

あしかが 認知症 サポートブック

市民向け認知症ケアパス



認知症ケアパスとは…

認知症の症状は、病気の進行により変化し、必要とする支援も変わります。ケアパスは、どの時期にどのような支援が必要になるのかの目安の知ることのできる手引書です。

相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域にある高齢者の総合相談窓口です。これからの介護のこと、今からできる介護予防のこと、健康や医療など生活全般のことに相談に応じる機関です。足利市では、市内7か所にセンターを配置しています。



| 名称 | 住所 | 電話番号 | 担当地区 |
|----------------------|-------------|---------|-------------------|
| 地域包括支援センター きた・なか | 大月町811-1 | 41-1281 | 助戸・千歳 北郷・名草 |
| 地域包括支援センター 協和・愛宕台 | 福富町1688 | 73-2413 | 御厨・筑波 久野・梁田 |
| 地域包括支援センター さかにし | 葉鹿町2019-1 | 65-4080 | 三和・葉鹿・小俣 |
| 地域包括支援センター 中央 | 通5丁目3433-12 | 20-0544 | 西校・柳原・東校 相生・大橋 |
| 地域包括支援センター 毛野・富田 | 大沼田町2163-1 | 90-2117 | 毛野・富田 |
| 地域包括支援センター 山辺・矢場川 | 田中町100 | 71-8484 | 矢場川・山辺 |
| 地域包括支援センター 三重・山前 | 大前町752 | 22-7655 | 三重・山前 |

認知症地域支援推進員とは？

認知症地域支援推進員は、認知症の正しい理解の普及や医療や介護の調整役を担い、適切な相談先へ繋げたり、認知症の方が地域で暮らし続けるための支援を行います。足利市では、市内3か所の地域包括支援センターに配置しています。



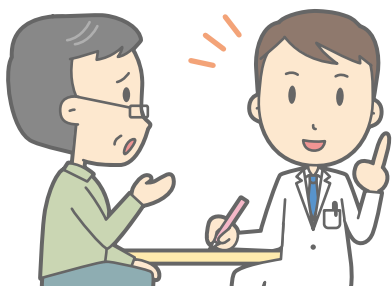
早期発見・早期治療の必要性

認知症の早期発見・診断・治療は他の病気と同様にとても重要です。

なぜ早期発見が必要？

治療ができる

認知症の原因となる病気には、治療が可能なものもあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。



遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。



準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。



受診する時のポイント



①どんな病院へ行けばいいの？

- ・ 普段かかっている医師に相談しましょう。
- ・ 足利市には認知症専門の病院や認知症に特化した医師(オレンジドクター)がいます。詳しくは認知症地域支援推進員やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

②病院で何を話せばいいの？

- ・ 受診しても、医師を前にすると緊張して、言いたいことが伝えられないことがあります。
受診のきっかけや今までかかった病気、現在治療している病気や飲んでいる薬などを知っておくことが大切です。

少しでも心配があれば
まず相談!!
次ページの「チェックリスト」を
試してみましょう。

③その他に何を気をつければいいの？

- ・ 受診の時は、本人・家族など普段の様子を知っている方と一緒に受診し、その時は、**医療保険証・介護保険被保険者証・お薬手帳**などを忘れずに持っていきましょう!

