

しんとく認知症ガイドブック

～認知症ケアパス～



作成元（平成30年3月発行）

新得町ケアマネジャー連絡会

関連機関：新得町地域包括支援センター・居宅介護支援事業所新得やすらぎ荘
ちいさな手・ケアプランセンターしんとく社協





もくじ

*認知症とは？

認知症の症状について

P39

*「認知症」早期発見の目安

P38

*記憶のしくみ

P37

*早期発見・早期治療が大切
若年性認知症とは

P36

*認知症の方の感じている世界
認知症の方への接し方のポイント

P35

*認知症の経過とかわり

P33

*覚えておきたい症状と

その時の対応

P31

*相談窓口

認知症の専門病院にかかりたい

P30

*財産や契約が心配

P29

*認知症の人を見守る地域のか

P28






*介護者家族を支える

P27

*認知症の状態に応じて
受けられるサービス（ケアパス）






P25

認知症の状態に応じて受けられるサービス(ケアパス)

認知症の段階	元 気 自 立	認知症の疑い もの忘れはあるが 日常生活は自立	認知症(軽度) 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	認知症(中度) 日常生活を送るには 支援や介護が必要	認知症(重度) 常に専門医療や 介護が必要
相 談	地域包括支援センター、居宅介護支援事業所:ちいさな手、新得やすらぎ荘、ケアプランセンターしんとく社協 ⑦⑧				
医 療		心いきいき相談(認知症初期集中支援チーム) ⑩			
		かかりつけ医への受診、認知症疾患医療センター(大江病院)、病院(精神科・神経内科) ⑩			
介 護 予 防 悪 化 予 防	介護予防ボランティア	脳いきいきわすれん塾		訪問リハビリ:さくら新得、清水赤十字病院 ⑰	
	寿大学、老人クラブ、いきいきサロン、町内会、サークル				
	特定健診・がん検診、健康相談・栄養相談				
			通所型サービス・通所介護(デイサービス):やすらぎ荘、たまたて箱、たんぼぼ、きらり ⑪~⑬		
		小規模多機能(デイサービス):らら、きらり ⑭			
安 否 確 認 見 守 り	民生委員、緊急通報システム設置、認知症サポーター、独居老人訪問安否確認、ふれあい支援員 ⑳				
				高齢者等SOSネットワークシステム ㉑	
権 利 擁 護	日常生活自立支援制度 ㉒			成年後見制度 ㉒	
消 費 者 被 害	役場町民課住民活動係、新得警察署				
生 活 支 援		訪問介護・訪問型サービス(ヘルパー):しんとく訪問介護事業所、ちいさな手、新得やすらぎ荘 ⑨⑩			
		小規模多機能(ヘルパー):らら、きらり ⑭			
		配食、布団乾燥、除雪、福祉交通費助成(タクシー乗車券)、福祉有償運送 ㉓㉔			
					介護用品費助成 ㉔

