

認知症の方と家族をみんなで支え合う平川市をめざして

# 平川市の 認知症ケアパス



## 認知症ケアパスとは・・・

認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。(2017年高齢社会白書概要版より)認知症はとても身近なものです。こわがったり、あきらめたりせず、安心して暮らせるよう、このケアパスをお役立てください。

認知症についての相談窓口

平川市地域包括支援センター（平川市健康センター内）

平川市柏木町藤山16-1 ☎0172-44-1111

<p>本人の様子</p>	<p>★認知症の疑い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「あれ」、「それ」、「あの人」など代名詞が増える</li> <li>●ヒントがあれば思い出す</li> <li>●趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>●買い物や金銭管理、書類作成を含め日常生活は自立している</li> </ul> 	<p>★認知症はあるけど日常生活はほぼ自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間や日にちがわからなくなる</li> <li>●同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>●約束が思い出せない</li> <li>●ゴミが出せなくなる</li> <li>●やる気がでない</li> <li>●食事したことを忘れる</li> <li>●買い物やお金の支払いにミスはあるが日常生活はほぼ自立</li> <li>●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる</li> </ul>  <p>★できないことや間違いがあっても責めたり否定したりし</p>
<p>家族の心構え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域行事やボランティア活動など、社会参加してもらおうよう働きかけましょう。</li> <li>●家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにしましょう。</li> <li>●いつもと違うと思ったら、医療機関を受診させましょう。</li> <li>●認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。</li> <li>●今後の生活設計（介護・金銭管理）について考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★医療や介護について学びましょう →</li> <li>★失敗ないように手助けしましょう →</li> <li>★介護保険サービスなどを利用しましょう →</li> </ul>
<p>相談</p>	<p>かかりつけ医・地域包括支援センター・在宅介護支援センター・民生委員・</p>	
<p>予防</p>	<p>介護予防教室・健康づくり関連事業</p>	
<p>医療</p>	<p>かかりつけ医・かかりつけ薬局・認知症</p>	
<p>介護</p>	<p>訪問介護（ホームヘルプ）</p>	
<p>生活支援</p>	<p>日常生活自立支援事業</p> <p>オレンジカフェ「ささえあい」（認知症カフェ）・</p>	
<p>住まい</p>	<p>グループホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム・</p>	

\*\*\*介護については、地域包括支援

<p><b>★誰かの見守りがあれば 日常生活は自立</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●薬を正しく飲めない、たびたび道に迷う</li> <li>●買い物など今までできていたことにミスが目立つ</li> </ul> 	<p><b>★日常生活に 手助け・介護が必要</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅がわからなくなる</li> <li>●歩きまわり行動が多くなる</li> <li>●妄想が多くなる</li> <li>●すぐ興奮する</li> <li>●時間や場所がわからない</li> <li>●ついさっきのことも忘れる</li> <li>●財布などを盗まれたと話す（物盗られ妄想）</li> </ul> 	<p><b>★常に介護が必要</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●表情が乏しい</li> <li>●尿や便の失禁が増える</li> <li>●ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>●日常生活に介護が必要</li> </ul> 	<p><b>本人の 様子</b></p>
<p>ないようにしましょう</p>	<p>★食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすいことを理解しましょう</p>		
<p>認知症を引き起こす原因により、今後の経過や介護の方法が違います。間違った対応は本人の症状を悪くさせる原因にもなります。周囲が適切に対応することで穏やかに暮らしていくことも可能です。</p> <p>今までできていたことも少しずつできなくなることが多くなります。失敗体験は本人の自信を無くし、症状を悪くさせることもあるので、さりげない手助けをしましょう。</p> <p>戸惑うような出来事が増え難しくなってきます。介護者が休息する時間も大切です。介護保険制度を上手く利用し、負担がかかりすぎないようにしましょう。また、同じ立場の人の集まり（家族の会など）で話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも大切です。</p>			<p><b>家族の 心構え</b></p>
<p>認知症疾患医療センター（弘前愛成会病院ほか）・認知症初期集中支援チーム</p>			<p><b>相 談</b></p>
			<p><b>予 防</b></p>
<p>疾患医療センター（弘前愛成会病院ほか）</p> <p>訪問診療・訪問看護など</p>			<p><b>医 療</b></p>
<p>・訪問看護・通所介護（デイサービス）・福祉用具貸与・住宅改修など</p>			<p><b>介 護</b></p>
<p>：社会福祉協議会</p>			<p><b>生活支援</b></p>
	<p>成年後見制度：地域包括支援センター・弘前圏域権利擁護支援センター・社会福祉協議会</p>		
<p>認知症の人と家族のつどい・家族介護教室</p>			
	<p>家族介護者交流事業・家族介護用品支給事業</p>		
<p>認知症高齢者徘徊見守りカード交付事業など</p>			
<p>サービス付き高齢者向け住宅・介護付き有料老人ホーム・ケアハウス</p>			<p><b>住まい</b></p>

