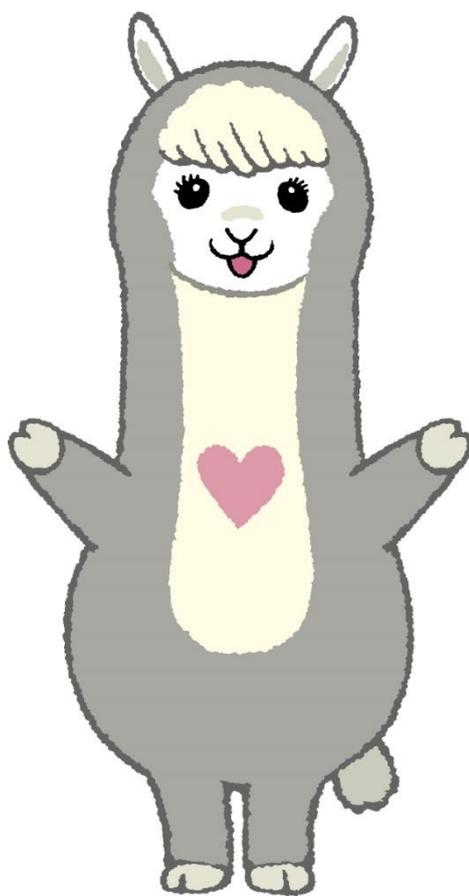


知ってあんしん 認知症ガイドブック

(認知症ケアパス)



©Kembuchi Town

この冊子は、認知症とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック（認知症ケアパス）」としてまとめたものです。
このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

剣淵町

もくじ

1	認知症を正しく理解しましょう	P 1
	①主な認知症の種類と特徴	
	②早期発見・治療で治せる認知症について	
	③加齢によるもの忘れと認知症の違い	
	④認知症の進行度合い	
2	認知症に関する相談及び受診先について	P 3
3	認知症を予防するために	P 5
4	認知症の方への接し方	P 6
5	行方不明になった時に備えての事前準備	P 7
6	認知症の容態に合わせたサービス早わかり表	P 8
7	認知症予防のため又は認知症の方や家族や 利用できるサービスについて	P 9

1 認知症を正しく理解しましょう



認知症って
どんな
病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢による物忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

① 主な認知症の種類と特徴

認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多いタイプです。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる認知症です。

【特徴】

- ・もの忘れ（記憶障害）から始まり、徐々に進行します。
- ・判断をすることが難しくなります。
- ・時間、場所、人物など認識できなくなります。事実とは異なる話をすることがあります。



脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が壊れてしまうことで起こる認知症です。

【特徴】

- ・脳卒中等で脳の血管が詰まる、破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- ・高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ方がなりやすいです。
気分が落ち込んだり意欲低下がみられやすいです。
- ・人格や判断力は保たれていることが多いです。



レビー小体型認知症

脳に特殊なたんぱく質が溜まりレビー小体が現れることで、脳の後頭葉の血流が低下して起こる認知症です。

【特徴】

- ・実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れます。
- ・手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなるパーキンソン症状が現れます。
- ・日や時間により、症状の変動が大きいです。



前頭側頭型認知症

脳細胞が少しずつ壊れていき、前頭葉と側頭葉が目立って縮むことで起こる認知症です。

【特徴】

- ・行動に抑制が効かなくなり、万引きや交通違反など社会的ルールが守れないことが増えます。
- ・興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去ることがあります。
- ・同じ行為を繰り返します。
- ・性格が変わったように感じます。記憶力は比較的保たれます。



②早期発見・治療で治せる認知症について

次の疾患等により引き起こされる認知症状については、早期に治療をしたり原因を除くことで治る場合がありますので、早めに受診しましょう。

- 正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症
- 不適切な薬の使用



③加齢によるもの忘れと認知症の違い

年を重ねると誰でも、思い出したいことをすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが、認知症はこのような「加齢によるもの忘れ」とは異なります。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験したこと全体を忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚がない
約束をうっかり忘れる	約束したこと自体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
日常生活には支障はない	日常生活に支障をきたす

*あくまでも目安です。診断をするものではありません。

④認知症の進行度合い

認知症の進行程度	本人の様子(症状や行動の例)
MCI(軽度認知障害)	人の名前が出にくい 最近のことが分からないことがある もの忘れは多いが日常生活は自立している
軽度	しまい忘れや置忘れが目立つ 同じことを何度も話したり、聞いたりする
中等度	知っている場所で迷子になる 季節にあった服が着られない 日常生活で介助が必要となってくる
重度	着替えや食事、トイレなどがうまくできなくなる 日常生活で常時介護が必要となる



