

認知症 相談窓口

認知症に関する相談は

美作市地域包括支援センター(美作保健センター内)

☎ **0868-75-3912**

認知症の方やご家族だけでなく、近所に住んでいる気になる方の情報や相談などを広く受け付けていますので、気軽に相談してください。

●その他の相談窓口

名称	住所	電話
勝田地域ステーション	美作市真加部 1616	77-1111
大原地域ステーション	美作市古町 1850-1	78-0503
東粟倉地域ステーション	美作市太田 152-1	78-3133
美作地域ステーション	美作市北山 390-2	75-3912
作東地域ステーション	美作市江見 945	75-1111
英田地域ステーション	美作市福本 810-2	74-3111

●認知症疾患医療センター

一般財団法人江原積善会 積善病院

住所/津山市一方140

☎ **0868-22-3173**

地域の目で見守ろう！

次のような方を見かけたら、
上記の地域包括支援センターに
ご相談ください。

- 不安そうで落ち着きがない
- ぼーっとして、何も持たずに歩いている、逆に大きな荷物を持っている
- 履物が不揃い
- 信号のないところで道路を横断しようとしたり、車道を歩いている
- 季節に合わない服装をしている
- 服装がどこかちぐはぐな様子が見られる

僕もサポーターになったよ



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

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。
認知症サポーターになり、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくっていきましょう。

●認知症サポーターになるためには

「認知症サポーター養成講座」(1時間～1時間半)を受講すれば、どなたでもなることができます。
職場、町内会など10人程度集まる場があれば、講座を開催させていただきます。
開催日等の相談については、上記の地域包括支援センターにお問い合わせください。



美作市観光PRキャラクター
むさっち



美作市マスコットキャラクター
みまちゃん

美作市

認知症 あんしんガイドブック

住み慣れたまちで暮らし続けるために



※「認知症ケアパス」とは…認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスが利用できるかを示したものの

もくじ

認知症ってどんな病気？	2 ページ
認知症に早く気づこう	3 ページ
認知症ケアパス	4～7 ページ
認知症の相談窓口	裏表紙

美作市地域包括支援センター

認知症って どんな 病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	<p>もの忘れの自覚がない</p>	<p>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</p>	<p>判断力が低下する</p> <p>ど、どうしよう!!</p>	<p>時間や場所、人との関係が分からなくなる</p> <p>どちらさんかね?</p>
老化によるもの忘れ	<p>もの忘れの自覚はある</p> <p>何だったかしら</p>	<p>ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる</p> <p>ゆうべ何食べたっけ?</p>	<p>判断力の低下は見られない</p> <p>大変! 消し忘れていたわ!</p>	<p>時間や場所、人との関係などは分かる</p> <p>あなた確かお隣の... えーと</p>

認知症の原因は？

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。	脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
【症状と特徴】 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	【症状と特徴】 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体にマヒを生じることもあります。	【症状と特徴】 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。一時的に改善しながら少しずつ進行します。

認知症に 早く気づこう

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

など



どんな病院にかかればいいのか？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

認知症ケアパス ～認知症の人と家族を支えるしくみ～

※認知症ケアパスとは 認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスが利用できるかを示したものです。