色は各サービスの色に合わせています。○は参照ページ番号。

平成30年3月現在

認知症の 段階	元 気	認知症の疑い	認知症(軽度)	認知症(中度)	認知症(重度)
	自 立	もの忘れはあるが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に専門医療や 介護が必要
身体介護			訪問介護(ヘルパー):しんとく訪問介護事業所、ちいさな手、新得やすらぎ荘 ⑨⑩	通所介護(デイサービス):やすらぎ荘、たまたて箱、たんぼぼ、きらり ⑪～⑬	
			小規模多機能(ヘルパー、デイサービス):らら、きらり ⑭		
			訪問看護:かしのもり、清水赤十字病院 ⑮		
			通所リハビリ:町外事業所 ⑯		
			訪問リハビリ:さくら新得、清水赤十字病院 ⑰		
			訪問入浴:町外事業所 ⑯、福祉用具貸与・購入:石川家具店 ⑲		
			在宅介護者の会(カトレア会・あやめ会)、認知症カフェ(HOSIカフェ)、介護マーク ⑳		
家族支援	高齢者短期入所:ひまわり荘 ㉔		短期入所、小規模多機能(ショートステイ):新得やすらぎ荘、ひろね、らら、きらり ⑭⑱		
				家族介護手当 ㉔	
緊急時 支援	高齢者短期入所:ひまわり荘 ㉔		短期入所、小規模多機能(ショートステイ):新得やすらぎ荘、ひろね、らら、きらり ⑭⑱		
	医療機関入院				
住 ま い	住宅改修				
	高齢者下宿:共生型ホームさくら、共生型福祉住宅ひだまり、高齢者福祉住宅ひなた ㉔			特別養護老人ホーム:新得やすらぎ荘、ひろね ㉔	
	養護老人ホーム:ひまわり荘、やすらぎ荘(障がい者用) ㉔				
			グループホーム:新得ふれあい館、屈足ふれあい館 ㉔		
				老人保健施設:町外事業所	

介護者家族を支える

認知症のこと、ひとりで悩んでいませんか？



在宅介護者の会(カトレア会・あやめ会)

介護経験のある方達が介護の悩みや介護方法を語り合ったり、食事会や勉強会を行う会です。

対象者：介護中の方、介護経験者
介護に興味のある方など

開催日：月1回

年会費：1,000円

問い合わせ先：役場保健福祉課在宅支援係



認知症カフェ(HOSIカフェ)

認知症について、本や情報を好きなように見たり、簡単な相談ができる場所です。

どなたでも気軽に立ち寄ることができ、おいしいお茶や軽食を食べながら過ごすことができます。

場 所：特別養護老人ホームひろね内
新得町西2条南5丁目

開催日：月1回



介護マーク

高齢者や障がい者等を介護する人が周囲から偏見や誤解を受けることがないように「介護マーク」を首から下げる等をして活用し、介護中であることを知ってもらうことで、介護者の負担を軽減することを目的としています。



申請・交付場所：役場保健福祉課在宅支援係
費用：無 料

北海道認知症コールセンター・家族の会

介護経験者が、心の思いに的確にアドバイスします。認知症の介護は、やってみた人でないとわからない辛さがあります。介護経験者だから介護の不安や不満がよくわかります。

電話相談：011-204-6006

相談日：土・日・祝日・年末年始除く毎日

受付時間：10:00~15:00

認知症の人を見守る地域の力

緊急通報システム設置事業

端末機を貸与し、急病、災害時の救援体制整備及び月1回安否の確認をします。端末機設置費用5,000円

対象者：65歳以上の一人暮らし、75歳以上のみの世帯、重度障害者のみの世帯等の方

問い合わせ先：役場保健福祉課福祉係



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。受講修了者には「オレンジリング」差上げます。

町内会や各団体の集まりに出向いて「出前講座」を行いますのでご相談下さい。

問い合わせ先：役場保健福祉課在宅支援係



独居老人訪問安否確認事業

居宅に定期的に乳酸菌飲料を宅配し安否確認をします。市街地週3回。農村地区は週1回。(自己負担有)

対象者：町内に安否確認する子がない65歳以上の一人暮らしの方(市街地区に居住する緊急通報システム設置者は対象外。個人での契約は可能。)

