

～自分や家族が認知症になっても安心して暮らせるまち いまかね～

知ってあんしん！
今金町認知症まるわかりガイド

～認知症ケアパス～

平成28年4月

今金町

(編集：地域包括支援センター)



目 次

1. 「今金町認知症まるわかりガイド」～認知症ケアパス～とは 1
2. 「認知症」について..... 1
3. 認知症の症状..... 3
4. 認知症の診断・治療・相談..... 3
5. 認知症チェックリスト..... 4
6. 認知症の方への接し方..... 5
7. 認知症の予防について..... 5
8. 今金町ケアパス一覧..... 6
9. 今金町サービス一覧..... 8



1. 「今金町認知症まるわかりガイド」～認知症ケアパス～とは

自分や家族、近所の方が認知症と疑われたり、認知症になった場合に、どこでどういったサービスを受けることができるのかの具体的なイメージを持つことができるように認知症の方の生活機能障害の進行にあわせて、「いつ」、「どこで」、「どのような」医療・介護サービスを受けることができるのか、具体的な機関名やケア内容等を、あらかじめ、認知症の人とその家族等に提示するためのものです。

認知症という病気に関しては、以前に比べるとよく知られるようになってきました。

厚生労働省の発表によると、認知症高齢者は2012年時点で約462万人、認知症には至っていない軽度認知障害（MCI）は約400万人とされています。また団塊の世代が75歳以上になる2025年に、認知症の人が約700万人に達すると推計されており、これは65歳以上の高齢者の5人に1人に当たるとされています。

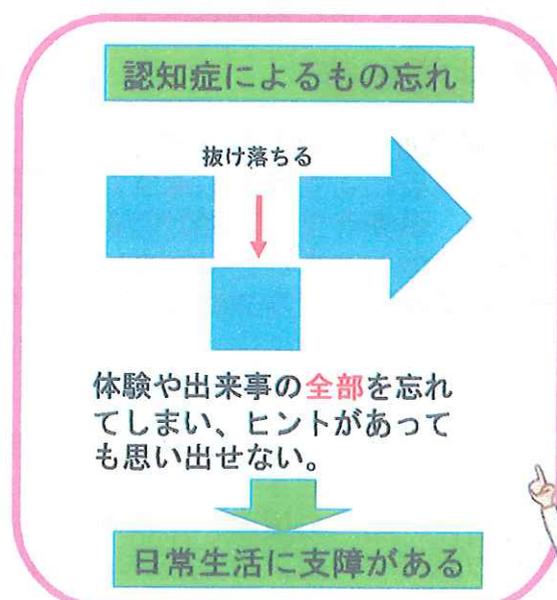
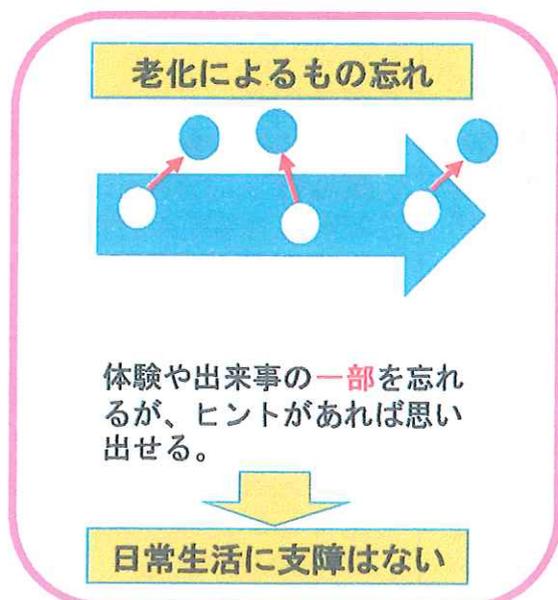
今金町では、平成26年度介護保険認定者のうち、56.9%が何らかの認知症状を有しており、今後高齢化とともにますます増加することが予想され、認知症の方とその家族をいかに支えていくかは、町の福祉における重要な課題となっております。

認知症になっても、できる限り住み慣れた良い環境で暮らし続けることができる地域、本人の意思が尊重され、そして、また、その家族や町民の皆さんが安心して暮らすことができる地域になることを目指し、この「今金町認知症まるわかりガイド」～認知症ケアパス～を作成しました。

