

# 認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



吉野川市社協  
イメージキャラクター  
あい吉くん

住み慣れたわが家、地域で  
いきいきと暮らしていくために

この『認知症ガイドブック』では、認知症を知り、  
認知症の不安を減らすことができるように、症状の進行状況  
に応じて、介護にかかわる情報や制度、地域の支援についての情報を  
まとめています。

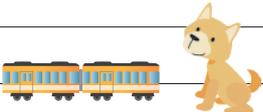
認知症は誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。さまざまな原因で脳の細胞  
の働きが悪くなるために、日常生活に支障をきたしてしまうのが認知症の症状です。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。今までの自分でなくなっていくの  
ではないかと感じ、本人が一番不安や悲しみを抱いています。病気になっても、  
父や母、夫や妻、祖父や祖母など家族の一員として、また社会や地域の一員と  
していろいろな立場で私たちを支えてくださることに変わりありません。

もし、あなた自身やあなたの家族など、大切な人が認知症になっても、  
住み慣れた地域で安心して生活できるよう、このガイドブックを  
活用してください。

吉野川市地域包括支援センター

# 認知症ケアの流れ (経過と対応) ※経過には個人差がありますので、必ず

認知症の段階	認知症疑い～認知症予備軍	認知症を有するが、日常生活自立
	自立して生活できる	手助けがあれば生活できる
本人の様子 (症状や行動の例)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れの自覚がある。</li> <li>・言葉が出にくく「あれ」「それ」と言う。</li> <li>・何かヒントがあれば思い出せる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ事を何回も言ったり聞いたりする。</li> <li>・物の名前が出てこなくなった。</li> <li>・約束したことを忘れる。・置き場所を探し回る。</li> <li>・同じ物を何回も買う。・火の消し忘れがある。</li> <li>・物を盗られたという。</li> <li>・話をとり繕う。</li> <li>・物事への興味や関心が失われた。</li> <li>・買い物の小銭が払えない。</li> <li>・薬の飲み忘れが多くなった。</li> <li>・ささいなことで怒りっぽくなった。</li> <li>・不安、あせり、抑うつ</li> </ul>
記憶 日時・場所・人物		直近のことを覚えられない。
対応のポイント (本人のすることや周りの人の対応)	<p>家事などを続け、手先や頭を使う。閉じこもりにならないように、趣味をもつなど日常生活を活発に過ごす。</p>	<p>大事なことや出来事は書きとめる。</p> <p>ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝える。</p> <p>時間の見当がつく工夫をする。(季節感のあるカレンダー・デジタル時計を使用する、おはようございます、こんにちわの挨拶をするなど)</p> <p>できることもたくさん残っている。趣味や分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心</p> <p>道に迷わないよう外出の際は目印を決める。</p>
ご家族や身近な方へ (やっておきたいことや、決めておきたいこと)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の役割を作りましょう。(家事、孫の世話、ペットの世話など)</li> <li>・本人への声かけをしましょう。</li> <li>・本人と会う機会を増やしましょう。</li> <li>・かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>・家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症という病気や、介護について勉強しましょう。</li> <li>・近い親戚、本人の親しい人や近所の人には病気のことを伝えておきましょう。</li> <li>・消費者被害に注意しましょう。</li> </ul>
医療	かかりつけ医 認知症専門医 認知症初期集中支援チーム(サポート医) 認知症疾患医療セ	
相談	地域包括支援センター (認知症初期集中支援チーム・認知症地域支援推進員)・市(長寿いきがい課) 在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所・小規模多機能型居宅介護・家族	
介護保険	介護保険の検討 介護保険の認定申請 介護サービスの利用	
支援体制	介護予防	介護予防教室 リハビリ教室
	社会参加・仲間づくり	趣味の教室 地域のサロン 老人クラブ
	仕事・役割支援	シルバー人材センター ボランティア
	介護	本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援(ケアマネジャー) 自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービス(訪問系) 通いで、生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、 短期間宿泊して介護を受けるサービス(ショートステイ等)
	生活支援	安否確認 配食サービス 弁当等の宅配サービス 買い物支援サービス 移動販売
	見守り・一人歩き(徘徊)支援	地域住民 民生委員 福祉協力員 友愛訪問員 認知症サポーター 吉野川市高齢者見守りネットワーク 小地域福祉ネットワーク 一人歩き(徘徊)に対する協力体制
	服薬支援	薬剤師訪問 訪問看護 訪問介護 通所
	住まい	自宅 高齢者向け住宅(ケアハウス・軽費老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム) グループホーム
	家族支援	介護家族のつどい 家族介護教室 認知症カフェ
	権利を守る	日常生活自立支援事業 成年後見制度

