

厚岸町 認知症あんしんガイド

認知症ケアパス



「認知症ケアパス」とは…

「認知症かな？」

「認知症とはどんな病気？」

「認知症の相談先は？ 受診は？」

「認知症と診断されたが、将来は？」

と思ったとき、認知症の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかを示したパンフレットです。

はじめに

認知症は、誰がかかると可能性のある脳の病気です。

厚生労働省の推計では、2025年には認知症の方は全国で700万人に達し、65歳以上の5人に1人を占めるといわれています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気なので、変化していく状態に応じて適切なサポートを受けることが大切です。そこで、進行状況に応じて、どのような支援やサービスを利用できるかをまとめたものが、この「認知症ケアパス」です。認知症があっても住み慣れた場所でその人らしく暮らせるように、「認知症ケアパス」を作成いたしました。

認知症をいたずらに恐れるのではなく、認知症を知り、予防や上手な対応ができるよう、認知症の基礎知識や相談機関もまとめています。

認知症への正しい理解と、見守りや声かけといった地域の思いやり・支え合いにより、誰もが笑顔で暮らせるまちをつくっていきましょう。

認知症とは？

認知症とは、様々な原因で、一度獲得した脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常の加齢による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、「認知症」が疑われます。



●「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
● 体験の一部を忘れる「何を」食べたか忘れる。 ● 目の前の人の「名前」が思い出せない。 ● 物を置いた場所を「思い出せない」ことがある。 ● 「ヒントがある」と思い出せる。	● 体験の全部を忘れる「食べたこと自体」を忘れる。 ● 目の前の人を見て「誰なのか」わからない。 ● 置き忘れ・紛失が頻繁になる。 ● 「ヒントがあっても」思い出せない。

この違いはあくまで目安です。始まりは本人より、家族が気づくことが多いものです。頻度や程度が重くなって心配になったり、日常生活に困るようなときは、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

認知症の種類



認知症の原因となる病気の代表的なものは、以下の4種類になります。

※症状は一例であり、全ての症状がみられるものではありません。

①アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮する（縮む）ために起こる病気。認知症で最も多いタイプ。

<主な症状>

- 最近のことを忘れる。
- 同じことを何回も言う。
- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない。
- 緩やかに進行する。

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が壊死する病気。

<主な症状>

- 脳のどの部分が障害されたかによって症状が異なる。
- 手足のマヒや歩行障害等の神経障害を伴うことが多い。
- 気分が落ち込んだり、意欲が落ちる。
- 段階的に進行する。

③レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

<主な症状>

- パーキンソン病に似ている症状（手足のこわばり、小刻み歩行等）。
- 人物や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想がみられる。

④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に徐々に萎縮する病気。

<主な症状>

- 我慢や思いやり等の社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、様々な症状が起こり、それに伴って行動や心の状態に、変化が出てきます。これらの変化に、本人が一番とまどい不安を感じています。

初期であれば、服薬等により進行を遅らせることも可能です。

主な症状	行動や心のようす
記憶障害 ● 新しいことを覚えられない。 ● 覚えていたことをすぐ忘れる。	本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてきます。 本人も、自分のこのような変化にとまどい、不安を感じています。
見当識障害 ● 場所や時間が分からなくなる。 ● 時間・季節感が薄れる。 ● 自分のいる場所や周囲の人との関係がわからない。	
理解・判断力の低下 ● 考えるスピードが遅くなる。 ● 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない。	
実行機能の低下 ● 計画を立て、段取りをすることができなくなる。	
その他 ● その場の状況が読めない。	不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想（ものとりれ妄想）、徘徊、興奮・暴力、排泄の失敗、不潔行為、睡眠障害など

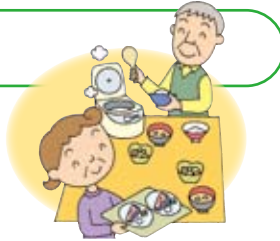
認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① バランスのとれた食事