2. 「認知症」について

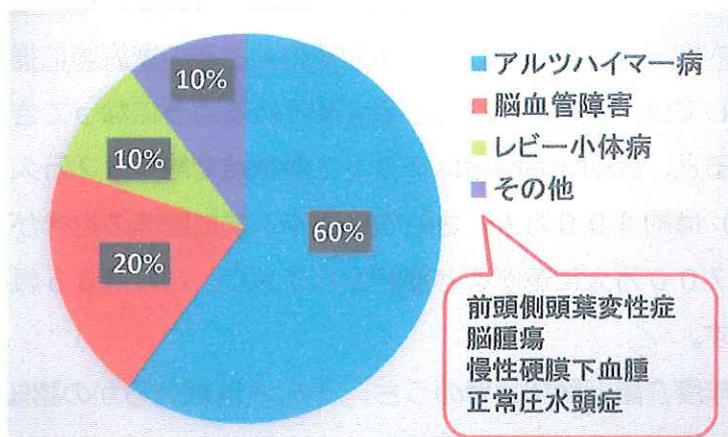
(1) 認知症とは

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きに不具合が生じ、日常生活や対人関係などで支障が出ている状態をいいます。



(2) 認知症を起こすおもな病気

ひとくちに認知症と言っても、認知症を引き起こす病気は70種類以上あるとされています。その中でも、「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」が三大認知症とされています。



治る?! 認知症

硬膜下血腫、水頭症、ホルモン異常、重症の肝臓病、ビタミン欠乏症、感染症、不適切な服薬などで、症状が現れることがあります。これらは適切な治療で症状が軽くなる可能性があります。そのため**早期診断・治療**が大切です。

病名

症状や傾向

①アルツハイマー型認知症

最も多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞の動きが少しずつ死んでいき、脳が委縮し全般的な機能が低下します。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きていると言われます。

- ゆっくり症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 物忘れの自覚がなくなる
- 初期は麻痺等神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 物盗られ妄想や介護拒否がある

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の動きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすい型で、損傷を受けた部分の機能は失われますが全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多く見られます。

- 男性に多い
- 再発の度段階的に進行する
- 機能低下はただちに起こる
- 初期には物忘れの自覚がある
- 片麻痺等神経障害が起きやすい
- 人格は比較的保たれる

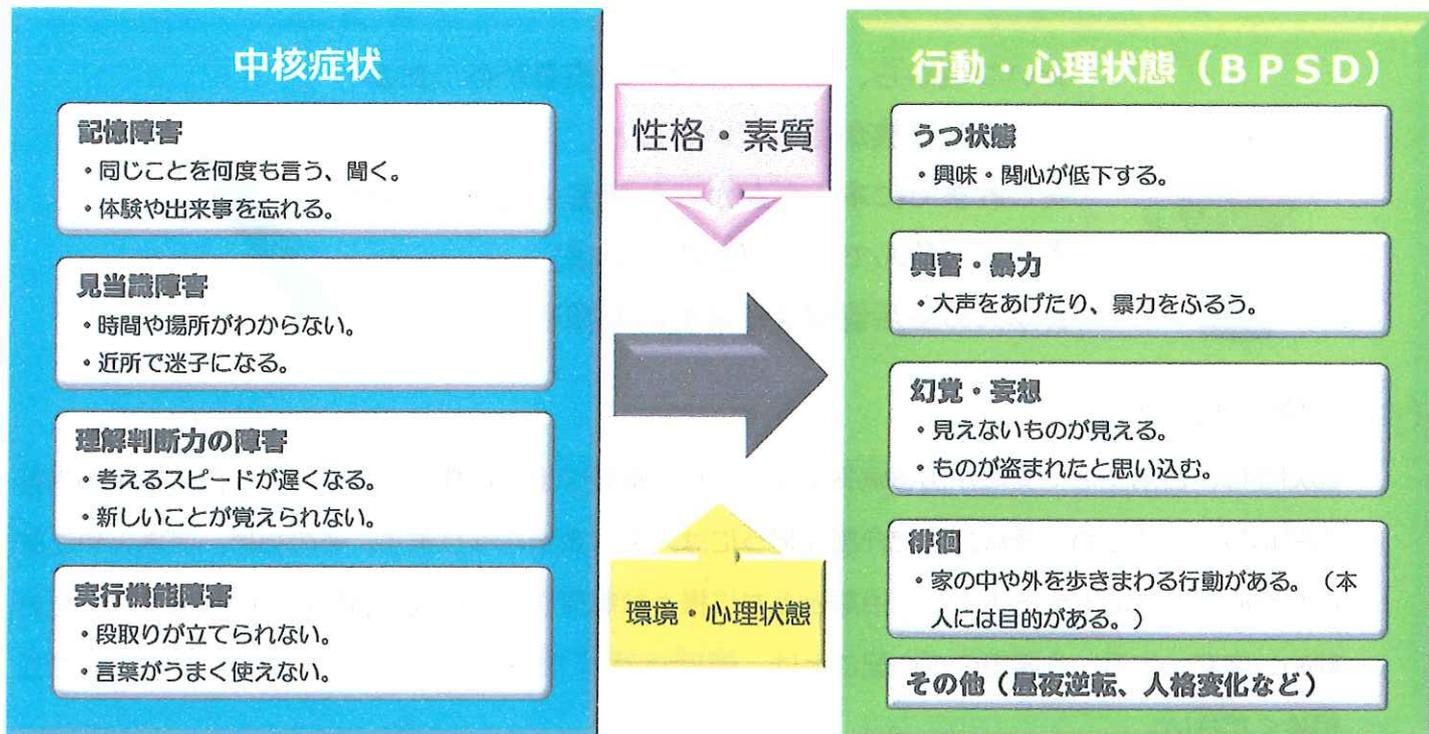
③レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という特殊な物質が蓄積され、脳細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直、幻視が現れるのが特徴です。アルツハイマー型より比較的早く進行します。