問い合わせ先：役場保健福祉課福祉係

ふれあい支援員事業

ふれあい支援員が高齢者等の自宅を訪問し、話相手や趣味活動と一緒にを行います。

対象者：おおむね65歳以上の高齢者、及び障がい者等、並びにその家族

費用：1時間100円

問い合わせ先：役場保健福祉課在宅支援係



高齢者等SOSネットワークシステム

認知症の人が行方不明になったとき、捜索に協力していただける人に、行方不明者の情報をFAXで配信し、早期発見に役立ちます。

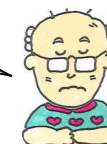
登録先：役場保健福祉課在宅支援係

行方不明になった場合の連絡先：

新得警察署 0156-64-0110 ⑳

財産や契約が心配

訪問販売で高級布団を買ってしまった。
また、このようなことがないように見守ってほしい。



成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人の権利を守る制度です。

本人や家族が家庭裁判所に申し立てし、後見人を選任する「法定後見制度」と、将来に備えて支援してくれる人や内容を決めておく「任意後見制度」があります。

*法定後見制度の場合

- 申請場所：本人の住所地を管轄している家庭裁判所
- 申請できる方：本人や配偶者、4親等内の親族
(該当する身寄りがいない、又は音信不通等の場合には、市町村長が申し立てをすることができます)
- 申し立て費用：印紙代・切手代等 1万円程度
- 鑑定料(必要な人) 5万~10万円程度

問合わせ先：役場保健福祉課在宅支援係
司法書士・弁護士等にも相談できますが、
相談料は別途かかります。



②9

お金の管理ができない。老後の財産管理が不安。

日常生活自立支援制度

高齢などで判断に不安がある人が、福祉サービス利用の手続き援助、金銭管理援助(公共料金の支払い・預貯金の払い出しなど)、通帳の預かりサービスを利用できる制度です。町に登録している「生活支援員」が伺いサービスを提供します。

費用：1回(1時間程度) 1,200円+交通費
問合わせ先：新得町社会福祉協議会
電話：0156-64-3253/Fax：0156-64-0534

●司法書士安田事務所

住所：新得町屈足緑町1丁目47
電話：0156-65-2198 /FAX：0156-67-7207

●ちいさな手社会福祉事務所

住所：新得町西3線50-15
電話：0156-69-5560 /FAX：0156-69-5561

●法テラス釧路(無料法律相談窓口)

住所：釧路市大町1-1-1 (平日9:00~17:00)
電話：0503383-5567 /FAX：0154-42-0168

認知症の相談をしたい

新得町地域包括支援センター

高齢者が安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療に関することや、虐待防止・権利擁護の相談に対し、さまざまな職種と連携して支援します。認知症地域支援推進員を配置しています。

*介護ものわすれ相談日

日時：毎月第1火曜日 9:00～17:00

認知症の専門病院にかかりたい

認知症疾患医療センター(大江病院)

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として北海道から指定を受けた病院です。医療・福祉・介護の支援のため、かかりつけ医や関係機関と連携を図ります。

*受診は予約が必要です

電話：0155-36-2100

月～金/8:30～12:00

13:30～17:00

*専門医療相談

電話：0155-58-2690

月～金/9:00～17:00

心いきいき相談

精神科医師による相談会

年4回(予約制)

時間：14:00～16:00

場所：保健福祉センターなごみ

詳しくは、「おしらせ
しんとく」に掲載



認知症初期集中支援チーム

- 認知症の未診断や治療を中断している方
- 医療・介護サービス未利用の方
- サービスを受けているが、症状が強くなるように対応してよいのか困っている方に保健師や介護福祉士が家庭訪問し認知症専門医とチームで支援を行います。




ご本人の「かかりつけ医」に相談することもできます。身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているため、認知症の疑いがあると判断された場合には、専門医を紹介してもらうことができます。



