

○各市町村における認知症ケアパスの作成について

「認知症施策推進5か年計画」では、平成25年度から平成26年度にかけて、市町村が、地域の実情に応じて、その地域ごとに、認知症の人やその家族が認知症と疑われる症状が発生した場合に、いつ、どこで、どの様な支援を受ければよいか理解できるよう認知症ケアパス(状態に応じた適切な医療や介護サービスなどの提供の流れ)を作成し、平成27年度以降の介護保険事業計画に反映することとしています。

このため、今回お示しした「介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を確保するための基本的な指針の改正(案)」では、

- ・ 「地域ごとに、認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れ(以下「認知症ケアパス」という。)を確立し、どのように認知症の人を地域で支えていくかを地域住民に明示した上で、早期からの適切な診断や対応、認知症についての正しい知識と理解に基づく本人やその家族への支援を包括的・継続的に実施する体制の構築を進めること」、
- ・ 「サービスの量の見込みを定める際には、地域で作成した認知症ケアパス及び認知症高齢者のうち精神科病院からの退院者を地域で受け入れることを踏まえたものとするよう留意すること」、

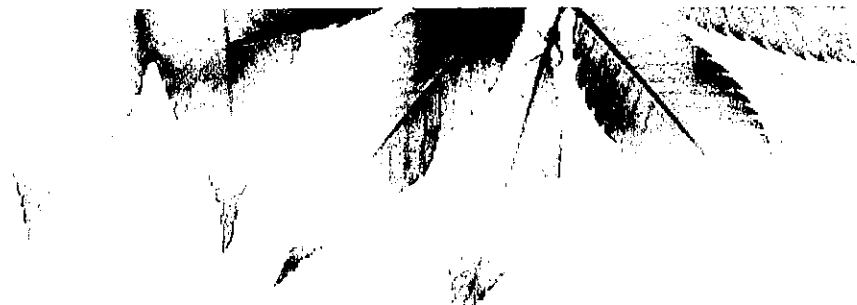
としています。

今般、平成25年度認知症対策等総合支援事業「認知症ケアパス等作成・普及事業」において先行的かつ試行的に作成された認知症ケアパスの事例を情報提供させていただきますので、管内市町村に、その内容を周知いただくとともに、認知症ケアパスの作成について、積極的な取り組みが行われるよう、引き続き、適切な支援をお願いします。

※ 認知症ケアパスの作成に当たっては、地域にある社会資源が、それぞれどういった機能を担っているかを分類し、介護保険事業計画を踏まえた社会資源の考え方を念頭に、認知症の人を支援するために必要な機能や不足している機能の拡充の可能性について検討することが必要です。

※ 「認知症ケアパス作成のための手引き」(財形福祉協会)

<http://www.zaikei.or.jp/index.html>



認知症になっても

安心・安全な酒田市を目指して

認知症安心ガイドブック

(相談編)



酒田市 2013
酒田市認知症ケアパス作成会議

酒田市認知症安心ガイドブック(相談編)について

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んだりまたは働きが悪くなったりすることによって、記憶力や判断力に障がいなどがおこる脳の病気です。老化や長い間の生活習慣と深く関係し、発症まで20年間かかることがわかってきました。85歳では約5割に何らかの認知症症状が起こると言われています。超高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症になるか、認知症の方とかわかる可能性があります。

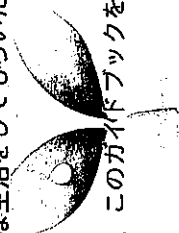
「認知症になったら何もできなくなる」「施設に入ることになる」と思っていないませんか？そんなことはありません。認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。介護サービスや地域の様々な支援など周囲のサポートうけながら、自宅で生活を続けられる方も増えてきました。

この「酒田市認知症安心ガイドブック(相談編)」には、認知症のことを知って認知症に対する不安を減らすことができるよう、進行に合わせて受けられる酒田市の様々な介護サービスやその他の支援などの情報がまとめられています。

もし、自分が認知症になったらどこでどのような生活したいですか？

もし、大切な家族が認知症になったら、どこでどのような生活をしてもらいたいと思いますか？

認知症になったら、どこでどのような生活ができるのか、このガイドブックを活用して考えてみてはいかがでしょうか。



酒田市認知症安心ガイドブック(相談編)について



認知症に関する相談はお近くの地域包括支援センターへ



もの忘れが気になったら



～自分で(家族で)チェックしてみよう～

認知症の進行と主な症状の例



認知症の進行に合わせて受けられる

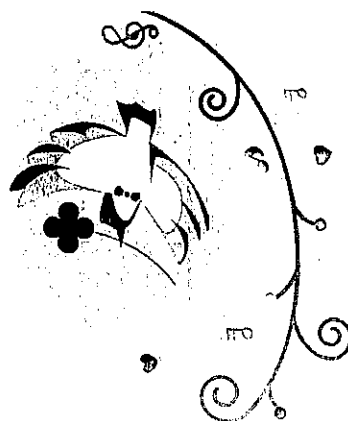


介護保険サービスやその他の支援の例

介護保険サービス・公的サービスの例



その他の支援の例



認知症

お近くの地域包括支援センターへ

に関する相談は

…酒田市地域包括支援センターとは…

高齢者の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。酒田市が委託し、高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、様々な相談をお受けしています。

認知症が心配になったらお住まいの地区の「地域包括支援センター」にご相談ください。地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」があり、認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをいたします。

