

地域包括支援センターだより 65号

下呂市認知症ケアパス(概要版)

(ガイドブック)

認知症は、加齢や病気により誰にでも起こりうるものです。ご自身や家族が認知症になったらどうしたら良いでしょうか。

『下呂市認知症ケアパス』は、認知症の進行状態に合わせて、どのような医療・介護サービスを受ける事ができるのかをまとめたものです。

いつまでも住み慣れた下呂市で安心して暮らし続ける事ができるよう、認知症を理解するために認知症ケアパスをご活用ください。

Q、認知症ってなに？

認知症はさまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障をきたすことが6か月以上続いている状態のことをいいます。

原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによって、さまざまな種類や症状があります。

Q、認知症の原因となる病気ってどんなもの？

- アルツハイマー型：同じ質問を何度もするなど記憶障害、日にちがわからなくなる等。
- 脳血管性：脳梗塞や脳出血などで引き起こす。意欲の低下等。
- レビー小体型：手足のふるえ等パーキンソン様の症状や、物忘れ・幻視・妄想等が特徴。
.....その他にも様々な病気があります。

Q、どんな症状がでるの？

●記憶障害

新しい記憶の体験や知っているはずの記憶の呼び覚ましができない

●理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことが重なるとうまく処理できない

●見当識障害

時間・日付・場所・人間関係等がわからない

●実行機能障害

計画を立てたり、按配したりすることができなくなり、日常生活が首尾よくできない

脳の病気により
治らない症状
(中核症状)

中核症状に、本人の性格、周囲との関わり、不安や焦りなどの心身の不調、周囲の適切でない対応などが加わると.....

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートにより認知症の方が感じている精神的ストレス等が取り除かれることで、ある程度の予防や緩和が可能。

周囲の環境が影響して
引き起こされる症状
(行動・心理症状)

例えば.....

- 妄想 ●幻覚
- 無気力 ●徘徊
- 暴言・暴力
.....など

認知症の早期発見のための目安

「公益社団法人
認知症の人と家族の会」より

●物忘れ

- ☐ 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている

●時間・場所がわからない

- ☐ 約束の時間や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

●不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

●理解・判断力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☐ 話のつじつまが合わない

●人柄が変わる

- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りの気遣いができなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ この頃様子がおかしいと周囲に言われるようになった

●意欲がなくなる

- ☐ 身だしなみをかまわなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫になった

認知症は進行性の病気なので、年のせいだからと放置すると、徐々に症状が悪化していきます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、早期に発見し適切な治療を行うことで病気の進行を遅らせることが可能です。