しもこのとおりではありませんが、大まかな目安としてください。

介護保険サービス・公的なサービス  
その他の支援

症状多発期	身体症状複合期	終末期
<p>生活支援に加え介護も必要になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ。</li> <li>料理がうまくできない。</li> <li>季節に応じた服が選べない。</li> <li>今まで使っていた電化製品、機器が使えない。</li> <li>たびたび道に迷う。・外出先から家へ戻れない。</li> <li>自分の年齢を若く言う。</li> <li>食べ物をあきらめ食べる。</li> <li>入浴を嫌がる。</li> <li>名前が漢字で書けなくなる。</li> <li>昼夜逆転 ・攻撃的な言動</li> </ul>	<p>介護が多くなる場面が必要になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>箸など道具を使えない、一人で食事ができない。</li> <li>尿意や便意を感じにくい。</li> <li>トイレの場所がわからず、うまくできない。</li> <li>飲食物をうまく飲み込めない。</li> <li>食べ物以外のものを口に入れようとする。</li> <li>一人で着替えができない。</li> <li>言葉が理解しにくい。</li> <li>時間、場所、季節がわからなくなる。</li> <li>うまく歩けない。</li> </ul>	<p>ほぼ全面的な介護が必要になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日中うつらうつらしていることが多い。</li> <li>言葉が減り、声かけへの反応が少なくなる。</li> <li>飲食物をうまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。</li> <li>言葉でコミュニケーションをとることが難しい。</li> <li>ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。</li> <li>誤嚥</li> <li>肺炎</li> </ul>
いつ、どこで、何をしたか忘れる。	子どもの頃や若い頃の記憶の中で生きる。	
季節・年次、場所が分からなくなる。	親しい人が認識できなくなる。	
<p>説得より、その場の納得(理論での説得は無理)。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れて気持ちがわることもある。</p>	<p>身体管理を十分に行う。自分で訴えることが難しいので、水分や食事、排泄など状況を観察する。落ち着かない様子が身体状況からきていることもある。</p>	
<p>自然の風や光にあたる。思い出の風景を散歩するだけでも昔がよみがえり、安心につながる。</p>		
<p>仕事で養ってきた得意の安定につながる。</p>	<p>言葉以外のサインを大切に、表情やしぐさなどから気持ちを読み取る。背中をさするなどで安心感を与える。</p>	
<p>昔の思い出にふれたり、なじみの歌を楽しむことによりその時の気持ちがよみがえり不安が軽減する。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期は、専門家に相談したり同じ悩みをもつ家族の会などの仲間と話したりして、負担を軽減しましょう。</li> <li>今後の見通しを立て、必要に応じて施設の情報や金銭管理などについて考えておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。</li> <li>本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。</li> </ul>	
<p>センター</p>		
<p>の会</p>		
<p>の介護保険サービス)</p>		
<p>食事などの介護を受けるサービス(通所系の介護保険サービス)</p>		
<p>サービス</p>		
<p>介護老人保健施設 介護老人福祉施設</p>		

# 認知症を予防するために

認知症の進行を遅らせるためにできることがあります。  
活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

