

鶴田町 認知症ケアパス

～認知症の人と家族を地域で見守り支える～



はじめに…

認知症は、私たちにとって身近な病気です。

「認知症かもしれない…」と心配になったとき、「迷わず相談」して「ためらわず受診」することが大切です。

町では、認知症への不安をできるかぎり少なくし、住み慣れた自宅や地域で安心して自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症を正しく理解し、適切に対応できる体制づくりをすすめています。



認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが低下する事により、記憶・判断力などの障害がおこり、毎日の生活に支障が出てくる状態をいいます。

単なる「物忘れ」ではなく、誰でもかかる可能性がある「脳の病気」です。

どんな変化が起こるのでしょうか？

「もの忘れが多い」「もしかしたら認知症かな？」と思っても、体裁が悪いと病院に行かなかったり、家族も本人を気遣い、「歳のせいかもしれない」「しばらく様子をみよう」と病院に行くことを先延ばししたりすることがあります。

このような“ためらい”は、結果として認知症の症状を進行させてしまいます。

以下のような症状や変化に気づいた場合は、迷わず相談しましょう。

周りの人が気づく 4つの初期症状

- ♠ 同じことを言ったり聞いたりするようになった
- ♥ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ♣ 物の名前が出てこなくなった
- ◆ 興味や関心を示さなくなった



あれっ？
お財布、どこだ？

今日は病院に
行ったっけ？

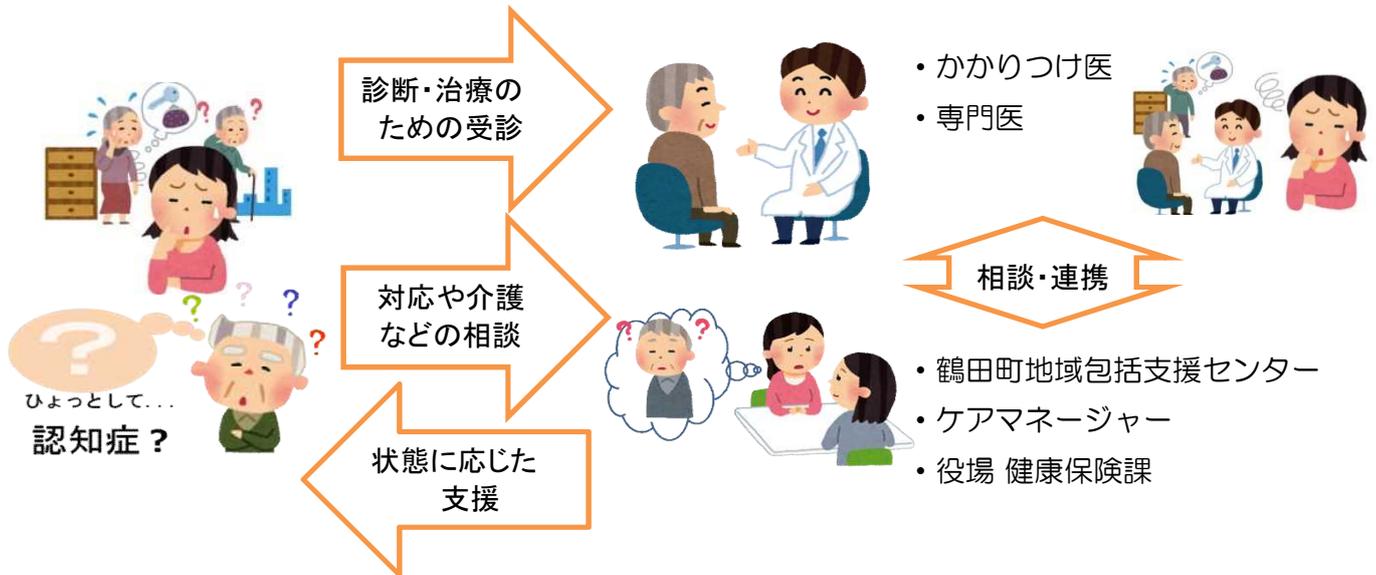


注意が必要な10の変化

- ★ 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ★ よく知っている人の名前を覚えていない
- ★ 住所や電話番号を覚えていない
- ★ 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- ★ 計算やお金の勘定ができない
- ★ 日付「今日は何月何日か」がわからない
- ★ 場所の見当がつかない 道に迷ったりする
- ★ 簡単な事柄や質問の意味がわからない
- ★ 普通に会話ができない
- ★ 好きだったことをやらなくなった

