

住み慣れた中央市で暮らし続ける地域をめざして

# 認知症ケアパス



中央市

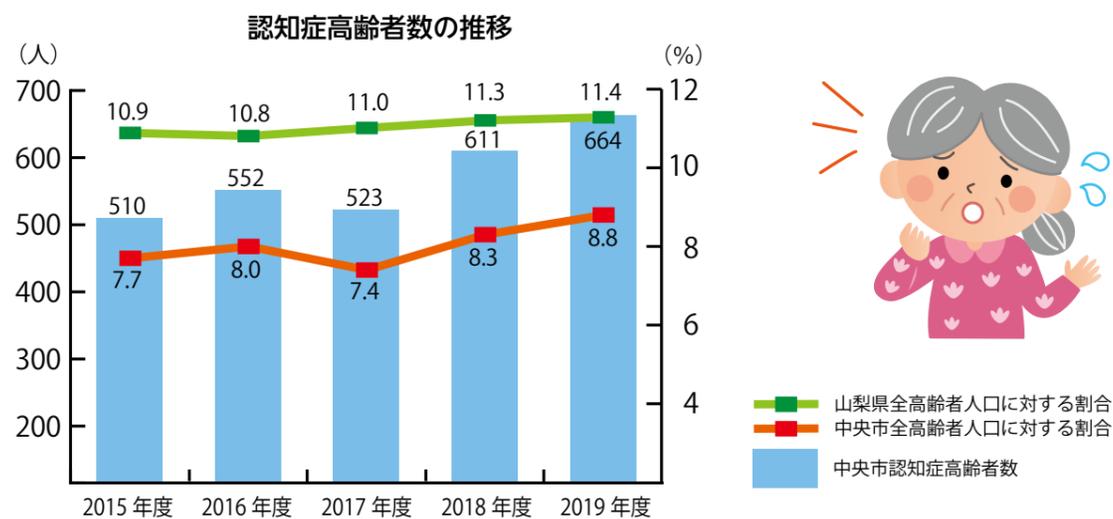
中央市認知症を地域で考える検討会

# 認知症はとても身近な病気です

わが国において 2012 (平成 24) 年で認知症の人の数は約 462 万人ですが、2018 (平成 30) 年には認知症の人の数は 500 万人を超え、65 歳以上高齢者の約 7 人に 1 人が認知症と言われており、認知症の人は年々増加しています。

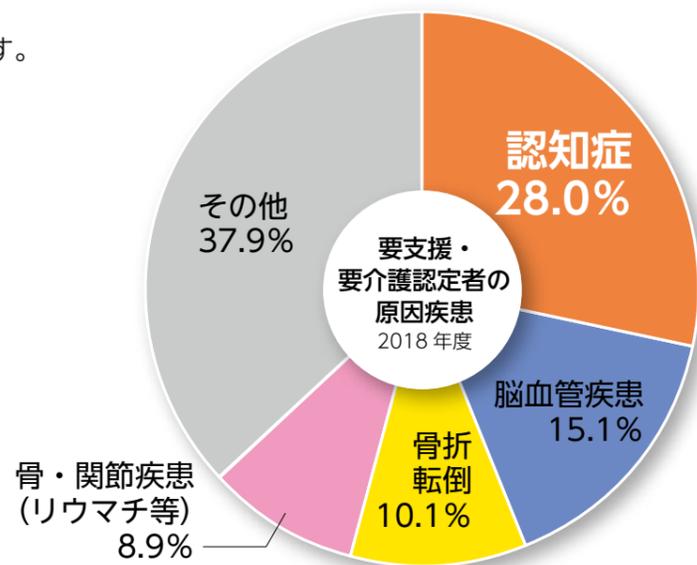
## 中央市でも認知症の人は増えています

中央市も年々認知症の人が増えています。しかし、この人数は市で把握している 65 歳以上の要介護認定者であるため、実際にはもっと多くの認知症の人がいると思われます。



## 中央市で介護保険を使う病気の原因は？

認知症が最も多く、28%を占めています。



# 認知症ってどんな病気？



## 認知症を引き起こす代表的な 4 つの病気

### アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、全体の約 6 割を占めます。脳の細胞がゆっくりと減少し、脳が萎縮するために起こる病気です。

〈症状〉比較的早い段階から物忘れ、時間や場所が分からなくなるなどの症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。



### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血などにより、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、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たりする病気です。

〈症状〉意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなります。また、物忘れが強いのに、判断力や理解力は保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれることもあります。



### レビー小体型認知症

特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

〈症状〉物忘れに加えて実際に見えないものが見える (幻視)、歩行など動作の障害、大声での寝言や行動化 (レム睡眠行動障害) が特徴です。



### 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉 (前の方) や側頭葉 (横の方) の、神経細胞が減少し、脳の萎縮 (縮んで小さくなること) が目立つことが特徴です。

〈症状〉我慢や、思いやりなどの社会性を失い、万引きや信号無視などの異常な行動をすることから症状が始まることが多いです。



### その他

『慢性硬膜下血腫』や『甲状腺機能低下症』、頭部の病気やケガなどさまざまな原因で認知症が発症することがあります。

# 認知症に早く気づこう

認知症は治らないから医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じで、早期診断と早期治療が非常に大切です。

## 早期発見のメリット

- 1 今後の生活の準備をすることができます**  
 症状が軽いうちに、本人と家族が話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスの利用を検討し、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**  
 早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めの受診が大切です。
- 3 進行を遅らせることができます**  
 認知症の症状が悪化する前に治療を受け、適切な対応方法を学ぶことで進行のスピードを遅らせることができます。

### 受診前に整理しておくポイント

- 性格や習慣にどんな変化がいつ頃現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- これまでにかった病気と飲んでいる薬は何か

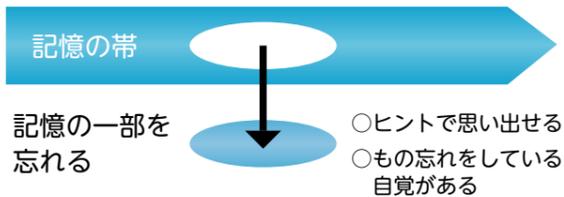
### 受診を嫌がった場合に

- ① 現在通院中のかかりつけ医に相談する
- ② 軽い症状（風邪・便秘）をきっかけに医療機関を受診しその際に相談する
- ③ 「健康診断を受けよう」と声掛けをして、医療機関に連れて行く
- ④ 地域包括支援センターに相談する

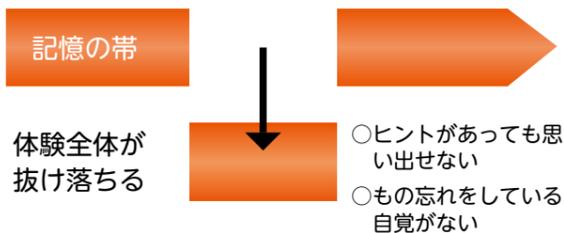


## 認知症と老化によるもの忘れの違い

### 普通のもの忘れ



### 認知症によるもの忘れ



## 「認知症」早期発見の目安

いくつか当てはまる場合には相談してみましょう

### ●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### ●判断・理解力が衰える

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



### ●時間・場所が分からない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある



### ●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### ●不安感が強い

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



### ●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をすることもおっくうがり、嫌がる



(出典：認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」)

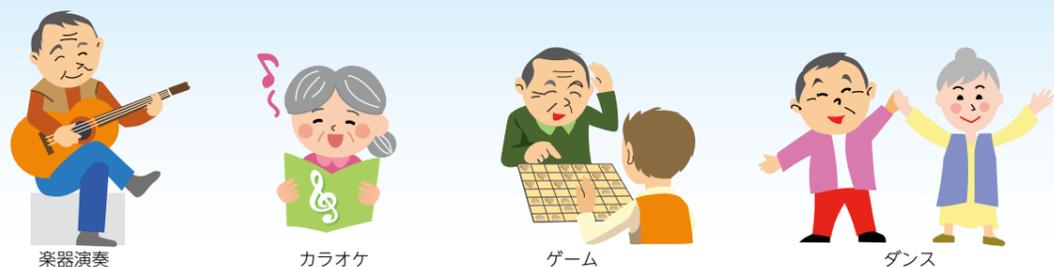
# 認知症予防につながる生活習慣

## 閉じこもらずに外出する機会を意識的に設けよう

閉じこもりがちになることで生活が不活発になることから、認知機能をはじめさまざまな心身の機能が衰えてしまいます。買い物へ行く、友人を訪ねる、散歩をするといったことを心掛けたり、総合事業や介護保険サービスを利用して外出する機会を増やしていきましょう。

