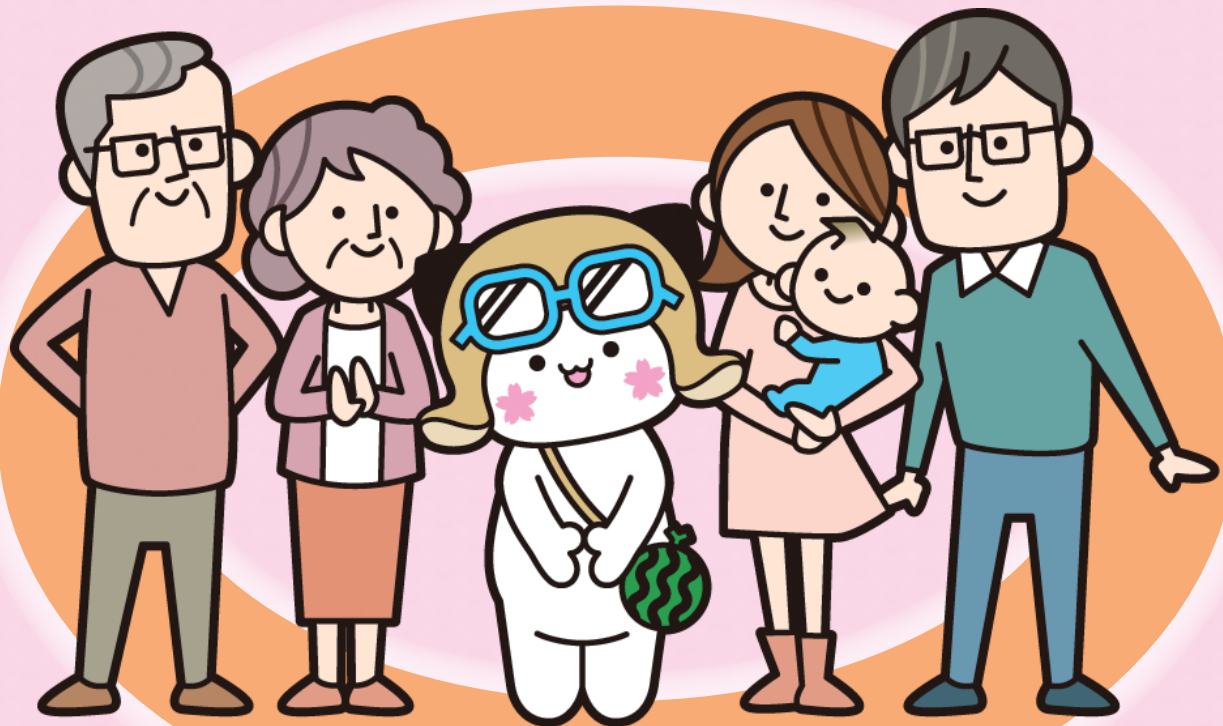


認知症になっても安心して暮らせるために

認知症 あんなしん 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
認知症についての相談は	裏表紙

阿見町地域包括支援センター



◀スマホ・PCでご覧になる方は
こちらをご利用ください

阿見町 認知症ケアパス

検索

認知症を知らう

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「中核症状」といわれます。また、中核症状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。

中核症状

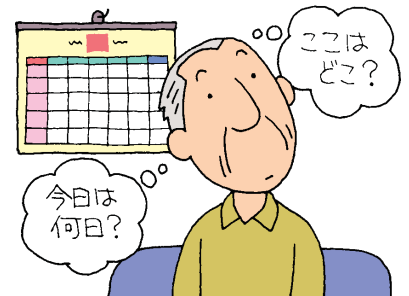
記憶障害

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が困難になる障害。



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。



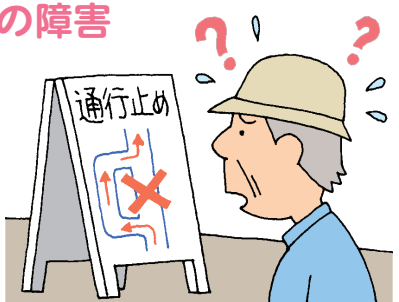
実行機能障害

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。



中核症状に、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 ●幻覚 ●攻撃的な言動
- 徘徊^{はいかい} ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 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。

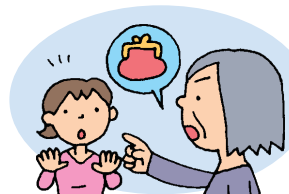
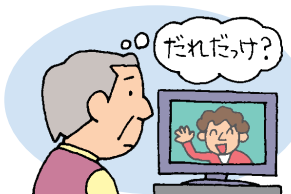
今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

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



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、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

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/阿見町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

▶町地域包括支援センターに相談する

かかりつけ医がいる場合でも、気になることがあれば、町地域包括支援センターでもご相談をお受けします。
どうぞお気軽にご相談ください!

