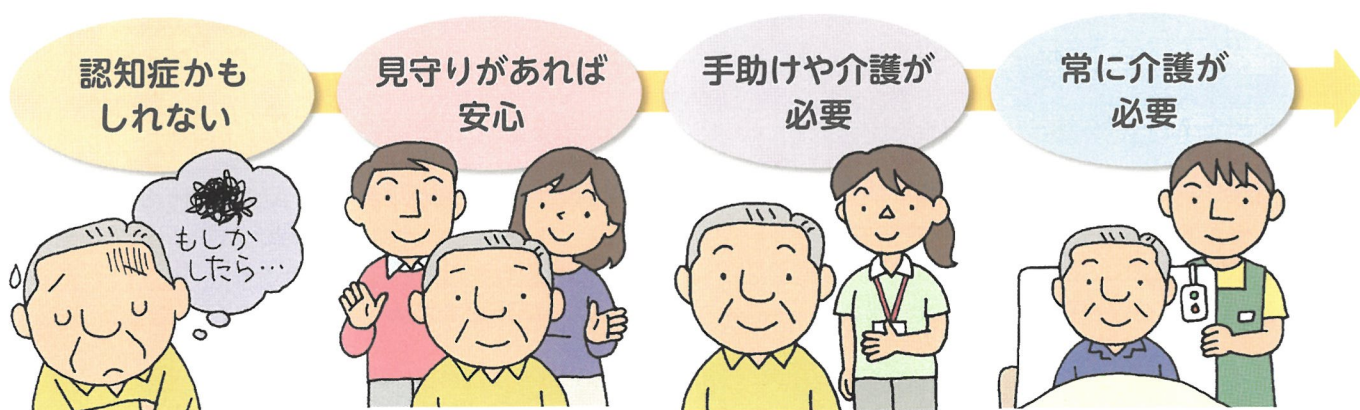


住み慣れた地域で自分らしく暮らすために

みんなで支える認知症ケア

認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、本人や家族が「いつ・どこで・どのような」医療や介護などの支援を受けられるのか、大まかなケアの流れの目安を示したものです。



認知症になっても、適切なサポートがあれば自分らしく安心して暮らすことができます。

その時々状態に応じて、必要な医療や介護などのサービスを利用していきましょう。



大 玉 村

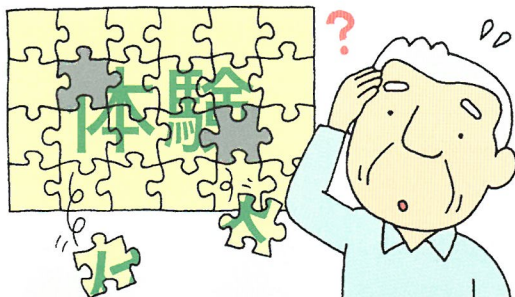


正しい知識をもちましょう

認知症は普通の「もの忘れ」とは違います

年を取れば誰もが「もの忘れ」をするようになりますが、加齢による普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れは違います。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」を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ごはんを食べた「体験のすべて」を忘れてしまう場合は、認知症によるもの忘れが疑われます。

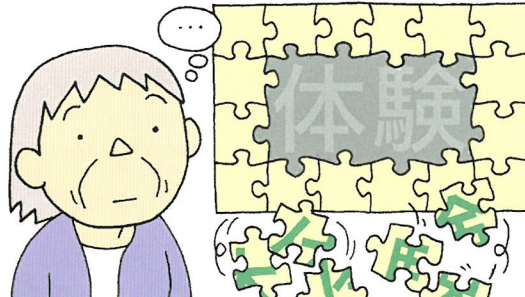
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の「一部」を忘れる
- ヒントがあれば思い出すことができる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事の「すべて」を忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 人や場所までわからなくなることがある

日常生活に支障が出る

認知症の症状は2種類

認知症は、さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日々の生活に支障が出るようになる脳の病気で、主な症状には、共通する「中核症状」と二次的な「行動・心理症状」があります。行動・心理症状は、中核症状に本人の性格や生活環境、人間関係などの要因が影響して起こるとされており、適切な治療や周囲のサポートなどで改善が期待できます。

