

認知症の人にやさしい“ふるどの”を目指して

知って安心 認知症



オレンジリング

認知症
ケアパス

平成 27 年 12 月

— 古 殿 町 —

はじめに・・・

『認知症』という病気に関しては、以前と比べるとよく知られるようになってきました。しかし、その具体的な症状や対応の仕方を知っているという人はあまり多くはないのではないのでしょうか？

この認知症ケアパスは、町民の皆さまに、少しでもこの病気を正しく理解していただき、認知症の方やその家族ができる限り住み慣れた地域・自宅で、安心して生活していくことができるようにするために活用していただきたく作成したものです。

目次

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. 認知症とは？ | ・・・1～3ページ |
| 2. 認知症かな？と思ったら | ・・・・・・・4ページ |
| 3. 認知症の人への接し方 | ・・・5～7ページ |
| 4. 認知症の進行に合わせて受けられる支援 | ・・・・・・・8ページ |
| 5. 認知症に関する相談窓口・サービス | ・・・9～15 ページ |
| 6. 認知症？気づきのためのチェックシート | ・・・16～17 ページ |

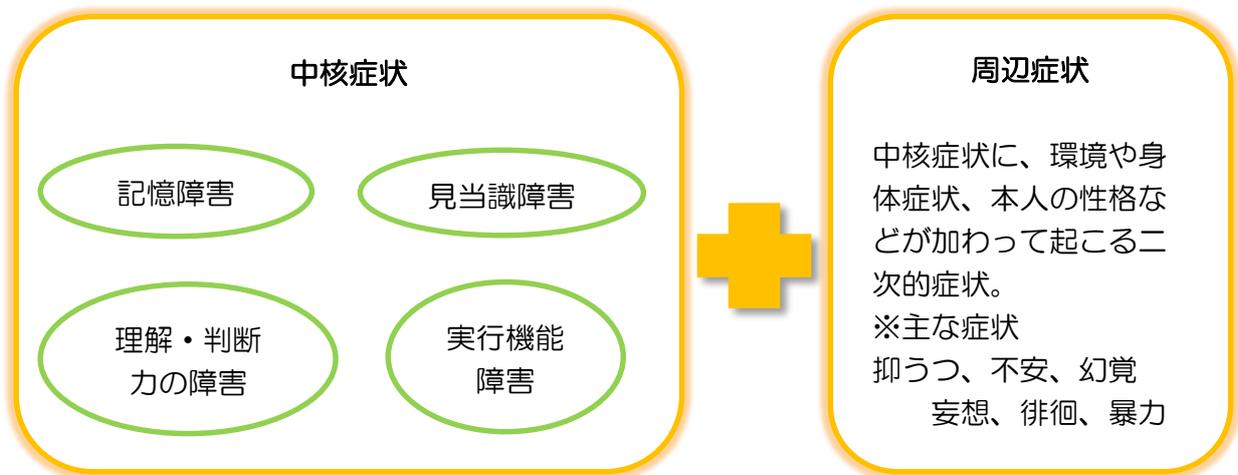
★表紙挿絵のオレンジリングについて★

オレンジリングは、「認知症サポーター」である証になるものです。「認知症サポーター」とは“認知症サポーター養成講座”で認知症について学び、自分でできる範囲での支援をしていく応援者のことです。

1. 認知症とは？

(1) 認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し、中核症状や周辺症状により、日常生活を送ることが困難になる病気です。



◆中核症状の具体的な症状について

| | |
|-----------|---|
| 記憶障害 | <ul style="list-style-type: none">● 同じことを何度も言う、聞く。● すぐ前のことを忘れてしまう。 |
| 見当識障害 | <ul style="list-style-type: none">● 時間や場所、季節感が分からなくなる。● 家族のことが分からなくなる。 |
| 理解・判断力の障害 | <ul style="list-style-type: none">● 考えるスピードが遅くなる。● 新しい機械が使えない。 |
| 実行機能障害 | <ul style="list-style-type: none">● 物事を順序良く進められない。 |

(2) 認知症の種類と特徴

認知症の原因になる脳の病気にはいろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つです。

① アルツハイマー^{がたにんちしょう}型認知症

●どんな病気？

脳の神経細胞が徐々に減少していき、それにより脳が委縮（縮んで小さくなること）するために起こる病気です。

●主な症状

初期には物忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えていたことができません。

判断力の低下、時間や場所が分からなくなるなどの症状のほか、物を盗られる妄想、ないものが見える、不安やイライラ、あちこち歩き回る、暴言や暴力などさまざまな症状が現れます。