お住まいの小学校区	担当の 地域包括支援センター	住 所	電 話 番 号
琢 成 ・ 松 陵	な か ま ち	中町3丁目5-23	23-5591
浜 田 ・ 若 浜 ・ 飛 島	に い だ	新橋2丁目1-19	22-2640
亀ヶ崎 ・ 松 原	は く ち よ う	緑 町 13-38	21-0818
富 士 見 ・ 泉	あ け ほ の	曙町2丁目26-1	26-7789
近中・黒森・十坂・ 宮野浦・新堀・広野	か わ み な み	黒森字霞葉山54-10	92-3451
南遊佐・烏海・西荒瀬	ほ く ぶ	本橋字地正免22-3	28-2002
平 田	ひ が し	関字向126-2	94-2470
一 條 ・ 八 幡	や わ た	市条字荒瀬115	64-3777
松山・地見興屋・内郷	ま つ や ま	字 山 田 32-1	61-4033
南 平 田 ・ 田 沢	ひ ら た	檜橋字大柳1-16	52-3895

行政機関(介護保険課、健康課、各総合支所市民福祉課、庄内保健所)でも相談できます。

行政機関

名	称	住 所	電 話 番 号
酒田市役所介護保険課		中町1丁目4-10	26-5755
〃	健康課	船場町2丁目1-30	24-5733
八幡総合支所		観音寺字寺ノ下41	64-3111(代表)
松山総合支所		字山田27番地の4	62-2611(代表)
平田総合支所		飛鳥字契約場30番地	52-3111(代表)
庄内保健所		三川町大字袖東19-1	0235-66-4931

「認知症地域支援推進員」とは

認知症疾患医療センターをはじめ、医療・介護・地域のサポートなど、関係機関と連携し、認知症の方の状況に応じた支援をおこなう相談員です。

酒田市の10か所の地域包括支援センターと市役所介護保険課に配置されています。

**もの忘れが気になったら
～自分で(家族で)チェックしてみよう～**

正常な時期と認知症を発症する中間的な時期を「軽度認知障害(MCI)」といいます。この段階で認知症予防に取り組んだり、治療を受けたりすることが大切です。

◆いくつか項目に当てはまるようだったら、認知機能衰えのサインかもしれません。→お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

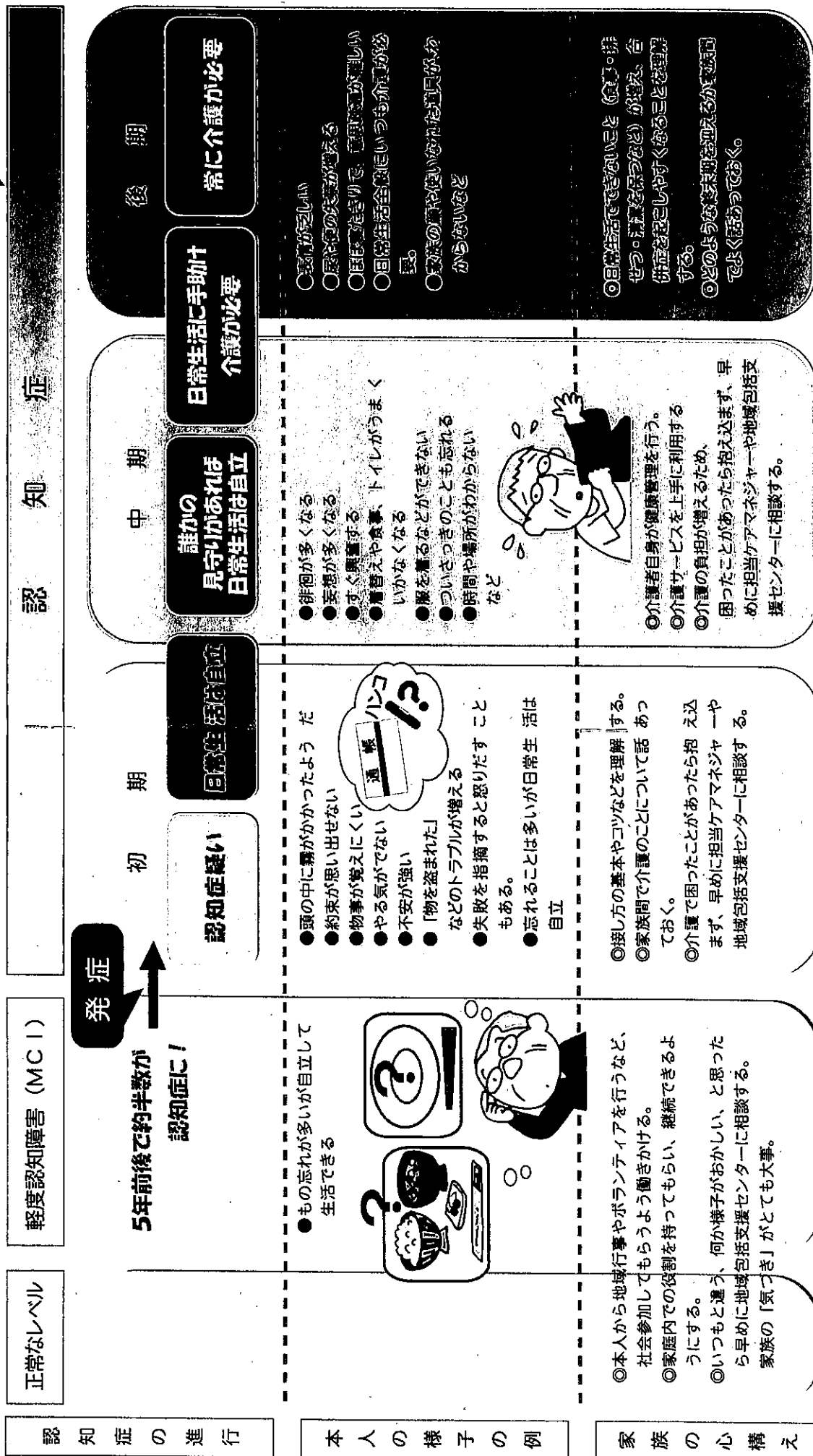
- ☐ もの忘れが増えた
- ☐ 日付や曜日がわからない
- ☐ 簡単なお金などの計算ができなくなった
- ☐ 料理や家事などができづきづなくなってきた
- ☐ 話しかけられると今まででしていたことを忘れてしまう
- ☐ 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。
家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応
していくことが大切です。