覚えておきたい症状とその時の対応

症状	背景	対応例
ガス栓を閉め忘れる 注意を促しても、 また消し忘れる	言葉で伝えられた大切なことを覚えられない。 そのときは重要だと思いながらも、忘れてしまう。	●言葉ではなく、紙に書いて渡すか、台所に注意書きを貼る。 （「ガス栓をしっかりと閉めよう」「火の用心」など）
冷蔵庫に入っている豆腐をスーパーで再び買ってくる	買い物の際、冷蔵庫の中にある豆腐を忘れている。 そのため、必要だと思いつい買ってしまう。	●「豆腐はいらない」と書いたメモを渡す。
通いなれた郵便局に出かけるが、道に迷う	道路工事などによって周囲の様子が変わると、方向感覚や視空間認知の障害のため、道に迷ってしまう。	●介護者らが付き添う。
尿意をもよおしトイレを探すがわからず別の場所で排泄してしまう	認知症が進行するとなじみ深いトイレの場所を思い出せなくなる。	●トイレの場所が一目でわかるように、「便所はこちら」と表示する。 ●トイレの近くへ部屋を移す。
妻に向かって「どちらさんですか？」と尋ねる	認知症がかなり進行すると記憶障害や失認のため、家族の顔も認識できなくなる。	●会話のなかで「妻の〇〇です」といった表現を加える。 ●別の人と間違えている場合は別人を演じてみる。



症 状	背 景	対 応 例
<p>「今日は何日ですか？」 と何回も繰り返して 聞いてくる</p>	<p>何日か知りたいというよりも、 今がいつなのか 不安だという気持ち のあらわれ。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 決まった所に大きな日めくりカレンダーを かけ、できる時は一緒にその前に行き 何日か一緒に確認する。 ● 会話の時に、時を意識するようにする。
<p>食べたばかりなのに ご飯を要求する</p>	<p>食べたことを忘れており、満腹 感が感じられず（満腹中枢の 機能低下）、ご飯を食べる時間 だと思っている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「今作るからこれを食べて待っててね」 と果物など軽いものを渡す。 ● 「おなかが空いたの？」とひとまず主張 を受け入れる。
<p>しまった場所を忘れて 使おうと思ったら なく「誰かが盗った」 と疑う</p>	<p>確かにここに置いたはず 自分が無くすはずがない 知らないうちに隠された という気持ち。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「一緒に探そう」と協力する姿勢を見せ 本人が見つげ出せるように誘導する。 ● 見つかったら、「見つけてよかったね」 と安堵の気持ちを示す。
<p>家にいるのに「家に 帰る」と言い出す</p>	<p>今いる場所がどこなのかわから ない、実家や昔住んでいた家を 自分の家と思っている、家族の 顔がわからないため、ここは自 分の家ではないと誤って思ってしまう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「今日はもう遅いから泊まっていって ください」と誘う。 ● 「お送りしましょう」と一緒に外へ出て 近くをひと周りして家に戻る。
<p>何もないところを 指して、虫がいる！ 泥棒が入ってきた！ などとおびえる</p>	<p>恐ろしい、誰も助けてくれない 泥棒かもしれないと 本気で怖がって いる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 明かりをつけて部屋を明るくする。 ● 本人の主張をよく聞いた上で、「私が そばにいるから大丈夫ですよ」と安心 させる。

認知症の経過と関わり

必ず下記の症状が現れるとは限らず、現れ方にも個人差があります

認知症の段階

元 気

自 立

認知症の疑い

もの忘れはあるが
日常生活は自立

本人の様子

- 健康づくりや介護予防に取り組む
- 地域とのつながり（社会参加）を大事にする



- もの忘れが増えるが自覚もある（人からも言われ始める）
- 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる

- 適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう
- 役割や日課をもちましょう
- 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の重症化を予防しましょう
- 外出や人との交流の機会を増やしましょう
- 楽しく集中できる趣味を持ちましょう



家族の心得 対応のポイント

- 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実施

- 年齢のせいにはせず、おかしいなと思ったら早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう

認知症（軽度）

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

- 同じことを何度も聞くようになる
- もの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
- 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる



認知症（中等度）

日常生活を送るには
支援や介護が必要

- 「ものを盗られた」などの発言をする
- 洋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
- 書字・読字が苦手になる
- もの忘れの自覚がない

- かかりつけ医に相談や、専門医を受診しましょう
- 接し方の基本やコツを理解しましょう
- 介護保険サービスを検討しましょう



- 適宜サービスの内容を見直しましょう
- 介護者自身の健康管理を行いましょ
- お金の管理や契約についての制度を考えましょ
- 今後の住まい（自宅か施設等）について考えましょ



