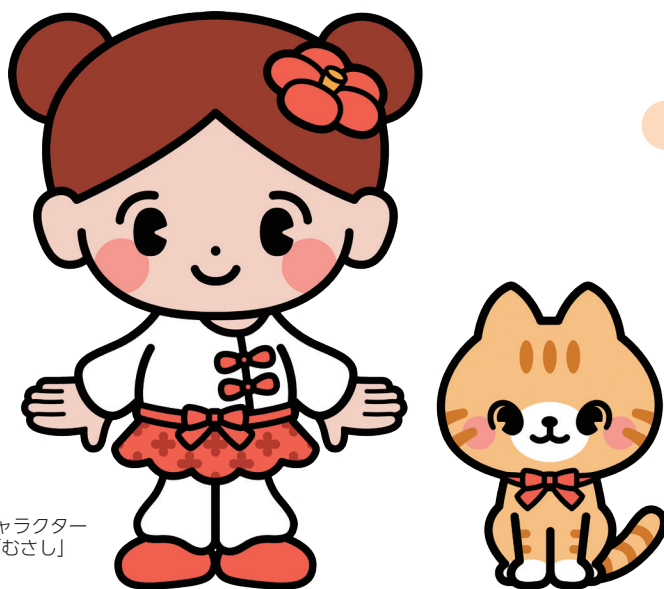


• 筑紫野市認知症ケアパス •

高齢者とご家族の みなさまへ

認知症の経過に応じて
適切な支援を受けるための手引き



筑紫野市マスコットキャラクター
「つくしちゃん」 & 「むさし」

認知症かもしれないというサインに
気づいたら、早めに相談しましょう

早期に対応することで、症状が軽くなったり、進行を遅らせたりできる可能性があります。ひとりで悩まないで必要な支援を受けましょう。

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です

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などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは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のは、老化による「ものわすれ」といえますが、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。

筑 紫 野 市

認知症に早く気づこう



認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

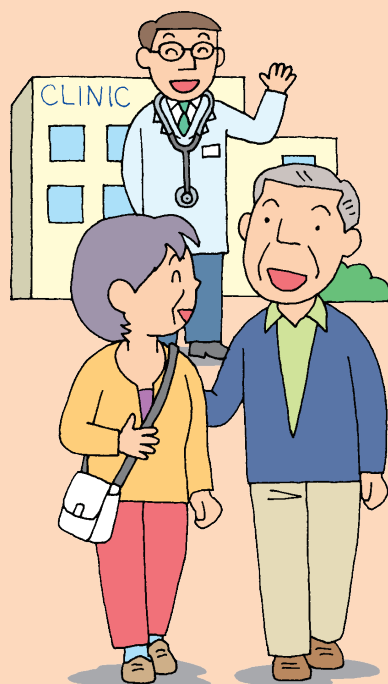
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できる場合もあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療や支援を行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が強く拒むこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、市役所などの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどの相談窓口（3ページ参照）に相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



