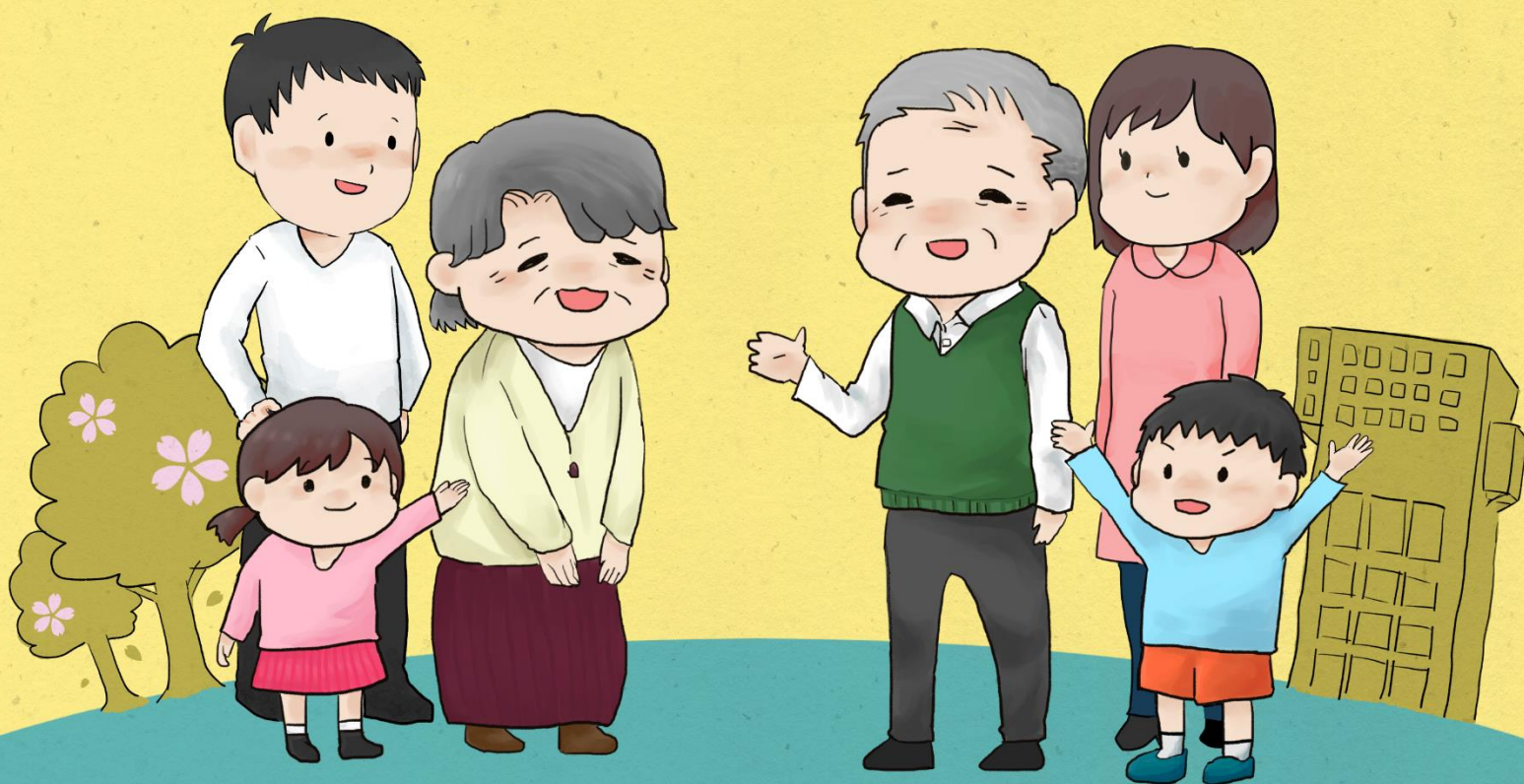


# 志免町 認知症ケアパス

～認知症になっても安心して暮らせる町づくり～

認知症ケアパスとは、認知症について「知って、相談して、支え合って、みんなで認知症の方を支える」ためのパンフレットです。認知症の進行と主な症状や利用できる介護・医療サービスなどをまとめています。