MCI(軽度認知障害)とは？

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されませんが、軽度の記憶障害とその他の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI(軽度認知障害)と呼びます。軽度認知障害と診断された人の約半数が5年前後で認知症になると言われています。軽度認知障害は、適切な治療・予防をすることで回復したり、認知症の発症を遅延させたりすることができます。

2 認知症に関する相談及び受診先について

認知症かも？どう対応したらいいの？

◆早期発見・早期治療が大切です

完治が難しくても、治療を受けることで症状の進行を遅らせたり、将来の生活に備える時間を作ることができるため、その後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことといえます。

「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や専門医療機関、地域包括支援センターなどに相談し、今後の対応を検討しましょう。

◆相談先



認知症についての相談や、介護保険サービスの利用にあたっての相談、各種制度支援を地域包括支援センターでおこなっています。また、何らかの事情で医療や介護サービスを受けられない認知症の方やその疑いのある方及びその家族を支援し、適切な治療や介護サービスが受けられるように、専門職がチームとなって支援します。

名称	剣淵町地域包括支援センター（剣淵町健康福祉課）
住所	上川郡剣淵町仲町28番1号 健康福祉総合センター内
電話	0165-34-3955
営業日	月曜日～金曜日（祝祭日、12月30日から1月4日までを除く）
営業時間	午前8時15分～午後5時

◆かかりつけ医（現在受診している病院）

日常的に診療をおこなっているかかりつけ医において、認知症の疑いがある場合、必要に応じて専門医療機関へ紹介していただくことがあります。

早期発見・早期治療のためにも不安や心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

* 剣淵町立診療所で、簡易的な認知症検査を受けることが可能です。その後、必要に応じて専門医療機関へ紹介していただけます。



◆専門医療機関

認知症に関する診療をおこなっている医療機関です。

CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査により、状態を確認することができます。

【認知症疾患医療センター】

北海道では、国の基準に基づき、認知症疾患に関する鑑別診断、急性期治療、専門医療相談を実施する医療機関を指定しています。その指定を受けたところを「認知症疾患医療センター」と呼びます。道北地域は3つの医療機関があります。初めて受診する場合は、必ず事前予約が必要です。

名寄市立総合病院（心療内科・精神科）

住所：名寄市西7条8丁目 *午前の診察です

予約センター電話：01654-3-0489 受付時間：平日 13：30～17：00

医療法人社団 旭川圭泉会病院（もの忘れ外来）

住所：旭川市東旭川町下兵村 252 番地

電話：0166-36-1559 *月～水曜日の午前中の診察です

医療法人社団志恩会 相川記念病院（精神科・神経科）

住所：旭川市大町2条14丁目92-2

電話：0166-51-3421 *月～土曜日の午前中の診察です（ただし、水曜日は午後也可）

【その他、近隣の医療機関】

士別市立病院（精神神経科）

住所：士別市東11条5丁目3029番地1

電話：0165-23-2166 *月・木・金曜日の診察です

💡受診の時に伝えるポイント

- ・いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、現在の心配な症状（困っている症状）
- ・かかったことのある病気
- ・現在服用している薬
- ・生活環境など、説明できるように用意しておきましょう。



💡本人が受診に前向きでないときは

認知症の方は、自身や周囲の変化に何が起きているのかと不安を感じています。受診をすすめるときには、本人のプライドや気持ちを傷つけないことが大切です。心配していることを丁寧に伝えるようにしましょう。

＜自覚のあるなしによって対応は変わります＞

本人に自覚がある場合：例) **病気が原因のもの忘れかもしれないから1度病院で診てもらおう**
1度脳の検査を受けてみようか

本人に自覚がない場合：例) **役場から高齢者全員が受ける検診のお知らせが来たよ**
わたしも検査を受けてみたいから一緒に受診しよう

◆認知症の気づきチェックシート

以下のチェックシートの項目を確認し、気になることがあれば相談してみましょう。

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場合もあるため、身近な家族と一緒にチェックしてみると良いでしょう。

質問項目	ほとんど ない	ときどき ある	頻繁に ある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

<結果>

0～8点	問題なし	もの忘れや老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックをしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

3 認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、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。

- ・ バランスよく食べましょう
- ・ 禁煙をこころがけましょう
- ・ 体を動かす習慣をつけましょう
- ・ 本を読んだり趣味に取り組んだり、様々な活動をとおして生活を楽しみましょう
- ・ 地域の活動などに参加し、人と積極的に交流しましょう。
- ・ 歯磨きや口の中のケアをしましょう



4 認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。関わり方次第では、介護者を悩ませる症状の多くを和らげることができます。



(1) 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

「そうですね」と1度受け入れることから始めましょう。

(2) 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、1度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに分かりやすく伝えることを心がけましょう。

(3) 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

*ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。



周囲に伝える？ 伝えない？

認知症は多くの方が耳にするようになりましたが、認知症であることを周囲に伝えるのは、容易なことではないかもしれません。誰にどこまで伝えるかは、あなた自身が決めて良いことです。また、伝えない自由もあります。その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出せば良いのです。