- 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

- シルバーリハビリ体操教室
- 転倒・認知症予防教室
- 公民館やふれあい地区館の活動
- まほろばいきいき同好会
- 認知症カフェ(オレンジカフェ)
- 地域のサロンやサークル活動、シルバークラブ
- 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
- 阿見町未来ノート
(阿見町版エンディングノート)
- アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)

▼未来ノート



「気のせい」「年のせい」で片付けずに、まずは相談してみましょう!

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



(もの忘れによる)失敗や今まで出来ていたことが上手いかわからない。
悲しいし、不安だ。上手いかわ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。

●介護などのサービスを検討する

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／阿見町で利用できるサービス

- 自治会・近所の人
- 親戚、友人・知人
- 民生委員

- 緊急通報システム
- 日常生活用具給付事業

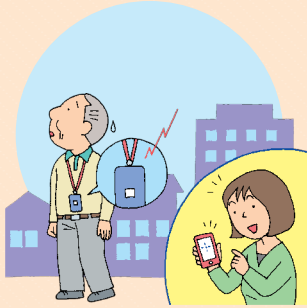
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医
- もの忘れ外来
- 認知症疾患医療センター

- 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
 - ▶ 町地域包括支援センターに相談する

要介護認定の手続きの窓口は町高齢福祉課です。町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。

3 見守りがあれば日常生活は自立



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



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と緊密に相談し、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。

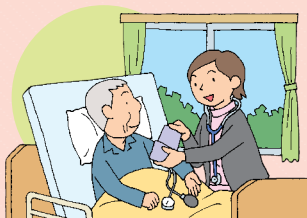
対応策／阿見町で利用できるサービス

- **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
- 自治会
- 民生委員
- GPS 発信機
- QR コードシート
- 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」
- 認知症カフェ(オレンジカフェ)
- 介護者交流会

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。

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／阿見町で利用できるサービス

- 認知症の人と家族の会の「つどい」
- 介護者交流会
- 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
- 阿見町家族等介護用品（紙おむつ等）支給事業
- 特別養護老人ホーム
- グループホーム
- 有料老人ホーム
- 家族間や医療・介護スタッフとの話し合い（人生会議）
- 阿見町未来ノート（阿見町版エンディングノート）の確認

▼未来ノート



「認知症になったら何もできなくなってしまう」・・・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、町地域包括支援センターなどに相談してください！

認知症についての相談は

阿見町地域包括支援センター

- 地域で暮らす高齢者やその家族などを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の総合相談窓口」です。

◎認知症初期集中支援チーム(専門家チームがお手伝いします)

認知症の専門知識を持つ保健師等で構成され、認知症または、その疑いがある方及び家族を訪問し、困りごとをうかがい、一緒に解決策を考える「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。

電話：029-887-8124 (直通)

場 所：阿見町阿見 4671-1 阿見町総合保健福祉会館(さわやかセンター)内

時 間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)

その他の連絡先

要介護認定の手続きや
町の高齢者関連サービスについて

●阿見町役場 高齢福祉課

電話：029-888-1111

場所：阿見町中央 1-1-1

時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)

電話相談や「つどい」への参加による介護家族の交流など

●認知症の人と家族の会 茨城県支部

電話：029-828-8099 (相談専用電話)

場所：牛久市中央 3-15-1 (牛久市保健センター隣)

時間：月曜日～金曜日 13時～16時(祝日、年末年始を除く)

専門的な医療の支援を受けたいとき

●認知症疾患医療センター 宮本病院

電話：0299-94-3080 (直通)

場所：稲敷市幸田 1247

時間：月曜日～金曜日 9時～17時

※上記以外の時間帯については、代表番号(0299-79-2114)へ

64歳以下で発症した若年性認知症に関する相談

●若年性認知症支援コーディネーター 池田病院

電話：0297-64-6582

場所：龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2

時間：月曜日～土曜日 9時～17時(祝日、年末年始を除く)

※上記以外の相談先が知りたいときや、どこに相談したらいいか迷ったときは、町地域包括支援センターにご連絡ください。