## 脳細胞 楽しい運動で働きアップ

楽しく体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

### ★ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ

1日30分以上で週3回位が目安。

友人とおしゃべりを楽しむなど、頭を使いながら散歩すると効果的です。



## 食習慣 脳の老化に大きく左右

バランスの良い食事を心がけ、生活習慣病の予防、低栄養の予防を行って、脳の血液循環を良くすることが大切です。

### ★たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含んだ食事を!!



## 笑顔いっぱい みんなで笑って脳若く



### ★人とのつながりを大切に!!

地域活動へ参加して人との交流をもちましょう。家族や仲間と一緒に「笑う」「楽しむ」ことは脳の活性化につながります。認知症になっても、なじみの地域、なじみの仲間とのつながりを大切にしましょう。



## 「やってみる」チャレンジ精神 脳若く

積極的に頭を使い、自分にできることを続けたり、役割をもつこと、新しいことにチャレンジすることは脳の活性化につながります。

★できる家事は続けましょう。

★趣味を楽しみましょう。

★手先を使いましょう。



## 生活習慣病 悪化させず 脳キレイ

生活習慣病の予防や改善は、認知症予防につながります。治療中の方は悪化させないことが大切です。

★禁煙をしましょう。

★飲酒はほどほどに。

★定期健診・定期受診をしましょう。

★薬をきちんと飲みましょう。



## 介護予防教室

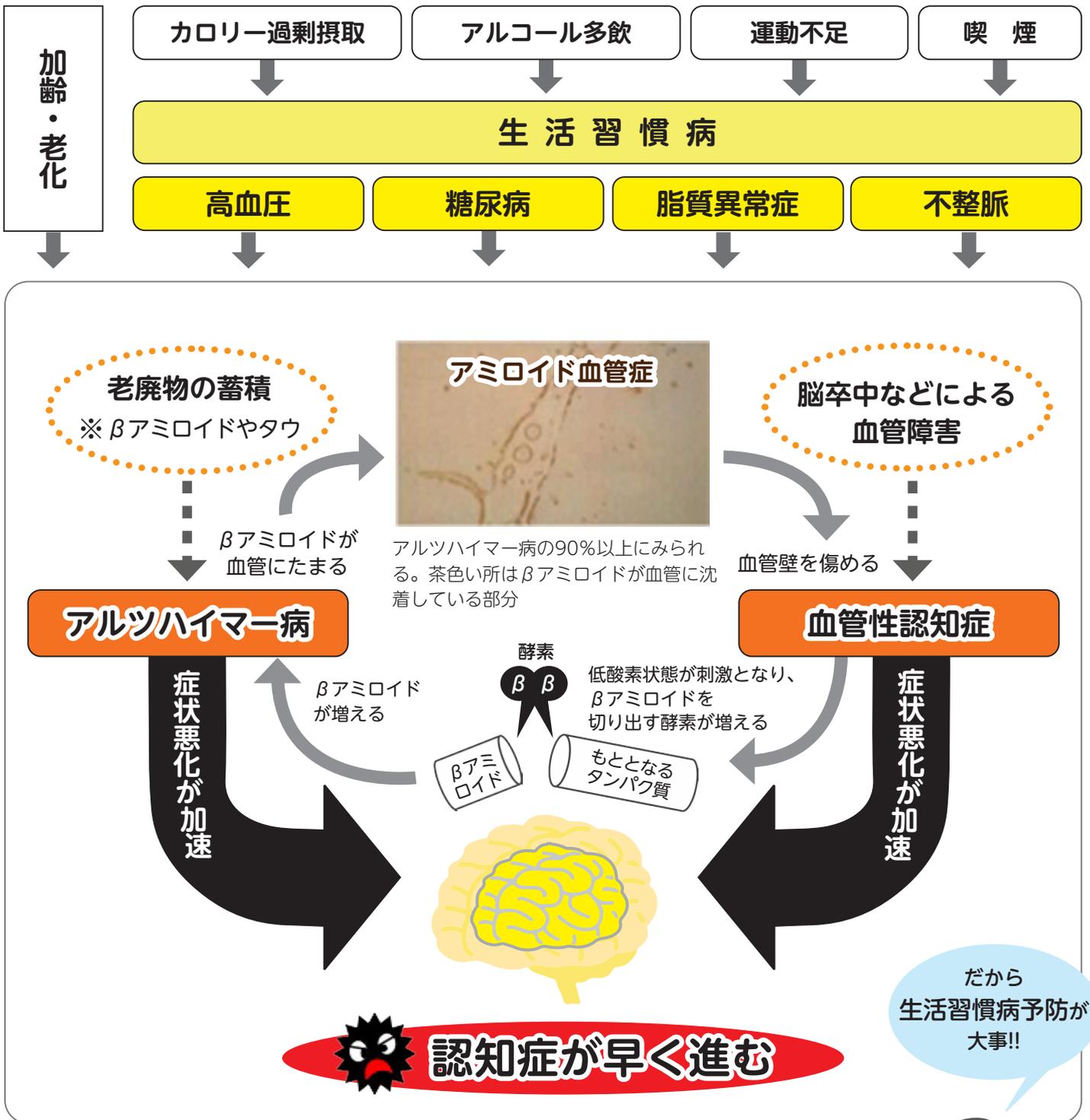
吉野川市では地域で自主活動をしている団体と市が連携して、介護予防のための教室を市内各地で開催しています。