- 行方不明（徘徊）など
歩き回り帰り道がわからなくなるなど

主な行動・心理症状

- せん妄
落ち着きなくうろろする、
独り言をつぶやくなど

中核症状

- 妄想
ものを盗まれたなど
事実でないことを
思い込むなど

- 記憶障害
体験や出来事を覚え
られなくなったり、思い
出せなくなったりする。

- 理解・判断力の障害
考えるスピードが遅く
なったり、複雑な話が理
解できなくなったりする。

- 抑うつ
気分が落ち込み
無気力になるなど

- 幻覚
実際にはないものが
見える、聞こえない
ものが聞こえるなど

- 実行機能障害
計画を立てたり、段
取りを考えたりするこ
とができなくなる。

- 見当識障害
日時や場所、人間関
係などがわからなくな
る。

- 人格変化
穏やかだった人が
短気になるなど

- 暴力行為
自分の感情をコントロールできず暴力をふるうなど

- 不潔行為
風呂に入らない、排せつ物をもてあそぶなど

早めの気づきと相談が大切です

認知症のサインを見逃さないように

認知症は進行性の病気で、早期発見することで「早期治療で改善が期待できる」「適切に対処することで進行を遅らせることができる」「軽症のうちにさまざまな準備ができる」といったメリットがあります。サインを見逃さないようにしましょう。

✓ 記憶力の低下



同じ話を何度も繰り返す。



食事をしたことを忘れる。



探しものをすることが増える。



水道の蛇口の閉め忘れ、スイッチやガスの消し忘れがある。

✓ 見当識・判断力などの低下



日時がわからない、相手が誰かわからない。



銀行のATMや自動改札などが苦手に。

✓ 意欲・自信の低下



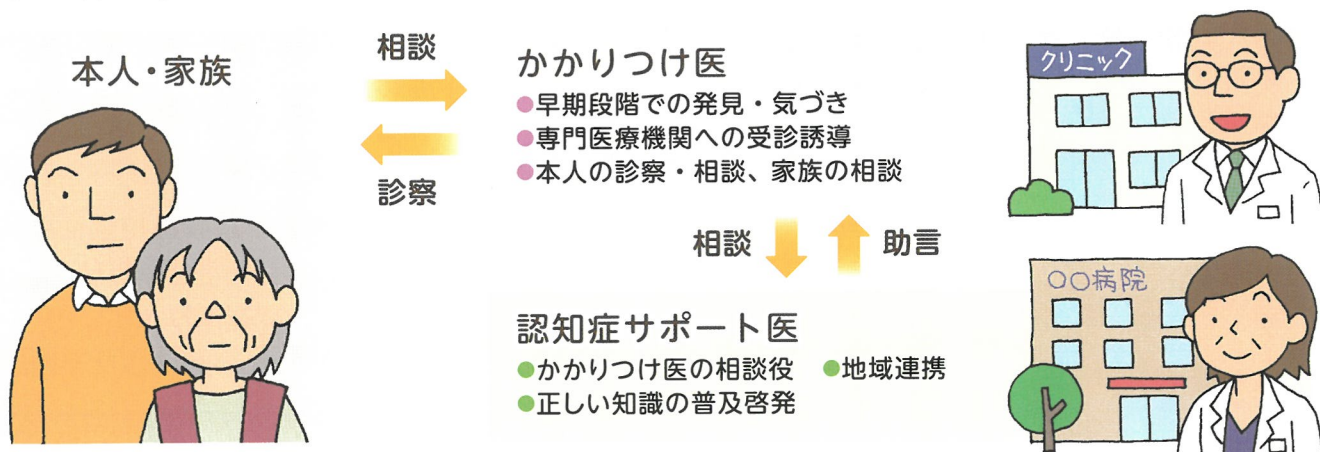
趣味をやめるなど閉じこもりがちになる。



掃除や整理整頓などをしなくなる。

まず「かかりつけ医」に相談しましょう

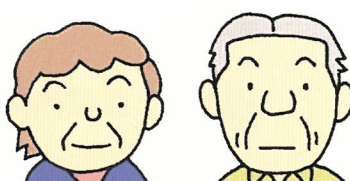
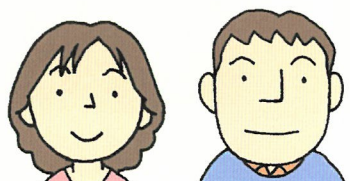
「認知症かもしれない」と思ったら、まず信頼できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。かかりつけ医は専門の認知症サポート医と連携しながら、必要に応じて適切な医療機関なども紹介してくれます。正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付きそって受診しましょう。