認知症（重度）

常に専門医療や
介護が必要

- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰の助けがないと難しい
- 車いすやベッド上での生活が長くなる
- 言葉数は少なくなるが、感覚（目・耳・鼻などの機能）は残っている

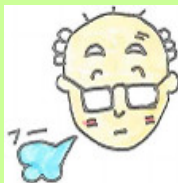
- 体調の急変や、肺炎などの合併症に注意しましょ
- 看取りに備えた相談をしておきましょ



認知症の方の感じている世界

認知症の方は特有の体験をすることが多くなります。

- ・「どこ」「いつ」「なんで」と不安や緊張が高まり消耗が激しく、疲れやすい。
- ・声・生活音・光・色・空間の広がり強い刺激と感じ、緊張が高まる。



- ・日常の出来事が早く感じられ、焦り混乱し体がゆれる感覚がある。
- ・体の不快（痛み・かゆみ・だるさ・喉の渇き空腹・眠気）に対処できず、イライラする。

認知症の方への接し方のポイント

ご本人は今までと違う自分に戸惑い不安を感じています。



気持ちに寄り添い 自尊心を傷つけない



- 行動には本人なりの理由があり頭ごなしに否定し怒ったり、子供扱いすると自尊心を傷つけてしまい、嫌な思いをしたという感情だけは残ります。
- 「そうですね」と一度受け入れることからはじめ、本人の気持ちに寄り添った対応をしましょう。

本人のペースに合わせる



- ゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。
- 一度にたくさんのことと言うと混乱させてしまうので、ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

笑顔でにこやかに接する

- 理解は出来ていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するように心がけてください。
- 不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。



早期発見・早期治療が大切です！

- ①正常圧水頭症や硬膜下血腫など、治る場合もあります。
- ②アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることが期待できます。
- ③脳血管性認知症は、高血圧をコントロールするなど、関連する病気の治療を行うことにより、進行を防ぐことが期待できます。



若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代にもおこる認知症は本人だけでなく家族の生活にも影響があります。右記の支援制度等がありますのでご活用下さい。また下記コールセンターでも相談が受けられます。

若年性認知症コールセンター
☎ 0800-100-2707

月～土曜日 10～15時
認知症介護研究・研修大府センター
<http://y-ninchisyotel.net/>

相談無料
個人情報厳守

主な支援制度	概要
①精神障害者 保健福祉手帳	一定の障がいを持つことを証明するもので、各種税制等優遇措置を受けられます。
②障がい福祉 サービス	障害程度区分認定を受けると、介護や就労訓練等の支援が受けられます。
③自立支援医療	認知症等で、通院による精神医療を継続的に受ける場合は、通院医療費の負担が軽減されます。
④障害年金	一定の障がいの状態にある場合に支払われます。