センターに相談しましょう。\*\*\*

相談員	訪問してくれる	通って受ける
<b>ケアマネジャー(介護支援専門員)</b> 介護が必要な人の介護保険サービス等の利用の相談に応じます。	<b>ホームヘルプ(訪問介護)</b> <b>訪問リハビリテーション</b> <b>訪問入浴介護</b> <b>訪問看護</b> <b>居宅療養管理指導</b> <small>医師、歯科医師、薬剤師などが居宅を訪問し、療養の指導をします。</small>	<b>デイサービス(通所介護)</b>  <b>デイケア(通所リハビリテーション)</b>
<b>社会福祉士</b> <small>総合的に相談に応じます。</small>		
<b>保健師</b> <small>介護や健康等の相談に応じます。</small>		
住まいを整える	施設入所	短期間の宿泊
<b>福祉用具・住宅改修</b> 	<b>グループホーム</b> <b>老人保健施設</b> <b>特別養護老人ホーム</b> <b>介護医療院</b>	<b>ショートステイ(短期入所)</b> 

### ホームヘルプ(訪問介護)

訪問介護員が居宅を訪問し、食事、入浴、排せつや掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助をします。通院などを目的とした乗降介助(介護タクシー)も利用できます。

### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションをします。

### 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、移動入浴車などで入浴介護をします。

### 訪問看護

看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助をします。

### デイサービス(通所介護)

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行ないます。送迎付きで利用できます。

### デイケア(通所リハビリテーション)

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを行います。

### サービス付き高齢者向け住宅

安否確認と生活相談のあるバリアフリー構造の住まいです。

### 有料老人ホーム

食事・入浴・排せつなどのサービスが提供されます。



### ケアハウス

年齢や家庭環境等により自立した生活を営むことに不安がある方が入所できる施設です。

### 福祉用具・住宅改修

日常生活の自立を助けるための福祉用具(車いす等)をレンタルするサービスや、手すりの取り付け・段差解消などの改修を行います。

### ショートステイ(短期入所)

施設に短期間入所し、食事・入浴・排せつの介護、その他日常生活上の世話と機能訓練を行います。

### グループホーム

認知症高齢者が、共同生活住居で、スタッフの介護を受けながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

### 老人保健施設

病状安定期にある方が、看護や介護・機能訓練などの、在宅生活への復帰をめざしたサービスを受けられます。

### 特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な人が入居して、介護や日常生活上の支援を受けることができます。

### 介護療養型医療施設

療養病棟等のある病院で、長期療養を必要とする人が介護を受けることができます。

### 介護医療院

長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。

## ひょっとして認知症かな??

気になりはじめたら、  
チェックしてみましょう。

## 脳健康チェックリスト

## 自分でもチェックができます

本人 記載用

★質問に当てはまるとしたら○印をつけましょう

No	質問	○印	No	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった		6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることがある	
2	しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった		7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見ることが面倒になった		8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった		9	慣れた道でも、迷ったことがある	
5	最近のTV番組は難しいものが多くなったと思う		10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