## 目次

認知症とは（主な症状について）…… 1  
早期発見のためのチェックシート…… 2  
認知症の症状とケアの流れ…… 3, 4  
相談窓口について…… 5

もの忘れが気になったときの受診先…… 6  
認知症対応サービス機関…… 7  
志免町の地域のサポート…… 8～10

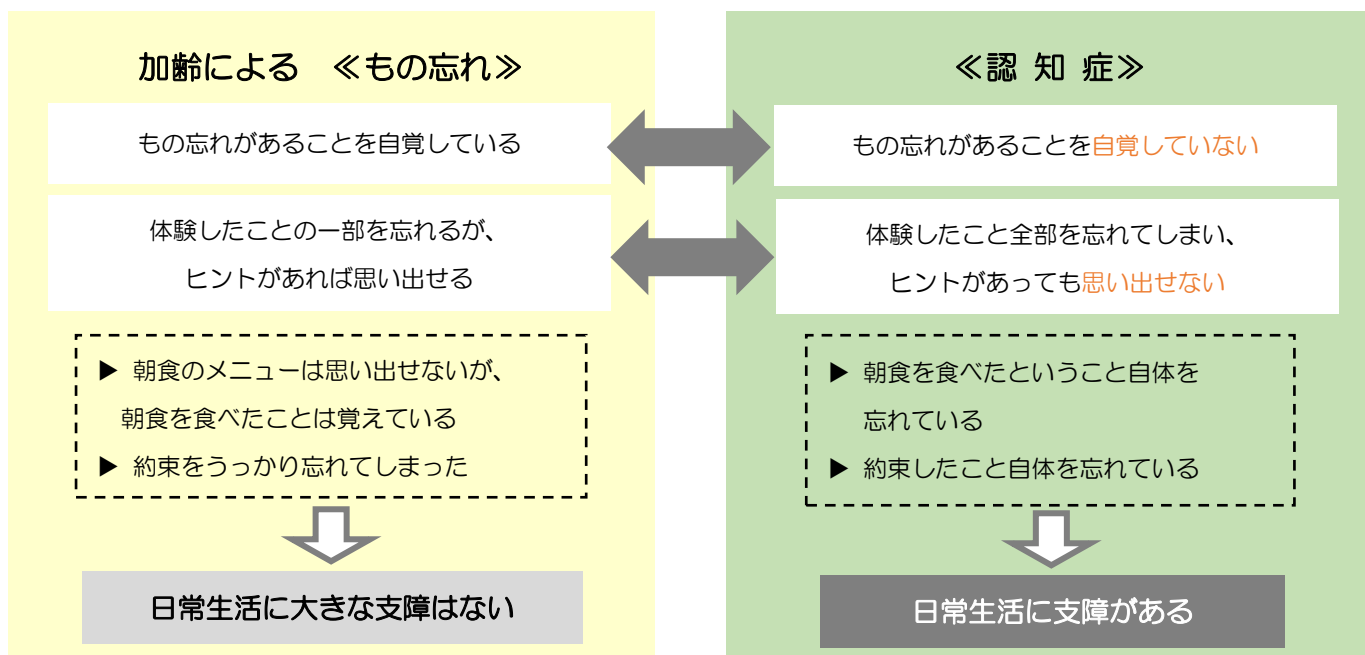
# 認知症を知らう

## 認知症ってどんな病気??

認知症とは、**脳の病気などのさまざまな原因**で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなることで、**生活のしづらさを感じる状態**のことです。

そこに身体の不調や生活環境などのいろいろな要因が加わると、**怒りっぽくなる・抑うつ・不安**などが現れることがあります。

**認知症は、他人事ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気**です。



## 認知症の主な症状



脳の細胞が壊れる

行動・心理症状は環境や人間関係で改善できることがあります

### 中核症状 (すべての認知症の人に現れる症状)

- ▶ 記憶障害：体験や出来事を忘れる。新しいことを覚えられない。
- ▶ 見当識障害：時間や場所がわからない。
- ▶ 理解、判断力の低下：考えるスピードが遅くなる。
- ▶ 実行機能障害：物事を順序立てて行うことができない。言葉がうまく使えない。