- 健康相談 (毎回実施) : 看護師等による血圧測定・健康相談
- 楽しい脳体操 (各地区年1回) : 作業療法士による認知症予防のための遊びを交えた講座
- 介護予防体操 (各地区年1回) : 理学療法士による筋力低下を防ぐ体操講座
- 栄養改善講座 (各地区年1回) : 管理栄養士による高齢者に必要な栄養の取り方についての講座
- 口腔ケア講座 (各地区年1回) : 歯科衛生士による口腔機能の低下を防ぐ講座



# 認知症は『生活習慣病予防』で遅らせることができます!!

## 認知機能障害のメカニズム



血管性認知症 + アルツハイマー病 の合併は  
認知症状を掛け算(相乗的)に進行させてしまいます  
【例】  $6 + 6 = 12$ ではなく  $6 \times 6 = 36$ になる

※ βアミロイドやタウは、アルツハイマー病の原因となるタンパク



# 認知症の方とその家族を支える取り組み

## 《認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)》

認知症になっても安心して生活できるよう認知症初期集中支援チームがお手伝いします。

認知症初期集中支援チームとは、認知症の早期診断・早期対応を目的とし、専門医（サポート医）、保健師または看護師、社会福祉士などの多職種の医療と福祉の専門スタッフで構成された専門職のチームです。

認知症の方やその家族から依頼を受けたチーム員が、自宅を訪問し認知症の程度の把握や情報提供等を行い、必要な医療や介護サービスなど支援の方向性を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行います。

## 《認知症地域支援推進員》

認知症の人やその家族の相談支援を行います。認知症の人や家族が状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。

市民の方に身近な病気として認知症を理解していただく活動を行います。（認知症の人と家族のつどい、認知症セミナー、認知症サポーター養成講座の開催）

● お問い合わせ：吉野川市地域包括支援センター ☎0883-22-2744・0883-22-2745

## 権利を守る

### 《日常生活自立支援事業》

判断能力が十分でない人で、日常生活を送る上で必要となる福祉サービスの利用等についてご自分の判断だけで行うのが不安な方が利用できます。

福祉サービス利用の手続き等の手伝いや日常的な金銭管理、通帳や証書を預かるなどの支援をします。

● お問い合わせ：吉野川市社会福祉協議会 ☎0883-22-2741

### 《成年後見制度》

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらの手続き等を行うことが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であっても判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

● お問い合わせ：吉野川市地域包括支援センター ☎0883-22-2744・0883-22-2745

### 《高齢者見守りネットワーク》

地域や市内企業などの業者の協力を得て、地域の安心・安全のために、さりげない見守り活動を行っています。

● お問い合わせ：吉野川市役所長寿いきがい課  
☎0883-22-2264

### 《小地域福祉ネットワーク活動》

社会福祉協議会が中心となり、在宅で生活されているひとり暮らし高齢者の方たちを対象に地区社協と協働し、日常の声かけや訪問等を行う地域の見守り活動を行っています。

● お問い合わせ：吉野川市社会福祉協議会  
☎0883-22-2741

## 地域で見守る

### 《認知症サポーター》

認知症サポーター養成講座を受け、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、できる範囲での手助けをする人です。その印として『オレンジリング』または『認知症サポーターカード』を持っています。

