



もの忘れ散歩の michi



本別町認知症ケアパス 2021 年 7 月改訂版



はじめに

本別町では、『ものわすれ散歩のできるまち』をスローガンに、認知症になっても、住み慣れた本別町で暮らし続けられるよう 2016 年に認知症ケアパス『もの忘れ散歩のみちしるべ』を発行しております。

近年、高齢者の増加に伴い、認知症になる人も増加してきていることから、認知症ケアパスワーキンググループを作り、再度認知症の人やご家族、認知症を取り巻く環境について、本別町が抱える認知症の課題を話し合ってきました。

その中で、本別町の課題として浮き彫りになってきたのが、「早期発見」「早期対応」の薄さでした。

そこで、「認知症予防」及び「早期からの対応」を中心に認知症ケアパスを改訂することとなりました。より活用しやすいケアパスを目指しておりますので、内容についてのご意見をお寄せいただけると大変ありがたいです。

住民と行政が協力して認知症の人が長く地域で暮らせる町づくりを考えていけたらと思っておりますので、今後ともご協力よろしくお願い致します。

2021 年 7 月

本別町地域包括支援センター

本別町居宅介護支援事業所

本別町国民健康保険病院

本別町社会福祉協議会

(認知症ケアパスワーキンググループ)

＊ 目 次 ＊

1	認知症の症状と進行・・・・・・・・・・・・・・・・	p 1
2	認知症チェックについて・・・・・・・・・・・・・・・・	p 2
3	認知症かな？と思った時の相談先・相談方法・・・・・・・・	p 3
4	認知症の診断・治療・・・・・・・・・・・・・・・・	p 4
5	認知症の予防・・・・・・・・・・・・・・・・	p 5
6	認知症だと診断されたら・・・・・・・・・・・・・・・・	p 6
7	『介護保険以外』のサービスを受ける方法・・・・・・・・	p 7
8	『介護保険』のサービスを受ける方法・・・・・・・・	p 8
9	認知症の人への対応・・・・・・・・・・・・・・・・	p 9
10	ご家族の皆様へ・・・・・・・・・・・・・・・・	p10
11	認知症の人の権利を守る制度・・・・・・・・・・・・・・・・	p11
12	サポート機関一覧・・・・・・・・・・・・・・・・	p12
13	認知症の進行に応じた支援・本人と家族の準備・・・・・・・・	p13

認知症の症状と進行

認知症とは

病気などが原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったことにより、様々な障害が起こり、生活や対人関係に支障をきたす状態をいいます。

認知症の症状

認知症の症状と言えば、「物忘れ」や「徘徊」を浮かべる方も多いと思いますが、これ以外にも様々なものがあります。どんな症状かを知り、ご本人がどう感じているかを理解することで解決する糸口が見つかることもあります。また症状が進行するにつれ対応がより困難になっていくため、周囲の人が初期症状に気づくことが大切です。

各段階に応じた対応について、
ご相談を受けます



認知症の段階	本人の様子（症状や進行の例）
MCI（軽度認知障害）	・ 人の名前が出にくい。最近のことがわからない。 ・ 物忘れは多いが日常生活は自立している。
軽度認知症	・ しまい忘れや置き忘れが目立つ、同じことを何度も話したりする。 ・ 日常生活に見守りなどが必要となってくる。
中等度認知症	・ 知っている場所で迷子になる、季節に合った服が着られない。 ・ 日常生活で介助が必要となってくる。
重度認知症	・ 着替えや食事、トイレがうまくできなくなる、家族を認識できない。 ・ 日常生活で常時介護が必要となる。

認知症チェックをしてみましょう！



認知症自己かんたんチェック

- ☐ 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか
- ☐ 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われることがありますか
- ☐ 今日が何月何日かわからないときがありますか
- ☐ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか
- ☐ 同じ物を何度も買ってきたことがありますか
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなっていませんか
- ☐ 料理や計算、運転のミスが多くなっていませんか
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになっていませんか
- ☐ 電話番号を調べて、電話をかけることが難しくなっていませんか