チェックに当てはまったり、
気になることがあればまず相談しましょう！

認知症の相談窓口

●まずは、かかりつけ医に相談しましょう

以前からの本人の健康状態や持病などを把握しているので、相談がスムーズに行えます。また必要に応じて専門医療機関を紹介してもらうことができます。

●下呂市地域包括支援センター

認知症に関する相談だけでなく、介護保険のご利用の相談など高齢者の総合的な支援を行います。下呂市内2か所に設置されています。

ご相談・お問い合わせ（平日午前8:30～午後5:15）

◎下呂市地域包括支援センター（星雲会館1階） ☎53-2100

◎金山支所（金山振興事務所1階） ☎32-3320

※仕事と介護の両立に関する相談も承ります

※土・日・祝日の緊急時連絡先：下呂市役所 ☎24-2222

下呂市認知症ケアパス

認知症の段階			初 期		中 期		後 期	
	健康	軽度認知障害 （＊MCI）	認知症の疑い	認知症はあるが 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	
本人の様子	自立	・物忘れは多少あるが日常生活は自立 【＊MCI】とは、Mild Cognitive Impairmentの略。正常と認知症の中間にあたる段階のこと	・物忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の整理など日常生活は自立 ・同じことを何度も言ったり尋ねたりする ・新しいことがなかなか覚えられない ・運転でミスが増える	・買い物のときにおれでしか支払えない ・家にあるのに同じものを何度も買ってしまう ・ＡＴＭの操作ができない ・話のつじつまが合わない ・薬を飲み忘れることが増えた ・火の消し忘れ ・時間や場所、季節がわからない ・よく探し物をしている ・身だしなみを気にしなくなった	・物忘れの自覚が無い ・慣れた道でもたびたび迷う ・文字が上手に書けない ・昼夜逆転 ・電話や訪問者の対応が一人ではできない、相手の名前を忘れる ・薬の管理ができない ・食事をしたことを忘れてしまう ・「物を盗られた」等の発言がある ・服の着方がおかしい、服が選べない	・近くに住む子供や孫、親しい人の顔がわからなくなる ・着替えができない、トイレを失敗する等介助が必要	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる ・声掛けや介護を拒む ・歩行が不安定になる ・言葉が出ない ・飲み込みが悪くなり、食事介助が必要 ・食べ物でないものを口に入れようとする	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口からほとんど摂れない ・誤嚥、肺炎 ・食べることの理解ができなくなる
	本人の気持ち			◆意欲が低下したり、外出が億劫になる これからどうなるのか不安な時期 「もっとしっかりして」と言われると苦しい		◆家族がそばにいないと不安 出来ないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい		◆言葉で自分の状態が表現できない 顔や表情からくみ取ってほしい・・・
家族の気持ち			◆とまどい・否定 「年齢のせいだろう」「言えばできるはず」 悩みを身内にさえ打ち明けられず、一人で悩む		◆辛い時期 混乱や怒り 自分だけがなぜ？」相手のペースに振り回され、疲れきってしまう。辛い時期混乱、怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が	◆諦め、割り切り 生活のすべてに介護が必要で、介護量が増加する		◆受容 自分自身に置き換える 最期をどう迎える
ご自身や家族で やっておきたいこと 決めておきたいこと		□認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 □今後の生活設計について考えておきましょう。 □本人と一緒に、認知症予防に関する取り組みを実践してみましょう。 □家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。 □安否確認の手段などを検討しておきましょう。ご近所等とのつながりも大切です。 □かかりつけ医を持ちましょう。 □「オレオレ詐欺」や消費者被害に注意しましょう。 □サロンなど、地域と交流する場に積極的に参加しましょう ぜひこの時期にご相談ください！			□一人で考え込まずに介護仲間を作りましょう。 □どんな医療や介護のサービスがあるのかを知ってサービスを利用しながら、がんばりすぎない 介護を心がけましょう。 □認知症を隠さず、身近な人（親戚・ご近所等）に伝え、理解者や協力者を作りましょう。	□介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 □今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 □人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話しておき、こういった対応が必要か確認しておきましょう。		
認知症の方や家族を 支援する体制	医療	相談や認知症の治療・診断【かかりつけ医、認知症サポート医（南ひだせせらぎ病院・近藤医院）】、認知症対応病院（下呂温泉病院、南ひだせせらぎ病院）						
		医療の専門職に自宅に来てもらう（訪問診療医、歯科医、薬剤師、看護師、リハビリ）						
	相談	認知症や高齢者の福祉・介護保険に関することなど（下呂市地域包括支援センター）、認知症初期集中支援チームの訪問、認知症地域支援推進員						
	介護	認知症カフェなどの通いの場						
		本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援（ケアマネジャー）						
	住まい	介護保険による各種サービスの利用（自宅で受けられる訪問系の生活支援、通所で受けられる生活に関する機能訓練・入浴など、宿泊して介護を受けられる短期入居など）						
		介護を受ける住宅や施設（グループホーム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など）						
その他	お金の管理や財産のこと、契約に関すること（日常生活自立支援事業、任意後見・成年後見制度）							
	地域での見守りや助け合い（民生委員、認知症サポーター、緊急通報装置、警察、消費生活センター）							

下呂市地域包括支援センターでは、認知症の事を正しく理解する・予防や治療の事を知る為の機会として「認知症サポーター養成講座」を開催しています。学校・職場・お友達同士のグループ等、数名でも開催可能です。お気軽にお問合せください。 お問合せ先：下呂市地域包括支援センター（５３－２１００）

