

認知症ケアパス かみとんだ

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり
認知症ケアガイドブック



上富田町役場 住民生活課 地域包括支援センター

2020年3月 作成

認知症とはどんな病気？



認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、脳の機能が低下し、生活するうえで支障が出ている状態のことを言います。認知症は **誰にでもおこる脳の病気** です。

認知症の症状には、**中核症状** と **周辺症状** があります

認知症によって脳の機能が低下

主な認知症状 (中核症状)

- **記憶障害** ついさっきのことでも忘れてしまう、覚えられない
- **見当識障害** 日時や場所、人間関係などが分からなくなる
- **実行機能障害** 料理の手順や旅行の計画などが立てられなくなる
- **判断力の障害** 複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる



本人の性格や
元々持っている素質

環境や周囲との人間関係
周囲の不適切な対応 など

主な行動・心理症状 (周辺症状)

うつ状態 不安・焦燥 徘徊 興奮・暴力 妄想 など

中核症状は脳の機能が低下することで直接起こる症状です。行動・心理症状 (BPSD) は中核症状をもとに、本人の性格や周囲の不適切な対応、元々持っている素質などによって二次的に起こる症状です。中核症状は治すことはできませんが、**行動・心理症状は周囲の適切な対応や環境を整えることで改善できる症状です。**

早めの相談や受診が大切！

認知症は時間と共に進行する病気です。早期に適切な対処を開始することで、病気の進行を遅らせたり、その人らしい生活を長く続けることができます。

特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている状態 (**軽度認知障害MCI**) で発見し、適切に対処すれば、**認知症への移行を防いだり、認知症への進行を先送りすることが期待できます。**

また、別の病気が原因で認知症のような症状が出ている場合もあります。その場合には適切な治療で症状が改善できますので、**自己判断せず** にきちんと診断を受けることが大切です。

発症や進行を先送りするために

生活の中で感動やときめきを感じる事が大切!

(ここで言うときめきはプラスの感情のこと)

「好きな食べ物を食べておいしい!」「好きな歌の歌を聞いてうっとり」「道端の花がきれい!」「誰かの役に立てた。うれしい!」などこのようなプラスの感情を感じたときには脳が活性化され認知症予防に効果があると言われています。



通いの場や地域のイベントなどに積極的に参加し、人と交流を図りましょう。また、ボランティアや趣味などの生きがいを見つけることが大切!



運動の習慣を身につけましょう。地域の介護予防教室 (青春塾やてんとうむし教室等) に参加しましょう!



認知症の人との接し方・ポイント

認知症の方は、認知症の自覚が無い場合でも、「何かがおかしい、自分に何か異変が起きている」と気がついていきます。

不安

この先どうになってしまうのか

何でこれができないのか

悔しい

皆に迷惑をかけている
申し訳ない

役に立ちたい



きつい言葉がけや対応は、ますます自信を無くし、認知症の進行につながります。前向き・積極的になれる言葉がけを心がけましょう。

- * **話しかけるときはゆっくりと、はっきりとした言葉使用で** ひとつずつ簡潔に伝えましょう。
- * **思い出させない、間違いを正さない** 記憶障害により覚えられないため、思い出させようとしても思い出せません。
- * **本人の視界に入ったところで声をかける** 急に後ろから声をかけるとびっくりし、混乱しやすくなります。
- * **穏やかな口調で話しかける・叱ったり命令しない** 記憶障害により、話した内容は忘れてしまっても、「きつく言われた」、「いやな思いをした」など、感情は残ることが多いです。
- * **急がせない** ゆっくりであればできることも、急がせてしまうと焦ってしまい失敗が増えます。
- * **ささいなことでも家庭や社会のなかで役割を担ってもらう** 世話になるばかりでなく、認知症の方も家族のために何かしたい、役に立ちたいと考えています。また、できることもたくさんあります。失敗するから何もさせないではなく、失敗しないように手助けできるといいですね。

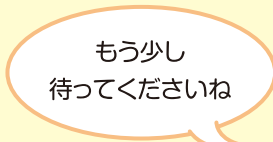
こんなときどうする？

ご飯を食べていないと言い出す

食べたことを忘れていたり、満腹感を感じにくくなっていたりします。

「みかんでも食べてもう少し待ってね」など間食で満腹感を呼び覚ましたり、ほかの事で気をそらしたりできるといいですね。

さっき食べたなどと諭すのは納得できずに反感を買い、逆効果になる場合もあります。



財布をなくして、誰かに盗まれたと言う

片づけた場所を忘れていたのを、誰かに盗られたと思い込んでいます。疑われるのはショックですが、怒ったりせずに一緒に探すなどして、見つかるように誘導できるといいですね。

財布がある場所を知っていても先に見つけるのではなく、本人が見つけれられるようにすることが大切です。



今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りませんし、人それぞれ対応方法も様々です。対応の一例として、かかわりの参考にしてください。

