

# 五條市 認知症ケアパス

認知症になっても、ならなくても  
誰もが住みよいまちをめざして！



## 認知症ケアパスとは

“認知症かも”と思った時、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるか、ご存知ですか？

認知症ケアパスは、「認知症の人が、どのような状態のときに、どのような支援が受けられるか」という流れを示したものです。

超高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症になる可能性があります。自分になるかもしれないし、あなたの大切な人になるかもしれません。

認知症の早期発見、予防のために、また、認知症とともに住み慣れた地域で適切な支援を受けながら暮らしていくためのガイドブックとして、ご活用ください。

# 1 認知症って、どんな病気？



認知症とは、色々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、「記憶する、思い出す、計算する、判断するなどの機能」が低下し、**様々な生活のしづらさが出ている状態**を指します。

認知症は、長生きをすれば**誰でもなる可能性**がありますが、**認知症を正しく理解**することで、**地域で生活**を続けることができます。

## 認知症は、どんな症状が出るの？

認知症は、原因となる病気により多少違いがありますが、「①共通してあらわれる症状」と、本人の性格や環境、心理状態によってあらわれる「②個人差のある症状」があります。

### ① 認知症の人に、共通してあらわれる症状

#### 「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

##### 【老化によるもの忘れ】

- 体験した「一部」を忘れる  
(ヒントがあると思い出す)
- あまり進行しない
- 忘れっぽいことを自覚している
- 人物や時間・場所がわからなくなることはない

日常生活に  
支障はない

##### 【認知症によるもの忘れ】

- 体験した「全部」を忘れる  
(ヒントがあっても思い出せない)
- 徐々に進行する
- もの忘れを自覚していない
- 人物や時間・場所がわからなくなることがある

日常生活に  
支障がある

##### その他の症状

- 時間や場所がわからない
- 段取りが立てられない  
(例) 料理の品数が減る
- 考えるスピードが遅くなる
- ささいな変化への対応が困難になる

不安やあせり、心身の不調・周囲の適切でない対応などが影響

### ② 認知症の人それぞれで、個人差のある症状

## 認知症の原因となる脳の病気ってどんなもの？

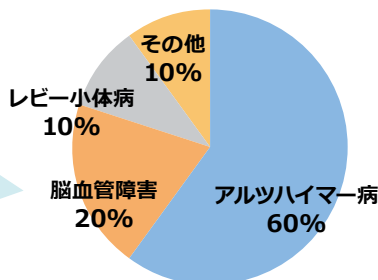
認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、約6割はアルツハイマー型認知症、約2割は脳血管性認知症です。



### 認知症の原因となる主な病気

#### 脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の細胞が壊れてしまう病気です。



#### アルツハイマー型認知症

脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気です。早期に対応することで進行を遅らせることができると言われています。



## 2 認知症かな?と気になったときのチェックリスト

次の①～⑪にあてはまる場合はチェックしてください。チェックの合計の点数が4点以上の場合、認知症のおそれがあります。

点数が高いと直ちに認知症ということではありませんが、かかりつけ医などの医療機関に相談することをお勧めします。



### ■ 認知症の気づきチェックリスト

- ① 同じことを何度も話したり、たずねたりする
- ② 出来事の前後関係がわからなくなった
- ③ 服装など身の回りのことに無頓着になった
- ④ 水道栓やドアを閉め忘れてたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- ⑤ 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- ⑥ 薬を管理して、きちんと内服することができなくなった
- ⑦ 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- ⑧ 計画をたてられなくなった
- ⑨ 複雑な話を理解できない
- ⑩ 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- ⑪ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

⇒ チェックしたら、①～⑪のチェックの数を合計

合計	点/11点
----	-------

4点以上にチェックがついたら、かかりつけ医などの医療機関に受診してみましよう

このチェックリストは群馬県医学部保健学科教授 山口晴保先生が開発された「認知症初期症状11質問票」から作成しています。

### MEMO

#### 若くても、認知症になることがあるの？

65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」と呼びます。

もの忘れ等によって仕事や生活に支障をきたすようになっても、まだ若いからと認知症と気づかなかったり、診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多いといわれています。

若年性認知症は高齢者の認知症よりも、進行が早いといわれます。早期に治療を行うことで症状の進行を遅くすることなどが期待できるため、早期の受診が必要です。

### 3 認知症をきちんと理解することが重要です

#### 認知症は予防することができる

認知症は、生活習慣の改善によって予防できる病気です。次の4つとともに、歯を健康に維持することが認知症予防に有効との研究結果もあります。



#### 生活習慣病を放置しない

脳血管性認知症の予防に有効なのは、その原因となる生活習慣病を予防することです



#### 食事をバランスよくとる

食事は、魚や野菜、果物などをバランスよくとり、よく噛んで食べましょう



#### 適度な運動を心がける

からだを動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながるといわれています



#### 日常生活を活発にする

読書などの知的活動、趣味、ボランティアなど、人とのつきあいを大切に、会話や外出を楽しみましょう

#### 家族は、どう接すればいいの？

認知症の症状のうち、本人の性格や環境、心理状態によってあらわれる症状は、適切な治療や周囲の人のサポートで、本人にとって過ごしやすい環境を整え、認知症の人が感じている精神的ストレスを取り除くことで、ある程度、緩和や予防が可能です。