また、社会的つながりを持つことは脳を活性化させ、認知症の発生を予防すると言われています。そのため、これまでのつながりを大切にしながら、趣味活動を継続させたり、地域のさまざまなイベントに参加して、脳に刺激を与えましょう。

〈趣味活動の一例〉



## その他の生活習慣

### 1 運動

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動が適しています。



### 2 食生活

- 🍷 青背の魚（アジ・サバ・イワシ）を食べる。
- 🍷 緑黄色野菜（小松菜・人参・ホウレン草など）を食べる。
- 🍷 水分補給をして、脱水を起こさないよう心がける。
- 🍷 よく噛んで脳の血流を増やし、脳を刺激しましょう。



### 3 生活リズム

生活の習慣を整えて、朝起きたら朝日を浴びましょう。

※予防とは……認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味です。

# 認知症の人の気持ちと接し方

認知症の人は記憶は残らなくても、感情は残ります。また、不安や焦りなどの感情を抱えて生活しているため、理解のない対応をすると、本人を傷つけ、症状の悪化を招いてしまいます。まずは本人の話を否定せずに「そうね」と受け止める姿勢が大切です。

## 何に気をつければいいのだろう？

- ① 後ろから話しかけずに本人の視界に入ったところで話しかけましょう。
- ② 失敗を責めたりプライドを傷つけるような発言は避けましょう。
- ③ 要点は短く伝えましょう。（間違いを指摘したり正しいことを教えようとしない）

## こんな時はどう対応する？

### 1 同じことを何度も話しかけてくる

「今日はどこに行くの？」など、同じ質問や同じ内容の話を繰り返されたりしても、初めて聞いたつもりで対応しましょう。時間がないときは、「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。



### 2 「今日は何日？」と日付が分からなくなる

「今日は何日だと思う？」などと質問やテストをすると、不安が強まります。大きな日めくりカレンダーを見える所に用意し、本人が日付を確認しやすいように工夫しましょう。



### 3 身なりを気にしなくなる

みっともない・汚いなどとたしなめることはせずに、「この洋服が似合うから着てみよう」、「髭を剃るとさっぱりするよ」と、前向きな声掛けをして身なりを整えるように促してみよう。



### 4 お金やカギをなくす

身近で大切なものを紛失しやすくなります。本人と家族と一緒に探しながら、本人が見つけられるようにサポートしていきましょう（家族が見つけると疑われることがあります）。



# 認知症の人と家族に適時適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制の流れを示したものを認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより必ずしもこの通りになるわけではありませんが、本人の様子によりおおまかな状況を把握していただき今後を見通す参考としてください。

認知症の進行	正常なレベル	認知症の疑い (MCI)	初期	中期	後期	
	自立	物忘れはあるが日常生活は自立	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	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
症状		<ul style="list-style-type: none"> <li>「あれ・それ」などの代名詞が増える</li> <li>ヒントがあれば思い出せる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物の支払いはお札でしか支払えない</li> <li>同じものを買う</li> <li>身なりが乱れる</li> <li>薬の飲み忘れ</li> <li>意欲低下</li> <li>火の消し忘れ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物やお金の管理などこれまで出来たことにミスが目立つ</li> <li>服が選べない</li> <li>服薬管理ができない</li> <li>電話の対応や訪問者の対応が1人では難しい</li> <li>たびたび道に迷う</li> <li>入浴を嫌がる、昼夜逆転する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替えや食事、トイレが上手くできない</li> <li>トイレ、入浴に介助が必要</li> <li>親しい人がわからない事がたびたびある</li> <li>時間、場所、季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩行が不安定になる</li> <li>着替えや食事に介助が必要</li> <li>言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>ほぼ寝たきり</li> <li>意思の疎通が難しい</li> </ul>
本人の気持ち		・物忘れの自覚がある	・出来なくなったことを自覚していて今後のことが不安になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>もどかしさ、焦り不安</li> <li>孤独感、自信がなくなる</li> </ul>		・考えたりははっきりとした意思表示が出来なくなるが、相手の対応で「嬉しい・悲しい・怖い」などを感じる
家族の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> <li>年齢のせいだろう・言えばできるはず</li> <li>本人の変化に戸惑い否定したり葛藤する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>介護量が増えて本人のペースに振り回される</li> <li>周囲から理解されず孤立感を抱く</li> </ul>		・今の現状を受け止め、最期をどう迎えるか考える
ご自身や家族でやっておきたい事	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 認知症や介護のことを学ぶ機会を持ちましょう</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 地域の方と交流を持ちましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 今後の生活設計を考えておきましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先をわかるようにしておきましょう</li> <li><input type="checkbox"/> エンディングノート（想いのマップ）を活用しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 定期的にかかりつけ医に受診し相談治療をうけましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 心配なことがあれば市や相談機関に連絡しましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の連絡先をわかるようにしておきましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 必要なサービスを利用しましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 休息や気分転換の時間を持つように工夫しましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 認知症を隠さず身近な人に伝えて理解者・協力者を作りましょう</li> <li><input type="checkbox"/> 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を行っておきましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 最期をどう迎えたいか本人の視点にたつて家族で話し合っておきましょう</li> </ul> 	