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を意識してとりましょう。

また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足は老化を促進してしまいます。



ポイント② 適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのは、ウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。



ポイント③ 脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



ポイント④ しっかり休養を

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。



ポイント⑤ たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。



ポイント⑥ 歯と口のケアも忘れずに

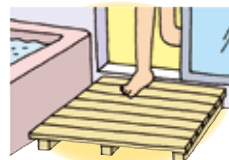
健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく兆候であることが分かっています。しっかりとかみ、歯みがきや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦ 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



「認知症かもしれない」と思ったら

早期発見・早期治療が大切です

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

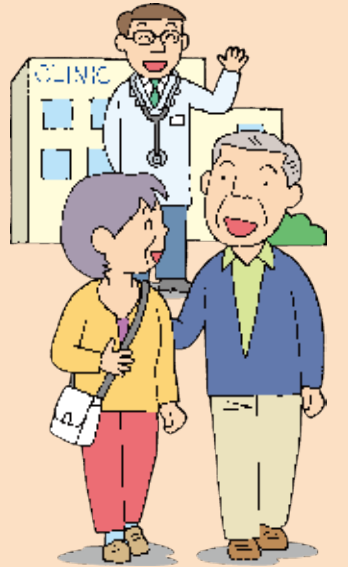
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



早めに医療機関へ受診する

相談・受診

かかりつけ医

相談しやすくなるだけでなく、病歴や体質を把握しているためすばやく対応できます。



医療機関への受診が難しいときには

相談先

◆厚岸町地域包括支援センター
(保健福祉総合センターあみか21内)
☎53-3333



専門医療機関

◆星が浦病院・認知症疾患医療センター
釧路市星が浦大通3丁目9番13号
☎0154-64-6820

◆協立すこやかクリニック
(もの忘れ外来)
釧路市治水町6番30号
☎0154-24-8405 (代)

◆北病院 (もの忘れ外来)
釧路市昭和190番地105
☎0154-55-6111 (代)



連携

●上記医療機関の他、「脳神経外科」「精神科」等においても、CTやMRI、脳血流検査等により、診断・治療を行っている医療機関があります。
●受診の際は事前に予約が必要です。受診前に各医療機関へお問い合わせください。

●認知症の進行と主な症状の例

認知症の進行	時間の経過により、症状が重度化していきます。			
	軽度認知障害 (前段階)	軽 度	中 度	重 度
	認知症の疑いがある又は症状があっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
日常生活の困りごと	●本人の自覚はなくても「何となくおかしい」と気づく。 ●家族も「以前とは違う」と感じる。	●新しいことが覚えられない。 ●曜日や時間が分らなくなる。 ●薬を飲んだことを忘れる。 ●料理・片付け・計算等のミスが増える。 ●怒りっぽくなり、イライラしている。	●慣れた道で迷ってしまう。 ●着替えや入浴を嫌がる。 ●言葉や話の内容が理解できない。 ●いつも落ち着かない。 ●暴力的になる。	●古い記憶も失う。 ●家族の顔や人間関係が分からなくなる。 ●トイレの場所が分からない。 ●言葉が分からず、話をしなくなる。 ●自分のいる場所や何をしているかが分からなくなる。
本人や家族へのアドバイス	●まずは相談しましょう。いつもと違う、何かおかしいと思ったら、早めに地域包括支援センター等に相談しましょう。 ●地域行事やボランティア、介護予防教室等社会参加してもらうよう働きかけましょう。 ●家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。 ●本人の不安を和らげるように努めましょう。	●接し方の基本やコツなどを参考にしましょう。(P11参照) ●家族間で介護サービスについて話し合っておきましょう。 ●介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談しましょう。 ●家族だけで支えるのではなく、民生委員や地域の人等見守る人を増やしましょう。	●介護サービスを上手に利用しましょう。 ●介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センター等に相談してください。	●日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つ等）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。 ●しぐさや表情等言葉以外のコミュニケーションを工夫するよう努めましょう。 ●介護と看護を充実させ、どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。

