

認知症になっても安心して暮らせるまち まにわ

認知症あんしんサポートガイド

改訂版

認知症について、市民のみなさんが正しい知識をもち、認知症の人や介護している人のサポートができるようになることを願って、認知症の基礎知識や地域のサービスをご紹介しています。 自分や家族のために、また地域のためにお役立てください。

> 認知症は誰でもなる身近な病気です 認知症の基礎知識をお伝えします

> > ▶2ページ





認知症は早期の発見が大事です! 早期発見のチェックリスト

▶3ページ

認知症の人や家族を支えるための しくみがあります

▶4~7ページ





心配を一人で抱えないで気軽に ご相談ください

▶8ページ

平成31年3月 真庭市

認知症とはどんな病気?

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れは違います。

たとえば、朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れることは誰でもよくありますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。



認知症の原因になるおもな病気

認知症の原因になる病気はたくさんあります



- ・最も多い認知症(全体の約6割)
- ゆっくり進行する
- 最近のことを忘れる
- ・本人は楽観的で、病気という意識が薄い
- ・嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないことがある
- ・事実と異なることを話すことがある(作話)

脳血管性認知症



- ・脳梗塞など、脳の血管の異常で起こる
- 手足のマヒや言葉が出にくいことがある
- 気分の落ち込みや意欲の低下が見られやすい
- 記憶障害は軽く、判断力は保たれることが多い。
- 急に泣いたり、怒ったりする
- 初期にはもの忘れの自覚がある

レビー小体型認知症



- ・子どもや動物、昆虫など、実際にはないものが見える(幻視)
- ・夜間に寝ぼけて大声を出す
- ・歩行が小刻みで、転びやすくなる
- 調子のよい時と悪い時の変化が大きい
- 立ちくらみや失神を起こすことがある
- ・初期にはもの忘れの自覚がある

前頭側頭型認知症



- ・理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、好き勝手に行動して いるように見えたり、暴力的になることがある
- ・万引きや交通違反など、反社会的行動を取ることがある
- •同じ行為を繰り返す
- *50歳代くらいから発症することがある
- ・記憶力は比較的保たれる

このほか

- ・髄液に脳が圧迫される「正常圧水頭症」
- ・脳の中に血液の塊ができ脳が圧迫される「慢性硬膜下血腫」
- ●甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る「甲状腺機能低下症」 それ以外にも頭部の病気やケガなど様々な原因で発症することがあります



認知症は早期発見が大事

気づいてください!認知症のサイン

1	同じことを言ったり聞いたりする			
2	物の名前が出てこなくなった			
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた			
4	以前はあった関心や興味が失われた			
5	だらしなくなった			
6	日課をしなくなった			
7	時間や場所の感覚が不確かになった			
8	慣れたところで道に迷った			
9	財布などを盗まれたという			
10	ささいなことで怒りっぽくなった			
11	蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった			
12	複雑なテレビドラマが理解できない			
13	夜中に急に起きだして騒いだ			

3つ以上に当てはまる 方は、医師に相談して みましょう。





(国立長寿医療研究センターによるチェックリスト)

どうして早期発見・早期対応が大事なの?

今後の対策を立てることが可能

自分自身で認知症の理解ができる早い段階で受診し、家族とともに、少しずつ認知症の理解を深めていけば、生活上の障害を軽減でき、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることが可能です。

治療により 治る場合があります

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などが原因の場合は、早く発見して治療することで劇的によくなることがあります。場合によっては、1日も早い受診が望まれます。

進行を 遅らせることが可能

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、早く治療を始めると健康な時間を長くすることができます。