認知症の進行	正常なレベル	認知症の疑い (MCI)	初期	中期	後期	
サービスについて	相談	中央市地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム・かかりつけ医・ケアマネジャー・中央市社会福祉協議会・山梨県認知症コールセンター				
	予防・居場所集う場 (総合事業)	介護予防通所型 (サロン・ふれあいデイサービス中央・げんき体操会・すまいる倶楽部)、地域活動支援センター		要介護認定による支援 (通所介護・訪問介護・訪問看護・短期入所生活介護等) 成年後見制度		
	生活支援・身体介護	介護予防訪問型 (自立支援ホームヘルプサービス) ほっと。スマイル・おでかけサービス・日常生活自立支援事業				
	安否確認・見守り	見守り通報サービス・見守り SOS ネットワーク事業・徘徊高齢者早期発見システム事業 (GPS)・おかえりマーク・認知症サポーター				
	家族支援	オレンジカフェ 介護者のつどい 認知症の人と家族の会 介護マーク				
	住まい	自宅	地域密着型認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	介護老人保健施設・特別養護老人ホーム		
	医療	かかりつけ医・もの忘れ相談医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター・歯科医・薬局				

**各種サービスのお問い合わせ**

中央市役所 長寿推進課  
地域包括支援センター

☎ 055-274-8558  
FAX 055-274-1125

# 中央花子さんの一生

(85歳女性 中央市で一人暮らしをしています)