●認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例

認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）					
認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
支援の内容					
介護予防・悪化予防	介護予防事業（元氣いきいき教室・貯筋サロン） 老人クラブ活動／コミュニティ・カフェ／生きがい大学／地域サロン／認知症カフェ				
安否確認・見守り	配食サービス／認知症サポーター／ハートコール 緊急通報システム設置／SOSネットワーク／民生委員				
生活支援・身体介護	介護予防・日常生活支援総合事業 ●通所型サービス ●訪問型サービス 介護保険サービス（通所介護・訪問介護等）				
医 療	かかりつけ医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局 認知症専門外来／認知症疾患医療センター等				
権利を守る	日常生活自立支援事業 成年後見制度				
家族支援	認知症家族の会（あやめ会）／認知症カフェ 要介護者介護用品給付				
住まい	グループホーム 介護老人福祉施設 等				

相談窓口

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療などを総合的に支援する相談窓口です。認知症が心配になったら、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症地域支援推進員が配置されています。

厚岸町地域包括支援センター ☎53-3333

相談時間：8時30分～17時15分（月～金）※祝日・年末年始は除く

運転免許の相談

警察署では、運転免許に係る相談窓口を設置しています。
運転に不安がある場合等については、下記窓口にて相談できます。

厚岸警察署 交通係

☎52-0110

相談日：8時45分～17時（月～金）

※祝日・年末年始は除く

安全運転相談ダイヤル（北海道警察）

☎#8080（シャープ ハレバレ）

受付時間：8時45分～17時（月～金）

※祝日・年末年始は除く

クルマの運転、だいじょうぶ？

JAFMATEの調査によれば、44%の方が「自分で運転が危ない」と感じて免許の返納をしています。無事故・無違反で運転に自信がある方ほど自覚がないものです。

以前と比べて、変化したと思われる項目をチェックしてみましょう。

3つ以上チェックが入ったら、そろそろ返納を考える時期です。「業務上過失」による交通事故は、一般的な過失より重い責任が問われます。「高齢」を理由に許されることはありません。日頃から運転の安全性について家族と話し合っておきましょう。



- ☐ 車のキーや免許証を探し回ることが増えた。
- ☐ 曲がるときにウインカーを出し忘れることが増えた。
- ☐ 何度も行っている場所への道順をすぐに思い出せないことが増えた。
- ☐ 車庫入れで壁や車体をこすることが増えた。
- ☐ 駐車場のラインや、枠内に車を停めることが難しくなった。
- ☐ 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど運転が荒くなった（と言われるようになった）。
- ☐ 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- ☐ 洗車道具などをきれいに整理しなくなった。
- ☐ 好きだったドライブに行く回数が減った。
- ☐ 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。