※番号がついている用語の説明は別紙にあります。

※支援の段階は目安であり、個々の状況により変わることがあります。

本人の状態 支援項目	健康な状態	認知症の 疑いがある	症状があ っても 日常生活は自 立している	見守りがあれば 日常生活は自立している	日常生活に 手助けや介護が必要	常に介護が必要
気づき・相談する	若年性認知症コールセンター① 認知症疾患医療センター②① 認知症専門医②② 社会福祉協議会 民生委員・児童委員 愛育委員 栄養委員 ケアマネジャー			サポート医②③ 認知症初期集中支援チーム②④	かかりつけ医 総合支所 保健センター	地域包括支援センター
悪化を防ぐ (健康維持・悪化予防)	介護予防教室② 地区サロン			日常生活用具の給付③ 通所リハビリテーション④ 訪問看護⑤ 通所介護⑥ 訪問介護⑦		
居場所をつくる	介護予防教室② 高齢者大学 老人クラブ 文化教室 スポーツ教室			シルバー人材センター 地区サロン	通所介護⑥	
見守る (安否確認・見守り)	カフェ⑧ 配食サービス⑪ 傾聴ボランティア⑫ 認知症サポーター⑬			おたがいさまネット事業⑨ みまさかほっとネット⑩ 緊急通報システム⑭ 民生委員・児童委員 愛育委員 栄養委員 区長 福祉委員 地域住民 郵便局 警察署 消防署 消防団		
生活を支援する	おたがいさまネット事業⑨ 配食サービス⑪ 傾聴ボランティア⑫ 認知症サポーター⑬			民間事業所 シルバー人材センター 民生委員・児童委員 愛育委員 栄養委員 区長 福祉委員 地域住民	日常生活自立支援事業⑮ 成年後見制度⑯ 通所介護⑥ 訪問介護⑦	
身体を介護する				通所介護⑥ 訪問介護⑦ 認知症対応型通所介護⑰		
				訪問入浴介護⑱ 小規模多機能型居宅介護⑲		
医療を受ける	居宅療養管理指導⑳ 認知症疾患医療センター②① 認知症専門医②② サポート医②③ 認知症初期集中支援チーム②④ 定期健診 かかりつけ医 訪問診療 訪問歯科診療			訪問看護⑤		
家族を支援する	カフェ⑧ 認知症セミナー⑲ 認知症の人と家族の会⑳ 介護者の集い㉑			民生委員・児童委員 愛育委員 栄養委員 地域住民		
				短期入所生活介護㉒		
もしもの時 (緊急時支援・通報など)	消費生活センター㉓ 地域包括支援センター 消防 警察など					
住まいを考える	住宅改修㉔ 福祉用具貸与・購入㉕ サービス付き高齢者向け住宅㉖			有料老人ホーム㉗		
				介護保険施設㉘ グループホーム㉙		
	経費老人ホーム(A型・B型・ケアハウス)㉚					
活躍できる場	文化教室 (手芸、カラオケ、料理教室、ちぎり絵、古文集を読む会、お通笛の会、 スポーツ教室 (みまさかお元気体操教室、テニス、卓球、野球、太極拳、3B 体操、 雇用の場 (シルバー人材センター、商店、企業、社会福祉法人など)			短歌、詩吟、ヨガ、習字、ダンス、コーラス、絵手紙、手話など) 命の貯蓄体操など)		
権利を守る	権利擁護センター㉛ 消費生活センター 警察					

※お問い合わせは冊子裏面の相談窓口をご利用ください。

一人で悩まず
早めに相談しましょう。



介護が必要になれば、
介護保険のサービスもあります。
介護認定を受けて、ケアマネジャーに
相談しましょう。

認知症ケアパス ～状態に合わせた対応をしましょう～

①【健康】な状態

健康な時から、地域のサロンや体操教室、趣味の会などへ参加をし、介護予防に努めましょう。また、持病がなくともかかりつけ医をもち、何かあった時にすぐに対応ができるようにしておきましょう。



②【認知症の疑いがある】状態 及び【症状はあっても日常生活は自立している】状態

この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物といった日常生活は自立している、もしくはそれらにミスはあってもおおむね日常生活は自立しています。

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安があれば、かかりつけ医や、地域包括支援センターに相談をしましょう。
(サポート医、認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援チームなど)



居場所や仲間を増やす

趣味や地域の活動などを通じて安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流し、脳に刺激を与えましょう。
(地区サロン、老人クラブ、介護予防教室、カフェ、高齢者大学など)



本人・家族の不安を和らげる

本人は失敗をすることが増えていくと、苛立ちや不安感が増してきます。家族や周囲の支援を受けながら、気持ちが穏やかに過ごせるようにしましょう。また家族も本人への対応方法を相談したり、介護について話せる場を活用しましょう。
(カフェ、認知症サポーター、おたがいさまネット事業、傾聴ボランティア、介護者の集い、認知症の人と家族の会など)

医療を受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診をしてみましよう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や財産管理の方法等を早いうちから家族と話しあっておきましょう。
(成年後見制度、日常生活自立支援事業など)

③【見守りがあれば日常生活は自立している】状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。記憶があいまいになったりすることがありますが、周囲の支援があれば生活できる状態です。

見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、地域の人や友人にも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。
(民生委員、児童委員、愛育委員、栄養委員、区長、福祉委員、認知症サポーター、おたがいさまネット事業、みまさかほっとネット)

介護を受けることを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家による支援を受ける検討をしましょう。
(訪問介護、通所介護などの介護保険サービス)



④【日常生活に手助けや介護が必要】な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのサポートが必要になってきます。

介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、様々なサービスを組み合わせて活用しましょう。

悪徳商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけこまれて、詐欺や悪徳商法などの被害にあう危険があるため、被害を防ぎましょう。
(成年後見制度、消費生活センター、警察など)

住まいの環境を整える

転倒や事故を防止し、介護保険による住宅改修を行い、生活環境をととのえましょう。
(住宅改修、福祉用具購入など)



⑤【常に介護が必要】な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともにねたきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。

介護と看護を充実させる

ケアマネジャーやかかりつけ医と相談をしながら、介護と看護の両面を充実させましょう。介護者の方の体調管理も気をつけましょう。
(通所介護、訪問介護、短期入所生活介護など)

入所も検討をする

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅で過ごすか、設備や体制の整った施設などで過ごすか検討をしましょう。
(介護保険施設など)