あくまでも目安ですが、いくつか当てはまれば認知症の可能性があります。医療機関などで相談しましょう。相談先・相談方法は [3 ページ](#) を参照してください。

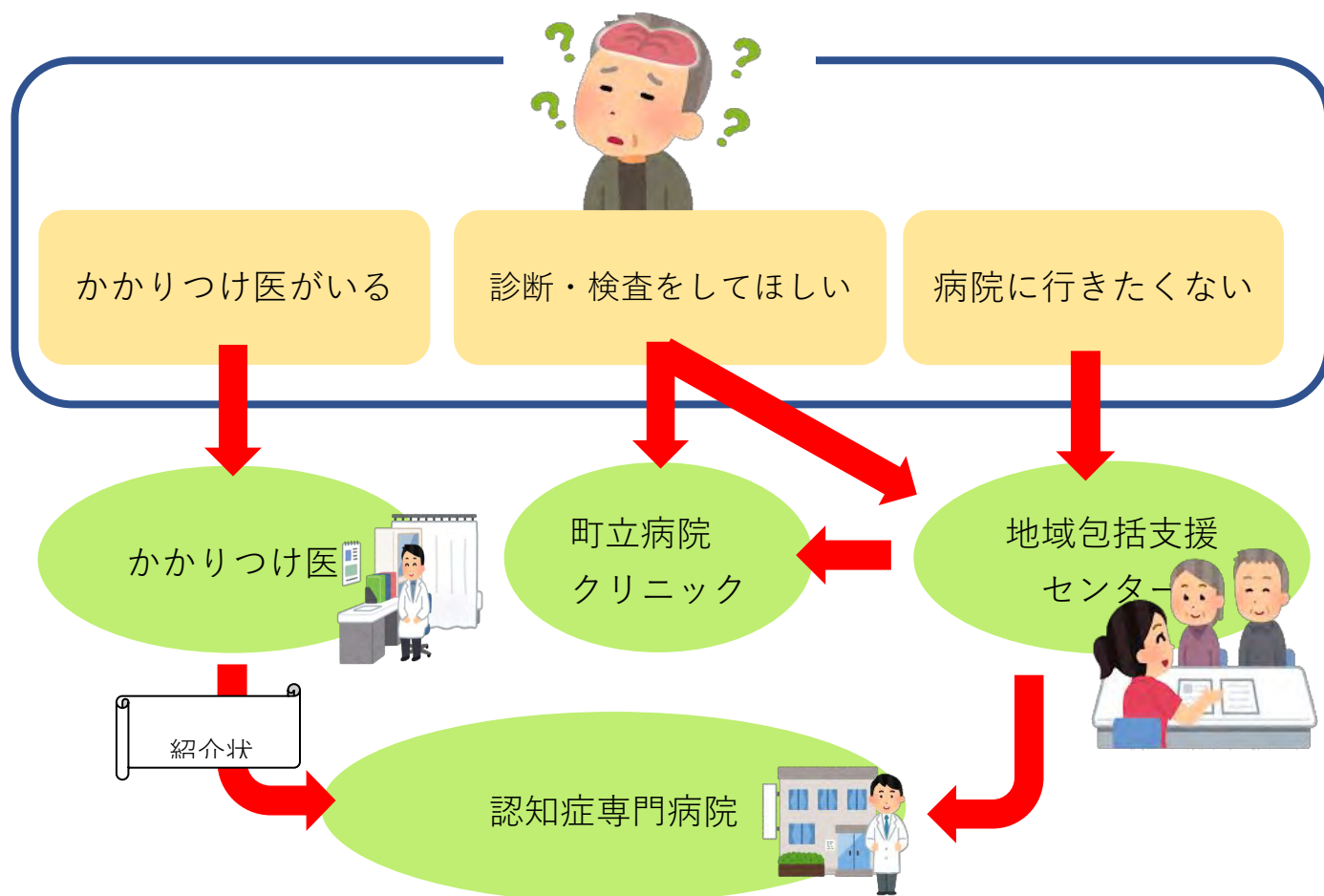
加齢による物忘れと認知症の違い



加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
朝食の献立を忘れるなど体験の一部を忘れる。	朝食をとったこと自体を忘れるなど、体験自体を忘れてしまう。
物忘れの自覚はある。	物忘れの自覚がないことが多い。
失くした物を自分で見つけようと努力する。	失くした物は誰かが盗んだなどと、他の人のせいにする。

認知症かな？と思った時の相談先・相談方法

持病で通院しているかかりつけ医や地域包括支援センターなど、話しやすい機関にお気軽に相談してください。ご本人だけでなく、ご家族の相談にも応じます。



機関	連絡先
<u>かかりつけ医</u> ⇒ かかりつけ医がいない場合は町内の病院でご相談いただけます	本別町国民健康保険病院 ☎ 0156-22-2025 ほんべつ循環器内科クリニック ☎ 0156-22-8888
<u>地域包括支援センター</u>	本別町地域包括支援センター ☎ 0156-22-9222
<u>認知症専門病院</u>	医療法人社団博仁会 大江病院 ☎ 0155-58-2690 ⇒ 北海道十勝圏域の認知症疾患医療センターに指定されています。事前に予約が必要です。