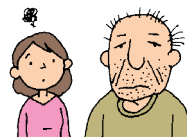
☐ 人や物の名前が出てこなくなったり、日時を間違えたり、道で迷うようになった。



☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。



☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



☐ 趣味などへの関心がなくなったり、外出や人と会うのを嫌がるようになった。



☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



☐ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

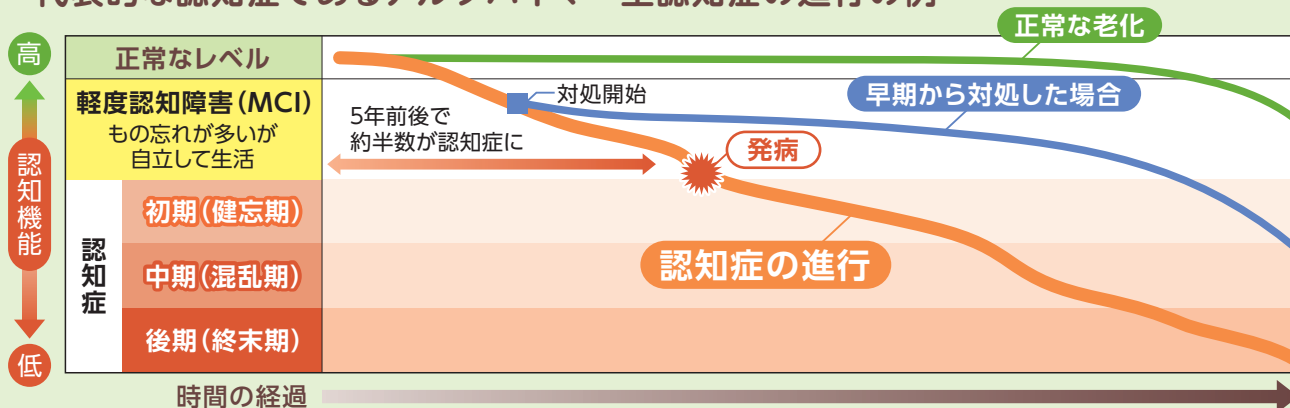


気になったら相談しましょう

「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害（MCI）」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例※



※認知症の種類により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。



認知症の相談窓口

地域包括支援センター、ケアマネジャー

認知症の人やその家族のほか、それらを支える支援者や地域からの相談を受け、それらを改善もしくは解決するための支援と一緒に考えます。介護保険サービスをはじめとする支援に迅速につながるよう、さまざまな関係機関及び団体とのパイプ役を務めます。

また、定期的に家庭訪問をするなどして、支援の過不足を確認し、ひとりひとりにあった支援の調整ができるように取り組みます。

かかりつけ医、ものわすれ相談医

日頃より、健康状態を診てくれる身近なかかりつけ医を持つことが大切です。必要に応じて専門医療機関に紹介してもらうことができます。

また、ものわすれや認知症についての不安は、ものわすれ相談医にご相談ください。認知症相談医の講習を受けた医師が本人や家族の悩みを聞き、適切な診断と治療を行います。

福岡県認知症医療センター

福岡県からの指定を受け、認知症専門医療の提供と介護サービス事業者等の関係機関との連携を担う認知症医療の中核的機関です。また、医師の診察前の面接や電話による無料相談も行っています。

◆福岡県認知症医療センター（牧病院内） ☎922-2857 FAX 922-5313

民生委員・児童委員、福祉委員

住民のもっとも身近な相談先として、各行政区に配置されています。（福祉委員については一部配置されていない行政区があります。）

家庭訪問などを通じての安否確認や相談に対応する他、介護保険サービスの利用やサロンなど地域の社会資源の利用について支援を行うなど、各地域の実情に合わせた取り組みをしています。

◆市生活福祉課 地域福祉担当（民生委員・児童委員の問合せ先） ☎923-1111

◆筑紫野市社会福祉協議会（福祉委員の問合せ先） ☎920-8008 FAX 920-8033

介護を考える家族の会

介護をしている家族同士の交流や情報交換を目的として、介護や認知症の方への対応について学ぶ「介護者のつどい」の他、介護者が介護について本音で語り合うことのできる「ミニサロン」、介護や認知症に関する相談会などを行っています。

◆介護を考える家族の会（窓口は筑紫野市社会福祉協議会） ☎920-8008 FAX 920-8033

電話相談

認知症の人を介護している家族の電話相談があります。ひとりで抱え込まず相談しましょう。

◆公益社団法人「認知症の人と家族の会」福岡県支部の電話相談（面談もできます） ☎771-8595
（毎週火・金曜日の10時30分～15時30分、ただし第3火曜日・祝日は休み）

◆福岡市の認知症介護相談 ☎0120-851-641
（毎週木曜日及び毎月第2日曜日の13時～16時、祝日は休み）

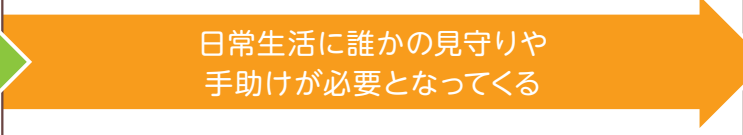
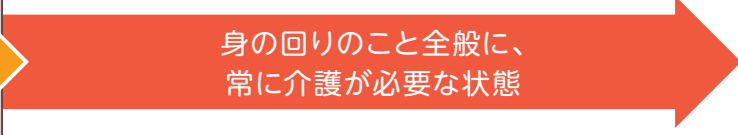
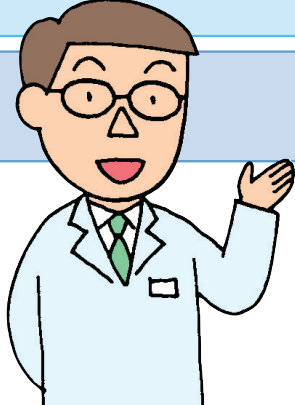
◆福岡県の認知症相談 ☎574-0190（毎週水・土曜日の11時～16時）