市民をはじめ地区組織・企業・警察・児童・生徒などが認知症サポーターとなっています。

● お問い合わせ：吉野川市地域包括支援センター  
☎0883-22-2744・0883-22-2745

### 《徳島県認知症高齢者見守りセンター》

県が認知症による徘徊の「未然防止」と「早期発見」の取り組みを行っています。

市町村から提供された行方不明者の情報を、速やかに警察もしくは県内市町村に提供する「情報センター機能」の役割を担っています。

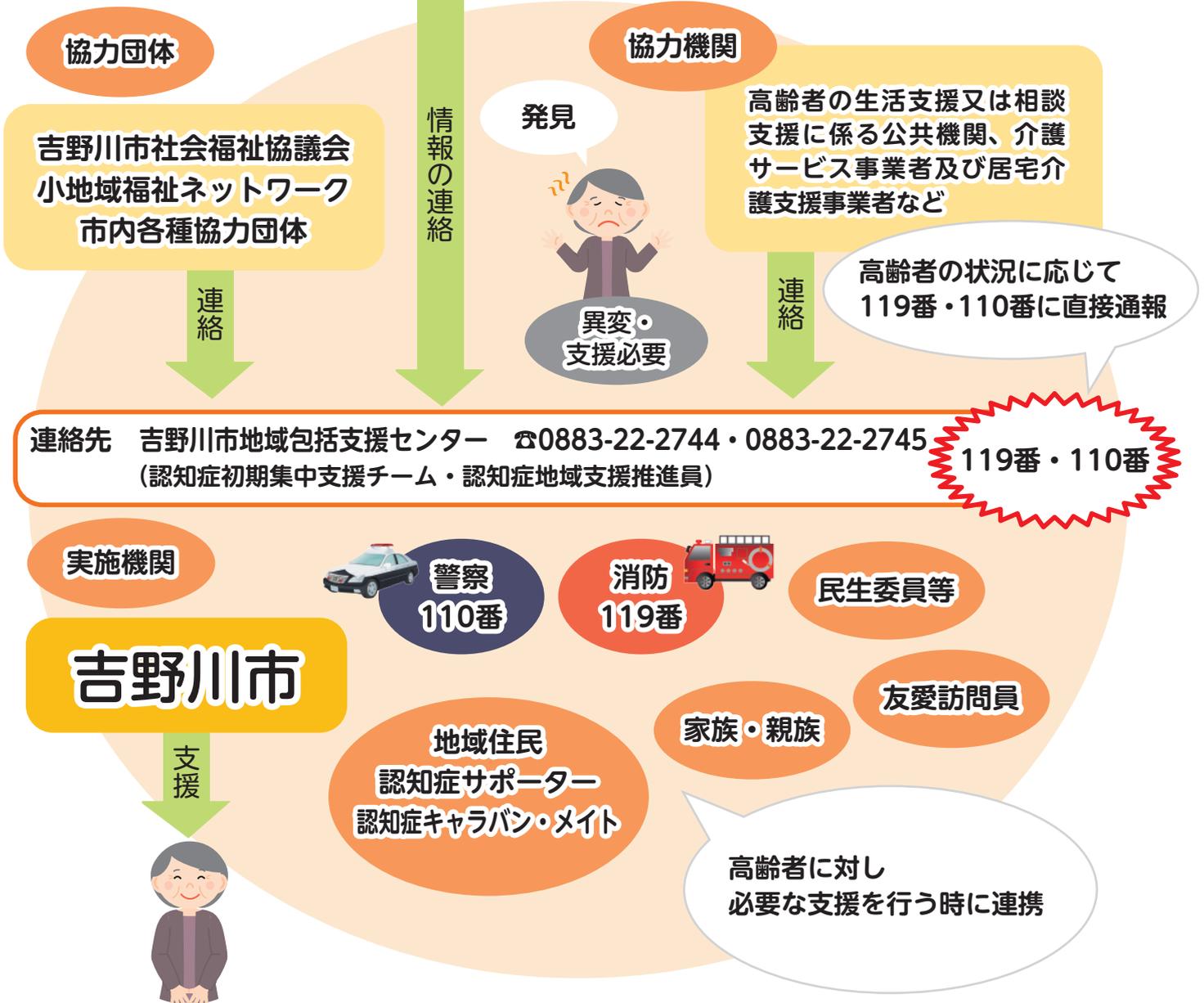
● お問い合わせ：徳島県長寿いきがい課  
☎088-621-2213

# 高齢者見守りネットワーク連携体制



協力事業者の例	
生活関連事業者	電力会社・ガス会社・水道事業者
高齢者世帯に配達する民間事業者	新聞販売者・郵便局・宅配事業者・牛乳販売店・乳酸菌飲料販売店 生活協同組合・農業協同組合・配食サービス事業者
高齢者が生活上立ち寄る民間事業者	スーパー・コンビニエンスストア・商店・商店街・銀行・信用金庫 信用組合・鉄道・バス・タクシー会社
司法関連事業者	司法書士・行政書士事務所

\*協力事業者は例示です。



# もの忘れが気になりはじめたら・・・ 一人で悩まずに相談しましょう

## 相談窓口

- ◆ **吉野川市地域包括支援センター** ☎0883-22-2744・0883-22-2745  
地域の高齢者に関する総合相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が連携とり、高齢者のみなさんを支援します。
- ◆ **吉野川市役所 長寿いきがい課** ☎0883-22-2264  
介護についての一般的な相談や介護保険申請の受付などを行っています。
- ◆ **吉野川市社会福祉協議会** ☎0883-22-2741  
地域福祉の充実を目的に、さまざまな福祉サービスに関する相談などを行っています。
- ◆ **徳島県東部保健福祉局 吉野川保健所** ☎0883-36-9018  
保健師や精神科医（予約制）による「こころの健康相談」を行っています。