軽度認知障害（MCI）を発見しましょう

軽度認知障害（MCI）とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症では先送りできる可能性が高いといわれています。

認知症の経過と支援の流れ（ケアパス）

認知症の経過	認知症ではない状態	認知症の疑いがある、および症状はあっても日常生活は自立している状態
本人の様子	- 健康づくりや介護予防をする。 - 地域とつながり、積極的に社会参加する。	- もの忘れがあるが、それを自覚している。 - 新しいことがなかなか覚えられない。 - 計算間違いや事務処理のミスが増える。 - 物や人の名前が出てこない。 - 探しものが増える。 
本人の気持ち		何かおかしいという戸惑いや、これからどうなるのかという不安がある。
家族の心構え		- かかりつけ医などに早めに相談する。 - 認知症サポーター養成講座などに参加して、認知症について学ぶ。

本人や家族を支援するサービスや制度	相談	認知症や高齢者の介護や福祉に関することについて（地域包括支援
	予防	- 健康づくりや生活改善について（体操教室、栄養改善教室、口腔ケア 「通いの場」への参加や地域活動について（趣味サークル、交流サロン、
	医療	 - 認知症に関する相談や診断について - 訪問診療や往診などについて（医師、
	介護	- ケアマネジャー：介護の専門家として本人や家族の相談に応じ、情報 - 訪問系サービス：訪問介護（ホームヘルプ）、訪問リハビリ、訪問入浴、 - 通所系サービス：通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、 - 宿泊系サービス：短期入所（ショートステイ）、小規模多機能型居宅介護
	生活支援・見守り 安否確認	 - 地域での見守りや助け合いについて - 配食サービス、緊急通報装置、位置 - お金の管理や財産、契約に関すること
	住まい	- 在宅生活の場合（住宅改修、福祉用具 - 施設入所の場合（サービス付き高齢者

認知症の経過によって変化していく症状や状態で、日々の生活を送るために必要となる医療や介護などの支援は異なります。その人に合わせた適切な支援を考えましょう。

※認知症の進行には個人差があります。今後の経過により変化する症状や状態の目安としてください。

見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
・同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ・同じものを何度も買う。 ・食事をしたことを忘れる。 ・薬の飲み忘れや、火の消し忘れなどが増える。	・「ものを盗まれた」と言うなど疑り深く怒りっぽくなる。 ・慣れているはずの道に迷い、家に戻れないことがある。 ・季節に合った服選びや、着替えがうまくできなくなる。 ・ものの忘れの自覚がなくなる。	・近親者の顔や人間関係がわからなくなる。 ・食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活が、サポートがないと難しくなる。 ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
・失敗が増えることで自信を失いがちになる。 ・周囲から「しっかりして」などと言われると苦しい。	・できないことへのストレスからイライラする。 ・できることもあることを周囲に理解されたいと思う。	・言葉などでうまく伝えられない喜怒哀楽の感情などをわかってほしい。
・できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添う。 ・今後の生活について本人と家族全員で話し合う。	・介護する人の負担を減らすために、家族で役割を分担する。 ・医療や介護のサービスを積極的に利用する。	・施設入所など本人が安心できる生活環境を考える。 ・終末期医療などについても本人に寄り添い家族で話し合う。

センター、かかりつけ医、市区町村の高齢福祉課、社会福祉協議会など)

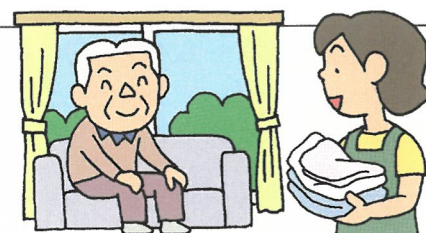
教室、認知症予防教室など)

ボランティア、シルバー人材センター、老人クラブなど)



(かかりつけ医、認知症サポート医、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センターなど)
歯科医師、看護師、薬剤師、理学療法士など)

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など
小規模多機能型居宅介護(訪問)、管理栄養士・薬剤師の訪問など
小規模多機能型居宅介護(通い)など
(泊まり)など