認知症の経過に応じて利用できる支援

認知症の進行について		軽度認知障害（MCI） ～まだ認知症ではない時期～	認知症：軽度の時期
		ものわすれがあるが、日常生活の活動は正常で支障がない	ものわすれが目立ち始めるが、日常生活はほぼ自立
具体的な症状		☐最近の出来事なのに忘れていることがある ☐約束の日時を間違えたりすることがある ☐好きな趣味や教室に行くのがおっくうで休みがちになる（意欲が低下する、不安が強くなる） ☐よく知っている物の名前が出てきづらい ※日常生活に大きな支障はないので、本人も周囲も気づきにくい ※この時点ではうつ病と診断されることもあります	☐約束を忘れることがある ☐財布や通帳など大事なものをなくすことがある ☐時間がわかりにくくなる ☐趣味や好きなことを楽しめなくなる ☐料理の味が変わったと家族に言われる ☐買い物にいくと同じものばかり買ってくる ☐同じ話を何度もする
	認知症の進行状況による支援体制など	相談する・受診する	地域包括支援センター、市役所（高齢者支援課）、介護保険サ 福岡県認知症医療センター、かかりつけ医、ものわすれ相談医
介護保険サービスの利用・相談		地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）	
予防・改善する		市の介護予防教室、カミリーヤのトレーニングルーム・歩行プ	
他者とつながる・役割をもつ		シニアクラブ、ふれあいいきいきサロン、公民館や生涯学習セ	
家事や介護を手助けする		ホームヘルパー、デイサービス・デイケアなど、シルバー人材セ	
住まいを考える		有料老人ホームなど グループホーム	
地域で見守る・安否を確認する		民生委員・児童委員、福祉委員、認知症サポーター、警察署、 高齢者の見守り協定、配食見守りサービス	
家族を支える		地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護を考える家族の	
権利を守る		無料法律相談、消費生活センター 暮らしのサポートセンター、金銭管理等の支援（	

支援について（認知症ケアパス）



認知症：中等度の時期  日常生活に誰かの見守りや 手助けが必要となってくる	認知症：重度の時期  身の回りのこと全般に、 常に介護が必要な状態
☐ 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる ☐ 自宅から離れたところで道に迷う ☐ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる ☐ 薬やお金の管理ができない ☐ 季節にあった衣服を選べなくなる ☐ 毎日の入浴を忘れることがある	☐ 直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってくる ☐ 近所でも道に迷ったりする ☐ 家族がわからなくなる ☐ 言葉が減り表情が乏しくなる ☐ 服をうまく着ることができない ☐ 身体をうまく洗えなくなる ☐ 排泄の失敗が増える
サービス事業所、介護を考える家族の会、その他電話相談、民生委員・児童委員、福祉委員、 、精神科・脳神経外科などの専門科、認知症初期集中支援チーム	 認知症の経過のたどり方や必要な支援は個人の状況によって違いがありますので、あくまでも大まかな目安としてください
ー)	
ール利用、デイサービス・デイケアなど	
ンターにおけるサークル活動、認知症カフェ	
ンター、配食見守りサービス	
特別養護老人ホーム	 近所の見守りも大切です
防災メールまもるくん、	
会、介護マークの配布	
(社会福祉協議会等)、成年後見制度	



認知症の人への接し方

基本の考え方

- 人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。
- 背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。
- 本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも重要です。

具体的なポイント

1. まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2. 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

3. 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

4. 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

5. やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまりに強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

6. おだやかにはっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

7. 会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、〇〇ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学びみんなで考える」より抜粋

「新しい認知症観」へ転換を…

古い 認知症観	他人ごと、他者視点、問題重視、 疎外、絶望	新しい 認知症観	わがごと、本人視点、可能性重視、 共に、希望
① 他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り	▶▶▶	① わがごと、お互いさま、向き合う、備える	
② 認知症だと何も分からない、できなくなる	▶▶▶	② わかること、できることが豊富にある	
③ 本人は話せない→声を聞かない	▶▶▶	③ 本人は話ができる→声を聞く	
④ おかしな言動で周囲が困る	▶▶▶	④ 本人が一番困っている。本人なりの意味がある	
⑤ 安全重視。危険なことは全て排除	▶▶▶	⑤ 人権重視。自由と安全のバランス	
⑥ 周囲が決める	▶▶▶	⑥ 本人が決める(決められるように支援)	
⑦ 本人は支援される人	▶▶▶	⑦ 本人は一足先を行く人、支えてでもある	
⑧ 地域で暮らすのは無理	▶▶▶	⑧ 地域の一員として暮らし、活躍	
⑨ 認知症は恥ずかしい・隠す	▶▶▶	⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに	
⑩ 暗い・萎縮・諦め・絶望	▶▶▶	⑩ 明るく・のびのび・諦めず・希望がある	

