

# 由仁町認知症ケアパス



このケアパスは、  
認知症になっても住み慣れた由仁町で希望を持って暮らし続けるために、  
「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」**予防**と、  
「認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる」「認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる」**共生**を基本的考えとして、相談先や受けることができる支援をまとめたものです。

## 認知症とは

認知症は脳の病気です

脳は、私たちの活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、様々な原因で脳のはたらきが悪くなって、司令塔の役割である記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態であり、老化による衰えとは異なります。

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「老化による物忘れ」と言えますが、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。



## どんな症状が起こるのでしょうか

### 記憶障害

新しいことが覚えられない、すぐ忘れるなど記憶の障害が起こるようになります。

### 見当識障害

時間や季節感、場所の感覚が薄れます。進行すると人物の把握も困難になります。

### 理解・判断力の障害

複数のことが重なるとうまく処理できなくなったり、いつもと違う出来事で混乱しやすくなります。

### 実行機能障害

料理や買い物など計画的に段取りをして実行することが難しくなります。

中核症状

中核症状に合わせて、性格や環境、人間関係、周囲の適切でない対応などにより、精神症状や行動上の障害が起きてくる場合があります。

不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力、不潔行為など

行動・心理症状

## 認知症を引き起こす主な病気

### アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に徐々に低下していきます。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などにより、損傷を受けた脳の部分の機能が低下します。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

### レビー小体型認知症

アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。手足の振るえや筋肉の硬直などのパーキンソン症状や幻視が現れるのが特徴です。

## 認知症は早期の発見が大切です

早期治療で改善も期待できます

早期に発見し、早期に治療を始めることで、改善が期待できる場合があります。

進行を緩やかにできることがあります

適切な治療やサポートによって、進行を緩やかにしたり、症状を緩和したりすることができます。

事前に様々な準備ができます

症状が軽いうちに治療や将来の方針を本人や家族が話し合うなど、準備を整えることができます。

## どこに相談、受診したらよいでしょうか

介護

地域包括支援センター

医療との連携 本人が受診を拒むなど、対応が難しい場合も地域包括支援センターにご相談ください。

本人・家族

気づき

医療

かかりつけ医

必要な場合は、かかりつけ医の先生から専門医を紹介してもらうこともできます。

もの忘れ外来・精神科など

認知症疾患医療センター

・砂川市立病院 ・江別すずらん病院 ・千歳病院 など

認知症サポート医

・牧野内科医院 ・由仁町立診療所

認知症初期集中支援チーム

## 認知症が疑われるサイン

- 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、いつも探し物をしている。
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 以前に比べて、些細なことで怒りっぽくなった。
- おしゃれや清潔など身だしなみに気を使わなくなった。

これらの症状が見られるときは早めに相談しましょう

- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、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。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 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。

物忘れはあっても金銭管理や買い物、事務処理などの日常生活は自立している。もしくはミスはあってもおおむね自立している。

服薬管理ができなかったり、電話の対応や訪問者の対応などがひとりでは難しいが、周囲のサポートがあればこなせる。

着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲のサポートが必要になる。事故やトラブルを未然に防ぐための注意と対策も考える時期。

認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝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る。

①認知症の疑いがある  
②症状はあっても日常生活は自立している

③見守りがあれば  
日常生活は自立できる

④日常生活に手助けや介護が必要

⑤常に介護が必要な状態

### まずは相談する！！

今までと違うことに気づいたり、不安を覚えるようなことがあれば、そのままにしないでかかりつけ医などの医療機関、地域包括支援センターに相談しましょう。多くの病気と同じように、認知症も早期の発見や治療が大切な病気です。早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい暮らしを続けることができます。



### 不安を和らげる

本人には、できないことが次第に増えていく不安やいらだちがあります。気持ちを穏やかに保てるように家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。

### 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や近所の知人、友人などにも理解を求め、日常生活の中で見守ってくれる周囲の人を増やしましょう。

### 居場所や仲間を増やす

安全を優先しすぎて家に閉じこもるのではなく、趣味や地域の活動を通じ安心して過ごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

### 安全対策を考える

思いがけない事故に備え安全対策を考えましょう。火の始末については、安全センサー付きのガスコンロや電化製品への買い替えも考えましょう。

### 将来を見据える

受けたい医療や介護の方針など、今後の生活や自分で決められなくなったときの希望を家族など信頼している人と話し合っておきましょう。

### 医療・介護のサポートを検討する

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してみよう。介護保険のサービスも検討しましょう。

### 介護サービスを活用する

要介護認定を受けて、ケアマネジャーと相談しながら、本人の希望や認知症の状態に合うさまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。