(見守りネットワーク、認知症サポーター、認知症カフェ、消費生活センター、民生委員、警察、
情報検索システムなど)
について(日常生活自立支援事業、成年後見制度、任意後見制度など)

の購入・貸与など)

向け住宅、グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホームなど)

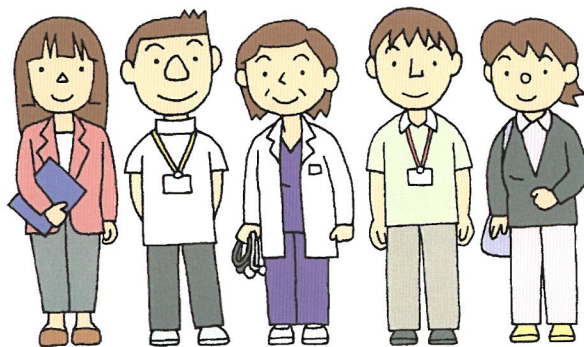


支援を積極的に利用しましょう

医師や専門家が早期の対応を(認知症初期集中支援チーム)

認知症は早期診断と早期対応が重要なことから、市区町村には認知症サポート医や医療と介護の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。

家族からの相談などに応じて、複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人、およびその家族の自宅を訪問します。家庭訪問での聞き取りなどを踏まえ、本人に必要な医療・介護サービスの導入や調整、家族への支援などを包括的、集中的(6か月を目安)に行います。相談は無料です。



認知症初期集中支援チームのメンバー

- 認知症サポート医である医師
- 医療と介護の専門職(保健師、看護師、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士など)

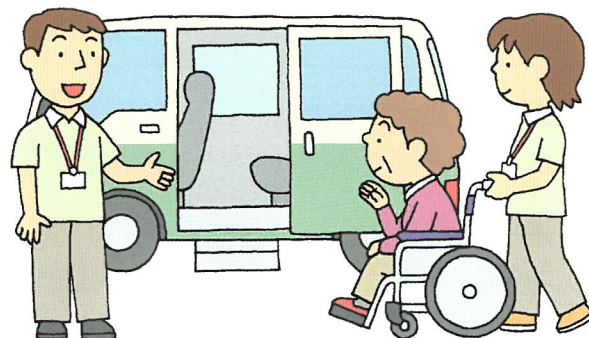
対象となる人

40歳以上で自宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人または認知症の人で、次のいずれかに該当する人。

- ☑ 認知症の診断や医療・介護サービスを受けていない、または中断している人。
- ☑ 医療・介護サービスを受けているが、認知症の症状が悪化している人。

介護保険のサービスを利用する

日常生活で介護が必要になったら「介護保険」を利用しましょう。市区町村の担当窓口で「要介護認定」の申請をし、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。訪問系、通所系、宿泊系などさまざまなサービスがあり、認知症の人だけでなく、家族にとっても役立ちます。



<在宅サービス>の例

● 訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーによる自宅での生活上の介護や支援のサービスです。

● 通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターで行う日帰りの日常生活支援や機能訓練です。

● 訪問看護

医師の指示により看護師などが行う自宅での療養の世話や診療の補助です。

● 短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設などに短期間入所して行う日常生活支援や機能訓練です。

<地域密着型サービス>の例

● 認知症対応型通所介護

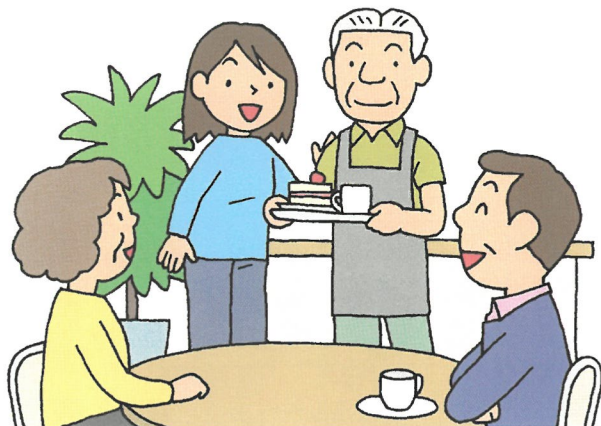
認知症対応型施設などに通って受ける日常生活上の世話や機能訓練です。

● 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が共同生活をする住宅で受ける日常生活上の世話や機能訓練です。

