

認知症になっても安心して暮らせるために

鉾田市

認知症あんしんガイド

認知症ケアパス



認知症の進行により変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。認知症ケアパスは、変化していく状態に応じてどのような医療や介護などの支援を受ければよいのか、大まかな目安を示したものです。参考にしながらその人の状態に合わせた対応をしていきましょう。

もくじ

認知症を知ろう	2
認知症に早く気づこう	3

認知症の進行状況に合わせた対応と 認知症ケアパスによる支援	4~7
認知症初期集中支援チームとは / 認知症に関する相談窓口	裏表紙

鉾田市地域包括支援センター

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「認知機能障害(中核症状)」といわれます。また、認知機能障害のために周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、「行動・心理症状 (BPSD)」といえます。

認知機能障害 (中核症状)

●記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚まし困難になる障害。



●見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



●実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



●理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能障害に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状 (BPSD)

「行動・心理症状 (BPSD)」は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊はいかい
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 攻撃的な言動
- 無気力
- など

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。

知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。

おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

認知症の進行状況に合わせた対応と

1 もの忘れが気になる(発症する)時期



- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

本人の
気持ち

なんだかおかしい。どうしていいかわからない。気分が沈む。

本人や家族へのアドバイス

●まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで相談しましょう。
(連絡先は裏表紙に記載)

●本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。家族など周囲の人が上手にサポートできるように、認知症についての知識を身につけておきましょう。

●居場所や仲間を増やす

●好きなことを楽しむ

趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

●将来を見据える

医療や介護の方針や、成年後見制度を利用した財産管理の方法、自動車の運転免許返納などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。

対応策／銚田市で利用できるサービス

かかりつけ医がいる場合

- ▶かかりつけ医に相談する

かかりつけ医がない場合

- ▶認知症サポート医に相談する
- ▶地域包括支援センターに相談する
- ▶在宅介護支援センターに相談する

認知症の人と家族の会への相談

認知症サポーター養成講座の受講

家族介護教室への参加

市の介護予防事業

- ▶起き楽広場・認知力アップ講座
- ▶ぴんぴんしゃきと教室・ふれあいほっとタイム

地域の通いの場

- ▶シルバーリハビリ体操教室
- ▶シニアクラブ・地区サロン・公民館活動・地区活動
- ▶陽だまりサロン **社協**
- ▶ひとり暮らし会食会 **社協**

介護予防・日常生活支援総合事業

ヘルパーや通所サービスの利用

オレンジカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やその家族が集う場で交流や情報交換をしたりする場

認知症の人と家族の会の「つどい」

任意後見制度

日常生活 自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理をサポート

デマンドタクシー等の利用

家族間での話し合い

「気のせい」「年のせい」で片付けずに、まずは相談してみましよう!

認知症ケアパスによる支援

2 そろそろ見守りが必要



- 集合時間を間違えたり、約束したことを忘れてりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう
- 薬を飲み忘れる

本人の気持ち

(もの忘れによる)失敗や今まで出来ていたことが上手くいかない。悲しいし、不安だ。上手くいかなくてイライラする。

本人や家族へのアドバイス

● 見守る人を増やす

家族以外の身近な人にも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。

● 安全対策を考える

事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きの電化製品への買い替えなどを考えましょう。

● 医療のサポートを受ける

健康管理や持病を含めて、かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

● 生活支援する人を増やす

家族がいない時間帯などに、訪問介護や通所介護といったサービスを検討しましょう。介護サービスを受けたいときは、介護保険の認定申請の手続きをしましょう。

対応策／銚田市で利用できるサービス

在宅介護支援センター	自治会・近所の人
親戚、友人・知人	民生委員
愛の定期便	乳製品の配布に併せて高齢者の安否確認

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム	緊急時にボタンを押すことで消防署等に連絡
--------------------	----------------------

日常生活用具取得助成事業	火災報知器の給付
--------------	----------

かかりつけ医・かかりつけ歯科医

認知症疾患医療センター

ケアマネジャーがいる場合

- ▶ 担当のケアマネジャーに相談する

ケアマネジャーがいない場合

- ▶ 地域包括支援センターに相談する
- ▶ 配食サービス、訪問理美容、移動スーパー、宅配サービスの利用
- ▶ デマンドタクシー、移送サービス、介護タクシー等の利用

要介護認定の手続きの窓口は市介護保険課です。地域包括支援センターが手続きを代行することもできます。

助けを求めるのは、決して恥ずかしいことではありません。
自分だけ、家族だけで抱え込まないようにしましょう。

認知症の進行状況に合わせた対応と

3 見守りがあれば日常生活は自立

- たびたび道に迷う
- 季節にあった服が選べない
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 落ち着きがなくなる
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 物を盗られたと言う
- 勘違いや誤解が多くなる
- 曜日や日にちがわからない
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ



自分をもっと、よく見てほしい
できることもたくさんあることを知ってほしい

本人や家族へのアドバイス

● 介護サービスを活用する

ケアマネジャーなどに相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。

● 見守りの体制を充実させる

知っているはずの道でも迷ってしまう危険があります。迷ったときでも見つけてもらえるような見守りの体制を充実させましょう。

● 悪質商法などから守る

判断能力の衰えにつけ込まれて、悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度の利用などで、被害を防ぎましょう。

● 家族の休息も大切に

家族の本人に対する態度が、本人の状態にも影響します。本人が穏やかにすごすためにも、家族も適度に休んだり、悩みを相談したりしましょう。

手助けが必要なことも増えますが、本人ができることもまだまだたくさんあります。
家族は、本人の役割を尊重し、本人ができることはしてもらいましょう。
できないことは、さりげなく手助けしましょう。