#### 認知症の症状 (個人差のある症状)

- ◆不安、抑うつ ◆睡眠障害
- ◆徘徊 ◆妄想
- ◆幻覚・錯覚 ◆介護拒否
- ◆暴力・暴言 ◆失禁 等

#### ～望まれる接し方～

笑顔で優しい口調で接する



笑顔

#### ～よくない接し方～

怒ったり叱ったり



症状の悪化

#### ■ 周囲に打ち明けた方が良いの？

誰にどこまで伝えるかは、本人・家族が決めることですが、不安を一人で抱え込むと辛く、また、そのままでは症状の悪化がより早く進む可能性もあります。

信頼できる人や医師、専門機関に相談することで、認知症とどう向き合えば良いか、今後どのようなことが起きるのか、本人に合った具体的なサービスとは何か、一緒に考えてもらえます。



#### ＜五條市の介護家族の声＞

母は、もともと社交的でおしゃれな人でした。そのため、周囲に認知症だと打ち明けることは、評判の良い母の人格を否定するようで、ためらいがありました。

でも、他の人との約束を忘れてたりして問題になると、それこそ母のイメージを壊します。認知症という病気を理解してもらうことで、相手も気遣ってくれる。話して良かったと思っています。

## 4 早めの受診・相談が重要です



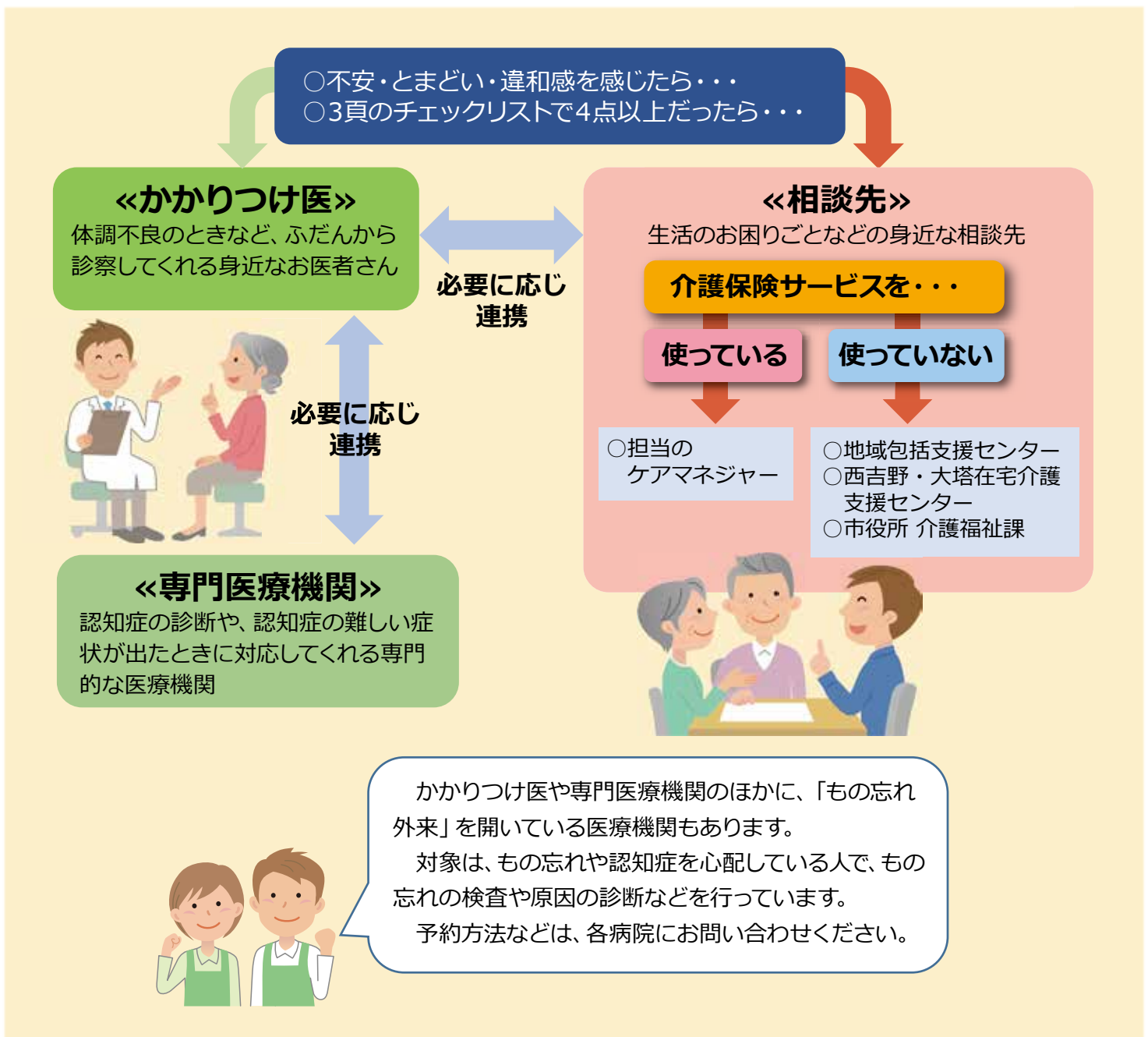
認知症も、他の病気と同じように、“ちょっとした違和感”に気づいたときに早めに相談することが重要です。

