

喬木村 認知症 ケアパス



認知症になっても住み慣れた地域でくらししていくために
正しく知って地域の支援を活用しましょう

「認知症ケアパス」とは、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や介護サービスなど、地域で行われている様々な支援についてまとめたものです。

編集発行：喬木村役場保健福祉課包括支援係（地域包括支援センター）

〒395-1100 喬木村 6664 番地

☎ 0265-33-1120 FAX 0265-33-3679

はじめに

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気です。

高齢化の進展により認知症を患う方も増え、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になるとも言われています。

認知症について正しく理解することにより、いたずらに恐れるのではなく、できる限り予防に努め、認知症があっても住み慣れた場所でその方らしく暮らせる地域づくりを目指して「認知症ケアパス」を作成しました。

見守りや声かけなど、地域の思いやり・支え合いにより、お互いに笑顔で暮らせる地域を作っていきましょう。

も く じ

認知症を知る

- もの忘れと認知症の違い・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- 認知症の種類・認知症になると起きること・・・・P3
- 認知症は早期発見が大切です・・・・・・・・・・・・P4

認知症のケア

- 認知症の方を中心とした接し方・・・・・・・・・・・・P5
- 地域で支え合う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6

サービス詳細

- 認知症の症状に応じたサービス・支援一覧表・・・・P7
- 地域で暮らす 生活支援・通いの場・・・・・・・・・・・・P9
- 地域で暮らす 総合事業・権利を守る・・・・・・・・P10
- 介護保険を利用したサービス・・・・・・・・・・・・P11
- 家族への支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P13

認知症の予防

- 認知症を予防する生活習慣・・・・・・・・・・・・P14

相談窓口

- 認知症に関する相談窓口・・・・・・・・・・・・P15

もの忘れと認知症の違い

加齢などによるもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚があります。しかし、認知症のもの忘れは、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れているので、本人も本当に食べていないと思っています。

加齢などによる物忘れの場合

記憶の帯



体験の一部を忘れる

- もの忘れを自覚できる
- 体験の一部を忘れる
「何を」食べたか忘れる
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物を置いた場所を思い出せないことがある
- ヒントがあると思い出せる
- 思考力や判断力に影響はなく、時間や場所の感覚は残っている

日常生活に大きな支障は出ません

認知症による物忘れの場合

記憶の帯



体験全体が抜け落ちる

- もの忘れを自覚できない
- 体験の全部を忘れる
「食べたこと自体」を忘れる
- 目の前の人を見て誰なのかわからない
- 置き忘れ、紛失が頻繁になる
- ヒントがあっても思い出せない
- 次第に進行し、人や物の名前がわからなくなる

日常生活に支障が出ます

認知症と
間違えやすい
「うつ病」

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にあります。うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診しましょう。

認知症の種類

認知症の原因となる病気の代表的なものは、以下の4つになります。

※症状は一例であり、すべての症状がみられるものではありません。

①アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が委縮する（縮む）ためにおこる病気。

認知症で最も多いタイプ。

【主な症状】

- ・最近のことを忘れる
- ・同じことを何度も言う
- ・嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- ・緩やかに進行する

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が壊死する病気。

【主な症状】

- ・脳のどの部分が障害されたかによって症状が異なる
- ・手足のまひや歩行障害等の神経障害を伴うことが多い
- ・気分が落ち込んだり、意欲が低下する
- ・段階的に進行する

③レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

【主な症状】

- ・パーキンソン病に似ている症状（手足のこわばり、小刻み歩行等）
- ・人物や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想がみられる
- ・頭がはっきりしているときと、ボーっとしているときがある

④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に徐々に萎縮する病気。

【主な症状】

- ・我慢や思いやり等の社会性を失い、「我が道を行く」行動をとる
- ・同じ言動を繰り返す
- ・興味や関心が薄れやすい
- ・理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動がみられる