対応策／銚田市で利用できるサービス

自宅で受けるサービス

▶ 訪問介護、訪問看護、居宅療養管理指導など

通いのサービス

▶ 通所介護、通所リハビリテーションなど

泊まりのサービス

▶ 短期入所(ショートステイ)

各サービスの組み合わせ

- ▶ 小規模多機能型居宅介護
- ▶ 看護小規模多機能型居宅介護

居住環境を整える

▶ 福祉用具の利用、住宅改修

在宅介護支援センター 自治会 民生委員

見守りシール (QRコード) 徘徊の見られる高齢者の早期発見、事故防止

徘徊高齢者家族支援事業 GPS 初期費用補助

成年後見制度

消費生活センター

認知症の人と家族の会の「つどい」

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症ケアパスによる支援

4 常に手助けが必要

- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 誤嚥や肺炎を起こしやすい
- 家族の顔や名前がわからなくなる
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- ほぼ寝たきりの状態となる



自分らしさを尊重してほしい

本人や家族へのアドバイス

●コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。

●介護と看護を充実させる

体調が衰えないよう管理が大切です。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

●住み替えを検討する

自宅ですごすか、適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。

●看取りに備える

本人の希望も含めて、延命措置の選択などの看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。

対応策／銚田市で利用できるサービス

認知症の人と家族の会の「つどい」

オレンジカフェ（認知症カフェ）

かかりつけ医・かかりつけ歯科医

6 ページ「介護サービスを活用する」記載の各サービス

介護用品支給事業

紙おむつ等支給券交付

特別養護老人ホーム

グループホーム

有料老人ホーム

サービス付き高齢者向け住宅

家族間や医療・介護スタッフとの話し合い

「認知症になったら何もできなくなってしまふ」・・・そんなことは決してありません。サービスをうまく活用したり、悩みを分かちあえる仲間を増やしたりしながら、住みなれた地域で自分らしく暮らすこともできるのです。

**困りごと・悩みごとは、本人・家族だけで抱え込まず、
地域包括支援センターなどに相談してください！**

認知症初期集中支援チームとは

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に対して、専門職で構成されたチーム員が訪問を行い早期診断、早期対応に向けた支援体制をつくることを目的としたチームです。

●支援チーム員

保健師、看護師、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士等の医療、保健、福祉に関する国家資格を有する者で構成されています。

●こんなときはご相談を

- 最近、ちょっと物忘れが……
- 認知症の人の介護について誰かに相談したい
- 介護がづらい… 家族や周囲はどうすればいいの？



認知症に関する相談窓口



●地域包括支援センター

事業所名	住所	電話番号	担当地区
市地域包括支援センター	銚田1443	0291-34-0011	銚田地区(舟木・大戸・徳宿・駒木根・秋山を除く)
地域包括支援センターうえるさんて大洋	上幡木1422-4	0291-36-7765	大洋地区
地域包括支援センター縦山	縦山500-1	0291-37-2155	旭地区・銚田地区(舟木・大戸・徳宿・駒木根・秋山)

●在宅介護支援センター

事業所名	住所	電話番号	担当地区
縦の木荘	縦山500-1	0291-37-2155	旭中学校区
東湖園	安房1670-12	0291-33-6700	旧銚田小、旧諏訪小、旧新宮小、旧大竹小
銚田サンハウス	鳥栖2100-9	0291-34-3050	旧大和田小、旧舟木小、旧巴第一小、旧徳宿小
社会福祉協議会	当間228	0291-32-5831	旧青柳小、旧当間小、旧野友小、旧串挽小
うえるさんて大洋	上幡木1512-4	0291-34-5600	旧白鳥東小、旧白鳥西小
たきもとクリニック	汲上3128	0291-39-0508	旧上島東小、旧上島西小

●認知症サポート医

医療機関名	住所	電話番号
縦山診療所	縦山576-27	0291-37-0045
たきもとクリニック	汲上3128	0291-39-5550
たいようクリニック	上幡木1401-1	0291-32-8062

●市周辺の認知症疾患医療センター

医療機関名	住所	電話番号
汐ヶ崎病院	水戸市大串町715	029-269-2226
石崎病院	茨城町上石崎4698	029-293-7165
鹿島病院	鹿嶋市平井1129-2	0299-82-2167
宮本病院	稲敷市幸田1247	0299-94-3080
栗田病院	那珂市豊喰505	029-298-1396

●その他の主な相談窓口

事業所名	電話番号	主な相談内容
銚田市	介護保険課 介護保険係	0291-36-7761 介護保険料のことが知りたい、介護保険申請を申請をしたい
	介護保険課 高齢福祉係	0291-36-7770 見守りシール、緊急通報システムのこと等について知りたい
	健康増進課	0291-33-3691 生活習慣病予防や健診等について知りたい
	まちづくり推進課	0291-36-7154 デマンドタクシーを利用したい
	消費生活センター	0291-33-2992 消費者被害(契約トラブル、悪質商法など)の相談をしたい
銚田市社会福祉協議会	0291-32-5831 生活の相談をしたい、日常生活自立支援事業を利用したい	
銚田警察署	0291-34-0110 親族や知人が行方不明、振り込め詐欺被害にあったなど	
茨城県警察本部運転免許センター相談窓口	029-240-8127	高齢や病気等で自動車等の安全な運転に不安がある
安全運転ダイヤル(全国統一)	#8080	
潮来保健所	0299-66-2114	こころの相談や難病の相談をしたいなど
水戸家庭裁判所	029-224-8486	成年後見制度利用の手続き案内を受けたい
認知症の人と家族の会 茨城県支部	029-828-8099 (月～金13時～16時)	交流や情報交換がしたいなど