

# もの忘れ散歩のみちしるべ

～本別町認知症ケアパス～



「この頃もの忘れが出てきて不安…」、「親が認知症かも知れない！どこに相談したらいいの？」、「認知症の症状が進んできた。家で見るのは大変！」・・・この冊子は認知症という長いみちのりを歩いていく、ご本人・ご家族、そしてまわりの方々に認知症を理解していただき、介護のことで困ったときに立ち止り、今すべきこと・これからのことが分かる「みちしるべ」となるように作成したものです。

可能な限り認知症を予防するとともに、認知症になっても住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送るために活用していただけると幸いです

本別町地域包括支援センター

# はじめに

高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍であり、高齢化の進展に伴いその数はさらに増加するとの背景から、平成27年1月に厚生労働省から「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)が出されました。

本別町ではこれまでに「もの忘れ散歩のできるまち」をキャッチフレーズに、さまざまな認知症対策に取り組んできました。また、第6期銀河福祉タウン計画(高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)においては、夢や生きがいを持ちながら生涯現役で生活することを基本に、認知症や要介護状態になっても「住み慣れたほんべつで生活を継続できる」ことを目標に各種の施策を展開しています。

認知症の人は記憶障害などから不安になることも多くなりますが、認知症の状態に応じて適切に切れ目なくサービスが提供されることで、地域の中で暮らし続けることが可能となります。さらに介護する家族の負担を軽減するためにも、地域全体で支え合うことが重要です。

この「もの忘れ散歩のみちしるべ」には、認知症を理解し、認知症の人や家族を支援するための情報と、認知症の人の状態に応じて利用できる本別町の社会資源などが掲載されています。

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この冊子をご活用いただくと幸いです。

## もくじ

- 1. 早期発見 . . . . . p 1
- 2. 認知症のみちのり . . . . . P 2~7
  - 元気高齢者 (P 2~3)
  - 軽度認知障害~初期認知症 (P 4~5)
  - 中等度認知症~重度認知症 (P 6~7)
- 3. 社会資源の連絡先一覧表 . . . . . P 8
- 4. 認知症の知識 . . . . . P 9~13
- 5. ご相談は地域包括支援センターに!! . . . . . P 14



# 1. 早期発見



認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上で支障が少しずつ増えていく脳の病気です。認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。他の病気と同じように早めに気づいて診断を受けることが大切です。もの忘れを「歳のせい」と決めつけず、いろいろな症状から気づき早めの対応をしていきましょう。

## 早期発見が大切なわけ

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを軽度認知障害といい、認知症予備軍です。この段階で対処すれば認知機能の回復や維持が期待できます。

**早期受診はメリットが大きい**  
適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も本人の意思を反映させるなど余裕をもって立てられます。



## 相談のタイミング

もの忘れがあっても「**自分のことが自分でできるうちはまだ大丈夫!**」そう思っている方が多いのではないのでしょうか？

地域包括支援センターの窓口で認知症の相談に来られる人は、この1年で倍になっていますが、「まだ、それほどひどくはない」と思っている方が意外と多いのです。

ご家族や周りの人は「見守り」や「生活のお手伝い」が必要になる、つまり何らかの介護が必要になって初めて相談窓口を訪れますが、この時にはすでに認知症がかなり進んだ状態になっている場合が少なくありません。

相談に早すぎるということはありません。「おや?」と思う出来事があった場合は、早めに医療機関や相談窓口にご相談することをお勧めします。

## 2. 認知症のみちのり

### 元気高齢者 = 認知症を予防する

#### 健康管理

- 脳の栄養不足は認知症を進行させる大きな原因の一つです。栄養状態の低下は老化のスピードを速め、認知機能低下のリスクを高めます。1日10品目をバランスよく食べましょう。
- 健康診断を受けていますか？生活習慣病の予防や管理に取り組むことも大切です。特に認知機能低下と深くかかわっているのは「赤血球数、善玉コレステロール、アルブミン値」の3項目です。自分のために、家族のために、年に一度は健康診断を受けましょう。
- 高血圧や糖尿病などの慢性疾患の治療を継続し、コントロールしていくことが大切です。  
〔窓口〕健康管理センター、かかりつけ医、かかりつけ薬局