性格

環境

### 行動・心理症状 (本人の性格や環境などが要因となる症状)

- ▶ 睡眠障害：夜眠れず、昼夜が逆転する。
  - ▶ うつ：興味・関心が低下する。
  - ▶ 徘徊：歩き回る。
  - ▶ 幻覚：見えないものが見える。
  - ▶ 妄想：物が盗まれたという。
- など



認知症は、すぐに進行するわけではありません。  
『認知症かも?』と気づいたときには、早めに相談や受診をすることがとても大切です。

## 認知症早期発見のためのチェックシート

こんな症状はありませんか？

ご本人だけでなく、ご家族やまわりの方々も、ご本人の症状の確認のためにご活用ください。

- ① よく知っている場所なのに、道に迷うことがある
- ② 同じことを何回も話したり、質問したりする
- ③ 5分ほど前に聞いた話や、したことを思い出せないことがある
- ④ 約束したことを忘れて、間違えたりするようになった
- ⑤ 同じ服を毎日着ているなど、衣服の着替えをしなくなった
- ⑥ 食事は普段どおりにしているのに、食べたことを忘れる
- ⑦ 以前は段取りよくできた家事や作業ができなくなった
- ⑧ 同じ料理ばかり作ったり、味付けがうまくできなくなった
- ⑨ 鍋焦がしや、ストーブなどの火を消し忘れることが多くなった
- ⑩ 家に閉じこもりがちになり、老人会などの集まりに行きたがらなくなった
- ⑪ 財布や鍵など、置き場所がわからなくなり、いつも探し物をするようになった
- ⑫ 以前に比べて、怒りっぽくなったり、疑い深くなった
- ⑬ 見えないはずの物や人が見えたり、聞こえたりするようになった
- ⑭ お金や物をとられたなど、被害妄想が出てきた



4項目以上に該当、または13・14に該当される場合は、早めの相談をおすすめします

## 認知症のサインに気づいたら…

早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ！ 早期発見による3つのメリット ！

#### メリット1 治療可能な場合や改善を期待できる場合もあります

脱水や正常圧水頭症など、原因によっては治療する病気もあります。

#### メリット2 対応の仕方がわかり、より早く周囲の支援を受けられます

認知症とわかることで、家族や周囲の人も適切な対応がわかるようになります。適切な対応や周囲の支援があることで、認知症の進行を遅らせることができます。

#### メリット3 今後の生活を準備していくことができます

認知症の症状が軽度なうちに家族などと話し合うことで、どのように暮らしていきたいのかなど、将来の生活に備えることができます。

# 認知症の症状とケアの流れ

原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、今後の介護の目安としてください。

## もの忘れが気になる（発症する）時期

## そろそろ見守りが必要

本人

何を話そうと  
思っていたのかな？



- 人の名前や物の名前が思い出せない
- 「あれ」「それ」などがよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

財布を  
とられた！



- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう
- ものを盗られたと訴える

### 本人の気持ち

もの忘れによる失敗や、今までできていたことが徐々にできなくなり、不安感やイライラが多くなる

→ 否定せず、あたたかく接してほしい…！

家族

「おかしい」「いつもと違う」と  
思ったときには、早めに相談する

- 抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 今後の金銭管理や財産管理、どのような最期を迎えるか等を話し合う（詳細は11ページ）

可能であれば、本人も交えて家族間で話し合っておく

かかりつけ医や  
地域包括支援センターに  
相談しましょう

地域包括支援センターや  
ケアマネジャーに  
相談しましょう

地域との交流・  
介護予防など

### 交流

- ・シルバー人材センター
- ・介護予防教室
- ・シニアクラブ
- ・通いの場
- ・認知症カフェ
- ・公民館活動
- ・趣味や習い事 など

### 医療

- ・もの忘れ外来
- ・精神科
- ・認知症医療センター
- ・脳神経外科
- ・かかりつけ医
- ・かかりつけ薬局 など

介護保険サービス・  
高齢者福祉サービス

### 自宅での活用

- ・訪問看護
- ・訪問リハビリ
- ・訪問介護 など

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。

家族やまわりの人が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

## 見守りがあれば日常生活は自立

ここはどこだ？



- 何回も道に迷う
- 季節に合った服を選べない
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐに怒る
- 家族や近隣とのトラブルが増える
- 落ち着きがなくなる

