

喬木村 認知症 ケアパス

第2版



認知症になっても

住み慣れた地域で暮らしていくために

「認知症ケアパス」とは、認知症について知っていただくとともに、認知症の症状にあわせて、「いつ、どこで、どのような医療・介護サービス」を受けられるかをまとめたものです。

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。

高齢化が進み認知症を患う方も増え、団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には、65歳以上の6.7人に1人が認知症になると推計されています。

認知症や認知症の方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、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
- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト・・・・P5

認知症のケア

- 認知症の方を中心とした接し方・・・・・・・・・・・・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
- 地域で支え合う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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て、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が、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つです。

※主な症状は一例であり、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

記憶を司る「海馬」を中心に、脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮することで起こる病気。

認知症で最も多いタイプです。

【主な症状】

- ・最近のことを忘れる
- ・同じことを何回も言う
- ・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、脳が障害を受けることで起こる病気。

【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
- ・気分が落ち込み、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に蓄積されることで起こる病気。

【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、ぼんやり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が徐々に萎縮することで起こる病気。

【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
- ・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
- ・物忘れはあまり目立たない

認知症になると起きること

脳が萎縮や障害を受けることによって、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「中核症状」といわれます。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」といい、妄想や抑うつなど現れ方は人それぞれ違います。本人は、これらの変化に戸惑いや不安を感じています。

「行動・心理症状」とは

- | | | |
|---------|------|---------------|
| ○妄想 | ○不安 | ○便をいじるなど排泄の混乱 |
| ○幻覚 | ○抑うつ | ○過食など食行動の混乱 |
| ○行動的な言動 | ○無気力 | ○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る可能性があります。



認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の病気なので、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。

早い気づきと対応の メリット

- ① 認知症と間違いやすい病気や症状の発見につながります。
- ② 早い段階からの服薬等の治療や適切なケアにより、進行を緩やかにすることが可能といわれています。
- ③ 認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。
- ④ 症状が軽いうちに介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活の質の維持につながります。
- ⑤ ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い、話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

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。



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「付き添い」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

ご利用上の注意点

- (1) このチェックリストは、認知症の初期症状になるべく早く気づくことができるよう、自らチェックすることにより認知症の早期発見のきっかけとすることを目的としています。
- (2) このチェックリストの結果はあくまでも目安で医学的診断ではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
- (3) 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。

最も当てはまるところに○をしてください。

チェック項目 I		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点

チェック項目 II		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、
①から⑩までの合計を計算

→合計点

点

- ・合計点が 20 点以上の場合は、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。
- ・合計点にかかわらず、気になることがある場合は、巻末の相談機関や医療機関へ相談してみましょう。

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、症状を和らげることにもつながります。

まずは見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

声をかけるときは1人で

複数で囲むと恐怖心をあおり、ストレスを与えやすいです。
できるだけ一人で声をかけましょう。

余裕をもって接する

困惑や焦り、いら立ちは、相手に伝わり動揺させてしまいます。
笑顔で明るく接しましょう。

おだやかに、はっきりしたやさしい口調で

やさしい口調を心掛けます。耳が聞こえにくい場合がありますが、早口、大声、甲高い声でまくしたてず、ゆっくり、はっきりと話しかけます。

相手に目線を合わせて後ろから声をかけない

相手の視野に入ってから声をかけます。
小柄な方には、姿勢を低くして目線を同じ高さにして話します。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

認知症の方は急かされたり同時に複数の問いに答えたりすることが苦手です。
相手の言葉をゆっくり聴き、反応をうかがいながら話しましょう。

動画もあります



喬木村ホームページでは、「認知症の方との接し方」の動画を公開しています。接し方のポイントを、よくあるケースを再現した二つの動画で紹介しています。左の二次元コードからご覧いただくか、「喬木村 認知症の方との接し方」と検索してください。



認知症の症状に応じたサービス・支援一覧表

【もの忘れが気になる
(発症する)時期】

- ・もの忘れがある
- ・食事の内容を忘れることがある
- ・たまに薬の飲み忘れがある
- ・買い物や金銭管理に少し不安がある

【そろそろ見守りが必要】

- ・時間や日にちがわからなくなる
- ・予定を忘れる
- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・たまに食事したこと自体を忘れる
- ・家事の段取りが悪くなる

「おかしい」「いつもと違う」と思ったとき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

地域包括支援センター

相談する

認知症の相談や診断を受ける かかりつけ医 ⇄ 専門医

医療

いろいろな活動に参加しましょう！

地域との交流・
予防など

高齢者クラブ・サロン(p14)・公民館活動(p9)・認知症予防にここココグニカフェ(p9)
認知症予防カフェ(p9)・健康体操教室(p9)・総合事業通所型サービス(p10)

見守り
安否確認

緊急通報サービス(p9)・

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)・

タクシー利用補助券(p9)・

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A(p10)・訪問型サービスD(p10)・

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A(p10)・通所型サービスB(p10)・

住まい

軽費老人ホーム(p12)・サービス付き

権利擁護
家族支援

日常生活自立支援事業(p10)・

なずなカフェ(認知症カフェ p13)・やすらぎ支援(p13)・

は少しずつ進行し、症状が変化していきます。
 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。

【日常生活に手助けや
 介護が必要】

- ・電話や訪問者への対応が一人では難しくなる
- ・着替えや食事、トイレ等がうまくできない
- ・外出時、道に迷うことがある

【常に手助けが必要】

- ・会話が成立しなくなる
- ・家族の顔や名前がわからなくなる
- ・季節や場所に合わない服装をする
- ・寝たきりになる

(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)

