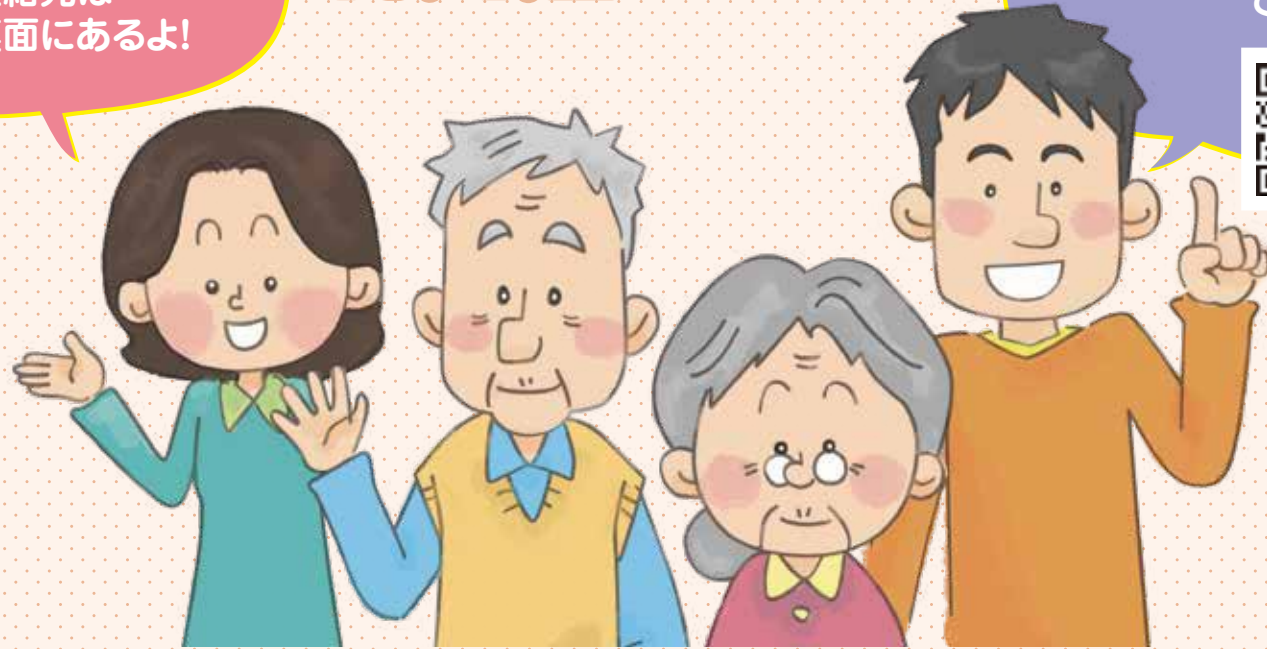


田原市 認知症の手引き

認知症ケアパス

医療機関等の
連絡先は
裏面にあるよ!

認知症の相談は
インターネットからも
できるよ!



認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

■ 体験の一部を忘れる

朝、何食べたっけ?



■ ヒントがあると
思い出す



予定は明日か!

■ 時間、場所、人を
間違えることがある

あら!
予約時間を
間違えたわ



日常生活に**支障なし**

認知症によるもの忘れ

■ 体験全体を忘れる

食べたのに…



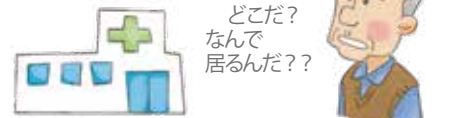
■ ヒントがあっても
思い出せない



今の季節って
春?夏?

■ 時間、場所、人などが
わからなくなる

ここは
どこだ?
なんで
居るんだ??



日常生活に**支障あり**

認知症を予防する生活習慣

認知症は、運動や生活習慣を改善することにより、発症を遅らせたり症状を軽くしたりする可能性があります。普段の生活の中でできることを実践していきましょう。

運動習慣

ウォーキングや体操などの運動は、脳の血流量を増やし認知症の抑制につながります。まずは家の周りを軽く散歩することから始めてみましょう。

100-7=93
93-7=86…



- 頭を使いながら歩く(しりとり、計算など)
- 地域で実施している体操教室へ通う

食生活

野菜や果物に含まれるビタミンC・Eやβカロテンには、抗酸化作用があり認知症予防に効果があると言われています。また、青魚に含まれている不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達を活性化させて脳の血流を良くします。