### 本人の気持ち

自分をもっと、よく見てほしい…！

→ 見守りや声かけがあれば、まだまだできることはいっぱいあります！！

## 常に手助けが必要



- 声かけや介護を拒む
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 表情が乏しくなり、言葉が減る
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる

### 本人の気持ち

自分らしさを尊重してほしい

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割をすべて取り上げず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

- すべて抱え込まずに、上手に介護サービスなどを活用する
- 認知症カフェなどで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作る

対応の仕方などにより行動や心理的な反応が変わります。専門家などに相談してみるのも良いかもしれません。



## 介護する家族の休息も大切に

一時的に宿泊を伴う介護サービスを受けられる「ショートステイ」や一時的に医療機関に入院する「レスパイト入院」などがあります。冠婚葬祭や旅行、介護をお休みしたいときなどに上手に使って介護者の負担を減らしましょう。

## 通いで活用

- ・ デイサービス
- ・ 認知症対応型デイサービス
- ・ 小規模多機能型居宅介護 など

## 在宅での暮らしを考える

- ・ 配食サービス
- ・ 紙おむつ給付
- ・ SOS ネットワーク
- ・ 緊急通報システム など

## 家族のサポート

- ・ 認知症カフェ
- ・ 在宅介護者の会 など

## 施設

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ 老人保健施設
- ・ グループホーム
- ・ 有料老人ホーム など



# 自分らしく暮らすために・・・

## 相談する

### ひとりで抱え込まずに、まずは相談しよう

志免町地域包括支援センター	高齢者の方が住み慣れた地域で、安心して生活を継続できるよう、さまざまな方面から相談者と一緒に考えていきます。 主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が連携して相談を受けます。 ▶場所：志免町役場 1階 福祉課内 ☎092-935-1041
志免町役場	介護保険や、高齢者の在宅支援サービス(食の自立支援サービス・外出支援・緊急通報システム・紙おむつ給付など)の申請受付を行っています。 ▶場所：福祉課 高齢者サービス係 ☎092-935-1039 健康づくりや病気等に関する相談、予防接種費用の補助、特定健診、がん検診、介護予防事業などを行っています。 ▶場所：健康課 ☎092-935-1484
志免町社会福祉協議会	誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」を目指して、役場、町内会、ボランティアなどと協力しながら、地域福祉活動の推進に取り組んでいます。 ▶場所：志免町総合福祉施設 シーメイト内 ☎092-937-3011
福岡県認知症介護相談窓口	認知症の人の介護経験のある方に、電話などで相談をすることができます。 面談は要予約です。 毎週 水・土曜日(祝日含む)11:00~16:00 ▶場所：クローバープラザ 相談室 ☎092-574-0190

専門医の受診が  
できない...