② レビー^{しょうたいがたにんちしょう}小体型認知症

●どんな病気？

脳の神経細胞の中に、「レビー小体」という特殊なたんぱく質がたまることによって起こる病気です。

●主な症状

初期の段階から、物忘れに加えて「実際にはないものが見える」というような幻視、「壁のシミが虫に見える」「洋服が人の姿に見える」などの錯視などの症状が見られます。これらの症状は、暗くなると現れやすくなります。

この病気の特徴としては、「調子が良い時と悪い時の変化が大きいこと」のほか、身体や表情が硬くなる、体の動きがぎこちなくなる、手が震えるなどの「運動機能障害」が現れること、たちくらみや失神等を引き起こす「自律神経障害」を伴うことなどがあげられます。

③ のうけっかんせいになちしょう
脳血管性認知症

●どんな病気？

脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素がいきわたらなくなることで、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

●主な症状

特徴としては、症状が突然現れたり、その後になって階段状に悪化したり変動したりすることです。例えば、物忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれることもあります。ダメージを受けた脳の場所にもよりますが、歩けなくなったり、手足に麻痺が現れたり、ろれつが回らなくなったり、感情のコントロールができなくなったりするなどの症状が早期から見られることもあります。

④ ぜんとうそくとうがたになちしょう
前頭側頭型認知症

●どんな病気？

脳の前頭葉（前の方）や側頭葉（横の方）前方で、神経細胞が減少し、脳の委縮（縮んで小さくなること）が目立つのが特徴です。

アルツハイマー型とは脳の委縮する場所が違います。

65歳以下の若年者の発症が多いことも1つの特徴です。

この病気を最初に報告した医師の名前から、別名「ピック病」とも呼ばれています。

●主な症状

初期には、物忘れなどの「記憶障害」が現れにくいですが、抑制が欠如し遠慮がなくなったり、暴力的になったりするなど性格の変化が見られる「人格障害」が主な症状として現れます。

これまで何の問題もなかった人が、突然万引きや信号無視など異常な行動をするようになったことが症状の始まりであることも多いです。

何かに対するこだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見えることもあります。

2. 認知症かな？と思ったら

早期受診・早期診断・早期治療が大切です！！

「年だからしょうがない」とか「認知症はどうせ治らないから」とか「まさか自分の家族が認知症になるなんて」と医療機関に受診することをためらう方も少なくないと思いますが、これは誤った考え方です。

認知症も早期に受診し、早期に適切な治療を行うようにすることで、症状が軽くなったり進行を遅らせたりすることができる場合もあります。

「何かおかしいな？」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や関係機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

<治る病気や一時的な症状の場合があります>

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などが原因で症状が現れている場合、手術など脳外科的な処置を受けることで、劇的に症状が良くなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常の場合は、内科的な治療で良くなります。

また、薬の使用が原因（副作用など）で認知症のような症状が現れた場合は、主治医と相談し、薬の調整をすれば改善する場合があります。

このような病気の場合でも、長い期間そのまま放っておいた場合には、脳の細胞が死んでしまったり、恒久的な機能不全になってしまったりして回復できなくなってしまうます。

いずれの場合にも、**1日も早く受診することが重要です。**

※10～11ページに医療機関の相談窓口が記載されていますので、参考にしてください。

<早い時期に受診することのメリット>

アルツハイマー型など、治療をしても完治することが難しい病気であっても、薬で進行を遅らせることができ、健康に過ごせる時間を長くすることができます。

本人が病気を理解できる時点で受診し、認知症についての理解を少しずつでも深めておけば、本人・家族が生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

また、障害の軽いうちに障害が重くなった時に代理をしてくれる人（後見人）を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を送ることが可能です。

3. 認知症の人への接し方

認知症の症状には、本人が最初に気づくことが多いようです。

認知症が進むと、段取りがうまくできないため、今までにできていたのにできなくなることが徐々に増えてきます。また、認知症特有の言われても思い出せない「物忘れ」が重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。

誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大事です。

本人の気持ちになって対応することを心がけましょう！

認知症の人への対応の心得 3つの“ない”