### 見守り体制を充実させる

通い慣れている道でも迷ってしまう危険があります。GPSの活用や見守りネットワークの登録など、いざというときに備え見守り体制を充実させましょう。

### 住まいの環境を整える

生活機能が衰えると家庭内での事故の危険も増えます。事故防止や介護にも役立つ住宅改修・福祉用具の利用など生活環境を整えましょう。

### 悪質商法などから守る

判断能力の衰えから、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険も増えます。成年後見制度の利用など被害を防ぐ手立てを検討しましょう。

### コミュニケーションを工夫する

ことばによる意思疎通が難しくなります。表情やしぐさ、スキンシップなどことば以外のコミュニケーション方法を工夫して接しましょう。

### 介護と看護を充実させる

衰えていく体調の管理がより大切になります。かかりつけ医やケアマネジャーと相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

### 住み替えを検討する

本人の希望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を検討しましょう。

### 看取りに備える

いずれ訪れる最期のときに備え、元気なころの本人の希望も含めて、延命措置など看取りの方法について家族で話し合っておきましょう。

成年後見制度とは・・・認知症などで判断能力が不十分になったとき、財産管理や契約などで不利益を被ることがないように、家庭裁判所で選任された後見人が支援する制度です。

	①認知症の疑いがある	②症状はあっても日常生活は自立している	③見守りがあれば日常生活は自立できる	④日常生活に手助けや介護が必要	⑤常に介護が必要
悪化を防ぐ (介護予防・悪化予防)	げんき塾・地域サロン 老人クラブ			通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション 通所介護・訪問介護	
他者につながる 役割を持つ	老人クラブ・地域サロン・いきいきサロン ユニカレッジ・ボランティア活動・高齢者事業団 認知症カフェ			通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・訪問リハビリテーション	
見守る (安否確認・見守り)		地域支え合い活動・認知症サポーター 配食サービス		認知症高齢者等見守りネットワーク 通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・訪問リハビリテーション	
生活を支援する		地域支え合い活動・除排雪サービス 配食サービス・生活支援ボランティア		通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・訪問リハビリテーション	
身体を介護する			通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・訪問リハビリテーション	訪問入浴介護	
医療を受ける			かかりつけ医 認知症専門医	認知症疾患医療センター 訪問診療・訪問看護・訪問歯科診療	
家族を支援する		認知症カフェ		短期入所	介護用品給付事業
もしものとき (緊急時支援)			消費生活支援センター・警察署 命のバトン 成年後見制度 緊急通報装置	認知症高齢者等見守りネットワーク・認知症初期集中支援	
住まいを考える	軽費老人ホーム	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		グループホーム・介護保険施設 住宅改修・福祉用具	
		有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅等			

## 悪化を防ぐ

### げんき塾

65歳以上の方を対象に、認知症や転倒骨折、身体機能低下の予防のため、インストラクターの指導のもと、ストレッチや運動を行います。

問 由仁町社会福祉協議会  
☎82-2167

### 通所リハビリテーション

要介護認定を受けている方が、介護老人保健施設などに通って、食事や入浴など生活の介助のほか、理学療法や作業療法などのリハビリテーションを受けます。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 訪問リハビリテーション

要介護認定を受けている方の自宅に理学療法士などが訪問し、心身の機能の維持・回復や日常生活の自立を支援するためのリハビリテーションを行います。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

## 生活を支援する

### 生活支援ボランティア

有償ボランティアが訪問し、日常的な家事や、介護保険のホームヘルパーではできない支援を低額な料金で行います。

問 由仁町社会福祉協議会  
☎82-2167

### 配食サービス

おおむね65歳以上の方を対象に、栄養バランスに配慮した温かいお弁当を届けることで、安否確認や食事づくりに伴う負担を軽減します。  
1食400円（税別）

問 保健福祉課高齢・障がい担当  
☎83-4750

### 訪問介護（ホームヘルプ）

要介護認定を受けている方等の自宅をホームヘルパーが訪問し、入浴・排せつ・食事の介助や調理・洗濯・掃除などの家事援助を行います。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

## 他者につながる 役割を持つ

### 老人クラブ

おおむね60歳以上の方を対象に、仲間とともに地域への社会奉仕、教養講座、健康づくりなどの活動を行います。参加希望の方は、地元老人クラブへ直接ご相談ください。

問 由仁町社会福祉協議会  
☎82-2167

### 地域サロン

高齢者が気軽に集まり交流することで、生きがいづくり、健康づくり、仲間同士の支え合い、介護予防につながる地域サロンが身近な場所で開催されています。

問 由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 認知症カフェ

認知症の方やその家族、専門家、地域住民が集まって、交流したり、相談を行ったりする場所です。グループホーム囲炉裏（三川緑町）で月1回開催されています。

問 グループホーム囲炉裏  
☎76-7828 または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

## 身体を介護する

### 通所介護（デイサービス）

要介護認定を受けている方等が、デイサービスセンターに通って、入浴・排せつ・食事の介助、レクリエーションや機能訓練などのサービスを日帰りを受けます。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 訪問入浴介護