認知症の人の気持ちを理解してサポートしましょう

認知症の人は、 わからないことやできないことが 増えて、誰よりも本人が混乱し 不安になっています。 まずその気持ちを 理解しましょう。

理解され受け容れられると、 安心して穏やかに 過ごすことができます。



急がさないでゆっくりと、本人のペースに合わせて接しましょう。

認知症の症状が進んでも、 子どもや植物などを慈しむ気持ちや 豊かな感情は生きています。

認知症の人と家族を支えるしくみ

認知症の状態に合わせて、上手にサポートを受けることで、 より安心した生活を送ることができます。

認為	印症の進行	認知症の疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け 介護が必要	常に介護が必要	
本		○買い物や金銭管理など日常生活は自立している○同じことを何回も聞く○置き場所がわからず探すことが増える○もの忘れの自覚がある	○買い物で小銭が払えないなど金銭管理等が 難しくなるが、日常生活はほぼ自立している ○新しいことがなかなか覚えられない ○料理がうまくできない ○車の運転にミスがみられる ○不安・イライラ・あせり・自信をなくす	○服薬管理ができない ○電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい ○道に迷う、徘徊する ○トイレの場所を間違える ○買い物など今までできたことにミスが目立つ ○タ方~夜間にかけて症状が悪化する傾向が見られる	○服を着ることができない ○トイレの失敗が増える ○食事がうまくできない ○財布等を盗られたと言うことがある (物盗られ妄想) ○興奮しやすい ○自宅が分からなくなる ○時間・日にち・季節が分からなくなる	○日中うつらうつらする○飲み込みが悪くなる○言葉によるコミュニケーションが難しくなる	
	予 防 悪化予防						
支援のしくみ	医療 • 介護	早期診断・早期対応が大事! (▶3・8ページ参照) 認知症専門チーム (▶8ページ参照) かかりつけ医による訪問診療・訪問看護 介護保険の認定を受けることで各種サービスを受けることができます (申請窓口:高齢者支援課・各振興局)(▶7ページ参照) 在宅サービス:認知症対応型通所介護・短期入所・ホームヘルプ・小規模多機能型居宅介護 など 施設サービス:グループホーム・特別養護老人ホーム・老人保健施設 など					
	生活支援	配食サービス ・ 緊急通報装置の設置 (申請窓口:高齢者支援課・各振興局) *** **地域助けあい事業(問い合わせ先:社会福祉協議会)・シルバー人材センター・NPOなどによる家事支援 (ゴミ出し・買い物・掃除など) 地域見守りネットワーク事業「まにわのわ」 (▶7ページ参照)					
	集いの場	の場 キャラバン・メイトによる傾聴訪問 (▶6ページ参照) 金銭管理や手続き代行:日常生活自立支援事業(問い合わせ先:社会福祉協議会)・成年後見制度					
		認知症カフェ (▶6ページ参照) 成年後見制度とは?					
	家族支援		認知症カフェ(▶0	家族交流会なごみ会」「蒜山認知症介護者の会」(▶6ペー 6ページ参照) 業:年2回程度開催しています (問い合わせ先:高齢者支援	認知症などの理由に 人が、財産管理や契約 厳が侵害されたりする 選ばれた後見人によっ 詳しくは、真庭市地域	はり判断能力が不十分となった 力で不利益を被ったり、権利や尊 ことのないように、家庭裁判所に って支援する制度です。 成包括支援センターにお問い合わ	
			ぶ「認知症サポーター養成講座」 ージ参照)	介護用品支給事業(要介護3以上・所得制限あり 在宅介護手当(要介護4・5)	(問い合わせ先:高齢者支援課・各振興局)	

R5.1月編集

地域のみんなで支えましょう

「げんき☆輝きエクササイズ」で認知症を予防しよう!

○地域の集会所などに介護予防コーディネーターが出かけて行ってご指導します。

初回から連続4回、3ヶ月後、6ヶ月後、1年後

- *週1回実施、5人以上で取り組むことが条件です。
- 〇ご家庭で毎日すると効果的!

真庭いきいきテレビで毎日3回放映

①午前10時 ②午後2時 ③午後8時(時間変更の可能性あり)



「認知症カフェ」

- ○認知症になっても安心して訪れることのできる憩いの場所、介護家族のほっとできる場所です。認知症を予防したい方もご利用ください。
- ○「認知症キャラバン・メイト」(認知症の知識を地域に伝えるボランティア)が運営する楽しいカフェです。



			111.1071		
名称	開催日時	場所	参加費		
ほくぼう茶屋	毎月第3火曜日	北房振興局 2階広場	200円		
(北房)	午後1時半~3時半	(真庭市下呰部248)			
ひまわりカフェ	毎月第3木曜日	落合振興局 1階会議室	200円		
(落合)	午後1時半~3時半	(真庭市落合垂水618)			
そよかぜカフェ	毎月第2木曜日	フリースペース 風曜日	200円		
(久世)	午後1時半~3時半	(真庭市久世2618)			
のれんカフェ	毎月第2水曜日	勝山保健福祉センター	100円		
(勝山)	午後1時半~3時半	(真庭市勝山68-2)			
槻の木カフェ	毎月第3金曜日	月田公民館1階	100円		
(勝山・月田)	午後1時半~3時半	(真庭市月田6838)			
ゆけむりカフェ	毎月第1・3火曜日	みなくるカフェ	200円		
(湯原)	午後1時半~3時半	(真庭市禾津228)			
ふれあいカフェ	毎月第1火曜日·第3木曜日	美甘振興局	無料		
(美甘)	午前9時半~11時半	(真庭市美甘4134)			
蒜山三座カフェ (蒜山)	奇数月第2金曜日 午後1時半~3時半	(※1)	100円		



興味のある方

まずはご相談ください



※1 開催月ごとに会場が異なりますので、真庭市地域包括支援センター(0867-42-0719)までお問合せください。

介護者の会

「介護家族交流会なごみ会」「蒜山認知症介護者の会」

認知症の方への対応がわからないという方、介護にストレスを抱えていたり悩んでいる方、 ぜひ一度参加してみてください。同じ経験をしている仲間との出逢いが大きな力になります。