#### お口の健康

- 食べ物をかむ時に唇や舌、あごの関節や筋肉などが動きますが、それらの動きをコントロールしているのが脳です。かむことで脳の神経細胞の働きが活発になります。かむことは脳のトレーニングです。歯や歯茎、入れ歯の不調は早めに治しましょう。
- 歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌が血液で体の中に運ばれると動脈硬化が進行したり、インスリンの働きを阻害して糖尿病を招くこともあります。正しい歯磨きと定期的な歯科健診を受け、歯周病の予防・改善を図りましょう。  
〔窓口〕かかりつけ歯科医

#### 生活の仕方

- 外に出る機会が減っていませんか？社会と関わりが少なくなると認知症の発症の危険が高まると言われています。積極的に社会参加し、人とのつながりを作ることが大切です。「人が集まる場所は苦手」という方も、予防活動だと思って参加の機会を作りましょう。
- いつでもお出かけできるように、起きたら着替える、昼夜逆転にならないよう生活リズムを整えましょう。  
〔例〕老人クラブ、自治会のサロン活動、銀河サロン  
自治会活動、趣味の会など  
〔窓口〕社会福祉協議会、自治会など

#### 運動を取り入れましょう

- すぐにできる有酸素運動の代表と言えばウォーキングです。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけましょう。

#### 生きがいづくり・しごと

- 家の中でも、外でも「他の人から期待されている。必要とされている。」ことで意欲が高まります。仕事をつづけたりボランティア活動に取り組むなど生きがいを見出すことも大切です。  
〔窓口〕社会福祉協議会、高齢者就労センター



もの忘れ”めやす”リスト（相談e-65.net 早期発見のポイントより抜粋）  
もの忘れかな??と思ったら、この“めやす”リストを使用してみてください。  
現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。

※この結果だけで判断はできません。あくまで“めやす”にすぎません。

該当するリストの数字（2/1/0）に○を付け、合計の点数を出します。

	変わらない	多少悪くなった	とても悪くなった
①曜日や月がわかる	2	1	0
②前と同じように道順がわかる	2	1	0
③住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤物がいつもの場所になく、見つけることができる	2	1	0
⑥洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧買い物でお金を払える	2	1	0
⑨身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩本やテレビの内容がわかる	2	1	0
⑪手紙を書いている	2	1	0
⑫数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
⑮会話の途中で適切な単語が出てこないことがある	2	1	0
⑯よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
⑰よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱その人たちがどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
⑲最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本問昭・認知症介護研究・研修東京センター長 監修  
（フランスの精神科医リッチーらによる論文＝1996年＝をもとに作成）  
⇒合計点が24点以下の場合、かかりつけ医または最寄りの地域包括支援センター等にご相談することをお勧めします。

合計 点

## 軽度認知障害 = 早期受診

### 早期受診はメリットが大きい

○「あれっ？おかしい」と思ったらまず受診をしましょう。軽度認知障害の段階で見つかれば、認知機能の回復・維持も期待できます。  
〔窓口〕かかりつけ医、もの忘れ外来（国保病院）  
認知症疾患医療センター（大江病院）  
※かかりつけ医がない場合は地域包括支援センターに相談しましょう



### 受診のコツ

①まずはかかりつけ医に相談しましょう  
かかりつけ医はご本人の日頃の様子を良く知っているのので、必要に応じて専門医を紹介してくれます。また、身体疾患の治療や管理、本人や家族のアドバイスや地域の介護サービスなどの紹介をしてくれます。

### 受診のコツ

②気になることをまとめておきましょう  
本人や家族からの情報は診断に欠かせない情報です。「いつごろからどのような変化が現われたのか」「困っていることは何か」「一日の中での変化」「高血圧や糖尿病などの既往歴」「現在服用している薬」など。

### 受診のコツ

③受診を嫌がる場合には…  
ご本人に納得していただき受診することが望ましいのですが、ためらいがある場合は工夫が必要です。どうしても受診してくれないときは、かかりつけ医から勧めてもらったり地域包括支援センターにご相談ください。