認知症になると起きること

脳の細胞が壊れることによって、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」と言われます。また、中核症状をもとに、本人の性格や周囲との関わり、その人がおかれている環境などが関係して引き起こされる症状を「行動・心理症状」と言い、妄想や抑うつなど人それぞれ現れ方は違います。これらの変化に、本人が一番戸惑いや不安を感じています。

「行動・心理症状」とは

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 妄想 | <input type="checkbox"/> 不安 | <input type="checkbox"/> 便をいじるなど排泄の混乱 |
| <input type="checkbox"/> 幻覚 | <input type="checkbox"/> 抑うつ | <input type="checkbox"/> 過食など食行動の混乱 |
| <input type="checkbox"/> 行動的な言動 | <input type="checkbox"/> 無気力 | <input type="checkbox"/> 徘徊 など |

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の方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。

行動・心理症状は、まわりの人の助けがあれば良くなります。



認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。

認知症を疑うような変化に気づいたら、「気のせいかな」「歳だから仕方ない」と自分で判断せず、なるべく早く専門の医療機関を受診しましょう。

本人の気づき

- 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
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 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

周囲の気づき

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- しまい忘れや置忘れ、探し物が多い
- 料理の味付けが以前と変わる
- 約束の日時や場所を間違える
- 些細なことで怒ったり頑固になる
- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 身だしなみに気を遣わなくなる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている

慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など、原因によっては回復する可能性のある認知症もあります。早めの受診を心がけましょう。



認知症の疑いがあるって家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。

認知症の方を中心とした接し方

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情がなくなってしまうわけではありません。認知症の方の気持ちになって考え、接することが大切です。

認知症を正しく理解し、早い段階から家族や周囲の方が状況にあった接し方をすることで、本人の状態が落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。

プライドは失っていません

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方の気持ちに寄り添い、尊重する姿勢が大切です。

過去と現在が混同しています

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

自信をなくし、不安定な状態です

これまで当たり前できていたことができなったり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。本人のペースに合わせることを心がけましょう。

介護者の気持ちが伝わります

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着きます。介護者がイラついていると敏感に反応したり、興奮したりします。笑顔で明るく接しましょう。

身近な人に、感情がストレートに出ます

感情が抑えられずに、何でもないことで怒ったり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であり、本人の不安や悲しみのサインととらえましょう。

認知症の方は、身近で心を許している相手に対して、つらく当たる傾向があります。毎日接している家族にとってはつらいことなので、不快感や怒りを覚えてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



地域で支え合う

喬木村見守りネットワーク

子どもから高齢者まで誰もが地域で自分らしく暮らせるように、住民や協力事業所により見守りを行い、異変や気になることが発生した際には、必要な機関へ連絡いただき速やかに対応できる仕組みです。日頃からのあいさつやさりげない気遣い、ちょっとした目配りを行うことで、孤独死や虐待などの社会的孤立を防ぎます。



こんな方を見かけたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

- 夜間、早朝に出歩いている
- 倒れていたり、座り込んだまま動かない
- 玄関で呼びかけても出てこない
- 季節に合わない服装をしたり、着るものがおかしい
- 郵便や新聞がたまっている
- 同じ洗濯物が干されたままになっている
- 家の中から大声が聞こえる
- 消費者被害に遭っているかもしれない
- 見慣れない人が家に入出入りしている
- 不自然な傷やあざがある
- その他、日常とあきらかに違うとき



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

村では、認知症サポーター養成講座を開催しており、90分程度の講座を受講することにより認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