※症状の現れ方には個人差があります。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例(右は長くほど発症から時間が経ち、進行している状態)



認知症の進行に合わせ受ける介護保険サービスやその他の支援の例

……介護保険サービス、公的なサービス
……その他の支援

認知症の進行に合わせた介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を上手に利用しましょう。

認知症の進行（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）

認知症 疑い

日常生活は

自立

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に手助け・
介護が必要

常に介護が必要

相 談

介護予防・悪化予防

安否確認・見守り

生 活 支 援

身 体 介 護

医 療

権 利 を 守 る

家 族 支 援

住 ま い

主 な サ ー ビ ス の 例

地域包括支援センター	老人クラブ	サークル活動	地域包括支援センター ケアマネジャー
自治会サロン活動	介護予防講座	はつらつ介護予防事業	
弁当の宅配サービス	認知症サポーター	新卒の根ネットワークによる見守り	
	徘徊SOSネットワーク		
	訪問介護	通所系介護	短期入所介護 小規模多機能施設
	弁当の宅配サービス		
軽度生活援助事業		訪問介護	通所系介護 小規模多機能施設
		訪問介護	通所系介護 小規模多機能施設
	認知 症疾患医療センター		訪問入浴介護
		かかりつけ医	
		かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
			訪問看護
	福祉サー	ピア利用援助事業	成年後見制度
	地域包括支	認知症の人と家族の会	
		支援センターの家族会	家族介護者の訪問健康相談事業
		自 宅	
		高齢者向け住宅	
			グループホーム 小規模多機能施設
			介護老人保健施設 介護老人福祉施設

介護保険サービス・公的サービスの例

介護保険サービス

ケアマネジャー

- 介護が必要な方に状態に応じて、介護保険サービスの利用を支援します。

訪問看護

- 看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

通所介護

- 通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）
デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などが受けられます。同じくより予防や生きがい対策にもなります。

認知症対応型通所介護

- 認知症の方を対象にした食事や入浴、日常生活動作訓練などが受けられる日曜日のサービスです。

訪問介護

- ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴、排せつの介助などの生活を支援します。

訪問入浴介護

- 移動入浴車で自宅を訪問し、ベッドのすぐ横で入浴を行います。

福祉用具・住宅改修

- 車椅子や歩行器など日常生活の自立を助ける用具が貸与できます。※介護度により利用できない場合があります。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

- 在宅生活が困難な常時介護が必要な方が利用できます。

介護老人保健施設

- 病状が安定した方がリハビリや介護を受けられる施設です。

短所入所生活介護（ショートステイ）

- 短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けられることができます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

- 認知症の方が少人数で共同生活をする入所施設です。
（要支援2以上の方が利用できます。）

酒田市の事業

はつらつ介護予防事業

- 介護が必要にならないために体操やレクレーションを通し、介護予防を行います。
市介護保険課 ☎ 26-5755

家族介護者訪問健康相談事業

- 介在家で介護をしている家族の健康相談を目的に介護保険課の看護師が自宅を訪問します。
市介護保険課 ☎ 26-5755

軽度生活援助事業

- 自力で行うことが困難な家事の一部を支援します。要介護認定を受けていない方が利用できます。
市福祉課 ☎ 26-5731

介護予防講座

- いつまでも元気で地域で暮らせるように、こみせや自治会館を会場に介護予防の講座を開催しています。学区社協の皆さんが中心となり、企画運営しています。
市介護保険課 ☎ 26-5755
市健康課 ☎ 24-5733

包括支援センターの認知症家族会

- 包括支援センターが開催、介護の情報交換や気持ちを共有できる場です。
各包括支援センター

認知症サポーター養成講座

- 広く市民の方から認知症の理解を深め、認知症の人や家族を見つづけてもらえるよう、に認知症サポーター養成講座を開催しています。市介護保険課 ☎ 26-5755

医療

認知症患者医療センター

- 事前に予約が必要で、かかりつけの先生がいる場合は紹介状も必要です。詳しくは、日本海総合病院認知症患者医療センターへお問い合わせください。
日本海総合病院 ☎ 26-2001

かかりつけ医

- 認知症が重度になると持病があっても体調の悪さを訴えることができなくなり、調子で、定期受診が大切です。通院できないときは往診してくれる医療機関もありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ歯科

- 認知症になっても生活の質を維持するためには、元気なうちから口の健康を守ることが大切です。認知症が重度になり通院できない場合は、訪問歯科診療などができる場合がありますので、かかりつけ歯科へ相談しましょう。

かかりつけ薬局

- 認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲んでいる場合もありますので、薬の飲み方など、薬に関することはかかりつけ薬局へ相談しましょう。
酒田地区薬剤師会 ☎ 26-3489

検索

酒田市の介護サービス

検索 認知症かかりつけ医

<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/nintisyousesakusaku/sapotoitokouhouyou.html>

その他の公的機関

成年後見制度

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。

山形家庭裁判所酒田支部 ☎ 23-1234

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安がある高齢者等が利用できます。

(判断能力が低下している場合は成年後見制度利用へ)