### 認知症初期集中支援チーム

認知症の初期には「同じことを何度も聞くようになる」「物や人の名前が出てこない」「置き忘れやしまい忘れが増える」「買い物や料理、金銭管理が難しくなってくる」といった症状がみられます。

“認知症かもしれないけど、本人が受診を拒否するので困っている”…  
こんな時には医療や介護の専門家である「認知症初期集中支援チーム」が協力し、早期診断・早期治療・早期療養ができるようお手伝いします。認知症かもしれないが医療や介護サービスに結びついていない人が対象となりますので、地域包括支援センターまでご相談下さい。

## 認知症と分かったら・・・

現在は薬とケアによって進行や症状を抑えたり、様々な支援・サービスが連携することでよりよい介護環境を整えることができます。

### 生活のしかた

○認知症の診断を受けたからといって、すぐに介護サービスが必要になるわけではありません。認知症の初期の場合は、介護サービスがなじまないこともあります。生きがいを持ち、できるだけ長く自立できるよう、認知機能の低下を遅らせるような生活を送ることが大切です。  
○専門医の診断を受けた場合は、その結果をかかりつけ医にも伝え、治療の状況を共有することが大事です。  
○これまで行ってきた活動はできるだけ続けましょう。あわせて、自治会や地区の民生委員、ご近所など、日頃関わりがある人には認知症の診断を受けたことをお伝えし、見守っていただく体制を早めに作っておくことも必要です。



### 薬による治療

○薬による治療で、記憶などの認知機能の障がいを改善したり、悪化を緩やかにします。不安や暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、自己判断で薬を減らしたりやめたりしないようにしましょう。  
○かかりつけ薬局を持ちましょう。  
かかりつけ薬局を持つことで、重複処方や危険な飲み合わせをチェックしてもらうことができます。また、薬の飲み忘れがある場合などのアドバイスをもらうこともできます。  
〔窓口〕太陽の丘薬局、ほんべつ調剤薬局



元気いきいき教室  
早めの介護予防教室利用で、いつまでも元気いきいき！

### 生きがいもち、認知機能の低下を遅らせるために

○脳の残された機能を活かし、使われていない部分を活性化させるのがリハビリです。ストレスを感じずに、家族や仲間と一緒に楽しみながらできるリハビリを行うことで、その人の意外な得意分野を発見したり、気持ちを安定させることも期待できます。  
○本人の興味があることは何でしょう。昔からの趣味を振り返ってみたり、日頃の会話の中から興味がありそうなことを勧めてみましょう。  
○家庭内での役割が日々のリハビリになることもあります。これまで本人が行ってきたことは、できるだけ続けられるような配慮が大切です。

### 本人を支えるサービス

○進行を予防するために予防教室（元気いきいき教室）やデイサービスやデイケアなど予防の介護サービスを利用するのも方法のひとつです。  
〔窓口〕地域包括支援センター  
○買い物や食事の支度など生活に困ることが出てきた場合は、サービスで補うことができます。  
〔窓口〕社会福祉協議会  
○話し相手や見守りのサービスもあります。  
〔窓口〕社会福祉協議会

## 中等度認知症

介護サービスを利用するには要介護認定を受けることが必要です。  
申請の窓口は地域包支援センターです。

この頃になると日常生活において誰かの見守りが必要になります。見守りが必要になって初めて、相談に訪れる方も実は少なくありません。  
ひとり暮らしの人では、早期に気づく家族がおらず、相談や診断のタイミングが遅れる場合があります。認知機能の低下が進むと、本人にもの忘れの自覚がなくなり受診について納得が得られず、受診や介護サービスの利用につながるまでに時間がかかる場合があることから、早くに気づき診断を受けることが重要です。