適切な診断・ 治療を受ける



○専門は精神科ですが、**もの忘れ外来（町国保病院）**などでもみてもらえます。

※十勝は、**大江病院が認知症疾患センター**になっています。

○どこにかかっていいかわからないという場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。そこで必要に応じ適切な病院を紹介してくれたり、治療に結び付けたりしてくれます。正確な状況を伝えるためにも、できるだけ家族や身近な人が付き添うことが望まれます。

早期発見・ 早期受診が大切なわけ



○認知症のタイプ、症状、進み方、ケアの方法は、人それぞれです。医療機関にかかっても治ることはないし・・・と思われがちですが、メリットもあります。

- 
- ①適切な診断、治療が早期にできることで症状が緩和されたり、進行を遅らせることも期待できます。
 - ②早期に今後の治療や介護方針を決めることができ、先々の見立てを行うことができます。

認知症の予防

認知症の原因と言われているもの

- ① 脳に老廃物がたまることにより引き起こされる
- ② 脳の血流が悪くなることにより引き起こされる

生活習慣から予防する

健診受診の勧め

特定健診は毎年受けましょう
病院での検査結果もチェックしまし
ょう



生活習慣病の治療



高血圧や糖尿病などが原因で認知
症の発症リスクが高くなります。
毎日きちんとお薬を飲みましょ
う。
毎日血圧測定をして自分の血圧を
知っておくことも大事です。

食事・運動・睡眠



バランスの良い食事。タンパク質
多めに。
週2日以上、1日30分程度の有
酸素運動。
(ラジオ体操・散歩など)
良質な睡眠で脳の老廃物を除去。

日常の活動から予防する

お口のケア



「噛むこと」は脳を活性化します。
「なんでも噛める歯」を持つことが
認知症予防になります。

人との交流

閉じこもりがちになると、認知症
を発症しやすくなります。地域の
サロンや、いきいき教室など、定期
的に人との交流を持ちましょう。



社会参加



高齢になっても、認知症があって
も、社会での役割がある事はとて
も重要です。
得意な事を継続していきましょ
う。

【例】

- ・やすらぎ支援員、あんしん生活
支援員としてボランティア活動。
- ・オレンジカフェ(認知症カフェ)
に参加。



認知症だと診断されたら

認知症と言われた。自分はまだまだ大丈夫だと思っているのに・・・



ご本人



治療を継続する



人と関わりを持つ



できる家事などは継続する



趣味を継続する

認知症って診断されたけど、家族はどうしたら良いのだろう。まだ大丈夫そうに思えるけど・・・



ご家族



受診に付き添い、
認知症の状態を知る



治療の継続のため、必要であれば内服確認をする



専門機関に相談する
(早期からの介入が大切です)



通帳や印鑑の管理について話し合う

介護保険以外のサービス

介護保険以外で利用できる在宅サービスについてご紹介します。各サービスを利用するためには、条件がありますので、本別町地域包括支援センターにご相談いただくか、「ぐる〜り本別福祉マップ」をご覧ください。

地域のサロン



地域ごとの介護予防活動の取り組みとして、開催地区住民が中心となり、レクリエーションや学習会、食事会などの様々な内容での活動を行っています。

オレンジカフェ



本別町の地域みんなで支え合うまちづくりを目指し、認知症の人とその家族、地域住民の誰もが参加し集い、認知症理解を深め、相談することができる場としてオレンジカフェを開催しています。

元気いきいき教室



認知症の予防、運動機能向上メニューを中心に、ゲームやレクリエーションなどの活動を提供し、栄養改善や口腔機能の改善を目指します。

安心生活創造事業



家族のサポートが期待できない一人暮らし世帯などの生活を支えるため、支援員が話し相手や買い物支援、日常生活のちょっとした困り事の支援をします。

やすらぎ支援



認知症の方を介護している家族の負担軽減を目的として、介護者が留守の時間や休息をとりたい時に、やすらぎ支援員がご自宅に訪問し、見守り、話し相手をします。

SOS ネットワークシステ



本別町と本別警察署が、町内の関係機関と連携し、地域ぐるみで「はいかい事故の防止」を目指したネットワークシステムです。緊急システム・登録システム・地域見守りシステムの3つのシステムでサポートします。

介護保険のサービス

日常生活の支障が出てきたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを受けたい時は要介護認定が必要です。

主なサービス

訪問介護、訪問看護、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護、グループホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、福祉用具貸与、住宅改修など

