

認知症になっても住み慣れた地域で生活するための

阿南町 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように医療や介護サービス等をまとめたものです。

認知症を正しく理解し、できるかぎり
予防に努め、その人らしく生活できる地域を
目指しましょう。

もくじ

1. 認知症とは？
2. 認知症はどんな種類があるの？
3. 認知症を早期発見しよう！
4. 認知症の人との関わり方
5. 地域で生活していくために
6. 介護保険のサービスについて
7. 認知症を予防する生活習慣
8. 認知症の相談先

① 認知症とは？

認知症とは様々な理由で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、今までのような生活が送れなくなる病気で、誰にでも起こりうる病気です。

原因によって症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため早めに受診・診断を受けることが大切です。

認知症の症状



中核症状

認知症の人が誰しもが抱える症状

覚えられない、忘れてしまう。

時間や場所が分からない

考えたり、判断するスピードが遅くなる。

行動心理症状 (BPSD)

性格や環境、精神状態、周りの関わり方などで出現する症状
物を盗まれたと周りを疑う。

不安になって泣いたり、怒ったり感情的になる。

何もする気になれず無気力になったり、うつっぽくなる。

あてもなく徘徊してしまう。

→適切なサポートで、ある程度予防や緩和が可能。



認知症はどんな種類があるの？



アルツハイマー型認知症

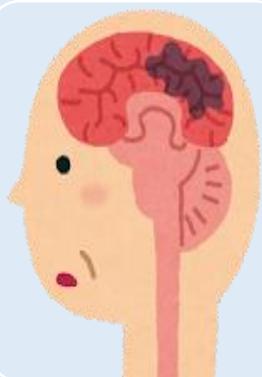
原因：タンパク質が脳に異常に溜まり、脳が委縮する。

日時や場所が分からなかったり、判断能力が低下する。

最近の出来事を忘れてしまう。

緩やかに進行し、症状が内服で落ち着く可能性もある。

脳血管型認知症も併発している人も多い。



血管性認知症

原因：脳梗塞や脳出血等によって脳細胞が障害される。

脳細胞の障害された部分によって症状が異なり、できることとできないことの差が大きい。

感情がコントロールできず、抑うつ状態になりやすい

手足のまひや歩行障害等を伴うことがある。

脳梗塞等を繰り返すことで症状は段階的に進行する。



レビー小体型認知症

原因：異常なたんぱく質（レビー小体）が脳の神経細胞にたまったことで神経細胞が破壊される。

パーキンソン病に似ている症状が見られる。

（手足のこわばり、動作緩慢、一歩目が出づらいなど）

虫や動物等の詳細な幻覚や妄想が見られる。

日や時間帯によって身体の動きや症状、認知機能に波がある。



その他の認知症

その他の認知症として、理性や感情のコントロールできなくなり、同じ行動を繰り返す前頭側頭型認知症がある。

また慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、栄養障害、甲状腺機能低下等によって認知機能低下が見られる場合があり、治療することで認知機能が回復する場合が多い。

認知症は早期発見しよう！

認知症は時間とともに進行する病気なので、放置すると症状がどんどん進行します。軽度の認知機能低下の段階で発見して認知症に移行しないように対策を行うことができれば認知症になることを先送りできる可能性が高いです。また治療できる認知症の可能性もあります。

「なにかおかしい」と感じたらなるべく早く専門の医療機関を受診しましょう。



自分が気づくサイン

- 分かるのに人や物の名前が思い出せない
- 車の運転が以前より下手になった
- 気分が落ち込み、不安な気持ちが強くなった
- 直前のことも忘れてしまうようになった
- 日付が分からないことがある
- 畑作業や家事、外出が億劫になってきた
- 運転やお金の計算にミスが目立つようになった

周りが気づくサイン

- 何度も同じことを言ったり、聞いてくる
- 探し物やしまい忘れが増えてきた
- 料理の味付けが変化した
- 些細なことで怒ったり、泣いたりする
- 身だしなみに気を遣わなくなる
- キレイ好きだった人の自宅が散らかっている
- 約束の日時や場所を間違えてしまう
- 以前より表情が乏しい感じがする