1. 驚かせない

2. 急がせない

3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応 7つのポイント

① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

② 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然に対応しましょう。

③ 声をかける時は1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。

⑤ 相手の目線に合わせて

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

《認知症介護のポイント》

認知症の症状の中で、脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状が出てきます。認知症の方を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

こんな時はどうする？

人に会う約束などを忘れてしまうことがあります

大事なことや出来事はメモに書きとめる

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思出しやすくなります。メモした内容を思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに食事をとっていないと言う

説得しようとするしない

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませていると分からせようとしても、かえって不満や不信感を抱かせてしまうこととなります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち忘れて気持ちが変わることがあります。

時間にあわせた行動がとれない

日時や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなどの工夫を試みましょう。

日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとすると、かえって混乱することがあります。日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。

自分の家にいるのに「家に帰る」と言い、外に出ようとする

無理に止めようとするしない

「出かける準備をしよう」などと、別なことをしてみると気が紛れて外に出ようとするのを忘れてしまうことがあります。どうしても出かけたいという時は、一緒に出かけて、話しながら歩いたり、どこかで一緒に休んだりすると、気分転換できるので効果的です。

《認知症の経過と対応》

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、経過は異なり、必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、この先の経過の中で大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。

右にい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 | 日常生活に手助けや介護が必要 | 常に介護が必要 |
|---|---|---|---|--|---|
| <p>本人の様子 (見られる症状や行動の例)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している | <ul style="list-style-type: none"> ●買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している ●新しいことがなかなか覚えられない ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断の必要な行為が難しくなる | <ul style="list-style-type: none"> ●服薬管理ができない ●電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい ●たびたび道に迷う ●買い物など今までできたことにミスが目立つ | <ul style="list-style-type: none"> ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない ●財布などを盗られたと言いつけ出す(物盗られ妄想) ●自宅が分からなくなった ●時間・日時・季節が分からなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ寝たきりの状態で意思の疎通が難しい ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる ●声かけや介護を拒む ●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要 |
| <p>家族の心構え (やっておきたいこと・決めておきたいこと)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう ◆今後の生活設計(介護・金銭管理など)について考えてみましょう | <div style="border: 2px solid purple; padding: 5px;"> <p>◆医療や介護について勉強しましょう …認知症を引き起こす病気により今後の経過や介護の方法が異なります。間違った対応は、本人の症状を悪化させる原因にもなります。周囲が適切に対応することによりおだやかな経過をたどることも可能です。</p> </div> <div style="border: 2px solid purple; padding: 5px;"> <p>◆失敗しないように手助けしましょう …今まで出来ていたことが少しずつできなくなり失敗が増えてきます。失敗体験は本人の自信を喪失させ、症状を悪化させることもあるので、できるだけ失敗しないよう、失敗を最小限にするようさりげないフォローをしましょう。</p> </div> <div style="border: 2px solid purple; padding: 5px;"> <p>◆介護保険サービスを上手に利用しましょう …戸惑うような出来事が増え、介護が難しくなってきます。介護者が休息する時間も必要です。介護保険制度を上手に利用して過度の負担にならないようにしましょう。また、同じ立場の人の集まり(家族会など)で、話を聞いたり自分の気持ちを話したりする場を持つことも重要です。</p> </div> | | | |

※ 認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

4. 認知症の進行に合わせて受けられる支援

| | 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 | 日常生活に手助けや 介護が必要 | 常に介護が必要 |
|-----------|---|---------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|
| 相談 | 地域包括支援センター | | 地域包括支援センター・居宅支援事業所 | | |
| 介護予防・悪化予防 | 老人クラブ・高齢者学級・シニア学級・ボランティア活動・シルバー人材センター | | 介護予防事業 | | |
| 医療・介護 | かかりつけ医・「もの忘れ」の相談ができる医療機関・認知症専門医・訪問看護 | | | | |
| | 訪問介護・通所介護・短期入所生活介護・認知症対応型共同生活介護・介護老人保健施設・介護老人福祉施設 | | | | |
| 安否確認・見守り | 民生委員・認知症サポーター・ひまわりサービス・緊急通報システム | | | | 配食サービス・傾聴ボランティア |
| 生活支援 | 訪問介護 | | | | |
| | あんしんサポート・成年後見制度 | | | | |
| 家族支援 | 地域包括支援センター | | 地域包括支援センター・居宅支援事業所 | | |
| | 認知症を支える家族の会・男性介護者のつどい・介護教室 | | | | |
| 住まい | 認知症対応型共同生活介護・介護老人保健施設・介護老人福祉施設 | | | | |