社会福祉協議会 ☎ 23-5765

徘徊老人SOSネットワーク

行方がわからなくなった方がいたとき、警察から関係機関や企業に連絡が行き、早期に発見するためのネットワークです。

警察 ☎ 110番

その他の支援の例

見守りネットワーク支援

住民同士が支え合う地域の見守りネットワークです。虚弱な一人暮らし高齢者等を地域の方が温かく見守ります。学区・地区社協で組織されます。

認知症の人と家族の会

「認知症の人と家族の会庄内支部」で開催。認知症介護の情報交換やつらい気持ちを共有できる場です。

→ 庄内支部佐藤まで
(090-5838-3744)

自治会サロン、老人クラブ、サークル活動など

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。地域の行事に積極的に参加してみましょう。

高齢者向け住宅

有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、ケアハウスなどがあります。

それぞれの住まいでサービスの提供の仕方や料金などに違いがありますので、よく把握してから選ぶようにしましょう。

弁当宅配サービス

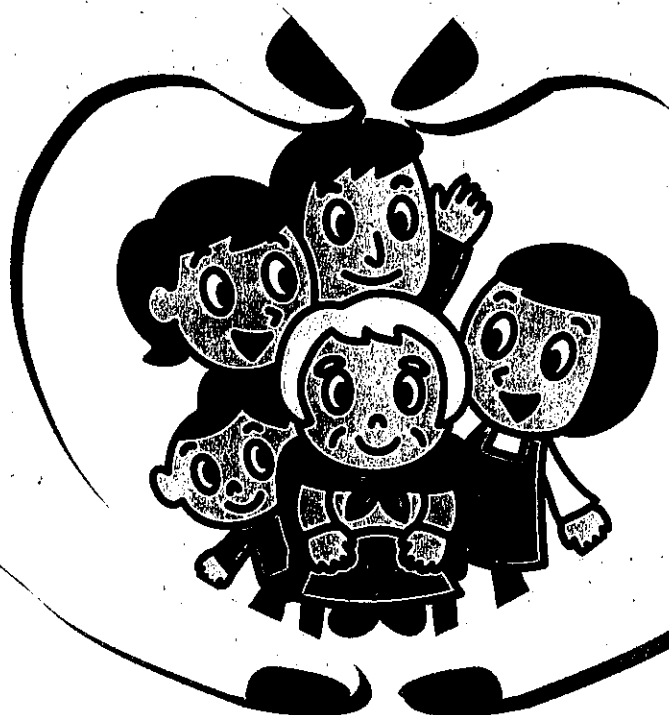
食事の支度ができなくなった場合など、弁当宅配サービスの利用ができます。

詳しくは、お近くの地域包括支援センター、市介護保険課へ
市ホームページ (<http://www.city.sakata.jp>) でもご覧いただけます。

に ん ち し ょ う
認知症

奈井江町を
みんなが
住みやすい
‘まち’に！

を考えるガイドブック



に ん ち し ょ う
認知症 ...

誰もが、一度は耳にしたことのある病気だと思います。

しかし、その具体的な症状や対応の仕方を知っているという人は、あまり多くないのではないのでしょうか？

このガイドブックは、町民の皆さんに、少しでもこの病気を正しく理解していただき、認知症を発症した人やその家族が、病気を隠すことなく、地域での生活を笑顔で、安心して続けていけるようにしたいという願いをこめて作成しました。



おもいやり明日へ

奈 井 江 町

1. 認知症の基礎知識

認知症ってどんな病気だろう？

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こる病気です。日常生活をするうえで支障が出ている状態が、おおよそ6ヶ月以上継続しているものをいいます。

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

主な認知症の種類と特徴

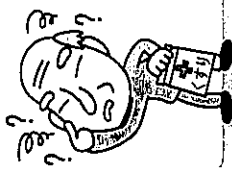
根本的な治療が困難な認知症 ～進行を遅らせる治療を行います～

① アルツハイマー型認知症

●どんな病気？

認知症の中で最も多く、全体の約6割を占める病気です。

原因は、はっきりとしていませんが、脳の神経細胞が徐々に減少していき、それにより脳が萎縮（縮んで小さくなること）するために起こる病気です。



●主な症状は？

初期には、もの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えていくことができません。

判断力の低下、時間や場所がわからなくなるなどの症状のほか、物を盗られる妄想、ないものが見える、不安やいらいら、あちこち歩き回る、暴言や暴力などさまざまな症状が現れます。

② レビー小体型認知症

●どんな病気？

原因は分かっていますが、レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

●主な症状は？

初期の段階から、もの忘れに加えて、「実際にはないものが見える」というような幻視、「壁のシミが虫に見える」「洋服が人の姿に見える」などの錯視などの症状がみられます。これらの症状は、暗くなると現れやすくなります。

この病気の特徴としては、「調子の良いときと悪いときの変化が大きいこと」のほか、身体や表情が硬くなる、体の動きがぎこちなくなる、手が震えるなどの「運動機能障害」が現れること、たちくらみや失神等を引き起こす「自律神経障害」を伴うことなどが挙げられます。



根本的な治療が困難な認知症 ～進行を遅らせる治療を行います～

③ 前頭側頭型認知症

●どんな病気？

脳の前頭葉（前の方）や側頭葉（横の方）前方で、神経細胞が減少し、脳の萎縮（縮んで小さくなること）が目立つのが特徴です。病気の進行に伴って脳の萎縮がみられることはアルツハイマー型と同じですが、萎縮する部分が違います。

