

知っ得!あんしん!

改訂版

認知症ケアパス

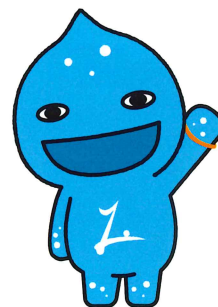


この手引きは、認知症になっても「**住み慣れた地域で安心して生活していけるように**」相談機関の情報や認知症の段階ごとに受けられる医療・介護・福祉サービスなどを紹介したものです。認知症について理解していただくとともに認知症の方も自分らしく生活ができる地域づくりの一助となれば幸いです。

美郷町

はじめに

「なんだか最近忘れやすくなったかも」
「今まで出来ていたことが出来なくなったなあ」
「もしかして、認知症？」



認知症とは、様々な原因で脳のはたらきが低下し日常生活に支障をきたすようになった状態を言います。高齢になると多くなる病気ですが、若い方でも発症する場合があります。

認知症は徐々に進んでいく病気ですが、早い段階で気づいて対応することによって症状が抑えられたり、進行を遅らせたりすることができます。また症状がすすんでも、周りの人のサポートによってまだまだ出来ることもたくさんあるのです。

この手引きは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していけるように、相談機関の情報や認知症の段階ごとに受けられる医療・介護・福祉サービス等を紹介しています。ぜひ活用していただければ幸いです。

当てはまる□にチェックしてみましょう!

気になることはありませんか?

認知症の気づきチェック!

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を無意識に繰り返すようになった | <input type="checkbox"/> 今やろうとしたことを忘れてしまう | <input type="checkbox"/> 物のしまい場所を忘れたり、置き忘れが多くなった |
| <input type="checkbox"/> 季節に合わない服を着る | <input type="checkbox"/> 身だしなみに無関心になった | <input type="checkbox"/> 外出を嫌がるようになった |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに気分が落ち込むことがある | <input type="checkbox"/> 好きだった趣味などに興味が持てなくなった | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒るなど、人柄が変わった |
| <input type="checkbox"/> 今まで出来ていた家事や運転などでミスが多くなった | <input type="checkbox"/> 会計のとき、計算が苦手になりお札ばかり使う | <input type="checkbox"/> 探し物が見つからないとき、誰かが隠したと思う |

※忙しい時や気分が沈んでいる時などに症状が現れやすくなる場合もあります。いつ頃から症状が出現しているか、これまでに比べてどのように変化しているかなどに注目してみましょう。