5. 認知症に関する相談窓口・サービス

相談窓口等

★古殿町地域包括支援センター 【住所 古殿町大字松川字横川101 ☎53-4403】

高齢者の総合相談支援、虐待の防止や人権・財産などを守る権利擁護、地域の様々な関係者・資源を活用した地域生活支援、要支援者等へのケアマネジメントなど高齢者の生活を支える総合機関です。

★古殿町役場 生活福祉課 【住所 古殿町大字松川字新桑原31 ☎53-4616】

身近な行政相談窓口として相談に応じるほか、各種福祉・介護サービスを利用する時の申請窓口になっています。

★古殿町健康管理センター 【住所 古殿町大字松川字横川94-1 ☎53-4038】

身近な行政相談窓口として、保健・医療・福祉に関する相談に応じています。

★認知症コールセンター（「認知症ほっと電話相談」）

認知症介護の経験者が、認知症の症状・行動への対応の仕方や認知症の介護における悩みなど、様々な相談に応じています。

専用相談電話番号 ☎024-522-1122

★公益社団法人認知症の人と家族の会 福島県支部

〔福島県支部事務局〕 【住所 福島市渡利字渡利町9-6 ☎024-521-4664】

同じ悩みを持つ人々やボランティアなどが、お互いの悩みを相談しあい、励ましあう会です。介護についての情報交換や研修会、会報の発行などを通じて、認知症の人とその家族への支援と福祉の向上を目的にしています。

★認知症グループホーム協議会

〔事務局：グループホーム フクチャンち 内〕 【住所 福島市松川町字産子内1-1 ☎024-567-5800】

認知症に関する様々な相談に応じています。

★「もの忘れ」の相談ができる医療機関

適切な認知症診断の知識・技術や家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を修了した内科等様々な診療科の医師がいる医療機関です。

※下記一覧表にあるのは公表の同意があった石川郡の医療機関です。

※診療時間・診療方針・診療内容等については医療機関により異なります。詳細については、直接医療機関へお問い合わせください。

| 医療機関名 | 医師名 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------------|-------|-----------------|---------|
| 味原医院 | 味原 隆 | 玉川村大字川辺字和尚平 279 | 57-2054 |
| 石川中央医院 | 西牧 丈夫 | 石川町新町55 | 26-2024 |
| (医)田中内科医院 | 田中 泰洋 | 石川町字立ヶ岡50 | 26-3333 |
| (医)誠励会 中島医院 | 田畑 裕 | 石川町字新町46-1 | 26-3415 |
| (医)菟医会 やまもと内科クリニック | 山本 悦男 | 石川町大字双里字白坂下75-3 | 26-8311 |

★認知症の診療を行っている専門の医療機関

精神科、脳神経外科、神経内科、心療内科を標榜する医療機関で、認知症の鑑別診断や治療を行うことができる医療機関です。

※下記一覧表にあるのは公表の同意があった県中地域の医療機関です。

※診療時間・診療方針・診療内容等については医療機関により異なります。詳細については、直接医療機関へお問い合わせください。

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|------------------------|-------------------|--------------|
| あさかストレスクリニック | 郡山市安積3-341 | 024-937-6101 |
| あさかの杜クリニック | 郡山市安積町成田字漆山50 | 024-937-3151 |
| (医)安積保養園 あさかホスピタル | 郡山市安積町笹川字経坦45 | 024-945-1701 |
| (医)やすらぎ会 いがらし内科外科クリニック | 郡山市並木2-12-7 | 024-931-3200 |
| (医)大島クリニック | 郡山市虎丸町14-4 | 024-934-3960 |
| (財)太田綜合病院附属 太田熱海病院 | 郡山市熱海町熱海5丁目240 | 024-984-0088 |
| (財)太田綜合病院附属 太田西ノ内病院 | 郡山市西ノ内2丁目5-20 | 024-925-1188 |
| 太田メンタルクリニック | 郡山市堂前町2-18 栗山ビル1F | 024-935-5560 |
| (医)愛真会 クリニック兼谷 | 郡山市中町11-7 | 024-931-3000 |
| こおりやまほっとクリニック | 郡山市横塚3丁目4-21 | 024-983-0505 |
| コスモス通り心身医療クリニック | 郡山市鳴神3丁目69 | 024-962-7202 |
| 斎藤クリニック | 郡山市芳賀3-3-20 | 024-956-3335 |
| (医)安積保養園 さくまメンタルクリニック | 郡山市中町7-16 安積野ビル3階 | 024-932-5007 |
| (医)健脳会 さとう脳神経クリニック | 郡山市富田町字稲川原77 | 024-990-1770 |
| 下地脳神経内科 | 郡山市堤1-84 | 024-962-7751 |
| (公財)湯浅報恩会 寿泉堂綜合病院 | 郡山市駅前1丁目1-17 | 024-932-6363 |
| (医)慈圭会 すがのクリニック | 郡山市御前南6丁目16 | 024-966-3300 |