### 生活のしかた

- 認知症の進行とともに認知機能は徐々に低下していき、現われる症状も変わってきます。  
この頃になると、「物を盗られた」「衣服の着替えがうまくできなくなる」「家までの帰り道が分からなくなる」「字を読んだり書いたりすることが苦手になる」といった症状が現われます。
- 介護する家族や周囲の人々が認知症という病気への理解を深め、認知症の人の心や行動を少しずつ受け入れていくことが大切です。
- 本人にとって…まわりの人から見ると不可解な行動でも、認知症の人にとっては本人なりの理由があります。認知症の人の言動に一喜一憂せず、気持ちを理解してくみ取り、本人の望みや訴えを聞き、可能な限り意思を尊重することが大切です。
- 家族にとって…認知症は家族だけでケアするのが難しい病気です。活用できるサービスを知り、孤立したり、抱え込まないようにしましょう。

## 重度認知症...さらに進むと...

- 認知症がさらに進むと、食事・トイレ・お風呂・移動などの日常生活に関することが、誰かの手助けが無いと難しくなります。言葉数は少なくなりますが、目・耳・鼻など、感覚は残っています。
- 本人が安心できる環境づくりに心がけましょう。  
本人の意向にそった最期の迎え方について家族間で話し合っておきましょう。

### デイサービス

認知症状に個別に寄り添うケア。健康管理、栄養面など総合的に支援します。

### デイケア

定期的に心身の状態を評価しリハビリを提供します。

### 福祉用具貸与

訪問時に困り事や相談を受けて、必要な窓口を橋渡しをします。

### 小規模多機能型居宅介護

住み慣れた自宅から通い、家族不在時にはお泊り可能。年中無休です。

### 訪問看護ステーション

健康状態を確認しながら、もの忘れなど老化に伴う症状へのケアを行います。

### 在宅で支える介護保険サービス

- 通い…デイケア（アムニティ本別）、デイサービス（社会福祉協議会）
- 訪問…訪問介護（社会福祉協議会、訪問介護事業部きらり）  
訪問看護（本別地域訪問看護ステーション）
- 福祉用具貸与・特定福祉用具販売（社会福祉協議会、富士ホームセンター）
- 住宅改修支援事業（総合ケアセンター高齢者福祉担当）
- 通い・泊り・訪問…小規模多機能型居宅介護（社会福祉協議会）
- 泊り…ショートステイ（特別養護老人ホーム、アムニティ本別）

### 安否確認・見守り

- 緊急通報システムの設置（総合ケアセンター高齢者福祉担当）
- はいかい高齢者等SOSネットワーク事業（総合ケアセンター高齢者福祉担当）

### 施設・居住系の介護保険サービス

- 介護老人福祉施設…本別町特別養護老人ホーム
- 介護保険施設…アムニティ本別
- 認知症対応型共同生活介護…グループホームあさひの里

### 施設・居住系のサービス（介護保険外）

- 共同住宅…共生住宅きらり
- 高齢者向け賃貸住宅…清流ハウス8  
（窓口は社会福祉協議会）

### 健康管理にも要注意

- 認知症の人は体の不調を十分に表現できないので、気が付いた時には重篤な状態になっている場合があります。
- かかりつけ医などと相談し、食事、水分摂取状況、顔色や皮膚の状態、服薬の状況などに気を配り健康管理に努めましょう。