65歳以下の若年者の発症が多いのも特徴の一つです。この病気を最初に報告した医師の名前から、別名「ピック病」とも呼ばれています。

●主な症状は？

初期には、もの忘れなどの「記憶障害」が現れにくいですが、抑制が欠如し、遠慮がなくなったり、暴力的になるなどの性格の変化が見られる「人格障害」が主な症状として現れるのが特徴です。

これまで何の問題のなかった人が、突然、万引きや信号無視など、異常な行動をすることから症状が始まることも多いのも特徴です。

何かに関することだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見えることもあります。

予防や治療が可能な認知症 ～原因となる病気の治療を行います～

④ 脳血管性認知症

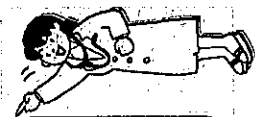
●どんな病気？

脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素がいきわたりなくなること、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

●主な症状は？

特徴としては、症状が突然現れたり、その後によって段階的に悪化したり、変動したりすることなどです。たとえば、もの忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」とよばれる場合もあります。

脳がダメージを受けた場所により、歩けなくなったり、手足のまひ、ろれつが回りにくい、感情のコントロールができなくなるなどの症状が早期から見られることもあります。

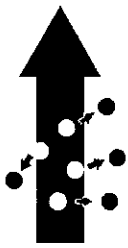


このほか、

- ・髄液に脳が圧迫される「正常圧水頭症」
- ・脳の中に血液の塊ができて脳が圧迫される「慢性硬膜下血腫」
- ・甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る「甲状腺機能低下症」

それ以外にも頭部の病気やケガなど様々な原因で発症することがあります。

老化による「もの忘れ」

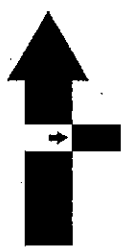


- 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。
- もの忘れしている自覚がある。

たとえば…
朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えてる。

日常生活に大きな支障はない

認知症による「記憶障害」



- 体験や出来事の一部を忘れてしまったり、ヒントがあっても思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。

たとえば…
朝ごはんを食べたことを忘れてる。

日常生活に支障がある

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますがすべての認知症の人に出現する **中核症状** と、本人がもともと持っている性格や環境など様々な要因が絡み合っ出てきたり出なかったりする **行動・心理症状** があります。

行動・心理症状

- 睡眠障害** …夜眠れなくなり、昼夜が逆転する
- 暴力・暴言** …大声をあげたり暴力をふるう
- 異食** …食べられないものを食べようとすること
- うつ** …興味、関心が低下すること

中核症状

記憶障害
…新しいことが覚えられない
…体験や出来事を忘れる

理解・判断力の低下
…考えるスピードが遅くなる

見当識障害
…時間や場所がわからない
…近所で迷子になる

実行機能障害
…段取りが立てられない
…言葉がうまく使えない



幻覚
…見えないものが見える

徘徊
…無意識に歩き回る

妄想
…物が盗まれたという

2. 認知症かな？ と思ったら

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。すでに65歳以上の人の10人に1人、85歳以上の人は4人に1人が認知症といわれていますから、家族の誰かが認知症になっても不思議ではないのです。「何かがおかしいかな？」「ひょっとしたら…」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期診断・早期発見が大切なわけ

家族に気になる症状があったとき「きつと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症になるなんて」「どうせ治らないから」などと考えると、病院に行くことをためらう人は少なくないと思いますが、これは誤った考え方です。認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

治る病気や一時的な症状の場合があります

脳に良くなる場合もあります。正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で脳圧が低下すると、症状が改善することがあります。

中核症状は、内服など内科的な治療で良くなります。副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医と相談の上で薬をやめたり調整すれば回復します。

このような病気の場合でも、長い期間そのまま放っておいた場合には、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全になってしまい回復できなくなったりします。いずれの場合も、1日も早く受診することが重要です。

早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型など、治療をしても完治することが難しい病気の病気の場合でも、薬で進行を遅らせることができます。治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることもありますが、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができず。本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

障害の軽いうちに障害が重くなったときに代理をしてくれる人（後見人）を自分で決めておく（任意後見制度※）で解説）等の準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方をまっとうすることが可能になります。

家族の皆さんへ

認知症と診断されても「あわてて騒がないこと」が第一です。医療機関へ受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。認知症の人の行動などを一歩下がって観察し、症状や出来事のメモをとっておくことをお勧めします。

医療機関では、無理に専門用語を使わず、自分の言葉で具体的に伝えたい方が、専門家に伝えられる情報量が多くなります。本人と家族の穏やかな心で、冷静な対応をお願いします。



3. 認知症への備え

認知症になると判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を活用したり、契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な物品の購入契約をさせられたり、悪徳リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることができます。

お金の管理や手続きに不安があるときは…

日常生活自立支援事業
（日 常 生 活 自 立 支 援 事 業）

認知症などによって、ものごとを理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。

相談先：北海道社会福祉協議会 空知地区事務所（電話：0126-31-5617）

詐欺や悪徳商法から財産を守りたいときは…

成年後見制度
（成年後見制度）

認知症などで、理解力や判断力が不十分となった人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）をあらかじめ決めておくことでできる制度です。

相談先：奈井江町地域包括支援センター（電話：65-2131）

お願いをする時点で「判断能力に問題がない人」 任意後見制度	お願いをする時点で「判断能力に問題がある人」 法定後見制度
将来判断能力がなくなったり困らないよう、元氣なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士など）に對して、後見人をお願いしておく制度です。	本人、配偶者、四親等内の親族、町長などの申出により、家庭裁判所が選任する法定後見人が、契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に應じて支援してくれる制度です。