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------------------------------|------------------------|--------------|
| (医)たるかわクリニック | 郡山市御前南1丁目13 | 024-966-3311 |
| 東城クリニック | 郡山市並木3丁目5-10 並木ビル1階 | 024-991-0720 |
| (医)将文会 どうまえクリニック | 郡山市堂前町31-6 | 024-922-3699 |
| 中村脳神経外科クリニック | 郡山市池ノ台7-24 コーセレジデンス101 | 024-939-3001 |
| (医)根本クリニック | 郡山市咲田1-5-11 | 024-922-9405 |
| (財)金森和心会 針生ヶ丘病院 | 郡山市大槻町字天正坦11 | 024-932-0201 |
| (医)飛翔会 ひだ内科・神経内科クリニック | 郡山市富久山町八山田字申田10 | 024-934-3899 |
| (公財)星総合病院 星ヶ丘病院 | 郡山市片平町字北三天7 | 024-952-6411 |
| (公財)星総合病院 星総合病院 | 郡山市向河原町159-1 | 024-983-5511 |
| (医)信清会 本町鈴木クリニック | 郡山市本町2丁目2-7 | 024-922-0556 |
| (医)恵俊会 本間医院 | 郡山市安積町字柴宮山55-68 | 024-945-1500 |
| (医)梨の樹会 南インター通りクリニック | 郡山市安積町荒井字念仏段18-2 | 024-954-7102 |
| 南川溪谷診療所 | 郡山市久留米4丁目9-1 | 024-937-0015 |
| (一財)脳神経疾患研究所附属 南東北医療クリニック | 郡山市八山田7丁目161 | 024-934-5432 |
| (医)MRC やぎぬま心療内科 | 郡山市富田町字下曲田4-1 | 024-936-7755 |
| よじまクリニック | 郡山市開成4丁目9-17 | 024-925-7177 |
| (医)かのめガーデンクリニック | 須賀川市和田字六軒173 | 0248-72-7211 |
| 公立岩瀬病院 | 須賀川市北町20 | 0248-75-3111 |
| (医)さとう心療内科 | 須賀川市西川字前田10 | 0248-63-3673 |
| (医)為進会 寿泉堂松南病院 | 須賀川市滑川字池田100 | 0248-73-4181 |
| (一財)脳神経疾患研究所附属 総合南東北病院附属須賀川診療所 | 須賀川市大袋町206-2 | 0248-73-3111 |
| (医)吉田医院 | 須賀川市上北町96-1 | 0248-76-2117 |
| (医)明孝会 青山医院 | 田村市常葉町常葉字荒町48 | 0247-77-2015 |
| (医)大久保クリニック | 田村市船引町船引字扇田211 | 0247-82-2555 |
| (一財)脳神経疾患研究所附属 総合南東北病院附属大越診療所 | 田村市大越町上大越字古川1100 | 0247-79-2121 |
| (医)梨の樹会 天栄クリニック | 岩瀬郡天栄村大字飯豊字上原32 | 0248-83-1090 |
| (医社)愛恵会 大野診療所 | 石川町字下泉171 | 0247-26-2615 |
| 三春町立三春病院 | 田村郡三春町六升蒔50 | 0247-62-3131 |

★認知症疾患医療センター

かかりつけ医や地域包括支援センターと連携して、認知症に関する鑑別診断や専門医療相談などを行います。

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------------|--------------|--------------|
| 公益財団法人星総合病院 星総合病院 | 郡山市向河原町159-1 | 024-983-5529 |

認知症の方が利用できる制度等

〔財産や権利を守るもの〕

★成年後見制度

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。

〔相談窓口：住所地の家庭裁判所（福島家庭裁判所棚倉出張所 ☎0247-33-3458）〕

★あんしんサポート（日常生活自立支援事業）

認知症高齢者・障がいがある方などを対象として、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れ等を公的な制度でお手伝いする事業です。