防災メールまもるくん

「防災メールまもるくん」は地震や津波などの災害時の情報等をメールで配信する福岡県のシステムです。認知症等により行方不明となった人の情報をメールで配信し、たくさんの人に協力を呼びかけることができますようにしています。

ご家族からの依頼を受けた筑紫野市がメールを配信する仕組みとなっていますので、ご家族はいざというときに備え、本人の写真や情報をまとめておくとういでしょう。

地域の皆様には、できるだけ多くの登録をお願いするとともに、認知症の人の捜索、やさしい声かけにご協力をお願いします。

- ◆登録サイト………<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/> ※登録は無料です
もしくはネット上にて「防災メールまもるくん」で検索
メールの配信………市高齢者支援課 ☎923-1111



防災キャラクター
「まもるくん」
©CyberConnect2 Co.,Ltd



認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターの養成は、厚生労働省が認知症対策の一環として推進しており、筑紫野市でも出前講座を随時実施し認知症サポーターを養成しています。地域の高齢者はもちろん、自治会や民間企業など高齢者に接する立場の方々に多く受講いただいている他、小学生なども受講しています。自らの地域活動や仕事を通じた見守りや支援などのネットワークが広がっています。

- ◆市高齢者支援課 高齢者福祉担当 ☎923-1111
◆地区担当の地域包括支援センター 下記参照

認知症サポーターの目印
「オレンジリング」



「サポーターカード」



みまもりあいステッカー

持ち物に貼ったり、衣類に縫い付けておくことで、認知症の高齢者等が行方不明になった際、路上や街中で気付いた人が家族等に直接連絡できるステッカーです。

みまもりあいステッカーには、緊急連絡転送IDとフリーダイヤルが印字してあり、発見者が電話し音声案内に従ってIDを入力すると、家族等へ電話が転送されます。

ステッカーを身に着けた「お困りの様子的高齢者の方」を見かけた際には、正面から優しくお声掛けいただき、フリーダイヤルから家族等へご連絡をお願いします。



筑紫野市地域包括支援センター

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配ごとなどの相談窓口です。

相談は無料です。担当エリアの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

むさし (特別養護老人ホームむさし苑内)

湯町2丁目9-2 TEL 925-2775 FAX 924-7681

天拝坂・都府楼団地・杉塚・塔原・六反・本町・入舟・京町・中央・栄町・昭和・次田・大坪・大門・鳥居・旭町・東町・湯町・武蔵・上古賀

天拝の園 (特別養護老人ホーム天拝の園内)

立明寺618-1 TEL 918-5788 FAX 918-5803

東新町・紫ヶ丘・曙町・宮田町・松ヶ浦・紫・天神・俗明院・平等寺・朝倉街道団地・山口・萩原・古賀・立明寺・むさしヶ丘・針摺

ちくしの荘 (特別養護老人ホームちくしの荘内)

原田462 TEL 926-2871 FAX 926-3532

石崎・若葉団地・中原団地・針摺東・柚須原・香園・本道寺・大石・原・西吉木・東吉木・宮の森・ゴルフ場団地・みかさ台・上阿志岐東・上阿志岐西・中阿志岐・下阿志岐・天山・牛島・諸田・常松・永岡・桜台・原田・城山・筑紫・若江・隈・西小田・馬市・下見一・美咲・岡田
筑紫駅前通・光が丘・美しが丘北・美しが丘南・山家1～9区

問い合わせ先

〒818-8686 筑紫野市石崎1丁目1番1号
筑紫野市役所 高齢者支援課 ☎092-923-1111 (代表)

一般介護予防事業、地域包括支援センターに関すること
介護保険、介護予防・生活支援サービス事業に関すること
サービス事業所・ケアマネジャーに関すること

高齢者福祉担当 内線451～452
介護保険担当 内線454～456
指定指導担当 内線453