## MCI・認知症初期

※「軽度認知障害」と呼ばれる認知症の前段階のこと

- ☆もの忘れが多くなる
- ☆薬の飲み忘れもたまにある



日常生活は自立している  
「要支援 1・2」

## 認知症初期～中期

- ☆約束や予定を忘れる
- ☆料理や片付けなどミスが目立つ
- ☆服が選べない ☆内服管理で できない
- ☆たびたび道に迷う



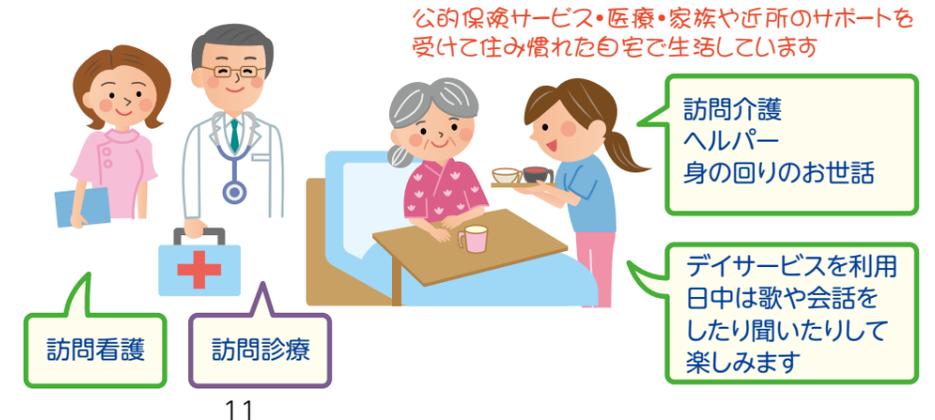
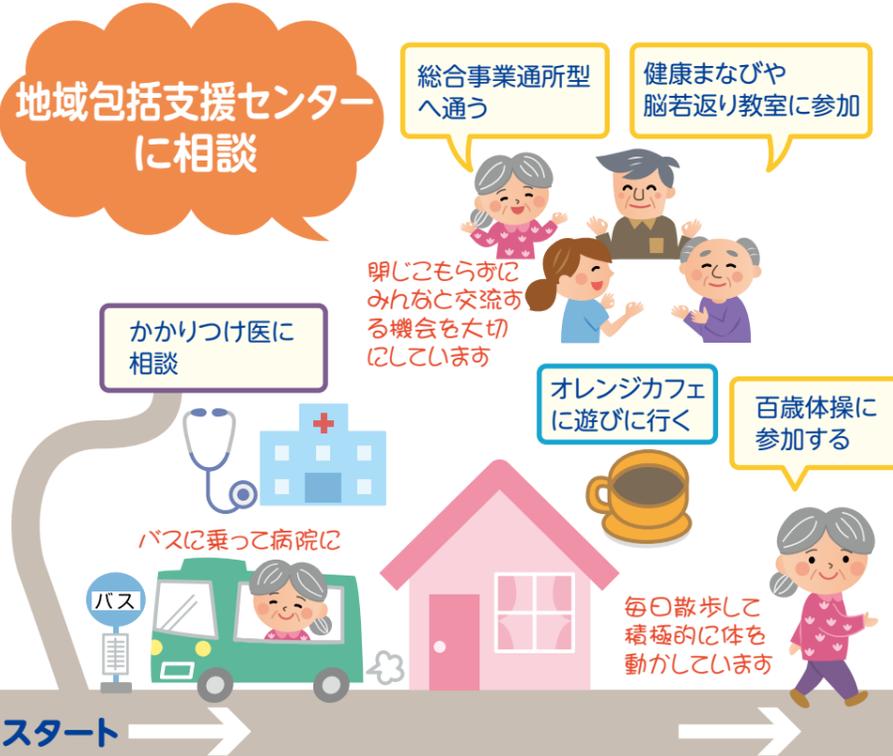
周囲の見守りサポートがあれば生活できる  
「要介護 1・2」

## 認知症中期～後期

- ☆着替え・食事・トイレに介助が必要
- ☆親しい人がわからなくなる
- ☆攻撃的な言動
- ☆意思疎通が難しく、ほぼ寝たきり



日常生活に介護が必要  
「要介護 3・4・5」



# 中央市の社会資源について

介護保険サービス以外にもさまざまな資源があります。  
地域包括支援センターまで問合せください。



## 予防・居場所・集う場（総合事業）

### 介護予防事業（基本チェックリストにて対象となった人が通う場です）

各種サロンがあります。サロン毎に特色があり、リハビリ・ゲーム・脳トレ・体操・ものづくり・おしゃべりなど内容はさまざまで、楽しい時間を過ごすことができます。



### 一般介護予防事業（65歳以上のすべての方を対象とした介護予防の取り組みです）

○健康まなびや・脳若返り教室

料理（栄養）・口腔ケア・運動・認知予防等のテーマの介護予防教室です。ヨガ、囲碁、歌、書道などさまざまな内容の教室を開催しています。



### 住民主体の集う場（住民主体の活動が活発に始まっています。現在32カ所のサロンがあります）



- 地域サロン
- げんき体操会
- さくら会
- いきいき百歳体操



## 安否確認・家族支援

### 見守りSOSネットワーク事業

認知症の人が出かけて自分の家がわからなくなっても安心して帰れるように、市役所と警察やタクシー会社等関係機関がネットワークをつくり本人の大切な命を守るため協力します。



### おかえりマーク

「認知症の人と家族の会」で作成したおかえりマーク。連絡先を書いたマークを上着などにつけます。



### 認知症サポーター

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し認知症の人や家族をあたたかい目で見守る「応援者（サポーター）」です。認知症サポーター養成講座受講者にはサポーターの証であるオレンジリングを配布しています。



### オレンジカフェ

認知症本人やその家族、地域の皆さんが気兼ねなく集える場です。日ごろの悩みを相談したり、情報交換したり音楽やレクリエーションを楽しんで気分転換をしています。必要時、専門職や介護経験者が個別の相談を受けています。