Q 私が認知症であることを周りに伝えるメリットは何ですか？

A 認知症であることを周囲に伝えるには、大きな不安を感じることでしょう。あなたに打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。早い段階で打ち明けることにより、周囲の人受け止める準備ができ、あなたが困った時に、きっと心強い味方になってくれます。



5 行方不明になったときに備えての事前準備

認知症になると突然、自分が今どこにいるのかわからなくなり、行方不明になってしまうことがあります。もしものために、日頃から行方不明に備えた取り組みが重要となってきます。



① 写真を準備しておきましょう

行方不明になったときに、本人を手分けして探すことができるよう本人の写真を撮影して用意しておくことで、速やかに捜索にあたることができます。

② 靴や洋服、下着に名前を記入しておきましょう



③ ご近所の方などに声をかけておきましょう

いつ何時起こるかわからない行方不明の心配を家族だけで抱え込むのは負担があります。近所の方やよく行くお店の人などに、1人で外出していたら「これからどこに行くの？」など声をかけてもらえるように、ちょっとした手助けをお願いしておきましょう。



④ SOS ネットワークに登録しましょう

町では、行方不明になった方をいち早く発見するために、警察、消防、介護保険事業所等とネットワークを構成し、捜索がおこなわれる際は、構成機関へ情報提供をおこなう仕組みをつくっています。事前登録制のため、利用にあたっては地域包括支援センター又はケアマネジャーにご相談ください。

*認知症の方がいなくなると気づいたら、ためらわず警察署（110番）か地域包括支援センター（34-3955）にご連絡ください



6 認知症の容態に合わせたサービス早分かり表～予防から認知症の進行に合わせて対応しましょう～

進行度	正常なレベル	軽度認知障害	認知症の疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
症状		○もの忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない	○同じ物を買ってくる ○料理や片付け、計算などミスが目立つ ○重要な約束や予定を忘れる		○季節に合った服が着られない ○電話や訪問者の対応が難しくなる ○使い慣れた道具の使い方が分からなくなる ○着替えや入浴を嫌がる ○徘徊がある	○トイレの失敗が多くなる ○家族の顔や名前が分からなくなる ○話さなくなる ○運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる		
		もの忘れについて不安を感じている	自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする		一人で何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある	自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなる		
生活上のポイント		○地域行事やボランティアなど社会参加をおこなう ○趣味やレクリエーションを楽しむ ○家庭内で役割をもつ ○いつもと違う、様子がおかしいと思ったら早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談する	○家族が認知症を正しく理解し、接し方の基本的なコツを理解する ○家族間で介護のことについて話し合っておく ○介護で困ったことがあれば、抱え込まず、早めに地域包括支援センターや担当ケアマネジャーに相談する		○家族、介護者の健康管理をおこなう ○介護サービスを上手に利用する ○介護の負担が増えるため、困ったことがあれば抱え込まず、早めに地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談する	○家族、介護者は日常生活で出来ないこと(食事・排泄など)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておく ○どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく		
		地域のサロンや介護予防教室に参加すると良いでしょう	かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です		お金の管理方法や徘徊への備えなど、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう	ご本人・ご家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう		
主なサービスの例	予防 居場所 役割支援	介護予防教室・元気はつらつ講演会・サロン・町内の集まり・老人クラブ、サークル活動など						通所介護・訪問介護
	安否確認 見守り	民生委員や福祉委員、認知症サポーター等の地域による見守り						
		緊急通報サービス・配食サービス						
		SOSネットワーク登録・GPS等の検討						
	生活支援 介護	無償・有償ボランティアささえ手						
		訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問入浴介護・居宅療養管理指導						
		通所介護・通所リハビリテーション・短期入所生活介護・短期入所療養介護						
		日常生活自立支援事業・成年後見制度						
	医療	かかりつけ医・専門医療機関						
		認知症初期集中支援チーム						
住まい	有料老人ホーム							
	認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・特別養護老人ホーム・老人保健施設							
	福祉用具貸与・特定福祉用具購入、住宅改修							
家族・介護者支援	地域包括支援センター・介護支援専門員(ケアマネジャー)							
	寝たきり高齢者等介護手当・介護用品支給助成							

7 認知症予防のため又は認知症の方や家族や利用できるサービスについて

予防・居場所・役割支援

介護予防教室

おおむね 65 歳以上を対象とした、体操教室を毎週金曜日開催しています。

(午前：元気はつらつくらぶ、午後：しゃきっと体操くらぶ)