認知症高齢者が狙われている！

認知症の高齢者を狙った悪質な商法が増えています。よく分らないままに契約をさせられても、契約をしたこと自体を忘れてしまうなど、その被害は深刻です。

業者は、優しい顔をして近づき、言葉たくみに高齢者の気持ちをつかみます。もし被害にあったときは、すぐに警察や消費者相談窓口などに相談し、クーリングオフ制度などを活用して解約しましょう。

最近、家族のほかにケアマネージャーやヘルパーが被害に気づいて手続きを進めることが増えてきていますが、被害にあわないように、家族や地域の人が協力することも大切です。

このような場合に備えて、成年後見制度の活用を検討しておくことが大切です。

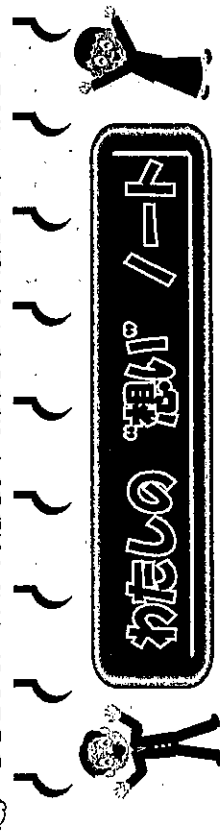
※1 消費者相談窓口：役場ふるさと振興課商工係（電話 65-2118）

認知症になってもできるだけ自分らしい生活を続けたい…

認知症と診断されたとき、家族や周囲の人も素直に受け入れられず、とまどったり混乱したりします。ご自身の考えを周りの人にきちんと理解してもらい、自分らしい生活が続いていくには、自分が「何を楽しみに生活していたか」「財産を誰にもし認知症になつたとき「どこで暮らしたいか」「財産を誰にどのように残したいか」などをご自身の「想い」として書き残しておく、周囲の人が課題に対処しやすくなるメリットがあります。

このような準備をしておくことは、認知症と診断された後に医療機関との意思疎通を図りやすくするという効果もあることから、医療機関や相談窓口などで配布される各種手帳などを有効に活用することをお勧めします。

参考としていくつかの項目を挙げてありますので、活用してみてください。



わたしの名前は	
わたしの生まれた所は	
わたしの家族は	
わたしの楽しみは	
わたしの毎日の習慣は	
わたしの趣味は	
好きな食べ物・飲み物は	
嫌い・苦手なものは	
もし、認知症になったらどこでどんな暮らしをしたいか	
将来、財産を誰にどのように残したいか	
医療や介護についての願いや要望	

※認知症に限らず、豊かな人生の「みちしるべ」としてご活用ください。

4. 認知症の人への接し方

認知症の症状には、本人が最初に気付くことが多いようです。認知症が進むと、段取りがうまくできないうえ、今までできていたのにできなくなるものが徐々に増えてきます。また、認知症特有の、言われても思い出せない「もの忘れ」が重なる、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。「認知症になったのではないか」という不安は、健康な人の想像を絶するものでしょう。誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。

本人の気持ちにならないうえに、対応することをお勧めします。

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

1. 驚かせない 2. 怒らせない 3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応 7つのポイント

- ① **まずは見守る**
認知症と思われの人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。
- ② **余裕をもって対応する**
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいがちです。自然な笑顔で対応しましょう。
- ③ **声をかけるときは一人で複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。**
- ④ **後ろから声をかけない**
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など優しく声をかけましょう。
- ⑤ **相手の目線に合わせて**
小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。
- ⑥ **おだやかに、はっきりと**
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりとした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくし立てないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。
- ⑦ **相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する**
認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。ただたまたま言葉でも、相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

認知症介護のポイント

認知症の症状の中で、脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでます。
認知症の方を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

こんなときはどうする?



人に会う約束などを忘れてしまっていることがあります

大事なことや出来事はメモに書きとめる

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思い出しやすいです。メモした内容を思い出しやすいようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食事をとっていないという

説明しようとしな

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませていると分からせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことがあります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちがかわるころがあります。



時間にあわせて行動がとれない

日時や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなどの工夫をしてみましょう。
日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとすると、かえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。



自分の家にいるのに家に帰ると言い外出しようとする

無理に止めようとしない

「出かける準備をしよう」となどと、別なことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたというきは一緒に外に出て、話をしながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換できるので効果的です。



5. 認知症にならないために

認知症の発症リスクを下げるには、「食事や運動などによる生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング」をすることが大切と言われています。

高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を予防しましょう！

食生活が偏っていると高血圧症・糖尿病・高脂血症などを引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。ビタミンCを多く含む果物、ビタミンEやベータカロチンを多く含む野菜、血液の流れを良くするDHAやEPAを多く含む青魚など、血液をサラサラにしたり、血圧を下げる効果のある食品を積極的に食べる食生活を心がけるとが大切です。



また、ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、まったく運動していない人と比較して、発症の危険度が半分になると言われています。有酸素運動は、脳の血流を増し、脳の代謝と循環を活発にしたり、高血圧やコレステロールのレベルを下げたりする効果があります。週2日以上、1回20～30分程度の早足ウォーキングなど、汗が出る程度の運動を無理なく続けていくことが効果的です。

意識して脳を使って、脳の活性化を図りましょう！

認知症の発症や進行を抑えるには、日頃から脳を活性化させることが大切です。

何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化しますが、大切なのは「楽しく行うこと」です。ダンスや散歩、旅行などの体を動かす趣味、絵画や楽器演奏、日曜大工などの想像力を動かせる趣味など脳に刺激を与えますが、一人でやるより家族や仲間と一緒にやることで、「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。