- ◆ **徳島県精神保健福祉センター** ☎088-602-8911  
(電話相談) 9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)  
県に設置され、保健所や市町村などの地域の関係機関と連携しながら、精神保健福祉の相談を行っています。

## 医療機関

- ◆ **徳島県認知症疾患医療センター(県立中央病院内)** ☎088-631-7172  
県の指定を受けた、認知症の診断や治療を専門的に行う医療機関です。受診や対応方法についての電話・面談による相談もできます。受診するには予約が必要です。
- ◆ **もの忘れ外来**  
認知症について不安や心配があるときに相談できる医療機関です。

## その他の相談窓口

- ◆ **認知症の人と家族の会 徳島県支部** ☎088-678-8020  
認知症の人をかかえて、介護で悩んだり戸惑ったりしておられる方のための電話相談窓口です。全国にある支部でも電話相談を行っています。  
**徳島県認知症コールセンター**  
☎088-678-4707 (月～金 10:00～16:00)
- ◆ **若年性認知症コールセンター**  
若年性認知症(65才未満発症)について、専門教育を受けた相談員が相談に応じます。  
☎0800-100-2707(フリーダイヤル) (受付時間/月～土 10:00～15:00 年末年始・祝日除く)
- ◆ **徳島県運転免許センター(運転適性検査係)** ☎088-699-0117  
**阿波運転免許センター** ☎0883-35-5110  
運転免許証を持っている家族が認知症になり、お困りの方の相談に応じます。

## お問い合わせ

〒776-0010 徳島県吉野川市鴨島町鴨島252番地1(日本フネシ市民プラザ1階)

**吉野川市地域包括支援センター(吉野川市社会福祉協議会内)**

**TEL 0883-22-2744・0883-22-2745 FAX 0883-22-2746**

**メールアドレス y-syakyou-houkatsu@cap.ocn.ne.jp**