地域のみなさんや職場の仲間など個人・団体を問わず、どなたでも受講できます。



問合せ先：喬木村社会福祉協議会 ☎0265-33-4567



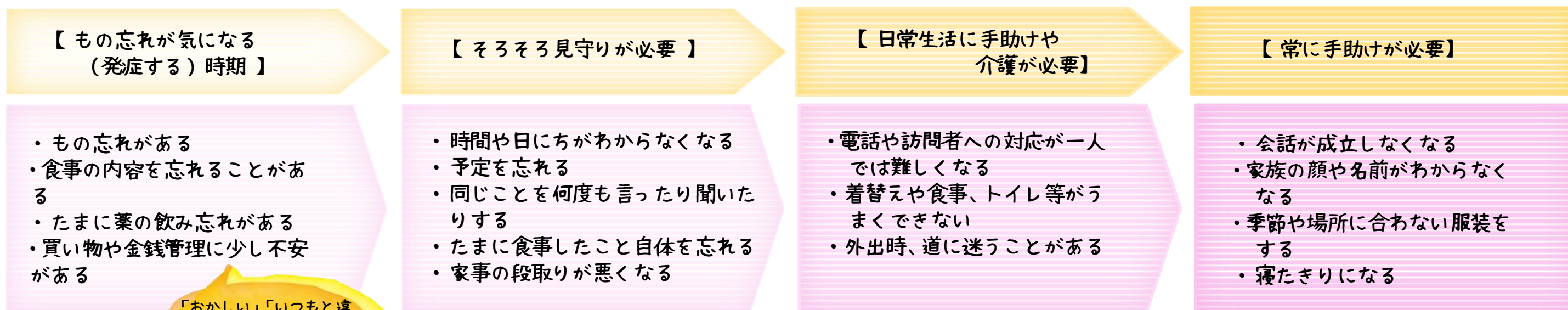
高齢者の居場所

家に閉じこもらずに外に出て、誰かと交流することが認知症の進行を遅らせると言われています。村では高齢者等の居場所づくりを進めています。認知症があっても、みんなと楽しく交流する機会を作りましょう。



認知症の症状に応じたサービス・支援一覧表

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、進行に合わせて対応していくことが大切です。



「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めにかかりつけ医や地域支援センターに相談する

相談する	地域包括支援センター（役場保健福祉課内 P15）・民生委員・なずなカフェ（認知症カフェ P13）
医療	認知症の相談や診断を受ける かかりつけ医 ⇄ 専門医・認知症初期集中支援チーム（P13）・認知症疾患医療センター（P15） 自宅で医療を受ける 訪問診療・訪問歯科診療・訪問看護（P11）
地域との交流・予防など	いろいろな活動に参加しましょう！ 高齢者クラブ・サロン（P9）・公民館活動（P9）・体操教室（P9）・認知症予防カフェ（P9） 総合事業通所型サービス（P10）・認知症サポーター養成講座（P6）
見守り 安否確認	緊急通報サービス（P9）・高齢者等見守りネットワーク（P6）・認知症サポーター（P6）
在宅での暮らしを支える	運転免許更新の相談をする おたすけ隊たかぎレンジャー（P9）・配食サービス利用補助（P9）・シルバー人材センター タクシー利用券（P11）・ハンドル式電動車いす購入補助・病人等移送専用タクシー移送補助
総合事業 介護保険 自宅での活用	総合事業で利用 訪問型サービス（ヘルパー P10） 介護保険で利用 訪問介護（ヘルパー P11）・訪問看護（P11）・訪問リハビリ（P11）
総合事業 介護保険 通いでの活用	総合事業で利用 通所型サービス（いきいきクラブ・デイサービス・宅老所・オレンジ）（P10） 介護保険で利用 デイサービス（P11）・デイケア（P11）・ショートステイ（P11）
住まい	自宅・軽費老人ホーム（P12）・サービス付き高齢者向け住宅（P12）・有料老人ホーム（P12） グループホーム（P12）・介護老人保健施設（P12）・特別養護老人ホーム（P12）
権利 家族支援	日常生活自立支援事業（P10）・任意後見制度・成年後見制度（P10） なずなカフェ（認知症カフェ P13）・やすらぎ支援（P13）・家族介護者交流事業（P13）・介護慰労事業（おむつ券）

地域で暮らしていくために



認知症の人を家族だけでケアするのは大変です。地域で暮らす高齢者のための生活支援サービスや通いの場を上手に活用しましょう。

タクシー利用券

タクシー利用の補助券です。
75歳以上で、車、もしくは免許証がない方が対象です。世帯構成に応じて配布枚数が違います

配食サービス利用補助

配食サービスの利用に対して、1日250円の補助を行います。
65歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯の方が利用できます。