介護度によりサービスの受け方が異なります

詳細について

①地域包括支援センターに相談する（22-9222）

②ぐる〜り本別福祉マップを参考にする。

（包括に冊子がある他、本別町のホームページに載せています。）

介護認定の申請については、かかりつけ医の氏名・医療機関名・受診予定日・本人の住所・電話番号・などを確認しておく、申請がスムーズです。申請は本人の他、家族でもできます。

認知症の人への対応 ～ご家族・地域の皆様へ～

その1

本人の気持ちに寄り添った対応を心がける

～本人に自覚がないは大間違い～

症状が出始めた時、最初に気づくのは本人です。今までこなせていた仕事や家事が次第にできなくなり、それを誰よりも早く本人が「おかしい」と感じます。

自尊心を傷つけないよう心がけましょう。



その2

ゆっくりとわかりやすく話しましょう

～本人のペースに合わせる～

症状が進むと理解に時間がかかり、一度に多くのことを言われると混乱します。

焦らせたり急がせたりしないよう心がけましょう。



その3

さりげない支援が大切です

～さりげなく、自然な支援が大切です～

認知症になってもできることはたくさんあります。困っていることがあれば、さりげなくできないところをお手伝いしてください。



認知症の人を介護するご家族の皆様へ

『自分が頑張らなければ』と思っていませんか？

介護の中でも、特に負担が大きいと言われているのが、認知症の人の介護です。周囲の人に迷惑をかけてはいけないと介護ストレスを抱え込んではいませんか？

介護は家族だけが頑張るものではありません。
地域の力を借りて、一緒に乗り越えましょう。



自分をいたわる

■身体をいたわる

家族も何か病気を持っていたり、介護により不調をきたすことがあります。定期的な健康診断及び治療を継続しましょう



■心のケア

自分の好きなことや趣味を継続しましょう。介護サービスを活用し自分の時間を確保しましょう。介護の悩みを周囲に相談しましょう



■介護離職防止

介護のために仕事を辞める選択をする前に、制度やサービスを活用しましょう。



介護者サービスを活用する

■在宅介護者を支える会（ひばりの会）

介護者や介護経験のある人が集い、悩みや苦労を共有できます。ストレス発散のため、楽しいメニューを実施しています。



■やすらぎ支援事業

認知症の人を介護するご家族が出かけたい時や休みたい時に、家族の代わりに本人の見守りをする有償ボランティアです。



■デイサービスやショートステイ
介護サービスを活用して家族の時間を確保することも必要です。



認知症の人の権利を守る制度

認知症の人を支えるサービスとして、金銭管理、必要な契約（介護や医療など）を行うことで、その人らしい生活を守る（権利擁護）サービスがあります。

認知症の状態により、使えるサービスが様々ありますので、以下を参考としてください。

判断能力（認知症の進行程度）

心配なし	少し不安 （軽度）	不安が増えた （中度）	分からない （重度）
------	--------------	----------------	---------------

任意後見制度

元気なうちに、認知症になった時に備えて、代理人を選ぶことで、信頼する人に財産管理などの将来を託すことができる制度です。



日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人に、生活の困り事の相談を受け、支払いなど日常的なお金の管理を支援します。



法定後見制度

判断能力が不十分な人に、家庭裁判所で選ばれた人が、法的な代理人として行うことで、本人の保護を行う制度です。任意後見にはない契約を取り消す権限があります。



認知症の備えとして「エンディングノートの活用」「遺言書の作成」もあります！

サポート機関一覧

関係機関名	連絡先
本別町地域包括支援センター（総合ケアセンター内）	0156-22-9222
本別町総合ケアセンター（高齢者福祉・社会福祉・介護保険担当）	0156-22-8520
本別町国民健康保険病院 地域連携室	0156-22-2025
ほんべつ循環器内科クリニック	0156-22-8888
本別町社会福祉協議会（あんしんサポートセンター）	0156-22-8320
本別町地域訪問看護ステーション（総合ケアセンター内）	0156-22-9050
太陽の丘薬局（本別町国民健康保険病院横）	0156-22-9800
ほんべつ調剤薬局（ほんべつ循環器内科クリニック横）	0156-22-7887
本別町在宅介護者を支える家族の会（ひばりの会）	0156-22-3911
認知症専門病院 医療法人社団博仁会 大江病院	0155-58-2690
本別町健康管理センター	0156-22-2219



もの忘れ散歩の道しるべ（本別町認知症ケアパス）

2016 年 6 月初版

2021 年 7 月改訂

発行：北海道本別町

協力：オレンジ会議、認知症ケアパスワーキンググループ

（本別町内の保健・医療・介護関係者で構成）



認知症の進行に応じた支援・本人やご家族が準備すると良いこと