認知症の原因となる病気は、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など約70種類を超えるとされています。
症状や治療法が異なるため、病気を早期に発見することが大切です。

認知症かな？と気になったら、迷わず相談、ためらわず受診



**相談や受診時には、家族（介護者など）からの情報がとても重要です。
症状などをメモして持参するようにしましょう。**

- いつ頃から、どんな症状や出来事があったのか
- 本人や家族が困っていること、求めていること
- 要介護認定の介護度
- これまで本人がかかった病名、現在治療している病名
- 本人が飲んでいる薬（お薬手帳を持参しましょう）

早めに受診することのメリット

進行を遅らせることができる

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができます。
早く内服を始めることで効果が期待できます。

行動・心理状態を抑えることができる

妄想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などの行動・心理症状を抑える薬もあります。
また、接し方などについて助言を得ることができます。

見通しをもって準備ができる

早期に診断を受けることで、本人と家族が心の準備ができ、今後の必要となる医療や介護などに対し、見通しをもって準備ができます。

早期治療で改善できる病気がある

認知症と似た症状を引き起こす病気（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など）があり、
これらは、早期診断し、早い段階で治療することで症状の改善が可能です。

認知症の人への接し方

認知症の人は、誰よりも一番不安を感じているということを理解しましょう。

好ましくない接し方

まちがいを指摘
怒る
責める



好ましい接し方

できないことを責めない
できていることをほめる
自尊心を傷つけない



家族や介護者

イライラする
腹が立つ
嫌な気持ち



本人

不安になる
怒る、パニック
症状の悪化

家族や介護者

介護がしやすくなる
心に余裕ができる

本人

安心できる
嬉しくなる
自信が高まる



認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ・ 驚かせない
- ・ 急がせない
- ・ 自尊心を傷つけない

具体的な対応の「7つのポイント」

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ましょう。

余裕をもって対応する：こちらが困惑や焦りを感じていると伝わって動揺させてしまうので、自然に受けましょう。

後ろから声をかけない：相手の視野に入ったところで優しく声をかけましょう。

声をかけるときは一人で：複数で囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

おだやかに、はっきりした話し方で：聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

相手の目線に合わせてやさしい口調で：小柄な方には、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する：急かさず、一気に聞かずに、ゆっくり聴きましょう。

地域の相談窓口

認知症に関する相談は、地域包括支援センター、担当のケアマネージャー、役場健康保険課が応じます。

◎ 地域包括支援センター（社協内）（鶴田字沖津193）

電話：22-3918 毎日（休みなし） 8:15～17:15

★高齢者の様々な相談、支援を行っています。（健康、医療、福祉、介護など）



◎ 役場健康保険課（鶴田字早瀬200-1）

電話：22-2111 月～金（祝祭日・年末年始除く） 8:15～17:00

★認知症初期集中支援チームを組織し、専門医や専門職による支援も行っています。

専門医療や相談

◎ つがる総合病院 認知症疾患医療センター（五所川原市岩木町12-3）

電話：35-8751 相談は、平日 10:00～15:00

◎ 布施病院（五所川原市芭蕉18-4）

電話：35-3470 相談は、平日 9:00～12:00 13:00～16:00



◎ 津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所（五所川原市一ツ谷508-7）

電話：35-2542

◎ 公益社団法人 認知症の人と家族の会

電話：0120-294-456（フリーダイヤル） 月～金（祝祭日除く） 10:00～15:00

◎ 若年性認知症コールセンター

電話：0800-100-2707 月～土（祝祭日・年末年始除く） 1



認知症サポーター養成講座



“認知症サポーター”とは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を地域で温かく見守る応援者のことで、子どもからお年寄りまで、誰でもなることができます。