認知症ケアパス かみとんだ

認知症の症状に応じた支援内容

認知症は病気の進行により症状が変化します。
現在の状態を当てはめ、今後を見通す参考にしてください。

※下記の内容は2020年3月1日現在の情報を基に作成しています。



支援の分類

社会参加
仲間づくり
介護予防
悪化予防

福祉サービス

地域で見守る

権利を守る

介護サービス

医療サービス

予備軍

普段の生活には困らない

- ・大事な約束を忘れることがある
- ・慣れない場所や慣れない状況でこれまでしないようなミスをする
- ・これまでと何か違うことに内心不安を感じる

! 何もしないと約半数が5年以内に認知症に!運動をする・人と交流を図るなど積極的に認知症予防に努めましょう。

介護予防教室に参加しましょう!
～積極的に人と交流を～

軽度認知症

周囲の支えがあればひとりで生活できる

- ・しまい忘れや置き忘れが多くなる
- ・人や物の名前が出てこない
- ・日にちや時間を間違う
- ・不安で何度も確認してしまう
- ・ひとりで居ると不安になる
- ・今までしていた趣味が楽しくない
- ・外出をすることが億劫に感じる
- ・間違いを指摘されるとカッとなる

相談できる人を作りましょう
～ひょうたんカフェに来ませんか～

中等度認知症

ひとりで生活することが難しい

- ・ついさっき言ったことを数分後に忘れる
- ・どの服を着ればいいのかわからない
- ・道がわからない
- ・お風呂に入るのが億劫になる
- ・車や単車の運転にヒヤッとする
- ・なんとなく落ち着かなくイライラする
- ・周りの目が妙に気になり疑い深くなる



介護サービスを活用しましょう
～介護者自身の時間も大切に～

重度認知症

常に誰かの助けが必要になる

- ・うまく自分の気持ちを伝えられない
- ・服の着方がわからない
- ・一人での入浴が難しくなる
- ・排泄での失敗がある



本人が安心感を持てるようなコミュニケーションを心がける
～優しく手をにぎるなどスキンシップを図ろう～

まちかどカフェ(町内34か所)

ひょうたんカフェ(認知症カフェ)

老人クラブ・公民館事業

介護予防教室(てんとうむし教室・生きがい教室・シニアエクササイズ・男の台所など)

通所型介護予防教室(ハナミズキの会・スポーツサロンでの運動教室)

認知症初期集中支援チーム

[独居高齢者対象]外出支援サービス(町内医院への通院支援)

紙おむつの支給(支給要件あり)

高齢者日常生活用具給付(電磁調理器の給付)

高齢者介護やすらぎ事業(GPS利用料金の一部補助)

[独居高齢者対象]緊急通報装置の貸与

認知症地域支援推進員・認知症キャラバンメイト・認知症サポーター・民生委員

配食見守りサービス事業

高齢者安心サポート事業(徘徊のある方の事前登録・見守り)

日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)

任意後見制度

成年後見制度

ホームヘルプ・デイサービス・デイケア・ショートステイ・訪問看護・福祉用具・住宅改修等

特別養護老人ホーム等

認知症対応型グループホーム

かかりつけ医 または 認知症疾患医療センター



認知症が疑われるサイン

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探し物をしている
- 物の名前が出てこなくなった
- 今までできていた家事、計算、運転などにミスが多くなった
- 外出したり、人と会ったりすることをおっくうがり、嫌がるようになった
- 些細なことで怒りっぽくなった
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった

チェックリストに一つでも当てはまる場合には、早めにかかりつけ医または、下記の相談窓口までご相談ください。



認知症に関する相談窓口

上富田町地域包括支援センター（上富田町役場内 ⑥番窓口）

TEL.0739-47-0550

65歳以上の方の総合相談窓口であり、認知症に関する相談をお受けしています。

認知症地域支援推進員がいます

認知症の方やそのご家族からの相談をお受けするとともに、地域で認知症の方が安心して暮らすために必要な支援体制の構築・ネットワークづくりなど行います。

認知症初期集中支援チームがご自宅へ訪問します

専門職がチームとなり、早期に医療サービスや介護サービスに繋げるために訪問支援を行います。

ひょうたんカフェ（認知症カフェ）毎月1回開催

認知症の方やそのご家族などが気軽に集い、お話や相談ができる場として開催しています。

認知症になったが、
どうしたらいいんだろう？

お茶を飲みながら、お話したり、気分転換に簡単な物作りなど、一緒にできることを考えていきましょう！



実際に介護されている方も参加されています！
日頃の介護の悩みなどお互いにお話しませんか？

認知症疾患医療センター（南和歌山医療センター内）・認知症相談支援センター

TEL.0739-24-3028

専用電話にて専門職による認知症に関する相談窓口を設置しています