生活支援

おたすけ隊たかぎレンジャー

住民による有償の生活支援サービスです。日常生活の困りごとを支え合う仕組みです。
料金はおおむね1時間700円、別途登録料が1,000円(年間)かかります。

緊急通報サービス

警備会社による緊急時の通報受付や相談、安否確認が受けられます。
65歳以上のひとり暮らしの方が対象です。
利用料は500円(月額)です。

サロン

地域ごとで集まり、体操・食事会などの介護予防のための通いの場です。村内21カ所で開催されています。

認知症予防カフェ

認知症予防に関心のある方、どなたでも参加できます。おいしいコーヒーを飲みながらみんなで認知症を予防しましょう。

通いの場

体操教室

足腰など、体を丈夫に保つための体操・運動を行う教室が村内10カ所で開催されています。

公民館クラブ活動

公民館 ☎33-3684

スポーツクラブ教室

スポーツクラブ ☎33-3684

ボランティア活動

ボランティアセンター ☎33-3684

通所型サービス A

入浴はなく、レクリエーション・交流が中心の通いの場です。送迎つきです。

- ・社協いきいきクラブ
- ・いきいき男塾
- ・あぐりたかぎ

通所型サービス(独自)

介護保険のデイサービスと同等の入浴や食事、機能訓練、レクリエーションなどのサービスが日帰りで受けられます。

- ・社協デイサービスセンターふれ愛
- ・デイサービスぼけっと
- ・宅老所ふれ愛
- ・オレンジ

総合事業

通所型サービス B

介護予防・生活支援サポーター養成講座を修了した地域住民により提供される、体操、運動等の活動などを行う通いの場。送迎付きです。

- ・北縁側の会

訪問型サービス

ヘルパーが自宅を訪問し、調理、掃除等の家事支援、入浴のお手伝い等の身体介助を行います。

家事支援のみか身体介助を含むかで、料金が異なります。

権利を守る

一人暮らしの認知症の人などは、不動産や預貯金などの財産管理や、医療や福祉サービスを利用する手続きや契約が難しくなります。また、悪質商法などの被害に遭う危険も高くなります。「財産」や「権利」を保護して安心して生活できるよう支援する制度があります。

●日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用の援助、日常的金銭管理（預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続き等）、書類の預かりサービスを提供します。

●成年後見制度

成年後見制度はこのような判断能力が不十分な人に対して家庭裁判所より選定された「後見人」が支援を行う制度です。主な役割は、預貯金や不動産の管理、税金の支払い、遺産分配などを行う「財産管理」と、介護・福祉サービス利用の手続きや要介護認定の申請などを行う「身上監護」があります。

介護保険を利用したサービス

介護保険ではこれらのサービスが利用できます。(利用料の1~3割は自己負担)

訪問介護

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排せつなどの介助や日常の手助けを行います。

訪問入浴介護

介護職員と看護師が訪問し、移動入浴車などで入浴の介護を行います。

訪問看護

看護師が訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家が訪問し、リハビリを行います。

自宅で

福祉用具レンタル

車いすや介護用ベッドなどが借りられます。

福祉用具購入

ポータブルトイレ・シャワーチェアなどの購入の助成が受けられます。



住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な改修の助成が受けられます

デイサービス（通所介護）

入浴や食事、機能訓練、レクリエーションなどのサービスが日帰りで受けられます。

デイケア（通所リハビリテーション）

入浴などの日常生活上の支援や生活向上等のためのリハビリを日帰りでを行います。

通い等

ショートステイ

介護老人福祉施設等に短期入所して、日常生活の介護や機能訓練等が宿泊して受けられます。



介護保険を利用したサービス

介護保険ではこれらのサービスが利用できます。(利用料の1~3割は自己負担)

特別養護老人ホーム

日常生活の介護・療養上の世話が受けられます。新規入所は原則として要介護3~5の方が対象です。

介護老人保健施設

病状が安定している方に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。在宅生活への復帰を支援します。

施設

介護療養型医療施設

急性期の治療を修了した者の、医学的管理のもとで長期療養が必要な方のための医療施設です。



グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

経費老人ホーム (ケアハウス)