早めの受診・相談によって、今後の生活の準備をすることができたり、進行を遅らせることができる可能性もあります。

### ちょっとおかしいなと感じたら、どこに相談すればいいの？




認知症かどうか迷う場合や、家族が認知症ではないかと不安や家族の認知症への対応で悩んでいる場合なども含めて、生活の中で困っていることや心配な事がある場合は、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

#### ◆相談の流れ



# 認知症の症状に応じ、活用できるサービス

ここでは、認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化や知った症状には個人差があり、全ての方にあてはまるものではありません。実際のサービスの利用について

認知症の進行に応じた変化	健康 → あれ？物忘れかな	→ そろそろ誰かの見
<b>本人の様子</b> 	<p>○物忘れ ○同じことをくりかえし聞く ○片付けが苦手になる ○物が無くなる ○外出が面倒になる</p> <p>なんとなくおかしいと感じて不安になる</p>	<p>○小銭で払うのが苦手になる ○探しものをする時間が増える ○食事の支度が一人では難しい ○火の消し忘れ ○金銭の管理や支払いが難しくなる</p>
<b>家族の気持ちと対応</b> 	<p>認知症は家族のかかわり方や環境調整により、症状は大きく変化し、気持ちの変化は人それぞれです</p> <p>家族会などに参加すると、色々な情報が得られます</p>	<p>悩みを打ち明けられないで一人でしてしまいがち →抱え込まずに相談をすることが家族の病気への理解が、今後の出方に大きく影響する</p>
<b>本人やまわりの人がやっておきたいこと・決めておきたいこと</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■友人や地域とのつながりを大切にしましょう</li> <li>■今までやってきたことを続けましょう             <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の活動</li> <li>・サークル活動</li> <li>・ボランティア 等</li> </ul> </li> <li>■将来に備えて、任意後見制度を検討してみましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■まわりの人に相談してみましょう</li> <li>■一日の計画を立てて行動してみましょう</li> <li>■地域包括支援センターに相談しましょう</li> <li>■かかりつけ医に相談しましょう</li> <li>■元気なうちから生前整理に取り組みましょう</li> <li>■外出の機会をもちましょう</li> <li>■本人の話をじっくり聞きましょう</li> </ul>
介護保険	申請の相談	介護認定の取得

介護予防に努めたい	<p>シルバー人材センターの仕事</p> <p>健康診断 介護予防教室 いきいき百歳体操</p>	<p>ボランティア活動</p> <p>老人クラブの活動 ふれあい</p>
日常生活のうえで支えが欲しい 身の回りのことを支援して欲しい 介護サービスを利用したい (要介護認定が必要な場合があります)	<p>【住居型】 軽費老人ホーム 養護老人ホーム</p>	<p>【在宅サービス】 訪問介護 【在宅サービス(国)</p> <p>【地域密着型サ-</p>
住まいを整えたい		
権利を守りたい 資産管理を頼みたい	<p>日常生活自立支援事業</p> <p>成年後見制</p>	
見守り・安否確認をして欲しい		<p>民生児童委員、自治会、五條 配食サービス 緊急通報装置(独居)</p>

