作は、具材を切り、鍋に入れ、煮て、お味噌をといて…といった小さな「段取り」の連続で、実は複雑なことをしています。認知症になると脳の「計画を立てて実行する力」(実行機能)が働きづらくなり、「段取り」が苦手になることがあります。計画を立てて、効率よく行うことが難しい場合は、一つひとつの動作を分けてみると安心して行動しやすくなります。

こんな工夫があります！

段取りを
分解して
メモしておく



できるところに
目を向ける



＼ 前向きに、笑顔で暮らしていくために ＼

一人ひとり
違うことを知る

認知症の症状は十人十色。要因も受け止め方も違います。「うまくいかないぞ」というときは、寄り添い合いながら、いろんな工夫を試してみましょう。



「できること」
「やりたいこと」も話そう

「できないこと」に目が行きがちですが、そればかりでは苦しくなってしまいます。「やりたいこと」もたくさん話し、「どうやったらできるか」を一緒に考えてみませんか。



決断・結論を
急がず、ゆっくりと

認知症と診断されても、何もかもが急に変わるということはありません。使える制度を知り、仲間や“先輩”に会って、あなたらしい暮らしを考えてみましょう。



“認知症”という新たな一面とともに

認知症になると、不便なことや戸惑いもあるかもしれませんが、あなたらしい暮らしを続けるためのヒントは、たくさんあります。どうかひとりで抱え込まないで、少し肩の力を抜いて、一緒にスタートしませんか。認知症についてもっと知りたい方は、いきいき支援センターへお気軽にご連絡ください。