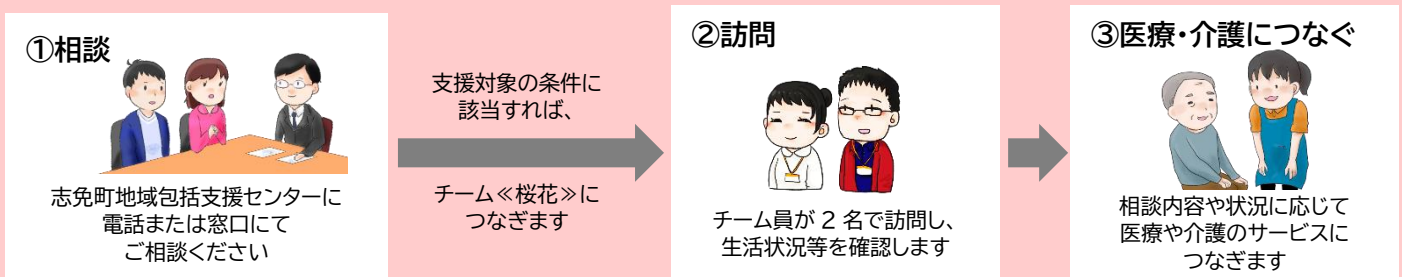
介護保険に  
つながらない

### 認知症初期集中支援チーム《桜花》

認知症の症状や対応でお困りの家庭へ、看護師や主任ケアマネジャーの資格をもつチーム員が訪問し、支援を行います。

40歳以上の在宅生活をしている人で、病院受診や介護サービスにつながっていない、認知症で家族が対応に悩んでいるなどで困っている方はご相談ください。

#### 【支援の流れ】



▶相談・問い合わせ：志免町地域包括支援センター ☎092-935-1041

予約が必要な病院もあります。あらかじめ、電話などでお問い合わせください。

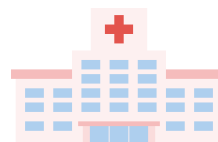
### 福岡県認知症医療センター

福岡県が指定している認知症医療の専門機関です。認知症の鑑別診断や、身体症状と認知症による症状の対応、専門医療相談などを実施するほか、地域医療の支援として、かかりつけ医・介護関係者・町とも連携し、認知症の高齢者が住みやすい町づくりに貢献しています。

- ▶ 医療法人社団緑風会 水戸病院 (精神科外来・もの忘れ外来)  
住所：志免町志免東 4 丁目 1-1 ☎ 092-935-0066 (直通) 092-935-0073 (代表)

### 近隣の認知症外来

- ▶ 医療法人社団緑風会 水戸メンタルクリニック  
住所：志免町田富 4 丁目 5-1 ☎ 092-957-8600
- ▶ 医療法人 森高クリニック  
住所：志免町志免 1 丁目 3-41 ☎ 092-937-2214
- ▶ やひろ脳神経外科  
住所：志免町別府 1 丁目 1-5 ☎ 092-937-5330
- ▶ 医療法人正信会 水戸病院 (もの忘れ外来)  
住所：須恵町大字旅石 115-483 ☎ 092-935-3755
- ▶ 医療法人箱田会 箱田病院  
住所：粕屋町仲原 1 丁目 14-14 ☎ 092-938-2754

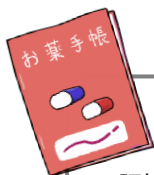


### かかりつけ医

身近にあり、これまでの病歴や生活環境などを知ったうえで、認知症の早期発見や診療を行い、必要に応じて、専門の医療機関への紹介や、地域の介護サービス事業所などとの連携を行います。

### かかりつけ薬局

認知症の進行を遅らせたり、症状の軽減のためには正しい服薬管理が大切です。お薬の相談ができるかかりつけ薬局を決めましょう。



#### 《受診時にメモしておくの良いこと》

- 気になる症状 \_\_\_\_\_
- 気になる症状はいつから始まったか \_\_\_\_\_
- 日常生活の中での困りごと \_\_\_\_\_
- 現在、他に治療している病気 \_\_\_\_\_
- 現在、服薬している薬 \_\_\_\_\_
- これまでにかかったことのある病気 \_\_\_\_\_
- 食欲や睡眠の状況 \_\_\_\_\_

# 認知症のケアに特化！

## 認知症対応サービス機関

### 認知症デイケア（保険診療対応）

重度認知症の治療、在宅生活支援を目的に、医師や看護師、精神保健福祉士などによる専門的な認知症ケアを実施します。送迎もあります。

▶水戸メンタルクリニック デイケア若葉 ☎ 092-937-0650

### 小規模多機能型居宅介護 / 看護小規模多機能型居宅介護

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや宿泊のサービスや医療を組み合わせで多機能なサービスを提供します。なじみの顔がケアするので、認知症の方の安心感につながります。提供されるサービスの内容も、状況に応じて切れ目なく支援を受けることができます。