受診のポイント

自覚症状があっても本人は認知症かもしれないという不安が大きく、自覚がなければなおさら受診を拒否することが良くあります。

事前にかかりつけ医等に相談して、認知症とは関係しないことを理由に受診したり、家族が受診する際の付き添いとして同行してもらう等、不安をあおらない方法で受診すると良いでしょう。

医師に正確な症状を伝えるため**家族はなるべく付き添って受診しましょう。**

①否定しない

認知症になっても自尊心や羞恥心は失われていないので否定されると感情的になることがあります。

気持ちに寄り添い尊重することが大切です。

②急かさない

急かされたり、同時に複数
の問いに答え、この人がペ
ンションを合わせるとマシ
ョンに合わせるとマショ
ンに合わせるとマショ

認知症の方への関わり方

③穏やかにはっきりした話す

耳が遠い場合も多いためゆっくりとはっきり、まくしたてないで話すことを心がけましょう。たどたどしくても相手の言葉をゆっくりと聞きましょう。

④できることはやってもらう

上手く段取りできないからと言ってやらせないのではなく長年行っていた料理や農作業などを一緒に取り組むと良いでしょう。

認知症の家族支援について

認知症の方は、身近で心を許している相手に対して、特に家族につらく当たる傾向があります。毎日接している家族にとってはつらいことですし、元気な姿を知っているからこそ不快感や怒りを覚えてしまうことも時には仕方ありません。

介護がうまくいかなくても自分を責めず、活用できる支援を知っていただき、抱え込まないようにしてください。



地域で生活していくために

認知症の人を家族だけで支援することは非常に大変です。地域で生活していく高齢者のための地域支援サービスを上手に利用しましょう。



相談先が役場のサービス

タクシー券

町内（温田駅、門島駅を含む）であれば自己負担2割で乗車できるチケットです。役場本庁、各出張所で購入できます。

配食サービス

週1～毎日1食バランスの取れたお弁当をお届けして様子を伺います。
高齢者のみ世帯350円、
その他700円

緊急通報事業

自宅に緊急通報装置を設置して安否確認を行います。65歳以上の独居世帯等が対象です。利用料1200円/月。

安心コール

65歳以上の独居世帯に2週間に1度電話（必要に応じて訪問）による安否確認を行います。無料。

高齢者支援ハウス

日常生活は概ね自立しているが、独居での生活に不安のある方のための住宅です。食事は1日3回提供されます。

ふっとふっと

足元から健康になるための運動教室です。陸上は各地区にて、水中は下條村のプールにて実施しています。
陸上月900円、水中月1500円
（別途送迎料100円）

総合事業

65歳以上で基本チェックリストに該当された方（要介護非該当）の利用できる**介護予防**のサービスです。

訪問型サービス

週1回ヘルパーが訪問し、生活援助（掃除、買い物、調理等）を行います。

通所型サービス

送迎付きで週1回デイサービス利用でき、希望で入浴も可能です。

- * サルビア
- * はなのき荘
- * なごみ



相談先が阿南町社協のサービス



ほっと安心サービス

ゴミ出し、灯油入れ、電球交換等を依頼
できます。1回500円。

福祉有償運送サービス

病院への入退院、通院などの送迎を行います。
要介護・要支援、総合事業の対象者もしくは
障害手帳を交付されている方が対象です。



詳しくは阿南町社会福祉協議会へ

町内の医療機関・介護事業所



富草へき地診療所

☎0260-22-2512

和合へき地診療所

☎ 0260-24-2854

新野へき地診療所

☎ 0260-24-3022

阿南町社会福祉協議会

☎ 0260-22-3151

はなのき在宅介護支援センター

☎ 0260-24-2368

(新野デイサービス内)



権利擁護

認知症の方は、不動産や預貯金などの財産管理や、医療や福祉サービスを利用する手続きや契約が難しくなります。

また、悪質商法などの被害に遭う危険も高くなります。「財産」や「権利」を保護する制度があります。

日常生活自立支援事業

阿南町の社会福祉協議会と契約し、福祉サービスの利用の援助、日常的金銭管理（預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続き等）、書類の預かりサービスを提供します。