普通に生活をおくる中でも、新しい食事のメニューを考えたり、散歩や買い物などで普段と道順を変えてみたりするなど、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され脳が鍛えられます。



いつでも健康で自分らしく生き生きとしたい方におすすめの講座です！

ひまわりクラブ

4つのテーマで介護予防の教室を開催しています！

- ① 転倒予防で体を動かします
- ② 口腔機能向上でお口の健康をアップします
- ③ 認知症とその予防法について学習します
- ④ 調理実習を通じて低栄養を予防します

場所 4月/7月/10月/1月…保健センター

5月/8月/11月/2月…東町生活館

6月/9月/12月/3月…南町コミュニティ会館

時間 9:30～11:30

詳細については、保健センターまでお問い合わせください。

電話 65-2131

保健センターでは、ひまわりクラブの他にも、健康づくりについて学んだり、楽しく体を動かしたり、仲間づくりをしたりと介護予防に関する事業を行っています。

ぜひお問い合わせください！

6. 私たちができること

認知症になっても、いきいきと生活できる、住みやすいまちを作るには、家族や近所の人だけでなく、商店や交通機関、金融機関など、地域で働く人が認知症への理解を持っていることも大切です。

日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、気軽に外出ができるなど、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。

認知症サポーターになろう！

認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解している認知症の人の「応援者」で、特に何か特別な活動をするということではありません。

たとえば

- ・近所に住んでいる認知症の人に、困っている様子が見えたとき「何かお手伝いすることはありますか？」など優しく声をかけてみる
- ・商店での会計時に、支払いの計算ができなかったり、高額紙幣のみで買い物をするなどの様子が見られたときは、急がずに認知症の人のペースで対応するなど、自分にできる対応を考え、実践してみてください。



「認知症サポーター養成講座」を開催しています！

10名程度の人が集まる、町内会や会社、サークルなどの集まりにあわせて講座を開催させていただきます。

講義時間は1時間から1時間30分程度です。

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が配布されます。

町内では、これまでに300人以上のサポーターが誕生しています。



認知症や介護のことを勉強しよう！

「認知症になったら、どんなサービスを受けたいの？」、「介護保険サービスって何があるの？」など、聞いたことのあるけれど、具体的な内容はよく分からないという疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

介護保険のことなど、老人会や地域の集まりを利用して勉強してみたいという要望がある場合は、担当職員が地域にお伺いして「介護保険出前講座」を開催させていただきます！



「認知症サポーター養成講座」と「介護保険出前講座」は、地域包括支援センターが開催しています。

実施する内容の問い合わせや開催日程の相談など、お気軽にご相談ください！

お問い合わせ 電話 65-2131

7. 認知症に関する相談窓口やサービスなど

※各サービスの色分けは、14ページの支援体制と同じになっています。相談等の参考にしてください。

■ 奈井江町地域包括支援センター

住所 本町10区(保健センター内) 総合 緊急通報 認知症サ 認知症
電話 65-2131 相談 システム ポーター 家族会

認知症に関する総合相談窓口となっていますので、認知症の人やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の情報や相談なども幅広く受け付けていますので、気軽にご相談ください。

■ 緊急通報システムとは？



町内に住む一人暮らしの高齢者や障がいのある人で、病弱だったり、突発的に危険な状態になる持病を持っている人などが、体調の急変などに備えて、あらかじめ消防に緊急通報する機器を設置しておくものです。

(通報機器のレンタル料等、一部自己負担があります)

■ 認知症家族会とは？

認知症の人の介護をしている人は、いろいろな苦労やまどいを抱えています。家族会は、このような悩みを抱えた皆さんが、ご自身の体験を話したり、人の経験を聞くなどの交流を図り、お互いに支えあっていることを目的に活動しています。奈井江町内では、「家族介護を語ろう会」が活動しています。

■ 方波見医院

住所 本町6区 認知症 訪問診療
電話 65-2016 相談 訪問看護

■ 武市内科

住所 本町2区 認知症 住診
電話 65-5444 相談

■ 岸本内科消化器科クリニック

住所 本町4区 認知症 訪問診療
電話 66-2001 相談

■ 奈井江町立国民健康保険病院

住所 本町10区 認知症 訪問診療 相談 入院(介護療養)
電話 65-2221 相談 訪問看護 窓口 [30床]

■ 認知症疾患医療センター(砂川市立病院)

住所 砂川市西4条北3丁目1番1号 早期・身体 行動・心理 相談 入院(高齢者病棟)
電話 54-2131 鑑別診断 合併症治療 症状治療 窓口 [40床]

■ 奈井江町保健センター

住所 本町10区 相談 介護 健康づくり
電話 65-2131 窓口 予防事業 事業

■ 奈井江町社会福祉協議会

住所 本町2区(文化ホール内) 在宅老人 小地域 ボランティア シルバー人材
電話 65-6066 給食サービス ネットワーク センター

■ 在宅老人給食サービスとは？

65歳以上の独居の人や高齢者世帯などで、サービスを希望する人に対して、毎週火曜日と金曜日の昼食を1食当たり300円でお届けします。

■ 小地域ネットワークとは？

地域内の一人暮らし高齢者や障がい者、高齢者夫婦世帯などに対して、近隣の人々が見守りや外出介助、身辺介助、家事援助など、日常的で比較的軽微なサービスや援助を行う活動です。

現在、町内では行政区等の単位で34のたすけあいチームが活動しています。
※チームごとに、提供するサービス内容が若干異なります。

■ ボランティアセンターとは？

ボランティア「したい人」と「してほしい人」をつなげる働きをしています。そのほかにも、ボランティアの理解を深めるための研修会や講習会を開催したり、ボランティア活動中の事故に備えた保険の手続きなどを行っています。