▶小規模多機能型居宅介護 みんなの家ゆず ☎ 092-410-7207  
▶看護小規模多機能型居宅介護 青洲のあかり ☎ 092-937-0523

### 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

介護スタッフによる食事、入浴排泄などの介護を受けながら、少人数で共同生活する住宅です。家庭的な雰囲気、今ある能力を生かしながらケアをするため、認知症の進行を緩やかにし、家族の介護負担も軽減します。

▶グループホームいやしの家 ☎ 092-937-0318  
▶グループホーム水戸 ☎ 092-937-0051

## 若年性認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症することがあります。

65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、認知症を疑われなかったり、病院で診察を受けても、うつ病などの精神疾患などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースも少なくありません。



### 福岡県若年性認知症サポートセンター

若年性認知症支援コーディネーターが、医療・福祉・就労等の相談に応じます。面談は要予約、秘密は厳守されます。

受付時間：火～土曜日 10:00～16:00

☎ 0930-26-2370

E-mail : jakunenfukuoka@gmail.com

イラスト通訳®山崎史香



# 志免町の地域のサポート

## 予防・進行を防ぐ

### ● うきうきルーム

健康づくり・介護予防・仲間づくりを目的としています。理学療法士などの専門スタッフと連携し、軽運動や脳トレーニングなどを公民館や保健センターで行います。

▶ 志免町役場 健康課 保健指導係 ☎ 092-935-1484



## 他者につながる

### ● シニアクラブ

豊かな知識と経験をいかして地域社会とかかわる場です。町内会単位で活動しており、地域の子どもたちとの交流や、バスハイク・誕生会など活動は多種多様です。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

### ● 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の住民、専門職などが気軽に集える場です。町内で3か所開催しています。開催状況などの詳細は、各カフェにお問い合わせください。

#### しめカフェ

- ▶ 毎月 第3水曜日  
10:00~11:30
- ▶ シーメイト 2F 工芸室

志免町地域包括支援センター  
☎ 092-935-1041

#### みんなの家ゆず ゆずカフェ

- ▶ 不定期 土曜日
- ▶ みんなの家ゆず  
志免町吉原 695-1

みんなの家ゆず  
☎ 092-410-7207

### ● 公民館活動・居場所活動

町内会が主催で行っている『ふれあい・いきいきサロン』や、有志の団体が運営している居場所活動など、さまざまな形での居場所活動があります。

居場所活動をまとめた「志免町の居場所 事例集」が志免町社会福祉協議会のホームページ  
(<http://www.shime-shakyo.or.jp/>)に掲載されています。



▶ 志免町社会福祉協議会（生活支援コーディネーター） ☎ 092-937-3011

## 仕事・役割をもつ

### ● シルバー人材センター

60歳以上の方が働くことを通じて生きがいづくりや、地域社会に貢献する場です。現役時代の経験と知識をいかしながら、他者と交流できる場であり、経済的な補てんもできます。

▶ 志免町シルバー人材センター ☎ 092-936-8012

## 理解の輪を広げる

### ● 認知症サポーター

認知症の人やその家族が地域の中で安心して生活できるよう、認知症を正しく理解し、楽しいことを一緒に楽しみ、困ったことをサポートする『認知症サポーター』を養成しています。

認知症サポーターはオレンジリングが目印です。

認知症サポーターになるには??

認知症サポーター養成講座を受講してください。  
約90分の講義を受ければ、どなたでもなることができます。

▶ 志免町地域包括支援センター ☎ 092-935-1041

▶ 志免町社会福祉協議会 ☎ 092-937-3011



## 見守る

### ● 民生委員・児童委員

地域住民の目線で、相談支援や見守りを行います。地域ごとに担当者が活動されています。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

### ● 認知症高齢者等徘徊 SOS ネットワーク【認知症高齢者捜してメール】

事前に登録された高齢者が行方不明になったときに、早期に発見できるよう、協力サポーターや協力事業者にメールを配信するものです。

検索に協力して  
いただける方

登録された方に行方不明な人の情報をメールで配信します。  
登録用アドレス([support@req.jp](mailto:support@req.jp))に空メールを送信し、  
届いたメールから登録を行ってください。



▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

### ● 緊急通報システム

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で、心臓疾患などがあり、日常生活に常時見守りが必要な方を対象としています。緊急時に迅速・適切な対応ができるように緊急通報システムの設置を行います。また、定期的に電話での見守りがあります。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039



## 家族を支援する

### ● 在宅介護者の会(すみれの会)

志免町の在宅介護者で結成した自主組織で、情報交換や悩みを語る茶話会、リフレッシュを目的としたバスハイクなどを行っています。

▶ 志免町社会福祉協議会 ☎ 092-937-3011

## 生活を支援する

### ● 介護保険サービス

担当のケアマネジャーが介護が必要な人の状態に応じて、デイサービスや訪問介護などの介護保険サービス等の利用を支援します。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

▶ 志免町地域包括支援センター ☎ 092-935-1041

### ● 食の自立支援サービス

介護保険サービスを利用している一人暮らしの高齢者・高齢者のみの世帯の方に、お弁当を配達し、安否確認を行います。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

### ● 紙おむつ給付

在宅高齢者の要介護状況に応じて、紙おむつを現物給付しています。

▶ 志免町役場 福祉課 高齢者サービス係 ☎ 092-935-1039

## 権利を守る（権利擁護）

### ● 成年後見制度

認知症等により判断能力が不十分な方に代わり、契約を行ったり金銭管理を行うことによって、認知症の方等の権利を守るための制度です。申立をお考えの方は、家庭裁判所の手続き案内をご利用ください。

▶ 制度の説明：志免町地域包括支援センター ☎ 092-935-1041

▶ 申立先：福岡家庭裁判所 後見センター ☎ 092-981-9606

### ● 日常生活自立支援事業

認知症などで判断能力が不十分な方の福祉サービスの利用や金銭管理などに関するお手伝いをします。

▶ 志免町社会福祉協議会 ☎ 092-937-3011

### ● 消費生活センター

消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪質商法による被害や商品事故の苦情など、消費生活に関する相談に応じています。