入浴が困難な要介護認定を受けている方の自宅を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車で訪問し、入浴の介助を行います。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750



## 見守る

### 地域支え合い活動

自治区内での見守り、声かけ、安否確認などを行い、支え合いの地域づくりを進めています。

問 保健福祉課高齢・障がい担当  
☎83-4750

### 除排雪サービス

おおむね65歳以上のひとり暮らしの方または夫婦世帯など自身では除排雪が困難な方を対象に、玄関前通路などの除排雪を行っている自治区があります。

問 保健福祉課高齢・障がい担当  
☎83-4750



▲認知症カフェ「囲炉裏庵」

## 医療を受ける（自宅で受けられるサービス）

### 訪問診療

通院が困難な要介護認定を受けている方等の自宅を医師が訪問し、在宅療養を支援します。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町立診療所 ☎83-3701  
または 由仁町地域包括支援センター ☎83-4750

### 訪問看護

要介護認定を受けている方等の自宅を看護師が訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 訪問歯科診療

通院が困難な高齢者の自宅を歯科医師が訪問し、歯科診療を行っている歯科医院もあります。

問 由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750 または 各歯科医院

## 家族を支援する

### 短期入所（ショートステイ）

家族の病気や冠婚葬祭など、自宅で介護することが困難なときなどに、特別養護老人ホーム等に短期間入所し、日常生活上の世話などを受けます。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 介護用品給付事業

在宅で生活している要介護4以上の方を対象に、おむつなどの介護用品を購入できる給付券を交付します。給付上限月額4,500円

問 保健福祉課高齢・障がい担当  
☎83-4750



## もしものとき

### 命のバトン

緊急時に速やかに親族やかかりつけ医療機関を確認できるよう、自宅の冷蔵庫などにあらかじめ必要事項を記載したバトン（筒状のケース）を置きます。

問 由仁町社会福祉協議会  
☎82-2167

### 緊急通報装置

おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者の方などで、病状や心身の不安がある方を対象に、火災や救急などの緊急時に通報できる装置を設置します。

問 保健福祉課高齢・障がい担当  
☎83-4750

### 認知症高齢者等見守りネットワーク

認知症の方などが行方不明になったときに早期に発見できるよう、捜索に必要な情報の事前登録を行います。

問 由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

## 住まいを考える

### 住宅改修・福祉用具

要介護認定を受けている方の生活上の危険を軽減したり、日常生活の自立を助けるために必要な費用の助成、福祉用具の貸与を行います。

問 担当のケアマネジャー または  
由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

### 軽費老人ホーム・介護保険施設・グループホーム・有料老人ホーム

- 軽費老人ホーム  
日常生活が自立している高齢者が利用できます【緑豊苑】
- 介護老人保健施設  
要介護1以上の方が利用できます【ひだまり】
- 介護老人福祉施設  
要介護3以上の方が利用できま

- す【ほほえみの家、ユニこもれびの家】
- グループホーム  
要支援2以上の認知症の方が利用できます【あかるい家、囲炉裏】
- 有料老人ホーム  
町内にはありませんが、自立から要介護の方まで対象は様々です。

## ● 認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」” ●

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

## ● 具体的な対応の7つのポイント ●

### 1 まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 2 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### 3 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

### 4 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 5 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### 6 おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないが大切です。

### 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

## 認知症サポーター養成講座

### 共生

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を応援する人です。職場や各団体などのグループからの希望により、2時間程度の講座を行います。受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

問 由仁町地域包括支援センター  
☎83-4750

オレンジリング▶



## 特定健診・基本健診

### 予防

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防には、認知症の発症を遅らせることができる可能性があると言われています。定期的な健診の受診で「認知症になるのを遅らせる」予防に取り組みましょう。

問 保健福祉課保健予防担当  
☎83-4750

<自宅>

住所	☎
家族の連絡先 ・名前	☎
・名前	☎

<かかりつけ医>

医療機関名	住所
担当医	☎

<ケアマネジャー>

事業所名	住所
担当ケアマネジャー	☎

<サービス提供事業所>

事業所名	住所	☎
・		
・		
・		

<地域包括支援センター>

	担当者
<b>由仁町地域包括支援センター</b>	
住所	☎
<b>由仁町東栄87番地の1 由仁町健康元気づくり館内</b>	<b>0123-83-4750 090-1647-4750 (夜間・休日)</b>