- なだらかに症状が進行する
- 初期は物忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起きやすい
- 生々しい幻視が現れる
- 調子の波がある
- うつ症状がみられる

3. 「認知症」の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる**中核症状**と、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などさまざまな要因が絡み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こる**行動・心理症状**があります。



4. 認知症の診断・治療・相談

(1) 早期診断・早期発見の大切さ

認知症は、完治が難しい病気とされているため、病院に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と治療が非常に大切です。

- ① 進行を遅らせることができる。
- ② 行動・心理症状を抑えることができる。
- ③ 見通しをもってさまざまな準備ができる。
- ④ 早期治療で改善が期待できるものもある。

早期発見の利点



(2) 病院受診について

できる限り、ご本人が納得し受診してもらう方が良いですが、認知症の程度やご本人の性格から納得してもらうには工夫が必要です。ご本人をよく知り、顔なじみであるかかりつけ医に相談しましょう。認知症専門の医療機関として「認知症疾患医療センター」があります。認知症は初期の診断が難しく、症状によって対応が困難なこともあり専門医への受診が必要な場合もあります。病院受診で困った際、**地域包括支援センター（今金町総合福祉施設としべつ内 TEL 82-2780）**へご相談ください。

(3) 病院受診の仕方

病院で医師への相談・診察時は、ご本人はもとよりご家族からの話（情報）がとても重要になります。受診時に慌たしさを緊張で伝え忘れないように、メモをしていくことをお勧めします。



- ★いつ頃から、どんな症状や出来事があったか
- ★本人や家族が困っていること
- ★これまでに本人がかかった病名・治療中の病名
- ★本人が飲んでいる薬（お薬手帳）
- ★本人の生活習慣や日常生活の様子 など



(4) 日常生活の相談

認知症は、日常生活に支障が出る病気です。そして症状の進行に伴い、生活への支障の程度も内容も変化していくため、家族だけで介護を担うには大きな負担になります。そのため、ご本人やご家族が安心して生活できるように、治療とともに様々な制度やサービスを利用していただくことをお勧めします。生活・介護等のご心配ごとは、**地域包括支援センター（TEL 82-2780）**にご相談ください。

5. 認知症チェックリスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べて、チェックをつけてみましょう。（注：診断ではありません）
合計24点以下の場合、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