介護保険を申請したら・・・ 担当ケアマネジャーへ相談する

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)

喬木村見守りネットワーク(p14)・認知症サポーター(p14)

GPS 位置情報サービス利用補助事業(p13)・認知症高齢者等見守りネットワーク(p13)

配食サービス利用補助(p9)・シルバー人材センター

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

訪問型サービス 独自(p10)

介護保険で利用 訪問介護(p11)・訪問看護(p11)・訪問リハビリテーション(p11)

通所型サービス 独自(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)

高齢者向け住宅(p12)・有料老人ホーム(p12)

特別養護老人ホーム(p12)・介護老人保健施設(p12)・グループホーム(p12)

任意後見制度・成年後見制度(p10)

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



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。

タクシー利用補助券

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。お住いの地区や世帯構成に応じて配布枚数が違います。

役場 包括支援係 ☎33-1120

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円を補助します。
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。

役場 包括支援係 ☎33-1120

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、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1,000円(年間)が必要です。

ボランティアセンター ☎33-5520

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。
ひとり暮らしのおおむね65歳以上の方・重度心身障がい者、高齢者のみ世帯で一方が要介護認定を受けている方が対象です。

役場 包括支援係 ☎33-1120

健康体操教室

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9か所で開催されています。

役場 包括支援係 ☎33-1120

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。コーヒーを飲みながら認知症を予防しましょう。

日時：第4火曜日 午前10～12時
場所：みんなの広場アスポ

ボランティアセンター ☎33-5520

通いの場

認知症予防 にこここグニカフェ

認知症予防を目的に、軽い運動をしながら計算やしりとりをして体の健康を促すと同時に、脳を活発にする教室です。

スポーツクラブ ☎33-5570

公民館活動

公民館 ☎33-2002

スポーツクラブ教室

スポーツクラブ ☎33-5570

ボランティア活動

ボランティアセンター ☎33-5520

通所型サービス A・B

レクリエーション、交流、体操を中心とした介護予防の通いの場です。

入浴のみができるコースもあります。

- ・ 喬木村社協いきいきクラブ
- ・ いきいきクラブ入浴コース
- ・ 介護センターあぐりたかぎ
- ・ 機能訓練特化型運動教室さくらんぼ
- ・ 北縁側の会

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
- ・ デイサービスぽけっと
- ・ 宅老所ふれ愛 など

総合事業

訪問型サービス A・独自

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。

訪問型サービス D

住民が主体となって、サロンや通院、買い物等への移動を支援するサービスです。

- ・ 加々須移動サービス
- ・ 北サロン送迎かごや
- ・ たかぎショッピングツアー



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

判断能力が不十分な人に対して、家庭裁判所が選任した「成年後見人等」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

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・排せつなどの介助や、調理など日常の支援を行います。

訪問入浴介護

介護職員と看護師が移動入浴車で訪問し、自宅で入浴の介護を行います。

訪問看護

看護師などが訪問し、療養上の支援や医療処置を行います。

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

福祉用具貸与

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に補助が受けられます。



住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消などの改修に補助が受けられます。

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、生活機能等向上のためのリハビリを日帰りで行います。

通い等

ショートステイ

介護老人福祉施設等に短期間入所して、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

食事や入浴などの日常生活の介護のほか、健康管理のサービスが受けられます。利用は原則として要介護3以上の方が対象です。

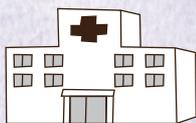
介護老人保健施設

病状が安定している方に対し、医学的管理のもとで看護や介護、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

介護医療院

医学的管理のもとで長期間の療養が必要な方のための施設です。医療と介護が一体的に受けられます。



認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

認知症の方が共同生活をする住宅で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

軽費老人ホーム (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です。収入に応じて費用負担が違います。

有料老人ホーム

高齢者向け居住施設です。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

高齢者向け賃貸住宅です。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

認知症の方の家族を支える場やサービスもあります。

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

やすらぎ支援員が自宅を訪問して、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。

GPS 位置 情報サービス 利用補助事業

認知症の人が行方不明にならないように見守るためのGPS 端末の導入費用を補助します。

補助金額：最大10,000円

認知症高齢者等 見守り ネットワーク

認知症などにより、行方不明になる可能性のある人の名前・住所・連絡先・写真等の情報をあらかじめ村に登録し、実際に行方不明になった時に登録した情報を利用して早期に発見・保護するための仕組みです。

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に数回行っています。

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る見守りを行い、異変や気になることが発生した際に必要な機関へ連絡いただき速やかに対応する仕組みです。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
- ・ 倒れている、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ている、着ているものがおかしい
- ・ 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ています。

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 ☎0265-33-5520



サロン

地域ごとで集まり、体操・食事会などを行う介護予防のための通いの場です。村内の各地区で開催されています。

認知症の予防のために、地域のみなさんと楽しく交流しましょう。



問合せ先: 喬木村社会福祉協議会 ☎0265-33-5520

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。

認知症をはじめ、高齢者に関する心配ごと、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 |