出典：浦上克哉著『認知症の新基礎知識』JAFMATEより

認知症の相談（地域包括支援センターの他）

北海道認知症コールセンター

認知症についての電話相談です。

☎011-204-6006

相談時間：10時～15時

※土・日・祝日・年末年始は除く

相談員：北海道認知症の人を支える家族の会

若年性認知症の相談窓口

若年性認知症についての電話相談です。比較的若い年代で、まだ働いている方等についての総合相談です。

☎011-205-0804、090-8270-2010

相談時間：10時～15時（火・水・木）※祝日・年末年始は除く

相談員：NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会（北海道ひまわりの会）

成年後見制度の相談（地域包括支援センターの他）

あんしんサポートセンターあつけし（厚岸町社会福祉協議会） ☎68-9955

相談時間：8時30分～17時15分（月～金）※祝日・年末年始は除く

日常生活自立支援事業の相談

生活自立支援センター（厚岸町社会福祉協議会） ☎52-7752

相談時間：8時30分～17時15分（月～金）※祝日・年末年始は除く

消費生活の相談

暮らしの中で起こる買い物や契約等に関するトラブルや心配事等の相談です。

役場観光商工課商工雇用係 ☎52-3131

相談時間：8時30分～17時15分（月～金）

※祝日・年末年始は除く

厚岸警察署 生活安全係 ☎52-0110

相談時間：8時45分～17時（月～金）

※祝日・年末年始は除く

高齢者を対象とした町のサービスの相談

地域包括支援センター ☎53-3333

相談時間：8時30分～17時15分（月～金）※祝日・年末年始は除く

認知症地域支援推進員

認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における支援体制の構築を進めます。認知症に係るご相談での訪問の他、地域の集まり等での相談会にも出張致します。

地域包括支援センター ☎53-3333

認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、認知症の専門家たちによって構成されたチーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

地域包括支援センター ☎53-3333



厚岸町で利用できるサービス

介護保険サービスの一覧は「在宅医療と介護マップ」をご覧ください。

地域包括支援センター ☎53-3333

認知症予防、介護予防の通いの場

厚岸町生きがい大学	町教育委員会 生涯学習課 ☎67-7700
元気いきいき教室	(委託)社会福祉協議会 ☎52-7752
老人クラブや地域のサロン活動	社会福祉協議会 ☎52-7752
コミュニティ・カフェ	社会福祉協議会 ☎52-7752
貯筋(ちょきん)サロン	(委託)田中医院 デイケアセンターさくら ☎52-7165

行方不明時の連携

厚岸町SOSネットワーク 厚岸警察署 ☎52-0110 / 地域包括支援センター ☎53-3333
※早朝、夜間、土、日、祝日 ☎52-4140

ボランティア活動

厚岸町ボランティアセンター 社会福祉協議会 ☎52-7752

介護者の支援

認知症家族介護者の会(あやめ会)	地域包括支援センター ☎53-3333
要介護者介護用品給付	役場保健福祉課地域支援係 ☎53-3333
コミュニティ・カフェ	社会福祉協議会 ☎52-7752

見守りや声かけ

ハートコール	(委託)社会福祉協議会 ☎52-7752
配食サービス	(委託)社会福祉協議会在宅老人デイサービスセンター ☎52-3901
緊急通報システム	役場保健福祉課地域支援係 ☎53-3333
地区の民生委員	役場保健福祉課地域支援係 ☎53-3333
認知症サポーター	地域包括支援センター ☎53-3333
緊急情報キット「かけはし」	社会福祉協議会 ☎52-7752