### 共生住宅きらり

身体だけでなく、心の元氣も保ち続けられるよう、きらりスタッフが応援！

### 3. 社会資源の連絡先一覧表

市外局番 0156

分類	施設名	住所	電話番号
役場関係の施設	本別町地域包括支援センター	西美里別 6-15 (総合ケアセンター内)	22 - 9222
	本別町総合ケアセンター * 高齢者福祉担当 * 障がい者福祉担当 * 介護保険担当		22 - 8520
	本別町保健福祉課 * 社会福祉担当	北 6 丁目 11-4	22 - 2219
	本別町健康管理センター	向陽町 23-1	22 - 2794
	本別町特別養護老人ホーム 本別町養護老人ホーム		
社会福祉協議会の施設	本別町社会福祉協議会 * あんしんサポートセンター ・ 成年後見事業 ・ 安心生活創造事業 ・ やすらぎ支援事業 ・ 配食サービス事業など * ホームヘルプセンター * 福祉用具センターほんべつ * デイサービスセンター本別	西美里別 6-15	22 - 8320
	小規模多機能型居宅介護 * 清流の里 * 陽だまりの里 * ゆうあいの里	北 6 丁目 12-20 仙美里元町 149-12 勇足元町 6-1	22 - 1001 24 - 9000 23 - 9000
	高齢者就労センター	北 6 丁目 12-20	22 - 1003
	道立保健所 帯広保健所本別支所	北 1 丁目 4-39	22 - 2108
訪問看護 病・医院	本別町地域訪問看護ステーション	西美里別 6-15	22 - 9050
	本別町国民健康保険病院	西美里別 6-8	22 - 2025
	ほんべつ循環器内科クリニック	南 1 丁目 6-10	22 - 8888
歯科医院	かとう歯科	南 2 丁目 1-1	22 - 3311
	賀陽歯科医院	南 4 丁目 110	22 - 4377
	河合歯科医院	北 3 丁目 4-6	22 - 5557
	棚原歯科	北 2 丁目 2-14	22 - 5600
調剤薬局	太陽の丘薬局	西美里別 6-28	22 - 9800
	ほんべつ調剤薬局	南 1 丁目 6-25	22 - 7887
住宅施設	高齢者向け賃貸住宅 清流ハウス 8	北 6 丁目 12-20	
	共生住宅きらり	緑町 47-1	22 - 2866
	グループホームあさひの里	柏木町 156-1	22 - 4387
	アメニティ本別	西美里別 6-18	22 - 9311
介護者支援団体	本別町在宅介護者を支える会	事務局 社協	22-8520
特定福祉用具販売	富士ホームセンター	南 1 丁目 6-3	22 - 2888
認知症疾患医療センター	大江病院(帯広市内)	帯広市西 20 条南 2 丁目 5-3	0155 58 - 2690

### 4. 認知症の知識

~もう少し詳しく知ろう、認知症~

#### (1) 認知症の種類と特徴

#### アルツハイマー型認知症



◆特徴的な症状の例  
・同じことを何度も聞く  
・物事の段取り(食事の準備など)が悪くなる  
・日にちが分からなくなる  
・約束をすっぽかす など

#### 脳血管性認知症



◆特徴的な症状の例  
・意欲が低下する  
・もの忘れがある割にはしっかりしている(まだら認知症)  
・手足の麻痺がある など

#### レビー小体型認知症



◆特徴的な症状  
・子どもや虫が見えるという  
・夢を見て反応し大声を出す  
・もの忘れは軽い など

#### 前頭側頭型認知症(ピック病)



◆特徴的な症状  
・同じ時間に同じ行動をとる  
・同じ食品を際限なく食べる  
・周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

#### その他認知症状がみられる疾患

※元の病気を治療すると治るタイプの認知症

- ☆正常圧水頭症・・・脳脊髄液が脳室に過剰に溜まることにより脳を圧迫します。
- ☆慢性硬膜下血腫・・・頭をぶつけた後などに、頭蓋骨と脳の間にかたまりができて脳を圧迫します。
- ☆その他・・・脳腫瘍、甲状腺機能低下症、栄養障害、薬物やアルコール依存症など。

#### 認知症と間違えやすい病気に注意

- うつ病・・・憂うつ、気分が落ち込んだ状態が続くうつ病。その始まりに意欲や集中力の低下、認知機能の低下などが多くみられます。
- せん妄・・・病気によって体調不良になると意識が障害され、つじつまの合わない言動・記憶障害・幻覚などが現われることがあります。
- 薬の影響で認知症に似た症状が出る場合があります。

- 9 -

## (2) 認知症の症状

認知症には程度の差はありますが必ず現れる「中核症状」と、もともとの性格や環境など様々な要因が絡み合って現われる「行動・心理症状」があります。



## (3) 認知症の人と接するときの心がまえ

認知症の人は、記憶力や理解力は低下してしまいますが、喜怒哀楽の感情は今までと同じように持ち続けています。認知症の人に接するときには、本人の気持ちに寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないように注意しましょう。