傾聴ボランティア「まごころ」

一人暮らしの方、認知症の方、介護している方などのお話を聞く活動です。 研修を受けた認知症キャラバン・メイトが訪問します。



「認知症サポーター養成講座」を受けてサポーターになりませんか

認知症の基礎知識や対応の仕方などを1時間~1時間半で学ぶ講座です。

認知症キャラバン・メイトが寸劇などもまじえながら、わかりやすくお伝えします。

子どもから高齢者までどんな団体でも気軽に開催することができます。





●上記についてのお申し込み・お問い合わせは遠慮なく

真庭市地域包括支援センター ☎(0867)42-1079



地域見守りネットワーク事業「まにわのわ」

①日頃の安心を守る 「見守りネットワーク」

昔から行われてきたご近所・地域の見守りに加えて、市民と直接関わる機会の多い事業者の方々に見守り活動に加わっていただき、市民の安全・安心を守るしくみをつくるものです。

協力事業者の皆さんには、日常の業務の中で、市民の方のいつもと違う異変や気になることがあれば市役所に連絡をお願いしています。

協力事業者への登録は地域包括支援センターまで。

②行方不明者の命を守る 「早期発見SOSネットワーク」

認知症の方が行方不明になった場合、協力市民や協力事業者にSOSメールを配信して発見の協力を呼びかけます。

協力市民の方はメールを受け取り、目撃情報を提供する 等、日常生活の中でできる範囲の協力をお願いします。

協力市民への登録はQRコードより。

認知症の人が利用できる介護保険サービス

自宅を訪問してもらい 受けるサービス

訪問介護…ヘルパーが自宅を訪問し、食事の介助などの身体介護が受けられます。

訪問看護…看護師が自宅を訪問し、主治医の 指示による看護行為が受けられます。

訪問リハビリテーション…理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問し、短期集中的なリハビリテーションが受けられます。

訪問入浴介護…介護職員や看護職員が専用の 移動入浴車などで訪問し、入浴の介護を行います。

施設に通って 受けるサービス

通所介護…通所介護施設で目標に合わせた 選択的サービスを提供します。

通所リハビリテーション…老人保健施設や 医療機関等で生活行為向上のための支援、 リハビリテーションを行います。

認知症対応型通所介護…認知症の人へ、 食事、入浴等の介護や機能訓練等を日帰りで 行います。

小規模多機能型居宅介護…施設への通いを 中心に、訪問や短期間の宿泊を組み合わせて 利用できます。



住まいに関するサービス

住宅改修…手すりの取り付け等の住宅改修を した時に、住宅改修費が支給されます。(上限あり) 福祉用具…日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与、購入費の支給が受けられます。(上限あり)

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

少人数の家庭的な雰囲気の中で、症状の進行を遅らせて、できる限り自立した生活が送れるように支援する共同生活の場です。

介護保険施設

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)等があり、日常生活の支援か介護やリハビリが中心か等によって入所する施設を選びます。

※その他のサービスもあります。利用するサービスは担当のケアマネジャーにご相談ください。

認知症の相談窓口

●真庭市地域包括支援センター(市役所本庁舎内) 地域支援センター(各地域の振興局内)

センター名	電話番号
北房地域支援センター	(0866) 52-2113
落合地域支援センター	(0867) 52-1159
真庭市地域包括支援センター(久世)	(0867) 42-1079
勝山地域支援センター	(0867)44-2926
美甘地域支援センター	(0867)56-2611
湯原地域支援センター	(0867)62-2012
蒜山地域支援センター	(0867)66-2510

認知症地域支援推進員とは?

認知症の人ができるかぎり住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるよう、地域の実情に応じて 医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や認知症の人やその家族を支援する相談業務などの役割を担っています。



認知症地域支援推進員を 配置しています

認知症専門チームとは?

専門医・保健師・社会福祉士・認知症地域支援推進員等で構成される、認知症の専門チームです。

認知症の方またはその疑いのある 方や、ご家族の方に訪問等で認知症に ついての困りごとや心配なことを伺 わせていただきます。

そのうえで、医療機関の受診や介護 保険サービスの利用、介護の仕方など について一緒に考えさせていただき ます。

●認知症疾患医療センター(岡山県指定)

岡山県では、8病院を「岡山県認知症疾患医療センター」として指定しています。 鑑別診断や急性期治療などの医療の提供とともに、専門医療相談等を行っています。



☆向陽台病院 真庭市上市瀬 368 番地

☎(0867)52-0131 · FAX(0867)52-1838

☆みまさか認知症疾患医療センター(積善病院内) 津山市-方 140 番地

☎(0868)22-3173 · (0868)22-3166 FAX(0868)22-6527

●かかりつけ医

本人に身近なかかりつけ医にまずは相談してみるのもいいでしょう。 必要に応じて、専門の医療機関を紹介してもらえます。

●おかやま若年性認知症支援センター

☎086-436-7830 (月~金 10時~16時) * 祝休日、8/13~8/15、12/29~1/3 除く