〔相談窓口：古殿町社会福祉協議会 住所 古殿町大字松川字横川101 ☎53-4403〕

〔介護保険によるサービス〕

※これらのサービスを利用するには、介護保険認定の申請をしなければなりません。

古殿町役場生活福祉課、古殿町地域包括支援センターへご相談ください。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴・排泄、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。

短期入所生活介護

（ショートステイ）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

認知症対応型共同生活介護

(グループホーム)

認知症の高齢者が、共同生活する住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。

介護老人保健施設

病状が安定した方がリハビリや介護を受ける施設です。

訪問看護

疾患等を抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入居して、日常生活の支援や介護を受ける施設です。

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

その他の事業

※いつまでも元気でいきいきと生活していくため、町には様々な活動があります。

- 老人クラブ（担当：古殿町社会福祉協議会 ☎53-4394）
- 高齢者学級・シニア学級（担当：古殿町公民館 ☎53-2305）
- シルバー人材センター（担当：古殿町シルバー人材センター ☎53-4457）

※ちょっとした物忘れが始まってしまったとしても症状が進行することなく、できるだけ住み慣れた場所で生活していくことができるように様々な支援があります。

介護予防事業

運動機能の低下を予防するため、認知症を予防するための教室を行っています。

参加を希望される方は古殿町地域包括支援センターまたは古殿町健康管理センターまでお問い合わせください。尚、実施内容に変更があることもありますのでご了承ください。

- いきいきくらぶ
- 転倒予防教室
- 足腰げんき教室
- 元気はつらつ教室

安否確認・見守り

- 認知症サポーター（担当：古殿町地域包括支援センター ☎53-4403）

認知症サポーター養成講座を受講した方が認知症サポーターと呼ばれています。

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

尚、認知症サポーター養成講座を受講してみたいという方は、古殿町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

- 緊急通報システム（担当：古殿町役場 生活福祉課 ☎53-4616）

ひとり暮らしの高齢者世帯、高齢者のみの世帯及びひとり暮らし重度身体障害者世帯を対象に、緊急時必要な措置が取れるように設置するものです。

- ひまわりサービス

郵便事業会社と古殿町社会福祉協議会で協定を結び高齢者を対象とした、励ましの声かけ訪問郵便物などの集荷サービスなどを実施しています。

- 配食サービス（担当：古殿町社会福祉協議会 ☎53-4394）

70歳以上のひとり暮らしの高齢者、70歳以上のみの世帯、身体障害者でひとり暮らしの人を対象に月2回食事を配達しています。利用者の負担金は1回300円です。

- 傾聴ボランティア（担当：古殿町社会福祉協議会 ☎53-4394）

ひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦の世帯、日中1人で過ごすことの多い高齢者等に、月1回程度ボランティアが話し相手として利用者宅まで訪問し、利用者に寄り添って話を聴く活動です。

※家族が安心して介護が続けていくことができるように、同じ立場の方々が集まり話し合ったり、より良い介護の方法を学んだりする機会があります。

●認知症を支える家族の会

●男性介護者のつどい

●介護教室

⇒ これらの教室については古殿町地域包括支援センター(☎53-4403)にお問い合わせください。

6. 認知症？ 気づきのためのチェックシート

認知症は、早く気づいて対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

少しでも心配がある方は、次のページにあるチェックシートを試してみましょう。

※ このチェックシートは認知症を診断するものではありません。

しかし、チェックシートを試して気になることがあったら、9～11ページにある相談機関等に気軽に相談してみましょう。

☆ 認知症チェックシート ☆

自分の物忘れが気になりはじめたら・・・

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、
1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと家族に言われた
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうか分からなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- いらいらして怒りっぽくなった
- 1人であるのが不安になったり外出するのがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった

ひとつでも

思い当たる時には、かかりつけ医や相談窓口
などにまず相談してみましょう！！

家族・身近な人の物忘れが気になりはじめたら・・・

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合が多いものです。
家族や身近な人がチェックしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり聞いたりする
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- 曜日や日付が分からず何度も確認する
- 料理の味が変わったり準備に時間がかかるようになった
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうか分からなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり些細なことで怒るようになった
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

いくつか

思い当たる時には、かかりつけ医や相談窓口
などにまず相談してみましょう！！