項目	変わらない	多少悪くなった	悪くなった
①曜日や月日がわかる	2	1	0
②前と同じように道順がわかる	2	1	0
③住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤物がいつもの場所にない時、見つけることができる	2	1	0
⑥洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧買い物でお金を支払える	2	1	0
⑨身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩本やテレビの内容がわかる	2	1	0
⑪手紙を書いている	2	1	0
⑫数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭会話の途中でいいたいことを忘れることがある	2	1	0
⑮会話の途中で適切な単語が出てこないことがある	2	1	0
⑯よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
⑰よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱その人達がどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
⑲最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本間昭・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修（フランスの精神科医リッチーらによる論文＝1996年＝をもとに作成） 相談e-65.netより

6. 認知症の方への接し方

認知症の方は、認知症になっても全てが出来なくなるわけではないこと、不安を感じながら生活していることを理解し接することが大切です。

①まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ちさりげなく様子を見守ります。近づき過ぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

②余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

③声を掛ける時は一人で

複数で取り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掛けます。

④後ろから声を掛けない

相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声掛けは禁物です。

⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で

特に小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さに合わせて対応します。

⑥穏やかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が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心掛けます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

急がされること、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。



7. 認知症の予防について

認知症の予防は生活習慣病（糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞など）を予防し、身体の元気を保つことと、脳に刺激がある生活を送ることが大切です。

食生活に気をつけましょう。

塩分とお酒は控えめに。魚・肉・野菜・果物等バランス良く食べましょう。



適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などを継続的に行きましょう。



生活を楽しみましょう。

趣味に取り組んだり、新しいことに挑戦したり生活にメリハリをつけましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地区の集まりや町の事業に参加し、仲間を作りましょう。



8. ケアパス一覧

項目	認知症の心配なし	認知症疑い	認知症はあるが生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 年齢相応の物忘れはあるが自立した生活ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 昔の記憶はあるが、最近のことは忘れる 何度も同じことを繰り返す ヤル気が出ず、不安や焦りが出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> 昔の記憶はあるが、最近のことは忘れる 何度も同じことを繰り返す ヤル気が出ず、不安や焦りが出てくる
相談	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 あんしんサポートセンター 	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 あんしんサポートセンター
支援家族	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま 	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま 	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま
医療	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症疾患医療センター 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症疾患医療センター
安否確認 見守り	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス
社会交流	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス いきいき元気クラブ いまカフェ 	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス いきいき元気クラブ いまカフェ すえひろクラブ 	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス いきいき元気クラブ いまカフェ すえひろクラブ
介護予防・生活支援・介護	<ul style="list-style-type: none"> いきいき元気クラブ ゆうゆうクラブ すえひろクラブ おたすけたい 配食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> いきいき元気クラブ ゆうゆうクラブ すえひろクラブ おたすけたい 配食サービス あんしんサポートセンター 	<ul style="list-style-type: none"> いきいき元気クラブ ゆうゆうクラブ すえひろクラブ おたすけたい 配食サービス あんしんサポートセンター
住まい		<ul style="list-style-type: none"> せせらぎ 	<ul style="list-style-type: none"> せせらぎ

項目	見守りがあれば生活は自立	生活に手助けや介助が必要	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 数分前のことでも忘れる 入浴拒否や着替えやトイレの失敗がある 徘徊や妄想、怒りっぽさが見られる 	<ul style="list-style-type: none"> 数分前のことでも忘れる 入浴拒否や着替えやトイレの失敗がある 徘徊や妄想、怒りっぽさが見られる 	<ul style="list-style-type: none"> 家族の顔がわからなくなる 生活全般に介護が必要 意志疎通が難しくなる
相談	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 あんしんサポートセンター ケアマネジャー 	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 あんしんサポートセンター ケアマネジャー 	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センター 健康相談 あんしんサポートセンター ケアマネジャー
家族支援	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま 	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま 	<ul style="list-style-type: none"> おたがいさま
医療	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症疾患医療センター 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症疾患医療センター 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医 認知症疾患医療センター
安否確認 見守り	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症サポーター養成講座 あんしん電話 救急カード 配食サービス
社会交流	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス いきいき元気クラブ いまカフェ すえひろクラブ デイサービス 	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス — いまカフェ — — デイサービス 	<ul style="list-style-type: none"> *町内会・自治会事業 老人クラブ 出張ミニデイサービス — — — — デイサービス
介護予防・生活支援・介護	<ul style="list-style-type: none"> いきいき元気クラブ ゆうゆうクラブ すえひろクラブ — 配食サービス あんしんサポートセンター デイサービス デイケア ホームヘルプ 訪問リハビリ 訪問看護 小規模多機能型居宅介護 福祉用具貸与、購入 住宅改修 ショートステイ 	<ul style="list-style-type: none"> — — — — 配食サービス あんしんサポートセンター デイサービス デイケア ホームヘルプ 訪問リハビリ 訪問看護 小規模多機能型居宅介護 福祉用具貸与、購入 住宅改修 ショートステイ 	<ul style="list-style-type: none"> — — — — 配食サービス あんしんサポートセンター デイサービス デイケア ホームヘルプ 訪問リハビリ 訪問看護 小規模多機能型居宅介護 福祉用具貸与、購入 住宅改修 ショートステイ
住まい	<ul style="list-style-type: none"> せせらぎ — — — 	<ul style="list-style-type: none"> — グループホーム としべつ — 	<ul style="list-style-type: none"> — グループホーム — 豊寿園