- バランスの良い食事
- よく噛んで食べる
- 口腔ケアも忘れずにする



脳の活性化

積極的に趣味やレクリエーションを楽しむことは、思考力や集中力を養い認知症予防に役立ちます。また、社会と関わりを持ち、他者と交流することで脳細胞を活性化します。

- 趣味をもつ(音楽・絵画・短歌・料理・囲碁など)
- 地域の行事に参加する
- ストレスをためない



認知症の人との接し方

認知症になっても、人柄や感情が全くなっているわけではありません。認知症の人の心理や行動を少しずつ受け入れていきましょう。

1. 笑顔でやさしく、自尊心を傷つけない態度

一見こちらに理解できない行動にも、本人なりの理由があります。頭ごなしに怒ったり、子ども扱いをすると自尊心を傷つけ嫌な思いだけが残ります。まずは、受け入れることが大切です。



2. 本人のペースに合わせる

時間がかかっても急かさず、できることはなるべく自分でしてもらうようにしましょう。

3. 穏やかに、はっきりとした滑舌で話す

理解はできなくても相手の表情や感情は伝わります。また、はっきりした口調でやさしく伝えることで、理解できることもあります。



4. 信頼関係を大切にする

介護をしていく上で信頼関係があることは基本です。「いつも味方」という態度できちんと接しましょう。

5. 叱ったり、命令しない

認知症の人に対して、感情的な物言いや命令口調をすると問題行動を助長しかねません。

認知症の基礎知識

認知症とは

認知症とは、何らかの原因で脳がダメージを受けて認知機能が低下し、生活する上で支障が出ている状態（おおよそ6カ月以上継続）をいいます。

認知症の種類と特徴

認知症の原因となる病気はさまざまですが、大きくは次の4つに分けられます。

病名	特徴	症状
アルツハイマー型認知症	女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意になる。	● 少し前のことを忘れる ● 同じことを何回も言う ● 帰り道がわからなくなる など
脳血管性認知症	男性に多く、脳梗塞や脳出血が原因で発症する。脳の病気のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながる。	● 意欲が低下する ● 物忘れがあるわりにはしっかりしている ● 手足の麻痺がある など
レビー小体型認知症	初期には、うつ状態や失神といった症状がでたり、幻視(目の前に無いはずのものが見える)を認めたりする。	● 子どもや虫など、実際にはないものが見える ● 転びやすくなる ● 手足がしびれる など
前頭側頭型認知症	物忘れの症状は軽いが、感情をコントロールすることが難しくなる。万引きなどで周囲を困惑させることもある。	● 感情の抑制がきかなくなる ● 社会的なルールを守れない など

認知症の受診と治療・ケア

認知症が疑われる症状が現れても「年齢のせいだから仕方ない」と見過ごし、病院を受診しない方も少なくありません。しかし、他の病気と同様に、認知症も早期診断、早期治療が重要です。

受診のポイントを知っておきましょう

まずは、かかりつけ医に相談する!

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。

- 早期段階での発見や気づき
- 日常生活や身体疾患の治療、健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 必要に応じて専門医療機関を紹介
- 介護サービス関係機関との連携 など



※かかりつけ医がない場合や家族など周囲の人が医療機関への受診をすすめても、本人が認知症を認めず頑なに受診を拒む場合は、「認知症初期集中支援チーム」や「高齢者支援センター」などに相談してください。

早期受診のメリット

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり症状を軽減させたりすることができます。さまざまな制度やサービスの情報収集、利用計画も本人の意思を反映させるなどの余裕を持って立てられます。

認知症のような症状を示す疾患等

- 脳腫瘍 ● 慢性硬膜下血腫 ● アルコール依存症 ● 薬の配合 など

これらの疾患のように認知症のような症状が現れる疾患もあります。また薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。認知症状の原因を、適切な治療につなげるためにも早めに受診しましょう。



「認知症初期集中支援チーム」

認知症の専門知識をもった医療や介護などの専門職によって構成されたチーム。認知症の人や認知症が疑われる人の家庭を訪問し、心配ごとや悩みなど相談に応じたり、医療機関の受診や介護サービス利用の支援などを一定期間(おおむね6か月)行う。

「高齢者支援センター」

高齢者やその家族を、医療・介護・保健・福祉などの側面から支える総合相談窓口。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるようにサービスなどの相談に応じている。

認知症の理解促進

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症についての知識を正しく持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーターは「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。

自治会、ボランティア団体、職場など5名以上集まる場であれば、担当が会場に行き講座を開催できます。






※開催日時等については問合せください。
※1名から参加できる場合もあります。



【問合せ先】 田原市役所高齢福祉課 電話 0531-23-3217

認知症の経過と支援

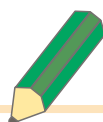
認知症は下表のように進行していき、その段階ごとに適切な支援や利用できるサービスがあります。「いつ」「どこで」「どのような医療や介護が受けられるのか」参考にしてください。