成年後見制度

成年後見制度はこのような判断能力が不十分な人に対して家庭裁判所より選定された「後見人」が支援を行う制度です。主な役割は、預貯金や不動産の管理、税金の支払い、遺産分配などを行う「財産管理」と、介護・福祉サービス利用の手続きや要介護認定の申請などを行う「身上監護」があります。



介護保険を利用したサービス

自己負担は収入に応じて1割～3割です。

自宅で利用するサービス

訪問介護（ホームヘルパー）

ヘルパーが訪問して入浴や排泄などの介助や日常生活の支援を行います。

訪問看護

医師の指示で看護師が訪問して健康観察や血糖測定などの医療処置を行います。

福祉用具レンタル

手すりや歩行器、ベッド、車いすなどをレンタルできます。

訪問リハビリ

理学療法士等のリハビリの専門職が自宅へ訪問しリハビリが受けられます。



訪問入浴介護

介護職員と看護師が訪問して入浴の介護を行います。

住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消のための改修ができます。

福祉用具購入

ポータブルトイレやシャワーチェアなどの購入を助成します。



通いや泊まりで利用するサービス

通所介護（デイサービス）

機能訓練や食事、入浴等の日常生活の介護を行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

リハビリテーションと入浴、食事等の日常生活の介護を行います。

短期入所（ショートステイ）

短期間施設等に入所した方に介護や看護、機能訓練などを行います。



自己負担は収入に応じて1割～3割です。

施設サービス

特別養護老人ホーム

日常生活の介護が受けられます。入所は原則要介護3～5の方が対象になります。

介護老人保健施設（老健）

病状が安定している方に対し、看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。在宅生活への復帰を支援します。

介護医療院

長期の療養や医療的ケア（点滴や胃ろう等）が必要な方に対して医療・看護・介護を提供する施設です。

認知症グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅です。介護や機能訓練などを行っています。



介護保険以外の施設

有料老人ホーム

民間の高齢者施設で施設に応じて受けられる介護サービスが異なる。契約や入居料が施設ごと異なる。

軽費老人ホーム（ケアハウス）

60歳以上で概ね日常生活はできるが在宅での生活に不安があり、家族の支援が受けられない方が入所できる。

サービス付き高齢者向け住宅

民間の高齢者賃貸で住宅安否確認と生活相談サービス、食事の提供を受けられる。介護サービスを利用する場合は外部の事業所と契約する必要がある。契約や入居料が施設ごと異なる。





認知症を予防する 生活習慣

認知症は加齢が大きな原因になりますが、脳を活性化し、脳の老化が進まないようにすることが重要です。

★高血圧や糖尿病などの持病の管理をしましょう。

脳の血管を傷める原因となる生活習慣病は内服や食事でコントロールすることが認知症予防では重要です。特に糖尿病の方はそうでない方と比べて2倍発症しやすいと言われています。持病のある方はかかりつけの医に定期的に受診しましょう。



★適度な運動をしましょう

運動で身体の血流をよくすると脳への血流も活発になります。無理にならない程度の運動を続けていきましょう。特に仲間と一緒に運動することがより認知症予防につながります。



★人との交流をしましょう。

趣味やご近所づきあいを通して人と関わることで脳への刺激になります。きょうよう（今日用事がある）ときょういく（今日行くところがある）が認知症予防にとってはとても大切です。



★バランスの取れたと食事を食べましょう。

身体は食べた物で出来ています。主食（ご飯等）、野菜や肉、魚どれかに偏ることなくバランスよく食べましょう。特にたんぱく質（卵、肉、魚、豆腐等）は意識して摂取しましょう。

★睡眠をしっかりとりましょう。

睡眠によって認知症の原因物質を脳から排出することができると言われています。同じ時間に寝起きし、太陽の光を浴びることが寝つきを良くします。

阿南町役場 民生課 地域包括支援センター
〒399-1511 阿南町東條58番地1
☎ 0260-22-4051 FAX 0260-22-2576