9. 今金町サービス一覧①

相談

認知症の方を支える制度やサービスは様々あります。まずは相談し、上手に利用していきましょう。

①	地域包括支援センター	高齢者の総合的な支援を行うための総合機関。	としべつ (82-2780)
②	健康相談	地区や団体の集まりに保健師等が出向き、血圧測定や尿検査をしながら健康に関する相談に対応。	保健福祉課健康づくり (82-2780)
③	あんしんサポートセンター	判断能力が不十分な方の、財産管理や契約行為等を支援し、本人の財産や権利を守る相談対応の機関。	社会福祉協議会 (82-0557)
④	ケアマネジャー (居宅介護事業所)	介護を必要とする方の相談にのり、介護保険サービスを調整したり関係機関へ連絡等をする専門職。	社会福祉協議会 (82-0557) すえひろ (82-1169)

家族支援

認知症の方の介護は心身ともに負担が大きくなります。同じ境遇の方や経験者の支えあいは大切です。

⑤	認知症家族介護者の会 おたがいさま	同じ悩みをもつ同士での介護等の情報交換や、研修会への参加でリフレッシュをし、おたがいに支えあう会。	地域包括支援センター (82-2780)
---	----------------------	---	-------------------------

医療

早期診断・治療は認知症の症状や進行の悪化を予防し、できる限り自分らしい生活を続けるために必要です。

⑥	認知症疾患医療センター	認知症専門の医療や相談対応をしている医療機関。道南は亀田北病院、函館渡辺病院、富田病院が北海道指定病院。受診は予約制なので、あらかじめ電話にて予約するか、かかりつけ医に相談。	亀田北病院 (0120-010-701) 函館渡辺病院 (0120-596-676) 富田病院 (0138-52-1112)
---	-------------	---	---

今金町サービス一覧②

安否確認・見守り

認知症の方の生活には本人も家族も不安があります。異変に対応できる体制を作りましょう。

⑦	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し認知症の人や家族を温かく見守り、支える応援者(サポーター)を養成する。	地域包括支援センター (82-2780)
⑧	あんしん電話	急病や事故などに備えて緊急通報装置を貸与し、緊急時は24時間消防へ通報され対応する。(無料)	地域包括支援センター (82-2780)
⑨	救急カード	緊急時、本人の代わりに登録済連絡先へ消防・病院・社会福祉協議会・地域包括支援センターが連絡を行う。	地域包括支援センター (82-2780)
⑩	配食サービス	病気やケガ等で調理能力が低下した方へ、昼・夕食を配達し、同時に安否確認を行う。(1食520円)	地域包括支援センター (82-2780)

社会交流

生活機能の低下等により、外出する自信がなくなります。安心して交流できる場を見つけましょう。

⑪	老人クラブ	概ね65歳以上の方が参加し、実りある老後のため社会活動や交流を会員主体で行う会。	社会福祉協議会 (82-0557)
⑫	出張ミニデイサービス	閉じこもりを解消し、地域の現状を把握し新事業を開拓するため、地域でデイサービスを行う社協の事業。	社会福祉協議会 (82-0557)
⑬	いきいき元気クラブ	65歳以上の方が、心身機能の維持をふまねっとや専門職の講話を通して実践する場。(月2回)	地域包括支援センター (82-2780)
⑭	すえひろクラブ	65歳以上で生活機能の低下がある方が、運動・食事・入浴・レクを通して心身機能の維持を実践する場。	地域包括支援センター (82-2780)
⑮	デイサービス (通所介護)	生活機能が低下した方や要支援・介護者が、日帰りで食事・入浴・レクを通して機能維持を行うサービス。	社会福祉協議会 (82-0557)
⑯	いまカフェ	カフェ(コーヒー、お茶、お菓子等用意)スタイルにより、包括支援センター専門職員との語り合いと憩いの場を提供。	地域包括支援センター (82-2780)