認知症の段階	元気	認知症の疑い	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自立		見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に医療・介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防に取り組む 地域とのつながり(社会参加)を大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れが増えるが、自覚がある 日常生活は自立しているが、計算間違いや誤字脱字が増える 	<ul style="list-style-type: none"> 何度も同じことを聞く 人や物の名前が出てこない 置き忘れやしまい忘れが増える 料理や買い物、金銭管理などが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> 「物を盗られた」などの発言をする 洋服の着替えが上手くできない 家までの帰り道が分らない 物忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 食事やトイレ、入浴などの行為が1人ではできない 車いすやベッド上での生活になる 言葉数が少なくなる
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践する 	<ul style="list-style-type: none"> 本人の様子が気になったら早めにかかりつけ医や各種窓口相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを聞かれても、怒らない 本人ができないことを支援する 介護保険サービスを検討する 	<ul style="list-style-type: none"> 介護による疲労がたまるため人の助けを借りる 通所サービスだけではなく、訪問や宿泊サービスなど検討する 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が安心できる環境づくりを心掛ける 最期の迎え方について家族で話し合う 
相談	高齢者支援センター・田原市高齢福祉課・ケアマネジャー				
予防	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室 サロンや地域の集まり シルバー人材センター ボランティア活動 など 				
介護	<ul style="list-style-type: none"> デイサービス 通所リハビリ 訪問介護 訪問看護 ショートステイ など 				
医療	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局、認知症サポート医等医療機関				
生活支援	緊急通報システム、配食サービス				
	タクシー料金助成券等の交付(タクシー、電車、バス等)				福祉有償運送料金助成券の交付
	家族介護用品券購入補助券の交付、訪問理美容サービス				
住まい	脳の健康教室				
	見守りQRコード事業、認知症カフェ、認知症介護者の集い、田原市徘徊高齢者等事前登録制度、認知症高齢者等居場所検索支援事業				
住まい	自宅、公営住宅、民間住宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅				
	人にやさしい住宅リフォーム補助金の交付		グループホーム、老人保健施設		
	特別養護老人ホーム				

※詳しい内容については高齢福祉課にお問合せください(電話:0531-23-3217)

認知症チェックリスト（大友式）


このチェックリストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。認知症は早期発見が何より重要ですので、気になったらまずはチェックしましょう。



質問事項	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	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください。			点

0~8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。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してみましょう。
9~13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、日を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
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、主治医や高齢者支援センターに相談してみましょう。

認知症チェック(家族用・本人用)は、右のQRコードから行えます。▶



相談窓口

● 高齢者支援センター		
相談機関名(担当地区)	電話番号	対応時間
あつみの郷高齢者支援センター 田原中部・衣笠・田原南部	(0531)22-6784	月~金 8:30~17:00 (8月15日、年末年始、祝日を除く)
田原市社協高齢者支援センター 赤羽根福祉センター 野田・泉・赤羽根・高松・若戸	(0531)45-3611	月~金 8:30~17:15 (年末年始、祝日を除く)
あつみライフランド 伊良湖岬	(0531)34-6630	
田原福寿園高齢者支援センター 田原福寿園 六連・神戸・大草・田原東部・童浦	(0531)27-0882	月~土 9:00~17:00 (年末年始を除く)
渥美福寿園 清田・福江・中山・亀山	(0531)32-1788	
● 認知症サポート医		
相談機関名	電話番号	対応時間
北山医院 江比間町西砂畑22番地	(0531)37-0023	月・火・金(木・土は隔週午前中のみ) 8:30~11:30 15:00~17:00
朽名医院 古田町郷中159番地3	(0531)33-0162	月~土(木・土は午前中のみ) 8:30~11:30 14:30~18:00
みやきファミリークリニック 田原町南晩田17番地10	(0531)23-0232	月~土(木・土は午前中のみ) 9:00~12:00 14:30~18:00
● 専門医療機関		
相談機関名	電話番号	対応時間
【愛知県認知症疾患医療センター】 可知記念病院 豊橋市南大清水町字富士456	(0532)26-1101	月~水・金~日 9:00~12:00 14:30~18:00 (祝日・隔週日曜日を除く)
【愛知県認知症疾患医療センター】 医療法人松崎病院 豊橋こころのケアセンター 豊橋市三本木町字元三本木20番地1	(0532)45-1181	月~土 8:30~16:00 (年末年始、祝日を除く)
医療法人さわらび会 福祉村病院 豊橋市野依町字山中19番地14	(0532)46-7511	月~金 9:00~11:30 13:30~17:00 (年末年始、祝日を除く)
田原南こころのクリニック 田原町新清谷102番地1	(0531)27-7100	月・火・水・金・土 (水は午前中のみ・土は15:00まで) 10:00~13:00 15:00~18:00
● 田原市役所		
相談機関名	電話番号	対応時間
認知症初期集中支援チーム(高齢福祉課) 田原町南番場30番地1	(0531)23-3217	月~金 8:30~17:15 (年末年始、祝日を除く)

※担当地区は小学校別