認知症予防のために

感染症が心配で閉じこもりがちになることもあります。感染状況に応じて十分な予防対策をしながらの運動や社会活動をおすすめします。

バランスよく食べる

野菜や魚中心の食事を心がけましょう

栄養不足が老化を進めます。バランスの良い食事をとるようにしましょう。



認知症予防に効果がある食品

- ・DHAを含む青魚 (サバやさんま)
- ・ポリフェノールを含む野菜 (色の濃い野菜)
- ・イソフラボンを含む大豆 などなど

地域との交流や趣味を持つとう

社会との接点を持ち続けるようにしましょう

人との交流が少なくなると脳への刺激も減っていきます。地域の集まりや趣味の活動に参加し、生き生きと生活しましょう。



運動する習慣を


適度な運動をしましょう

体を動かすことで血流を良くして脳のはたらきを活性化する効果があります。



散歩や体操に取り組んでみよう

認知症の方の様子・家族の心得

| 認知症の段階 | | 自立 一人で生活できる | 認知症の疑い 誰かの見守りがあれば日常生活はほぼ自立 | 認知症(軽度) 誰かの見守りがあれば日常生活はほぼ自立 | 認知症(中等度) 日常生活を送るには支援・介護が必要 | 認知症(重度) 常に専門医療や介護が必要 |
|--------|---|----------------|---------------------------------------|---|--|---|
| 本人の様子 | 会話など | 問題なく一人でできる | 物忘れが増えていることが気になる | 時間や日にちがわからなくなる 同じことを何度も聞くようになる | 物忘れの自覚がない | コミュニケーションをとるのが難しくなるが、 感覚(目・耳・鼻など)の機能は残っている |
| | 食事・調理 | | 味付けが変わった (食事が必要以上に甘かったりしょっぱかったりする) | 必要以上に同じ食材を買い込んでしまう 同じ料理を頻繁に作るようになる | ガスの消し忘れが目立つ | 食べ物ではないものを口に入れる |
| | 着替え | | 見守りがあれば一人でできる | 季節感に応じた服を選べなくなる | 一人で着替えが出来なくなる(肌着を上に着てしまう等) | |
| | お金の管理 買い物 | | 見守りがあれば一人でできる | 小銭があるのに、お札で支払うことが多くなる 通帳などの保管場所が分からなくなる | 財布などの大事なものが盗まれたと 人を疑うが増える | 自分で管理することは難しくなる |
| | 服薬 | | 時々、薬の飲み忘れがある | 薬の飲み忘れが目立つ | 一人では薬の管理ができなくなる | |
| | 外出 | | 約束した日時や場所を忘れてたり 間違えるようになった | 車の運転が心配である | 自分がどの場所にいるのかわからなくなる 以前に比べて、外出するのがおっくうになり、家に閉じこもりがちになる | |
| 家族の心得 | 本人と一緒に認知症予防に関する取組を 実践してみましょう | | 早期発見・治療を心がけましょう | 生活していく上で出来ないことも多くなりますが、 できることもまだまだあります。 本人の出来ることに目を向けてみましょう | 介護の負担を抱え込まないように医療や介護サービスを 活用していきましょう | |
| | <p>気になることが多くなってきたら、一人で悩まず各種窓口や医療機関に相談してみましょう!</p>  | | | | | |
| 主なサービス | 医療 | かかりつけ医 | | かかりつけ歯科医 | かかりつけ薬局 | |
| | 介護 | | | 専門医(精神科など) | 訪問・通所・泊まり・福祉用具のレンタルや購入など | 各種介護サービス |
| | 予防 | 健康診断・歯科検診 | 老人クラブ・ふれあいサロン生涯学習活動 | 健康づくり事業・運動教室・介護予防教室 | など | |
| | 見守り・安否確認 | 配食サービス | ふれあい安心電話 | 気づきの輪協力事業所 | 認知症サポーター | 民生委員 警察 など |
| | 家族への支援 | | | 認知症カフェ | 日常生活自立支援事業(通帳預かりなど、金銭管理のお手伝い) | |
| | 住まい | | | 自宅 | 有料老人ホーム | サービス付高齢者向け住宅 |
| | | | | 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) | 特別養護老人ホーム など | |





認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、様々なことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっている訳ではありません。対応次第で症状を和らげることができます。

ポイント
1

認知症の方の**気持ちに寄り添い、自尊心を尊重**する

ポイント
2

穏やかに、笑顔で対応する

ポイント
3

ゆっくり、わかりやすく伝えるように心がける

例えばこんな時…



花子！腹減った！ごはんまだが～？

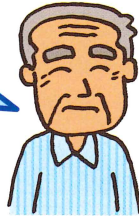
お義父さん何言ってるの？
さっきご飯食べたでしょ。
(食べたばかりなのに、何度も言ってる…)



ポイント

認知症のために食事をしたことを忘れて、満腹感を感じにくくなっています。また、寂しさを感じているなど心理的な要因もあります。「さっきご飯食べたでしょ!忘れたの!?’などと本人の発言を否定せず、一旦受け入れて様子を見てみましょう。

わがった



今ご飯作っているところだから、
お茶でも飲んで待っててけれな～。

などの対応をしてみましょう!



覚えておきたい！認知症に関する用語



認知症サポーター

地域で開催される講座を受講し、認知症の基礎知識やサポートのしかたを学びます。認知症の方やそのご家族を応援してくれる方々です。

認知症カフェ

認知症の方やその家族、また地域の方も参加できます。気持ちを話したり、専門職に相談することができます。ミニ講話などのイベントもあります。

ケアマネジャー

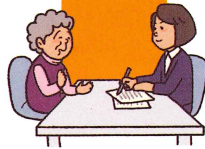
利用者の希望や心身状態に合った介護サービスが利用できるように相談に乗ったり、調整してくれる方です。

認知症かも…と思ったら



まずは

相談機関



まずはご相談ください!
適切な機関に繋がります

かかりつけ医



受診が必要な際は
専門医を紹介してくれ
ます

※原則、事前の予約が必要です。

専門医

気になる症状について専門的な立場から診断してもらえます。

精神科や神経科、認知症外来などが専門医となっています。



医療機関(美郷町内)