っておきたい情報などを記載しました。

は、家族やかかりつけ医、地域包括支援センター、ケアマネジャーと相談しましょう。

見守りが必要 →	日常生活に手助けが必要	→ 常に手助けが必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>○薬を間違えて飲む</li> <li>○たびたび道に迷う</li> <li>○季節に合った服が選べない</li> <li>○家電の操作が難しくなる</li> <li>○生活リズムが乱れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレの場所がわからない</li> <li>○道に迷って帰ってこられない</li> <li>○日にちや季節がわからなくなる</li> <li>○洋服の着かたがわからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分で食事ができなくなる</li> <li>○言葉によるコミュニケーションが難しい</li> <li>○歩行が困難</li> <li>○起き上がるのに介助が必要</li> </ul>
<p>本人の失敗が増え、介護疲れを感じる、休みたくなる</p> <p>→介護サービス等を利用し、自分のリラックスできる時間も大事にする</p>		<p>最期の過ごし方や看取りが心配</p> <p>→元気なうちに本人の意向を確認する エンディングノート等を活用する</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■一人で行うのが難しいことはまわりの人に手伝ってもらいましょう</li> <li>■なんでも相談できる人を見つけおきましょう</li> <li>■今まで通り、外出したり人に会う機会をもちましょう</li> <li>■ご家族は、成年後見制度等の利用について検討してみましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■本人の「得意」を活かし、その人らしい生活をいかにして送っていくのかを考えていきましょう</li> <li>■介護サービスなどを利用してお互いにリラックスできる時間をもちましょう</li> <li>■施設での生活を希望する場合は早めにいくつかの施設を見学しておきましょう</li> </ul>

### 介護サービスの利用・家族の介護疲労の軽減

<p>い・いきいきサロン</p> <p>サークル活動等</p>		
<p>介護（ホームヘルプ）</p> <p>訪問看護</p>	<p>通所介護（デイサービス）</p> <p>訪問リハビリテーション</p>	<p>短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）</p> <p>通所リハビリテーション</p> <p>居宅療養管理指導</p>
<p>有料老人ホーム</p>		
<p>【サービス】 認知症対応型デイサービス</p>	<p>認知症対応型共同生活介護（グループホーム）</p>	<p>小規模多機能型居宅介護</p>
<p>【施設サービス】 介護療養型医療施設</p>	<p>介護老人保健施設</p>	<p>特別養護老人ホーム</p>
<p>住宅改修等</p>	<p>福祉用具（貸与・購入）</p>	
<p>度（法定後見制度、任意後見制度）</p>		
<p>区市社会福祉協議会、認知症サポーター等の見守り</p>		
<p>居のみ） 救急医療情報キット</p>	<p>見守りあんしんシール</p>	

## ●「認知症かな?」と気になったとき

### ▶▶▶▶▶ かかりつけのお医者さん

日頃より診察を受けているかかりつけの医師に、まず相談しましょう。必要に応じて専門の医療機関と連携を図って診察にあたってもらえます。

## ●認知症や介護など、何をどこに聞けばいいか、わからない

### ▶▶▶▶▶ 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、市が運営している機関で、高齢者がすこやかに暮らすための相談に対応する地域の総合相談窓口です。

- 地域包括支援センター（カルム五條内）  
☎ 0747-22-4001（内線309）  
0747-25-2640  
月～金曜日 8:30～17:15
- 西吉野・大塔在宅介護支援センター（西吉野支所内）  
☎ 0747-33-9222  
月～金曜日 8:30～17:15

### ▶▶▶▶▶ もの忘れ相談（地域包括支援センター）

『最近周りの人から「同じ事を何度も聞く」などのもの忘れがあると言われる・・・』等、気になることがあればお気軽にご相談ください。専門の看護師等が適切なアドバイスをいたします。ご家族からのご相談も可能です。

- 地域包括支援センター（カルム五條内）  
☎ 0747-25-2640  
予約制 原則毎月第1水曜日 午後

## ●介護サービスを使いたい

### ▶▶▶▶▶ 市役所 介護福祉課

介護保険・高齢者福祉に関する相談、申請の窓口です。

- ☎ 0747-22-4001（内線294・249）  
月～金曜日 8:30～17:15

## ●介護サービスを使っているけど、認知症が気になる

### ▶▶▶▶▶ 担当のケアマネジャー

既に介護サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーに相談してみてもはどうでしょうか。本人の希望やこれまでの経緯、家族との関係を踏まえて、介護保険サービスの利用の仕方を考える相談窓口です。

## ●認知症の人を介護している人と、“思い”を共有したい

### ▶▶▶▶▶ 家族会

家族の会 電話相談（奈良県認知症コールセンター）  
公益社団法人認知症の人と家族の会奈良県支部の介護経験者が相談に応じます。

- ☎ 0742-41-1026  
火・金曜日 10:00～15:00  
土曜日 12:00～15:00

## ●若年性認知症について聞きたい

### ▶▶▶▶▶ 専門の相談窓口

奈良県若年性認知症サポートセンター  
若年性認知症の専門家が、来所・電話・訪問等で相談に応じてくれます。

- ☎ 0742-81-3857  
月・水・木・金曜日、毎月第2土曜日  
9:00～17:00