■ シルバー人材センターとは？

働く意欲を持った高齢者に、そのライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的な就業の場を提供するとともに、さまざまな社会参加の機会を通じて、健康で生きがいのある生活の実現を目指している活動です。

所定の作業料金をいただいて、除草や除雪、家事援助などの作業を行っています。

■ 北海道社会福祉協議会 空知地区事務所

住所 岩見沢市8条西5丁目 日常生活
電話 0126-31-5617 自立支援事業

■ 奈井江町民生(児童)委員協議会 ... 事務局：おもいやり課 福祉係

住所 本町10区 地区住民の
電話 65-2119 困りごと総合相談

■ 奈井江町老人総合福祉施設 やすらぎの家

住所 本町8区 入所 短期入所 通所 相談
電話 65-2866 [50床] [10床] [20人/日] 窓口

■ 奈井江町老人保健施設 健寿苑

住所 本町10区 入所又は短期入所 通所 相談
電話 65-5232 [52床] [15人/日] 窓口

■ 認知症対応型共同生活介護グループホーム かわせみ

住所 本町8区 介護付き共同住宅 相談
電話 65-5811 [18室] 窓口

■ 居宅介護支援事業所 ジャパンケア奈井江

住所 本町6区 相談 介護プラン
電話 66-2860 窓口 作成

■ 訪問介護 ジャパンケア奈井江

住所 北岡6区 在宅介護
電話 65-5333 サービス

■ 奈井江町高齢者生活福祉センター ひだまり

住所 本町8区 見守り付き高齢者住宅
電話 65-2866(やすらぎの家) [定員20人/16室]

■ 奈井江町老人福祉会 かおる荘

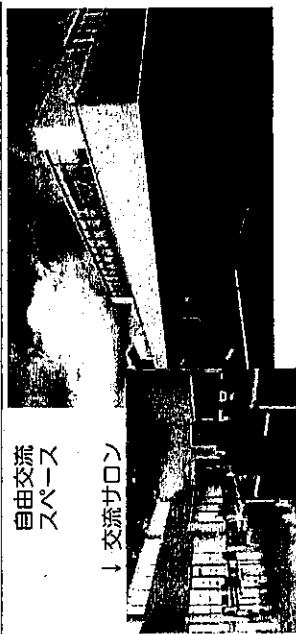
住所 本町10区 見守り付き高齢者住宅
電話 65-5590 [定員7人/7室]

■ 高齢者向け住宅 えいざの里

住所 本町2区 見守り付き高齢者住宅
電話 74-5595 [定員11人/11室]

■ 奈井江町交流フラザ みなクル

住所 本町1区 自由交流
電話 74-5574 スペース



交流サロン(ロビー)に設置している、体組成計や血圧計、血管年齢測定器(メタボリ先生)は自由に使用できますので、健康管理に役立ててください!

↓ 交流サロン

■ ふれあいネットワーク ... 連絡先: 商工会 電話 65-2151

どんなサービス?

理容や美容、除雪や住宅改修の相談、家電や衣料品等の配達など、商工会の加盟店が、利用者の自宅に訪問して各種サービスを提供します。

■ 関口除雪サービス ... 連絡先: おもいやり課福祉係 電話 65-2119

どんなサービス?

一戸建て住宅等に住む、除雪に支障のある高齢者世帯などで、町民税が非課税であり、町内に除雪をお願いできる親族などがない場合に、低料金で玄関前の除雪を行っています。

■ SOSネットワーク ... 連絡先: 警察署・保健所・地域包括支援センターなど

電話 砂川警察署: 54-0110 奈井江交番: 65-2109 滝川保健所: 24-6201

どんなサービス?

高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく、地域の生活関連団体等が捜索に協力する仕組みで、奈井江町を含む中支知エリアで組織されています。奈井江町では10団体が協力団体として登録されています。

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、経過は異なり、必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過を知り、今後を見通す参考として下さい。

参考：斉藤正彦「家族の認知症に気づいて支える本」永田久美子「本人と家族のためのセンター方式ガイド」認知症ケアをもっと楽に！」



やってみよう！

認知症に早く気づくための

チェックリスト

これは認知症の始まりに良く見られる症状をまとめたものです。

認知症の診断をするためのチェックリストではありませんが、ご自身や家族で、
いくつかの項目に該当する人がいる場合は、早めにかかりつけ医や地域包括支援セ
ンターに相談することをお勧めします。

チェック

1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある	ある・ ときどきある	→ ☐
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがある	ある・ ときどきある	→ ☐
3	今日が何月何日か分からないときがある	ある・ ときどきある	→ ☐
4	電気やガス、水道が止まってしまったときに、対応に困ってしまう	困る・ 困ることがある	→ ☐
5	1日の計画を自分で立てることができない	できない・ できないことがある	→ ☐
6	一人で買い物ができない	できない・ できないことがある	→ ☐
7	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができない	できない・ できないことがある	→ ☐
8	預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが一人でできない	できない・ できないことがある	→ ☐
9	電話をかけることができない	できない・ できないことがある	→ ☐
10	自分で食事の準備ができない	できない・ できないことがある	→ ☐
11	自分では、薬を決まった時間に決まった分量飲むことができない	できない・ できないことがある	→ ☐

認知症を考えるガイドブック
(平成26年5月15日)

発行：奈井江町
協力：奈井江町認知症ケアパス作成検討委員会
認知症疾患医療センター（砂川市立病院）

○本冊子は、グリーン購入法（国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律）に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙を使用しています。

○リサイクル適性の表示：紙へリサイクル可

本冊子は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。