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|-------------|------------------|--------------|
| 千畑クリニック | 美郷町土崎字上野230番地1 | 0187-85-2001 |
| 亀谷医院 | 美郷町野中字宮崎86番地7 | 0187-84-1288 |
| まっこいしゃ高橋醫院 | 美郷町六郷字馬町64番地 | 0187-84-7070 |
| しんどう内科クリニック | 美郷町六郷字八百刈87番地3 | 0187-86-7800 |
| みさと在宅診療所 | 美郷町六郷字新町50番地1 | 0187-88-8639 |
| 雁の里 仙南診療所 | 美郷町金沢西根字上糠刈31番地1 | 0187-87-8500 |

認知症疾患医療センター ※事前の予約が必要です。

| 名称 | 住所 | 電話番号 | 相談窓口 |
|------------------------|--------------------|--------------|---------|
| 秋田県立リハビリテーション・精神医療センター | 大仙市協和上淀川字五百刈田352番地 | 018-892-3751 | 医療相談連携室 |
| 横手興生病院 | 横手市根岸町8番21号 | 0182-32-2071 | 医療相談室 |

認知症疾患医療センターとは認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状(BPSD)や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。

専門医 ※事前の予約が必要です。

| 名称 | 住所 | 電話番号 | 相談窓口 |
|-------------|---------------------|--------------|-------|
| 協和病院 | 大仙市協和上淀川字五百刈田277番地1 | 018-892-2881 | 外来看護師 |
| 市立大曲病院 | 大仙市飯田字堰東210番地 | 0187-63-9100 | 医療相談室 |
| 市立角館総合病院 | 仙北市角館町岩瀬3番地 | 0187-54-2111 | |
| 横手興生病院 | 横手市根岸町8番21号 | 0182-32-2071 | 医療相談室 |
| ケイメンタルクリニック | 大仙市大曲通町10番8号 | 0187-66-3020 | 社会支援係 |
| サンメンタルクリニック | 大仙市協和上淀川字中嶋33番地 | 018-838-4862 | 相談室 |



認知症の相談機関一覧

美郷町地域包括支援センター

(美郷町役場・福祉保健課内)

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口です。
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士が配置され、相談に応じます。

美郷町土崎字上野乙170番地10 ☎ (0187) 84-4907

在宅介護支援センター (各地域に1カ所あります)

介護に関する相談窓口です。介護保険の各種申請、介護サービスについての相談なども行います。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|
| 千畑在宅介護支援センター (みさと福祉センター内) | 美郷町土崎字上野乙6番地1 | 0187-85-2294 |
| 在宅介護支援センター緑泉 (特別養護老人ホームルートピア緑泉内) | 美郷町六郷字作山187番地 | 0187-84-2284 |
| 在宅介護支援センター仙南 (特別養護老人ホームルートピア仙南内) | 美郷町金沢西根字上糠淵3番地2 | 0187-87-8011 |

認知症なんでも相談所 (グループホームなどに設置されています)

施設の専門職員が、認知症についての悩みや介護の相談、問題解決のお手伝いをします。認知症について困っていることや対応の仕方、家族や地域で心配な方がいた時など、お気軽にご相談ください。



| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|---------------------|-------------------|--------------|
| グループホームサンピア | 美郷町六郷字熊野118番地1 | 0187-84-3581 |
| グループホーム美郷 | 美郷町六郷字本道町57番地6 | 0187-84-2223 |
| グループホームみずほ | 美郷町土崎字厨川67番地2 | 0187-87-6540 |
| グループホームやすらぎの家 | 美郷町畑屋字狐塚213番地1 | 0187-84-2887 |
| グループホームきらら千畑 | 美郷町本堂城回字新谷尻214番地7 | 0187-87-6630 |
| グループホームひらきの家 | 美郷町境田字下八百刈262番地1 | 0187-82-1170 |
| グループホームあじさい仙南 | 美郷町野荒町字街道ノ上235番地3 | 0182-56-6789 |
| グループホームいこいの家 | 美郷町六郷字遠槻383番地2 | 0187-84-1511 |
| すみれ荘 | 美郷町本堂城回字若林122番地2 | 0187-87-6215 |
| ひらきの郷 | 美郷町境田字下八百刈265番地 | 0187-82-1165 |
| 喜楽館 | 美郷町六郷字熊野118番地1 | 0187-84-3589 |
| さくらケアセンター | 美郷町本堂城回字若林122番地2 | 0187-87-6215 |
| ここにこリハビリデイサービス美郷る〜む | 美郷町六郷字安楽寺306番地3 | 0187-73-7890 |