▶ 消費者ホットライン ☎ 188 いやや 泣き寝入り！

▶ かすや中南部広域消費生活センター ☎ 092-936-1594



# これからをどのように生きるか、選択するのはあなた自身です

あなたの望む暮らしを続けていくために、繰り返し話し合っ  
その時の考え方や思いを伝えておきましょう

**たとえば  
こんなこと**

《医療や介護について》

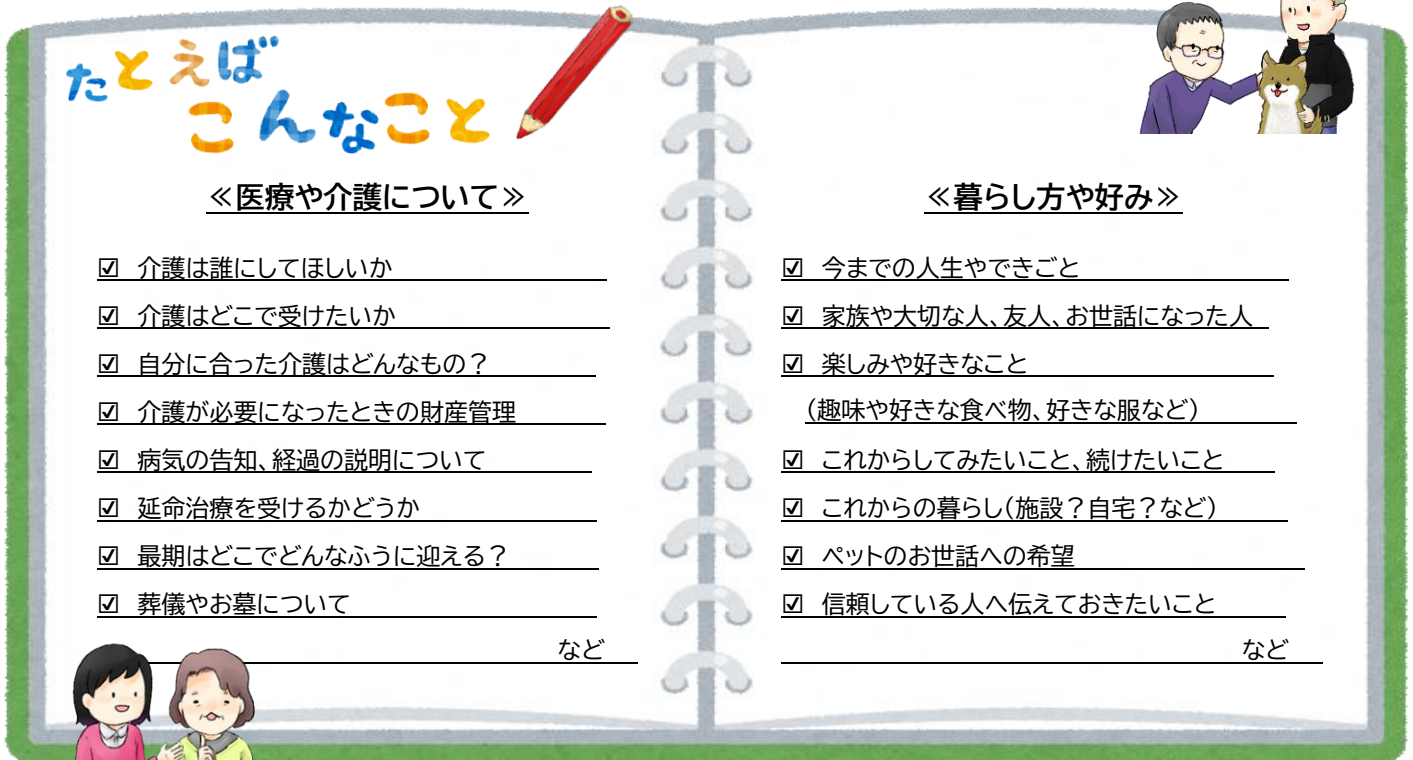
- 介護は誰にしてほしいか \_\_\_\_\_
- 介護はどこで受けたいか \_\_\_\_\_
- 自分に合った介護はどんなもの? \_\_\_\_\_
- 介護が必要になったときの財産管理 \_\_\_\_\_
- 病気の告知、経過の説明について \_\_\_\_\_
- 延命治療を受けるかどうか \_\_\_\_\_
- 最期はどこでどんなふうを迎える? \_\_\_\_\_
- 葬儀やお墓について \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ など

《暮らし方や好み》

- 今までの人生やできごと \_\_\_\_\_
- 家族や大切な人、友人、お世話になった人 \_\_\_\_\_
- 楽しみや好きなこと \_\_\_\_\_  
(趣味や好きな食べ物、好きな服など)
- これからしてみたいこと、続けたいこと \_\_\_\_\_
- これからの暮らし(施設?自宅?など) \_\_\_\_\_
- ペットのお世話への希望 \_\_\_\_\_
- 信頼している人へ伝えておきたいこと \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ など



よりよい暮らしを送るために、あなたがこれまでをどのように暮らしてきたか、これからどう暮らしていきたいと  
思っているのかを周囲の人たちが知っていることが大切です。普段から「これからのこと」を考え、周囲の人とくり  
返し話し合い、伝える機会を持ちましょう。

## 認知症の方向けに ヘルプカードを配布しています

認知症で困っているとき、周りの人がすぐに  
気付くことができるよう、ヘルプカードを配布し  
ています。このカードは、普段から身に付けてお  
くことで、困ったときや緊急時に周囲に支援を求  
めやすくするものです。

- 配布場所  
志免町役場 福祉課

ものわづ 物忘れがあります。こま 困った様子が  
あれば手助けをお願いします。  
わたし 緊急連絡先  
私の名前 \_\_\_\_\_  
緊急連絡先 \_\_\_\_\_  
名前 (関係: \_\_\_\_\_)  
電話番号 \_\_\_\_\_

裏面  
緊急連絡先を記載  
できるようになって  
います



表面 ▶

**ヘルプカードを持っている人に支援を求められたら、積極的な手助けを！**