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い  
認知症になったとき最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今までできていた仕事や家事がうまくいかないことが次第に多くなり、誰よりも本人が「おかしい」と感じ始めます。「認知症の人は何もわからない」のではなく、誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人です。

## (4) 認知症の人にやさしいまちづくり

地域の皆さんの理解と支えがあれば、認知症の人も介護する家族も、自分らしい生活を続けることができます。認知症は誰にでも訪れる可能性のある病気で、他人事ではないという意識をもって、認知症の人とその家族にやさしいまちづくりに参加しましょう。

**認知症サポーターになりましょう**  
認知症サポーターとは「全国キャラバンメイト連絡協議会」が実施する認知症サポーター養成講座を受講・終了した人の名称です。認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域を作っていくことが役割となります。地域の集まりや任意のグループなど、対象や年齢は問いません。認知症サポーター養成講座開催のご希望がある場合はお気軽にご相談下さい。  
〔窓口〕 地域包括支援センター

**さりげない見守り・手助けが認知症の人と家族を支えます。**  
あいさつ、声掛けなどの見守り・手助けがあれば、認知症の人とその家族も安心してまちに出かけることができます。  
○近所の人と日常的にあいさつをしましょう  
○困っている人がいたら勇気をもって声掛けをしましょう  
○認知症の人のペースに合わせる心のゆとりを持ちましょう

**地域活動・ボランティアに参加しませんか**  
地域のサロンやあんしんサポートセンターでの生活支援などのボランティア活動に参加してみませんか？  
〔窓口〕 社会福祉協議会



## (5) 認知症の人の権利・財産を守るために

認知症になると判断能力が低下するため、日常生活における契約やお金の管理が徐々に苦手になってきます。ご本人ができなくなった部分をサポートし、命や権利を守るためのサービスには次のようなものがあります。



### 日常生活自立支援事業

一定の判断能力はあるものの不十分な人が、自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、**福祉サービスの利用手続き**や**生活費の管理・お預かり**などを支援します。

〔窓口〕社会福祉協議会

### 成年後見制度

認知症などによって判断能力が不十分になった人に代わって、財産管理・契約の代理や取り消しなどを行ってくれる人（後見人）を決めておくことができる制度です。本人の判断能力がすでに不十分な場合は「**法定後見制度**」、判断能力が十分なうちに、あらかじめ「だれに」「何」を頼むか決めることができる制度が「**任意後見制度**」です。

〔窓口〕家庭裁判所

■本人・配偶者・4親等以内の親族などが家庭裁判所へ申し立てを行います。

※制度利用に関するご相談は地域包括支援センター・社会福祉協議会へお問い合わせください。

### はいかい高齢者等SOSネットワーク事業

①緊急、②登録、③地域見守りの3つの安心システムにより、はいかい高齢者を早期に発見するとともに、日常的に地域に見守りを依頼することもできます。認知症の人の徘徊はいつ始まるか分かりません。「まだ、家に帰ってこられるから大丈夫」と安心せずに、認知症の診断を受けたら早めに登録をしましょう。

〔窓口〕総合ケアセンター高齢者福祉担当

### 介護相談員の派遣

特別養護老人ホームやアムニティ本別などの介護保険施設やデイサービスなどの通所事業所、小規模多機能型居宅介護事業所、介護保険サービスを利用している方のご家庭に介護相談員が訪問し、介護サービスに対する要望などのお話を伺い、介護サービス事業所に橋渡しをします。また、介護の現場を住民の目線で見ること、より良い介護サービスのあり方を提言しています。介護相談員が伺った際には、日頃感じていることなどを遠慮なくお話し下さい。

〔事務局〕地域包括支援センター

## (6) 介護する家族のみなさまへ



### “介護を頑張らなければいけない”と思いませんか？

介護の中でも特に大変なのが認知症の人の介護です。「自分が頑張らなければ...」「まわりの人に迷惑をかけられない...」介護ストレスを抱えこんだままでは、介護者自身が健康を害してしまいます。相手の心を上手に受け止め、地域の力を借りることで、介護は**楽**になることがあります。