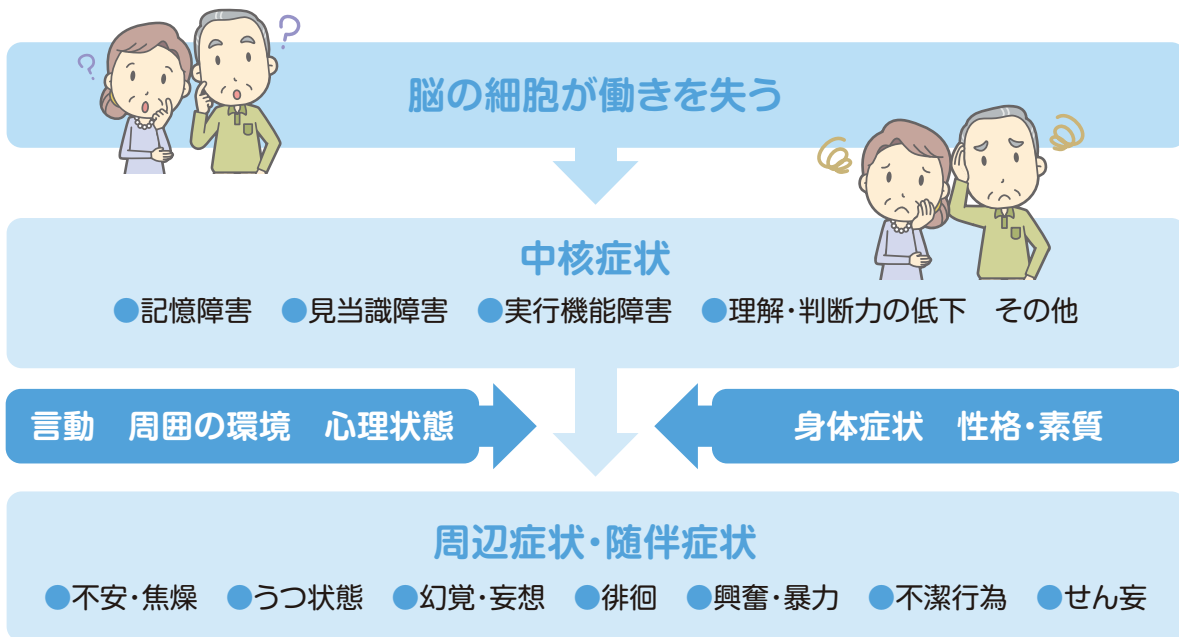


認知症の動向

わが国の認知症高齢者の数は、2012(平成24)年で462万人と推測されており、2025(平成37)年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

認知症とは…

脳の病気です。脳の細胞が働きが低下することによって生活に支障が出ている状態です。



記憶障害

<例> 新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる

見当識障害

<例> 時間や場所がわからない、近所で道に迷うなど

実行機能障害

<例> 段取りが立てられない、言葉がうまく使えないなど

理解・判断力の低下

<例> 考えるスピードが遅くなるなど

こうした症状は認知症の原因となる病気の進行とともに、ゆっくりと進行します。また、これらの症状をもとに、本人の心の状態や性格、環境などの影響を受けることにより、妄想や幻覚、不眠や徘徊などの症状が現れることもありますが、これらは周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることなどで緩和や予防がある程度可能です。



認知症の原因と主な病気!!

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、おかしいかな?と思ったら受診・診断を受けることが大切です。

アルツハイマー型認知症



●どんな病気

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。認知症の原因では最も多いといわれています。

●主な症状

覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分の居る場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

脳血管性認知症



●どんな病気

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が働かなくなってしまう病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

●主な症状

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が障がいを受けた部位によりますが、手足の麻痺や失語症があると、活動的に過ごすことが難しくなります。

レビー小体型認知症



●どんな病気

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられています。

●主な症状

当初は、はっきりとした幻視(その場のないものが現実にあるように見える)が現れ、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。記憶は比較的保たれている場合も多いが、次第に、手足のふるえ・こわばりや動作や歩行がぎこちなくなるなどのパーキンソン病様症状が見られます。

前頭側頭型認知症



●どんな病気

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」、聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気で、原因はよくわかっていません。比較的若い時期にかかることが多い認知症といわれています。

●主な症状

我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らない、衝動的に行動する、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

このほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症やアルコールの影響などが原因で、認知症の症状が見られることもあります。

