



認知症とは

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。脳の神経細胞への影響が原因となる「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」、脳の血管の損傷等が原因となる「血管性認知症」など、原因疾患によりさまざまな種類の認知症があります。

主な認知症の特徴

- アルツハイマー型認知症: 脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。記憶力の低下から気付かれることが多い。
血管性認知症: 脳梗塞や脳出血等脳血管障害の後に発症する。高血圧や脂質異常症等、脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。
レビー小体型認知症: 実際には存在しないものが見える(幻視)ことが特徴的。手足のふるえ、筋肉の硬直等も起こりやすい。
前頭側頭型認知症: じっと我慢ができない、怒りっぽくなる、その場にそぐわない身勝手な行動をとるなど反社会的行動が増えるのが特徴。

～認知症は早めに気づいて相談することが大切です～

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」
最も当てはまるところに○をつけてください。
チェック1: 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか
チェック2: 5分前に聞いた話を思い出せませんか
チェック3: 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか
チェック4: 今日が何月何日かわからないときがありますか
チェック5: 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか
チェック6: 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか
チェック7: 一人で買い物に行けますか
チェック8: バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか
チェック9: 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
チェック10: 電話番号を調べて、電話をかけることができますか
チェックしたら、1 から 10 までの合計を計算 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。
出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)

MCI(軽度認知障害) 予防について、7ページ目をご覧ください。
正常(年齢相応)と認知症の中間の状態、軽い認知機能の低下があって、難しい作業に支障は生じてても基本的に日常生活は送れる状態の段階を指します。認知症の発症は、生活習慣とも大きな関係があります。よい生活習慣を心がければ、認知機能の低下を緩やかにしたり、発症を遅らせたりすることができます。

ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に本人の症状の変化と知っておきたい情報などを記しました。
症状の出方は個人差があり、全ての方にあてはまるものではありませんが、今後を見通す参考にしてください。

Table with 7 columns: 認知症の程度, 軽度認知障害(MCI), 軽度, 中等度, 重度, and 本人の様子, 家族の様子, ご本人やご家族がやっておきたいこと. It details symptoms and management strategies for different stages of dementia.

相談

まずは地域包括支援センターまたは区役所にご相談ください!

7 地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)
地域の身近な相談窓口です。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがあります。ご不明の場合は、区役所の高齢・障害支援課にお問い合わせください。
担当する地域包括支援センター
電話番号 045- -

相談時間 月～土曜日 9時～18時 日曜日、祝日 9時～17時
来所やオンラインでの相談を希望する際は、あらかじめお電話等でご連絡ください。
※年末年始及び施設点検日等を除く 相談時間以外の時間帯は、相談電話は外部委託先に転送し対応します。

9 認知症初期集中支援チーム
自宅を訪問して、ご本人や家族を支援する専門職のチームです。認知症に関する情報提供、医療機関への受診や介護サービスの利用につなげます。相談窓口は地域包括支援センターまたは区役所の高齢・障害支援課です。

10 医師によるもの忘れ相談
月1回、認知症の方やその家族等に対し、精神科等の医師が面接・訪問により相談を無料で行います。
※区役所の高齢・障害支援課で要予約

8 区役所(高齢・障害支援課)
区役所の高齢・障害支援課に相談窓口がございます。お気軽にご相談ください。
Table with columns: 区名, 電話番号, FAX, 受付時間など. Lists districts like 鶴見区, 神奈川区, 西区, etc.

若年性認知症

11 若年性認知症支援コーディネーター
若年性認知症に関する総合的な相談窓口です。医療・就労・様々な制度やサービス・生活上の困り事等の相談ができます。
Table with columns: 病院名(住所), 相談室名/電話番号, 受付時間など.

本人ミーティング

若年性認知症の本人同士・家族同士が気持ちの共有をしたり、情報交換ができる場です。若年性認知症支援コーディネーターにご相談ください。

認知症コールセンター

Table with columns: コールセンター名, 電話番号, 受付時間など. Lists centers like 13 よこはま認知症コールセンター, 14 かながわ認知症コールセンター, 15 若年性認知症コールセンター.

家族支援・介護者支援

16 家族会・介護者のつどい
介護者同士で情報交換することで、介護に関するコツや情報を得たり、リフレッシュの機会を持つことができます。介護者のつどいは、地域包括支援センターなどで実施しています。お住いの近くの地域包括支援センターや区役所の高齢・障害支援課にお問い合わせください。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
〒221-0825 横浜市神奈川区反町3丁目17番2 神奈川県社会福祉センター5階
電話番号 045-548-8061 FAX 045-548-8068
ホームページ https://azkanagawa.sakura.ne.jp/wp/
開設時間 月・水・金曜日 10時～16時 ※年末年始を除く

若年性認知症家族会・星の会
電話番号 03-5919-4185 FAX 03-6380-5100
ホームページ http://hoshinokai.org/
開設時間 月・水・金曜日 11時～15時 ※祝日・年末年始を除く

～認知症の人とその家族を見守る応援者(認知症サポーター)～
認知症について正しい知識と理解を深める認知症サポーター養成講座を地域包括支援センター、区役所等で開催しています。