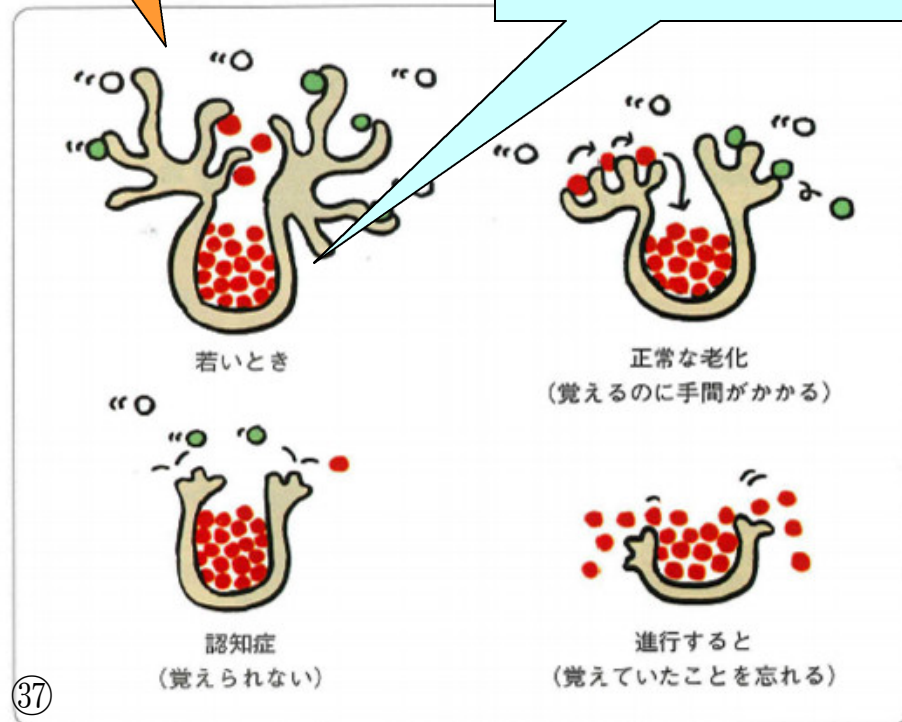
問合せ先：役場保健福祉課福祉係 年金は、国民年金は役場町民課国保年金係、他は各年金事務所

記憶のしくみ



情報を捕える
(イソギンチャク)

情報を保存する
(記憶のつぼ)



脳には、目や耳が捕えたたくさんの情報の中から、関心のあるものを一時的に捕えておく器官（海馬仮に**イソギンチャク**と呼ぶ）と重要な情報を頭の中に長期に保存する**記憶のつぼ**があると考えてください。

若いときは、いったんつぼに入れば普段は思い出さなくても必要な時に必要な情報を取り出すことができます。

年をとるとイソギンチャクのが衰え、一度にたくさんの情報を捕えておくことができなくなり、捕まえてもつぼに移すのに手間取ったり、つぼの中から必要な情報を探し出すことも、時々失敗します。

認知症になると、イソギンチャクのが衰えてしまい、つぼに納めることができなくなります。新しいことを記憶できずに先程聞いたことさえ思い出せなくなります。

さらに認知症が進行すればつぼが溶け始め、覚えていたはずの記憶も失われていきます。

「認知症」早期発見の目安

認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員がまとめたものです。

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみてください。



もの忘れがひどい	判断能力が衰える
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>今切ったばかりなのに電話相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/>同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/>しまい忘れや置き忘れが増え、 いつも探し物をしている <input type="checkbox"/>財布・通帳・衣類など盗まれたと、人を疑う 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>料理・片づけ・計算・運転などミスが多くなる <input type="checkbox"/>新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/>話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/>テレビ番組の内容が理解できなくなった
人柄が変わる	不安感が強い
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/>周りへの気遣いがなくなり、頑固になった <input type="checkbox"/>自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/>「この頃様子がおかしい」と人に言われた 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>1人になると怖がったり、寂しがったりする <input type="checkbox"/>外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/>「頭が変になった」と本人が訴える
場所・時間が解らない	意欲がなくなる
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/>慣れた道でも迷うことがある 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>下着を変えず、身だしなみをかまわなくなった <input type="checkbox"/>趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/>ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる

認知症とは？

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり生活する上で支障が出ている状態（およそ6か月以上続いている）を言います。

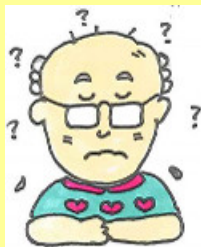


認知症の症状について

中核症状

治すことが
難しい

病気等により脳の細胞が壊れその細胞が担っていた機能が失われたために生じる症状。



- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

行動・心理 症状

改善する
ことができる

「中核症状」により生活上の困難にうまく適応できない場合に、本人の性格、環境身体状況が加わって起こる症状。
介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能。

- 無気力になる
- ものが盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