認知症ケアパスの見方

●横軸は時間の経過を示しています。

病気の進行については、「認知症の度合い」として「軽度」「中等度」「重度～」として示しています。

●縦軸は利用できる制度やサービスの例を挙げています。

様々な制度やサービスを認知症の進行度合いに合わせて利用できる時期を示しています。








認知症ケアパスはこちら

認知症ケアパス

| 認知症の度合い | 気づき(認知症の疑い) ~ 軽度(誰かの見守りがあれば日常生活は自立) ~ 中等度(日常生活に介護が必要) ~ 重度(専門医療や介護が必要) | | | |
|-----------|---|--|---|-------------------|
| 要介護度 | 自立 | 要支援1・2 | 要介護1・2 | 要介護3・4・5 |
| 時期 | 忘れ物が気になる時期 | | 日常生活に見守りが必要になる時期 | 日常生活に常時介護が必要になる時期 |
| 生活の様子 | 物忘れがあり、いつも探し物をしている。 金銭管理や買い物など、日常生活はあまり問題になってない。 | これまでできていた家事がうまくできない。 薬がきちんと飲めなくなった、服薬管理ができない。 | 歩行、着替え、トイレなどに介助や介護が増えてくる。 食事がとりにくく、飲み込みでむせやすくなる。 | |
| 本人の気持ち | 物忘れによる失敗や今まで苦もなくやっていた家事などがうまくいけなくなるが多くなり、何となくおかしいと不安感をもち始める。 | 「自分は、どうなっていくのだろう?」という不安がある。 「私は認知症じゃない」という否定的な思いがある。 | 自分らしさを尊重してほしい。 | |
| 家族の気持ち | 半年前と比べたら「なにか気になる」。 かかりつけ医など専門家に相談したい。 | 専門の医師に診てもらいたい。 ケアマネージャーに相談したい。 | どのように接して良いか困り、心身とも疲れている。 近所の人に迷惑にならないかという不安がある。 | |
| 困りごと | <input type="checkbox"/> いらいらして怒りっぽくなる。 <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことが楽しめなくなる。 <input type="checkbox"/> 買い物に行くと同じものばかり買う。 | <input type="checkbox"/> 火の消し忘れがあり、鍋を焦がす。 <input type="checkbox"/> 服をうまく着ることができない。 <input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増えてくる。 | <input type="checkbox"/> 寝たきりとなり、トイレや入浴など全般的に介護が必要になる。 <input type="checkbox"/> 日中も眠っている時間が多くなる。 <input type="checkbox"/> 言葉が減り、表情も乏しくなる。 | |
| 家族へのアドバイス | 本人が物事をやり遂げていく課程で、どの部分ができ、どの部分ができないかを見極め、できない部分を支援しましょう。 昔の経験をもとに、できることは大切にしましょう。 | 本人の行動の変化に戸惑いや不安を感じるが増えてきます。 介護の辛さを一人で抱え込まず、親族等の身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。 | 言葉以外のコミュニケーション(スキンシップや表情、しぐさなどから気持ちをくみとるよう)心がけましょう。 医療や介護の専門家と看取りを備えた相談をしておきましょう。 | |

認知症の方やその家族を支援する仕組みやサービスは様々です。まずは**“相談”**から始めましょう。

| | | | | | |
|----------------|------------------------|---|---|--|---|
| 利用できる制度やサービスの例 | 相談する | 地域包括支援センター 元気高齢課・健康増進課・安足健康福祉センター 認知症地域支援推進員 |  |  | |
| | 医療 受診する | かかりつけ医(相談医療機関) かかりつけ歯科医(認知症受け入れ歯科医療機関) 認知症疾患医療センター | | | |
| | 予防 通う場所 | 介護予防事業(元気アップ事業、元気のつどい等) 集う場所(たかろば(認知症)カフェ・幸楽荘・ふれあいサロンなど) | | | |
| | 介護 家事や介護の手助け | 総合事業 暮らしのお手伝い事業 高齢者短期入所事業 |  | デイサービス/デイケア/認知症対応型デイサービス ホームヘルプ/配食サービス事業所等民間サービス ショートステイ 小規模多機能型居宅介護 | |
| | 住まい 住まいを整える 入所する | | | 住宅改修/福祉用具の貸与や購入 介護老人保健施設/特別養護老人ホーム 認知症高齢者グループホーム 有料老人ホーム/サービス付き高齢者向け住宅/軽費老人ホーム(ケアハウス)/養護老人ホーム |  |
| | 権利を守る | | | 日常生活自立支援事業(あすてらす)/成年後見制度/権利擁護に係る各種相談窓口 | |
| | 生活支援 その他の制度 | | | 市給付事業(緊急通報システム、電話、調理器等の給付、徘徊高齢者システムの貸与) 税の控除(障害者控除対象者認定書) | |
| | 生活支援 地域で見守る | |  | 民生児童委員/老人福祉員(福祉協力員)/自治会/地区社会福祉協議会 ささえ愛ボランティア 認知症サポーター/たかろばサポーター/見守りネットワーク協定企業 | |



こんなことに、心あたりはありませんか。

チェック1

物忘れがひどくなったと感じる

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

チェック2

判断力・理解力が衰えたと感じる

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



チェック3

時間や場所がわからなくなる

- 約束の日時や、場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷ってしまうことがある



チェック4

最近、人柄が変わったような気がする

- 些細なことで苛立つようになった
- 周りへの気遣いができなくなった
- 自分の失敗を人のせいにしてしまう
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

チェック5

不安感が強い

- ひとりになると、怖さや寂しさを感じる時がある
- 外出時に、持ち物を何度も確かめてしまう
- 「頭が変になった」と感じる時がある



チェック6

意欲がなくなったと感じる

- 下着を替えないなど、身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味なくなった
- 塞ぎ込んでしまい、何をすることも億劫で嫌だと感じる



あてはまる項目が多かった方

これらの症状に当てはまる方は、お近くのかかりつけ医(又は認知症疾患医療センター)や地域包括支援センターにご相談ください。また、ご家族に同様の症状がみられる場合にも、お気軽にご相談ください