地域で支え合うために

●あなたの見守り・声かけが必要です

こんな方を見かけたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

- 近所なのに道に迷っている。
- 新聞や郵便物がポストにたまっている。
- 夜なのに電気がつかない。
- 同じ洗濯物が何日も干したまま
- 怒鳴り声がきこえる

まずは、日ごろの「あいさつ」から声かけをしましょう。



●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

町では、認知症サポーター養成講座を開催しており、60～90分程度の講座を受講することにより、認知症サポーターになることができ、オレンジリングをお渡しします。

地域の皆さんや職場の仲間など個人・団体を問わず、小学生以上なら、どなたでも受講できます。

申込先：地域包括支援センター ☎53-3333

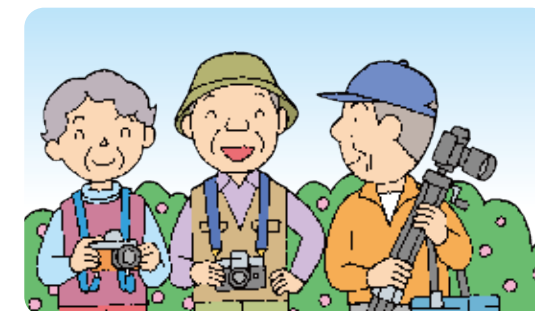


●高齢者の居場所

家に閉じこもらずに外に出て、誰かと交流することが認知症の進行を遅らせるといわれています。

町では高齢者等の居場所づくりを進めています。

認知症があっても、皆と楽しく交流する機会を作りましょう。



認知症の人への接し方の基本

- 1 気持ちによりそい自尊心を傷つけない。
- 2 本人のペースにあわせる。
- 3 笑顔で明るく接する。

出典 認知症の人への対応 ガイドライン

具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る。
- 2 余裕をもって対応する。
- 3 声をかけるときは1人で。
- 4 後ろから声をかけない。
- 5 相手の目線に合わせてやさしい口調で。
- 6 穏やかに、はっきりした話し方で。
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

●自分や家族・身近な人のもの忘れが気になったら…

もの忘れ 気づきシート

かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに
相談してみましょう。

相談には、この「気づきシート」を持参しましょう。

思いあたる
項目にチェックを
してください。

年 月 日 記入

もの忘れがひどい

- ☐ 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- ☐ よく知っている人の顔（名前）が思い出せない。
- ☐ しまい忘れがある。
- ☐ 今、しようとしたことを忘れたり、会話の途中で言いたいことを忘れる。

判断力・理解力が衰える

- ☐ 電化製品が使いこなせなくなった。
- ☐ 蛇口やガスの元栓の閉め忘れが目立っている。
- ☐ 薬の管理ができなくなった。
- ☐ 金銭の管理ができなくなった。
- ☐ 漢字を忘れる。
- ☐ 料理ができなくなった。
- ☐ 状況にあった着衣ができない。（いつも同じ服を着たがる。季節感がない等）
- ☐ 尿失禁や便失禁をする。後始末ができない。

時間・場所がわからない

- ☐ 日にちや場所の感覚が不確か。約束や受診を忘れる。
- ☐ 家に戻れなかったことがある。
- ☐ 夜中又は日中に家の中を歩きまわる。または片づけを繰り返す。
- ☐ 家の外に出てしまう。（徘徊）
- ☐ 寝ぼける。

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 涙もろくなった。
- ☐ 「家の誰かが物（財布・通帳・衣類等）を盗んだ」と言い張る。
- ☐ 事実と違うことをいう。作り話をする。
- ☐ 見えるはずのないものが見えたり、聞こえたりする。
- ☐ 暴力をふるう。（蹴る・噛みつく・ひっかく・殴る等）

意欲がなくなる

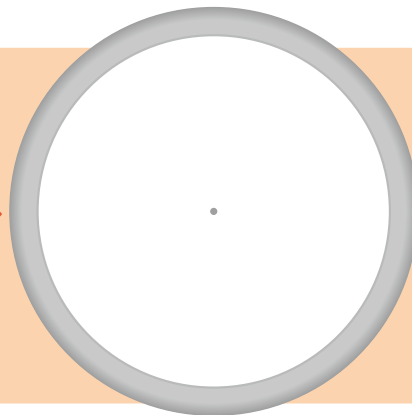
- ☐ ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。
- ☐ 理由もないのに気分がふさいだり、気持ちが落ち込むようになった。
- ☐ 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。
- ☐ 以前はあった関心や興味が失われた。
- ☐ 新聞を読まなくなった。
- ☐ 毎日していた日課をしなくなった。
- ☐ 外出をおっくうがる。
- ☐ 風呂や着替えを嫌がる。

その他

- ☐ 日中よく居眠りをする。
- ☐ 食事を拒否する。または食べ過ぎる。
- ☐ 物を詰め込む。（ティッシュやトイレットペーパー等）
- ☐ その他お困りのこと

監修：NTT東日本伊豆病院 認知症疾患医療センター

★右の図に10時10分になるように、
長針、短針を書き入れましょう。



厚岸町公式キャラクター
「うみえもん」

厚岸町地域包括支援センター
(保健福祉総合センター あみか内)

☎53-3333