今金町サービス一覧③

介護予防・生活支援・介護 その時の状態に応じて、各種制度やサービスを上手に活用しましょう。

⑰	いきいき元気クラブ	*社会交流を参照	
⑱	ゆうゆうクラブ	65歳以上の心身機能の低下が心配な方を対象に、保健師等の専門職とともに3カ月間集中的に体操等を行う。	地域包括支援センター (82-2780)
⑲	すえひろクラブ	*社会交流を参照	
⑳	おたすけたい	介護保険対象外の、75歳以上の独り暮らしまたは夫婦世帯の方の、掃除や買い物、調理を手伝う社協の事業。	社会福祉協議会 (82-0557)
㉑	配食サービス	*安否確認・見守りを参照。	
㉒	あんしんサポートセンター	*相談を参照	
㉓	デイサービス	*社会交流を参照	
㉔	デイケア (通所リハビリ)	要支援・介護者が、日帰りでリハビリを主目的に、食事・入浴等を通して心身機能の維持を行うサービス。	介護老人保健施設 (82-2780)
㉕	ホームヘルプ (訪問介護)	生活機能の低下した方や要支援・介護者に対し、介護士が訪問し掃除・洗濯、入浴介助などを行うサービス。	社会福祉協議会 (82-0557)
㉖	訪問リハビリ	要支援・介護者の自宅に、リハビリ専門職が訪問し、リハビリ指導を行うサービス。	道南ロイヤル病院 (84-6640)
㉗	訪問看護	要支援・介護者に対し、医師の指示のもと看護師が訪問し、療養上の世話や診療の補助を行うサービス。	道南ロイヤル病院 (84-6640)
㉘	小規模多機能型居宅介護	要支援・介護者がすえひろ内で、「通い」「泊まり」「訪問」の複合的な支援を受けるサービス。	小規模多機能ホーム (82-3660)

今金町サービス一覧④

生活支援・身体介護 その時の状態に応じて、各種制度やサービスを上手に活用しましょう。

⑳	福祉用具貸与・購入	要支援・介護者の自宅での日常生活の自立を助けるために、福祉用具の貸与や、購入の補助を受けられる。	各ケアマネジャー
㉑	住宅改修	要支援・介護者の自宅での生活に支障がないように、住宅改修の費用が8~9割支給される。(上限20万円)	各ケアマネジャー
㉒	ショートステイ (短期入所)	要支援・介護者がとしべつや豊寿園に短期間入所し、日常生活の支援やリハビリを受けられる。	介護老人保健施設 (82-2780) 豊寿園 (82-0344)

住まい 本人の病気の進行や生活状態に合わせて、住まいの環境も整えていく必要があります。

㉓	高齢者共同生活施設 せせらぎ	概ね65歳以上の、心身機能は自立だが在宅生活が一人で心配な方が、見守りや部分的介助を受けられる。	保健副課総務グループ (82-2780)
㉔	グループホーム	要支援2以上かつ認知症の方が、少数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で生活支援等が受けられる施設。	グループホームすえひろ (82-2422) グループホームすえひろ温 (83-8466)
㉕	介護老人保健施設 (としべつ)	要介護1以上の病状が安定した方が、自宅へ戻れるようにリハビリに重点を置いた、生活支援が受けられる施設。	としべつ (82-2780)
㉖	特別養護老人ホーム (豊寿園)	原則、要介護3以上の常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方が、生活支援を受けられる施設。	豊寿園 (82-0344)

知ってあんしん！

「今金町認知症まるわかりガイド」

～自分や家族が認知症になっても安心して暮らせるまち“いまかね”～

平成28年4月

今金町総合福祉施設としべつ内今金町地域包括支援センター

電話 0137-82-2780

FAX 0137-82-3867