認知症になっても、安心して暮らせるまちをみんなで作っていくために、より多くの応援者が必要です。

みなさまからの認知症サポーター養成講座の開催申込みをお待ちしています。

認知症サポーター養成講座の受け方

実施方法：5人以上の団体からの開催申込みで講師を派遣

内容：認知症に関する基礎知識、認知症の人への対応の仕方など

所要時間：60～90分

受講料：無料

講師：キャラバン・メイト（専門の研修修了者）

申込先：地域包括支援センター 22-3918

受講された方には、認知症サポーターの印のオレンジリングをお渡しします。



認知症ケアパス（状態に応じた適切なサービス提供の流れの例です。早めの対応によって、その後の本人と家族の負担が軽減できます。）

	気づき～軽度	→	中度	→	重度
認知症の状態	認知症の疑い		認知症はあるが日常生活は自立		日常生活に手助けや介護が必要
本人の様子	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している		買い物や事務、金銭管理にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している		着替えや食事、トイレ等がうまくできない
相談する	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター（社協） 役場 健康保険課 かかりつけ医 認知症の人と家族の会 など 		<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター（社協） 役場 健康保険課 かかりつけ医 認知症の人と家族の会 など 		<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター（社協） 役場 健康保険課 かかりつけ医 認知症の人と家族の会 など
悪化を防ぐ (介護予防・悪化予防)	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室（脳健康教室・各教室） 健康診査 など 		<ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室（脳健康教室・各教室） 通所介護（デイサービス） 通所リハビリ（デイケア） など 		<ul style="list-style-type: none"> 通所介護（デイサービス） 通所リハビリ（デイケア） など
他者とつながる 仕事・役割をもつ	<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブ、ことぶき大学 シルバー人材センター など 		<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブ、ことぶき大学 シルバー人材センター など 		<ul style="list-style-type: none"> 通所介護（デイサービス） 通所リハビリ（デイケア） など
見守る (安否確認・見守り)	<ul style="list-style-type: none"> 配食見守りサービス 認知症サポーター 住民や民生委員等の見守り など 		<ul style="list-style-type: none"> 配食見守りサービス 認知症サポーター 住民や民生委員等の見守り など 		<ul style="list-style-type: none"> 高齢者見守り・SOSネットワーク など
生活を支援する	<ul style="list-style-type: none"> ごみ出し支援 認知症サポーター など 		<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター 配食サービス 訪問介護（ホームヘルプ） など 		<ul style="list-style-type: none"> 通所介護（デイサービス） 訪問介護（ホームヘルプ） など
医療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症専門医 認知症疾患医療センター など 		<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症専門医 認知症疾患医療センター など 		<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症専門医 認知症疾患医療センター など
家族を支援する	<ul style="list-style-type: none"> 家族の会 家族介護教室 など 		<ul style="list-style-type: none"> 家族の会 家族介護教室 など 		<ul style="list-style-type: none"> 家族の会 短期入所生活介護（ショートステイ） など
もしものとき (緊急時支援・その他)	<ul style="list-style-type: none"> 警察 消費生活センター など 		<ul style="list-style-type: none"> 警察 消費生活センター など 		<ul style="list-style-type: none"> 高齢者見守り・SOSネットワーク 成年後見制度 など
住まいを考える	<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修 福祉用具 高齢者有料老人ホーム など 		<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修 福祉用具 短期入所生活介護（ショートステイ） 高齢者有料老人ホーム 認知症共同生活介護（グループホーム） など 		<ul style="list-style-type: none"> 住宅改修 福祉用具 短期入所生活介護（ショートステイ） 認知症共同生活介護（グループホーム） 特別養護老人ホーム など

やっていきたいこと 決めておきたいこと ご家族へのお願い	<ul style="list-style-type: none"> 認知症を予防するために、規則正しい生活をこころがける。 	<ul style="list-style-type: none"> 医療や介護について学びましょう。 	認知症の原因となる脳の病気によって、症状や治療法が違います。 間違った対応は本人の症状を悪化させる原因にもなります。
	<ul style="list-style-type: none"> 社会参加や家庭内での役割分担を働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 失敗しないように手助けしましょう。 	今までできていたことも少しずつできなくなることが多くなります。 失敗体験は本人の自信をなくし、症状を悪化させることもありますので、さりげない手助けをしましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> 気になったら、相談、受診する。 		
	<ul style="list-style-type: none"> 認知症に関する正しい知識や理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険サービス等を利用しましょう。 	戸惑うような出来事が増えて介護が難しくなります。 介護者が休息する時間も大切です。介護保険制度を上手に利用して負担がかかりすぎないようにしましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> 今後の生活設計（介護・金銭管理）について考える。 		同じ立場の人の集まり（家族の会など）で話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。