「グループホームだんらん」と「グループホームらくえん倶楽部」でもカフェを開催しています。



## 相談支援

### 地域包括支援センター

高齢者やその家族のなんでも相談窓口です。主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士・認知症地域支援推進員が相談に応じます。近年では介護予防や認知症の相談が増えています。本人だけでなく家族も支援します。



### 居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切にサービスを利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じる窓口です。ケアマネジャーが在籍し、介護保険サービスの調整と管理を行います。



### 初期集中支援チーム

チーム員は医療機関の受診や市のサービス・介護サービスの利用につながらない認知症の人の相談を受け訪問などの支援を行います。認知症かどうか診断したり、適切な医療サービス・介護サービスにつなげていく認知症専門スタッフ（医師・看護師・介護士など）によって構成されたチームです。



## 生活支援

### ほっと。スマイルサービス（住民参加型有償在宅福祉サービス）

日常生活のちょっとした困りごと（買い物・掃除など）を地域のボランティアがお手伝いしてくれる支えあいのサービスです。



### 成年後見制度

認知症等により判断能力が不十分な方は、財産管理・介護サービス・施設との入所契約を結ぶ等の必要があっても自分で判断が難しい場合があります。このような判断能力が不十分な方々を保護し支援する制度です。



### 日常生活自立支援事業

福祉サービスを使う時の手続き・契約・預金の出し入れ・通帳や大切な書類の管理などをお手伝いするサービスです。

### ボランティア移動・お出かけサービス（住民参加型有償在宅福祉サービス）

移動が困難な方の負担の軽減・外出機会の確保を目的に市内の買い物や趣味活動などのために必要な移動のお手伝いをする支え合いのサービスです。



## 医療機関



### 認知症サポート医

認知症の診療等に習熟し、かかりつけ医への助言や専門医療機関・地域包括支援センターと連携して本人や家族の支援をする医師です。

医師の名前	医療機関名	住所	TEL
小林 正洋	若葉クリニック	浅利 1686-2	269 - 3305
土地 邦彦	玉穂ふれあい診療所	成島 2439-1	278 - 5670
望月 阿南	愛クリニック	西新居 1-131	274 - 3091



### もの忘れ相談医

認知症に対する地域の相談窓口となって、早期発見・早期治療をして必要な場合は専門機関への紹介を行ってくれる医師です。

医師の名前	医療機関名	住所	TEL
小俣 俊明	小俣内科クリニック	東花輪 669-2	274 - 2553
北村 敬利	きたむらクリニック	若宮 23-2	220 - 4112
木之瀬 正	木之瀬医院	布施 2074	273 - 2216
西野 義久	西野内科医院	山之神 2389-1	273 - 6656
西野 顕久			
古屋 秀夫	古屋クリニック	山之神 1533-21	274 - 3773



### 認知症疾患医療センター

認知症について鑑別診断や対応方法などの相談支援を行います。地域の医療機関の紹介や専門的な相談対応などを、地域包括支援センターなどと連携しながら行う地域における医療と介護の連携拠点です。

医療機関名	住所	TEL
山梨県立北病院	韮崎市旭町上條南割 3314-13	0551-23-5435
回生堂病院	都留市四日市場 270	0554-43-0101
峡西病院	南アルプス市下宮地 421	055-282-2151
日下部記念病院	山梨市上神内川 1363	0553-22-0536



## 相談機関

### 若年性認知症相談支援センター

日下部記念病院 0553-22-2212

65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症と言います。本人の就労継続に向けた支援や医療費助成・障害年金など利用できる制度・サービスの相談ができます。

### 山梨県認知症コールセンター

055-254-7711

保健師・看護師や認知症介護の経験者にさまざまな事を電話相談することができます。電話相談なので顔を合わせることも、名前を知らせる必要もありません。

### 中央市地域包括支援センター

055-274-8558

中央市役所長寿推進課内にあります。まずは気軽に相談ください。

「認知症ケアパス」は市民の皆さんに認知症について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になった時の不安を解消できるように、認知症の進行状況に応じて中央市内でどのような支援やサービスが利用できるか、情報をまとめたものです。

認知症になっても住み慣れた中央市で、出来る限り自分らしく暮らしていくための参考としていただきたいと思います。

**中央市地域包括支援センター 055-274-8558**

心配なことがあれば、まずはお電話ください。