他、地域包括支援センターが地域に出向き、健康や認知症予防についての講話もおこなっています。

元気はつらつ講演会

介護予防についての普及啓発のため、認知症や口腔など、テーマを変えて講演会を開催しています。

サロン

人との交流を図り、要介護状態になることの予防及び生きがいをもった生活を送るため、定期的にサロンを開催しています。(仲町・西町・緑町・屯田町・元町・東町で開催)

町内の集まり、老人クラブ、サークル活動など

町内の集まり、老人クラブ、サークル活動を通して、運動や食事、趣味活動などをおこなっています。

安否確認・見守り

民生委員

地域で安心して暮らしていけるように、見守りや声かけの活動をおこなっています。さらに、心配事の相談を受けた時には、解決に向けて専門の関係機関と協力しています。

福祉委員

自治会役員が担っており、年に複数回の安否確認・見守り活動や集まりの場をつくっています。

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症キャラバンメイトが講師となり養成されます。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守るなどの支援をします。

見守り活動に関する協定

コープさっぽろや北星信用金庫、新聞店、郵便局と見守り活動に関する協定を締結しています。

緊急通報サービス

急病や事故等の緊急事態にボタンを押すと、連絡がとれる通報装置を設置します。

配食サービス

調理が困難な方に対して、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、安否の確認をおこないます。

SOS ネットワーク

何らかの障がいや認知症などで記憶力・判断力が低下し、道を間違えたり、自宅に帰ることができなくなる可能性のある方の情報を事前に登録します。行方不明になったときに、警察や医療・介護福祉関係者等が協力し、速やかに早期発見・保護する取り組みです。

生活支援・介護

生活ささえ愛事業「ささえ手」

日常生活のちょっとした困りごとに対して無償・有償ボランティアがお手伝いします。

(ゴミ出し、掃除、買い物等)

訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーが訪問し、食事・入浴・排せつの介助や、炊事・掃除・洗濯など、その方の能力に応じて日常生活の自立に向けた支援を受けられます。

訪問看護

主治医の指示により、看護師等が居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士が自宅を訪問して、心身機能の維持・改善に必要なリハビリテーションが受けられます。

訪問入浴介護

移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を受けられます。

居宅療養管理指導 (薬剤師による訪問)

医師や歯科医師の指示を受け、自宅に訪問し処方されている薬の管理方法や服薬のアドバイス、副作用の説明などを受けられます。

通所介護 (デイサービス)

デイサービスセンターで食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

通所リハビリテーション (デイケア)

介護老人保健施設で、機能訓練などが日帰りで受けられます。

短期入所生活介護 (ショートステイ)

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事・入浴などの介護が受けられます。

短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、機能訓練などの介護が受けられます。

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方に対して福祉サービスの利用手続きの援助や日常生活の金銭管理、書類等の預かりサービスなどをおこない、日常生活の支援をします。

成年後見制度利用支援事業

判断能力が不十分な方で法律的な保護が必要な方に対して、財産管理や生活に必要な契約を代理でおこない、支援します。

医療

認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方又は認知症の診断を受けている方に対して、医師を初めとする医療・介護の専門職チームが支援の方向性を検討し、生活のサポートをおこないます。

サポート医：剣淵町立診療所 稲田医師

住まい

有料老人ホーム

在宅生活に不安のある方などが入所できます。

- ・ゆうづきの家

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が共同で生活できる場（居住）で食事・入浴などの介護が受けられます。

要支援 2 以上の方が対象です。低所得者に対して、介護保険給付対象外の利用料の助成制度（グループホーム利用者負担軽減事業）もあります。

- ・グループホーム栞

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常に介護が必要で、自宅では介護ができない方で原則、要介護 3 以上の方が対象です。

- ・剣淵ひらなみ荘

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方で要介護 1 以上の方が対象です。

- ・ボヌール士別

福祉用具貸与・特定福祉用具購入

歩行器や 4 点杖などの福祉用具をレンタルしたり、排せつや入浴などに使う福祉用具を購入し、日常生活の自立を助けます。

住宅改修

住み慣れた自宅で安全に生活が続けられるように、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をおこないます。

家族・介護者支援

地域包括支援センター

介護・福祉・医療などを総合的に支援する相談窓口です。

介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護サービス全般を支援する専門員です。サービス利用に関する相談や、ケアプラン作成、サービス事業者との連絡・調整をおこないます。

寝たきり高齢者等介護手当

寝たきり高齢者を介護する方に対して半年に 1 回介護手当を支給します。

寝たきり要介護高齢者等介護用品助成

寝たきり要介護高齢者等に対して、紙おむつや尿とりパッドを支給します。

利用してみたいサービスがありましたら、地域包括支援センターに相談してください。





©Kembuchi Town

知ってあんしん認知症ガイドブック

令和5年4月

発行：剣淵町健康福祉課福祉介護グループ

住所：上川郡剣淵町仲町28番1号健康福祉総合センター内

電話：0165-34-3955