60歳以上で、自立生活に不安があり家族による援助を受けることが困難な方が入所する施設。収入に応じて費用負担があります。

有料老人ホーム

民間の高齢者向け居住施設。介護を必要としない方が入居する施設(住宅型有料老人ホーム)と要介護認定を受け介護保険サービスを利用する施設(介護付き有料老人ホーム)があります。入所条件や費用は施設で異なります。

介護保険以外の施設

サービス付き 高齢者向け住宅

民間の高齢者向け賃貸住宅。安否確認、生活相談があり、要介護認定を受け介護保険サービスを利用する場合は、個別に事業所と契約します。入所条件や費用は施設で異なります。

介護保険、総合事業やその他サービスを利用したい場合は
喬木村役場包括支援係へご相談ください。

家族への支援

認知症の方のみならず、その家族を支える場や取組みも生まれています。

認知症カフェ

認知症の方や家族、地域の方がお茶やおしゃべりをして交流できる場です。

[なすなカフェ]

日 時：第2火曜日 午前10～12時

場 所：みんなの広場アスポ

※飲み物・茶菓子代として100円必要

やすらぎ支援

やすらぎ支援員が訪問して、ご本人の見守りや話し相手を行い、家族の外出や休息等を支援します。

利用時間：午前8時半～午後9時の間で1時間

料 金：1回1時間100円

認知症初期 集中支援チーム

認知症の方やその家族に、早期診断・早期対応に向けた支援チーム（医師・看護師・社会福祉士等）による医療や介護への助言を行い、適切な医療・介護サービスにつなげます。

家族介護者 交流事業

介護者の不安や問題、介護の対応や方法等についての学習会や、介護者同士の交流を年数回行っています。

認知症を予防する生活習慣

認知症は高齢になることが最大の原因ですが、高血圧や糖尿病などの持病があったり、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりがちな生活なども影響します。逆に運動習慣や三食しっかり栄養をとる、夜しっかり眠り、軽い昼寝をするなどの習慣が認知症の予防に役立つことが分かってきました。

認知症の予防方法

● 脳の老化を防ぐ

運動習慣や食生活、睡眠などに気をつける

● 脳の病気を防ぐ

年1回の検診や、病気の予防・管理で心身の健康を守る

● 脳の活性化

脳に刺激を与える前向きな生活を送る

脳を活性化することと、
脳の老化や病気がすすまないような
生活習慣と持病の管理が重要です。



★
血圧の高い人は
降圧剤などで
コントロールを！

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳血管性認知症などの原因となります。動脈硬化が悪化して脳の血管が詰まったり、破れたりするからです。降圧剤で血圧を下げたり、血糖値を正常な範囲に抑えることで、認知症になる危険性を減らすことができますので、若いころからの対応が大切です。

その他にもうつ病などの精神疾患や、転倒などで頭を強く打つことも認知症を発症しやすくするため、注意が必要です。



認知症に関する相談窓口

★ 喬木村地域包括支援センター（役場保健福祉課内）

☎0265-33-1120

までご相談ください。

認知症に関する心配ごとをはじめ、高齢者の困りごとの相談窓口です。また、認知症相談医及び認知症サポート医のリストがありますので、お気軽にお声がけください。

地域包括支援センターの
他にも・・・

★ 認知症疾患医療センター（飯田病院内）

☎0265-22-5150

認知症に関する専門的な治療や相談ができます。

★ かかりつけの医師

普段かかっているお医者さんに相談してみましょう。

★ 村内の介護保険事業所

ケアマネジャー・介護職員などに相談してみましょう。

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・ 喬木村社会福祉協議会 | ☎0265-33-4567 |
| ・ デイサービスぽけっと | ☎0265-33-7077 |
| ・ ぽけっと居宅介護支援事業所 | ☎0265-49-8191 |
| ・ 特別養護老人ホーム 喬木荘 | ☎0265-33-4433 |