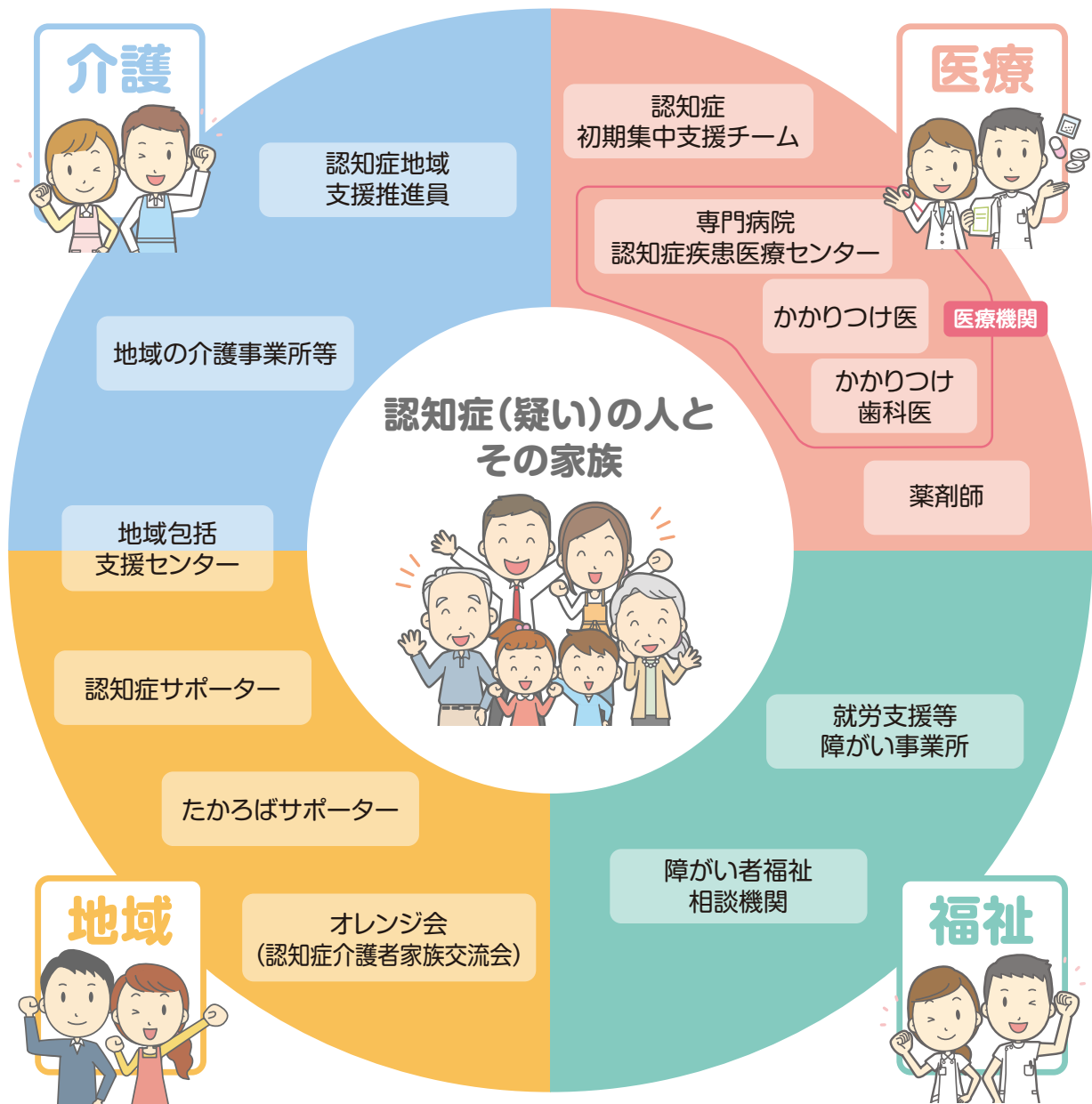


足利市の認知症施策の図

～みんなで気づき・つなぎ・支える地域を～

足利市における認知症施策重点項目

- ① 本人及び家族支援
- ② 早期発見・早期治療
- ③ 若年性認知症支援



医療・介護・地域が連携し認知症になっても住み慣れた地域で生活が続けられるよう支援しています。

問合わせ先

足利市健康福祉部元気高齢課

足利市本城3丁目2145番地 TEL:0284-20-2135

監修 足利市医師会(ケアパス策定委員会)
協力 足利市元気高齢課