### 周囲のサポートに目を向けましょう

#### 1. 介護サービスを活用する

介護家族の手を日中空けることができるデイサービスやショートステイを上手に取り入れましょう。本人がサービスの利用を嫌がる場合もありますが、ケアマネジャーに相談して状況に合わせたサービスや施設利用を考えてもらいましょう。

#### 2. 地域とつながる

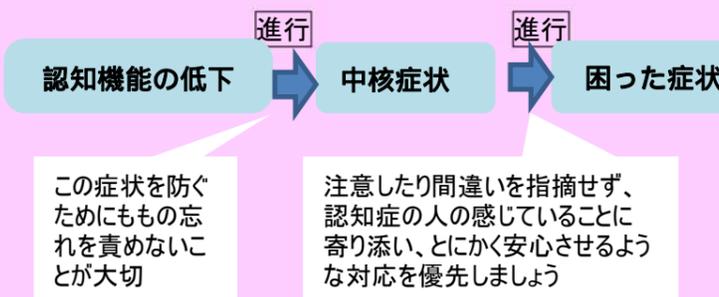
隣近所はもちろん、自治会長や民生委員に事情を説明したり、交番に徘徊や車の運転などの危険性の相談をしておきましょう。町や社会福祉協議会で行っている福祉サービスもありますので、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

#### 3. 家族会の活用

介護の苦勞を分かち合い知恵をもらうには、同じ境遇の仲間をつくり、情報交換をすることが大切です。本別町にも介護者が参加できる集いの場があります。

### 認知症を理解する・受け止める

認知症の人の言動に振り回されていませんか？認知症の人の困った症状の背景には認知症の進行があります。



### 介護者を支えるサービス

#### やすらぎ支援事業

認知症の人を介護するご家族が休みたいとき、出かけたいときに家族に代わってやすらぎ支援員が自宅で本人を見守るサービスです。  
〔窓口〕社会福祉協議会

#### 在宅介護者を支える会

介護者の集いを運営しています

### 自分をいたわる

介護に必死で、自分自身を見失っていませんか？介護者といえども、自分の人生を大切に、自分のための時間を作り、いたわる心が大切です。

#### ■健康に留意しからだをいたわる

介護者も何らかの病気を持っていたり、介護によって不調をきたすことが多々あります。食事面や休息に心がけることはもちろん、定期的な健康診断や治療の継続を怠らないようにしましょう。

#### ■心のケア

自分の趣味や好きなことを続けることが大切です。介護サービスや周囲の力を借りて、自分の時間を作りましょう。友達づきあい、地域活動への参加を通しておしゃべりする時間を持つこともストレス発散になります。介護の悩みを友人やケアマネジャーなどに聞いてもらい解消しましょう。

### 高齢者虐待を防ぐ

高齢者虐待の多くは、介護疲れによるストレス、孤独な介護、対応方法などの知識不足といった認知症介護のトラブルが背景にあります。一人で抱え込まずに相談することが大切です。

また、地域包括支援センターは高齢者虐待の相談窓口です。虐待かもしれないといった心配な場面を見た場合は早めにご相談ください。

## 5. ご相談は「地域包括支援センター」に！！

- 親や配偶者が認知症かも知れない！
- もの忘れが多くなってきて心配！
- お金の管理が難しくなってきた・・・
- 介護の負担が増えて辛い・・・
- 介護保険ってどんなサービスがあるの??

保健師や社会福祉士、介護支援専門員（ケアマネージャー）がみなさまのご相談に応じます。



### ■本別町地域包括支援センター

本別町役場☆総合ケアセンター内

〒089-3325 北海道中川郡本別町西美里別 6-15 (太陽の丘)

☎ 0156-22-9222 fax 0156-22-6811

E-mail houkatsuc@town.honbetsu.hokkaido.jp

### もの忘れ散歩のみちしるべ (本別町認知症ケアパス)

平成 28 年 6 月 発行

発行：北海道本別町

協力：オレンジ会議 (本別町内の保健・医療・介護関係者の定例会議)