「認知症サポーター」の養成

認知症サポーターとは、厚生労働省が養成を推進している「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者」のことです。各地で開催されている養成講座を受講した老若男女のサポーターたちが、地域に根ざしてネットワークをつくっています。



「認知症カフェ」の運営

認知症カフェとは、認知症の専門職や認知症サポーターなどのスタッフが参加しており、認知症の人やその家族が気兼ねなく訪れることができる憩いの場所です。同じ悩みを抱える人たちとつながり、さまざまな相談や情報交換などもできるので、認知症の人やその家族の地域社会からの孤立を防ぎ、心の負担を減らすことができます。

認知症を予防するために

認知症は誰がなってもおかしくない病気ですが、積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果などが期待できます。「通いの場」への参加や日々の生活改善に取り組みましょう。

地域の「通いの場」に参加

「通いの場」とは、地域住民が主体となり、市区町村など関係機関とも連携しながら介護予防や認知症予防に役立つとされる活動をしている場所です。そこでの交流を通して生きがいや仲間づくりの輪が広がっています。

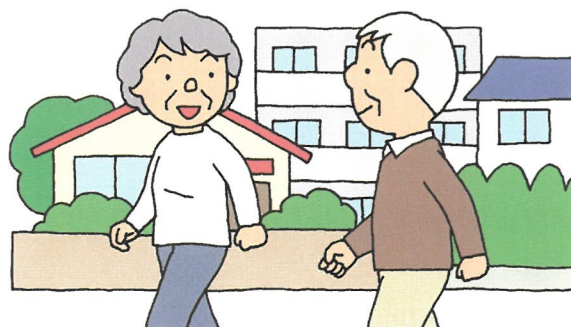


「通いの場」の例

- 介護予防教室（体操、料理、口腔ケアなど）
- 趣味活動（文化系・スポーツ系）
- ボランティア活動 ●生涯学習
- スマホ・パソコン教室 など

自分でできる「生活改善」

認知症の最大の要因は高齢になることです。たとえ高齢になっても、運動不足の解消や栄養バランスの調整などで日々の生活習慣を改善することは、認知症予防につながるかわかっています。



「生活改善」の例

- 散歩や家事などでこまめに体を動かす
- バランスよく食べ「低栄養」に注意する
- 禁煙し、飲酒は適量にする
- 定期的に健康診断や歯科健診を受ける など

認知症の人との正しい接し方

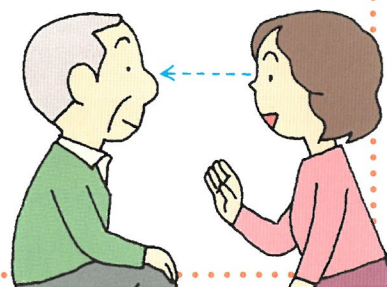
まず、年長者に対する敬意をもちましょう。症状による意外な言動に対しても、その人の自尊心や個性を尊重し「否定」より「肯定」する気持ちで接しましょう。

悪い接し方

- ・ 厳しい表情や困った顔をする
- ・ 後ろから急に声をかける
- ・ 早口で次々と質問する
- ・ 複数の人で取り囲む など

よい接し方

- ・ おだやかな表情で話す
- ・ 目線を合わせてから話しかける
- ・ ゆっくり、はっきりと話す
- ・ せかさず相手の言動を待つ など



大玉村の認知症相談先

まずはこちらへご相談ください！

大玉村地域包括支援センター

お問い合わせ先 ☎0243-48-4850

認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関受診へのアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをします。



その他の相談先

■ 大玉村役場 高齢福祉係（認知症）

お問い合わせ先 ☎0243-24-8116

■ 大玉村役場 保健係（若年性認知症）

お問い合わせ先 ☎0243-24-8114

■ 認知症疾患医療センター（医療法人辰星会 枅記念病院）

お問い合わせ先 ☎070-8807-2308（直通）

☎0243-22-3100（代表）

■ 福島県認知症コールセンター

お問い合わせ先 ☎024-522-1122

■ 若年性認知症コールセンター

お問い合わせ先 ☎0800-100-2707



本ケアパスは、大玉村認知症地域支援推進員の協力のもと作成しております。

令和7年3月発行