NO.1～8の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。

NO. 9・10の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

## 家族でチェックしてみてください

家族 記載用

★質問に当てはまるとしたら○印をつけましょう ※「以前に比べて」どうなのかで判断してください

No	質問	○印	No	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする		10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった		11	慣れた所で、道に迷うようになった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった		12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった		13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが目立つようになった	
5	ささいなことで、怒りっぽくなった		14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
6	新聞やTVの内容を、よく理解できなくなった		15	薬を飲むのを忘れるようになった	
7	いつもしていたことを、しなくなった 例) 庭いじりをしなくなった、仏壇を拝まなくなった、犬の散歩をしなくなった等		16	財布や通帳など大事な物が盗まれたと言うようになった	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった		17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」、「見える」などと言うことがある(幻視)	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった				

NO.1～10の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。

NO.11～17の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

特にNO.16・17については、早期受診をお勧めします。

## 認知症予防

## 生活習慣病の改善

血糖や血圧のコントロールをし、飲酒は適量にしましょう。たばこは脳血管障害を引き起こす他、認知症の原因になることが分かっています。禁煙を心掛けましょう。

## 質のよい睡眠

脳の老廃物（アミロイドβ）が脳内に溜まると認知症を引き起こすリスクとなります。眠ることで脳の老廃物（アミロイドβ）が排出されます。



## 適度な運動

体を動かすことで脳への血流が増え脳活性化につながります。ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防に効果的です。



## 口の中のケア

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えます。また、歯周病菌が認知症の原因であるとの研究結果もあります。歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと、健康なお口を保つことは認知症予防につながります。

## 市の主な事業

## 介護予防事業

## 介護予防教室

65歳以上の方を対象に平賀体育館やB&G尾上体育館で体カアップ運動教室、市内5か所の在宅介護支援センターで体操教室などを実施しています。



## 短期型複合プログラム

65歳以上の要支援1・2などの方を対象に運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知機能低下予防の各プログラムを組み合わせた4か月にわたって行うサービス事業です。（介護認定がない方は地域包括支援センターまでご相談ください）



## 通いの場

65歳以上の方々が閉じこもり予防、体力維持、地域住民の交流などを目的に、定期的に集うことのできる場所「通いの場」の設置を推進・支援しています。



## ご家族のための事業

## 家族介護教室

在宅の高齢者の方を介護している家族に対して、適切な介護を行うために開催しています。



## 家族介護者交流事業

要介護1以上の方の家族を対象に、ものづくりの体験などの様々なメニューをご用意し、交流を通してリフレッシュしていただくことを目的に開催しています。

お問い合わせは平川市地域包括支援センター

## 早期に受診することのメリット

認知症など、治療しても完治することが難しい病気の場合でも、お薬で進行を遅らせることができます。治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることがあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能となります。

### 一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で劇的によくなる場合もあります。

甲状腺ホルモン異常の場合は、内服などの内科的な治療でよくなります。

また、副作用など、薬の使用が原因で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談の上で薬をやめるか調整すれば回復することがあります。



## 認知症と診断されても「あわてて騒がない」ことが第一

医療機関に受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。認知症の人の行動を一步下がって観察し、「症状や出来事のメモ」をとっておくことをお勧めします。



## 若年性認知症について

認知症は、一般的には高齢者に多く現れますが、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」と診断されます。若年性認知症の方は多くの方が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば、支障が出ることにより本人や周囲が気づきやすいと思われるかもしれませんが、しかし、実際は、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、認知症のせいとは思わないことがあります。

## 市内認知症関連事業

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の方や家族を温かい目で見守り支援をする「応援者」です。市では各在宅介護支援センターとともに「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざしています。



### 認知症高齢者徘徊見守りカードの交付

認知症の方の家族等の申請により、徘徊または徘徊するおそれのある高齢者の個人情報を登録していただくと、登録した高齢者の方の所在が不明になった場合、警察署を含め様々な機関と連携し速やかな保護を図る体制を整えています。



### 認知症カフェの開催

認知症の方や介護者同士の情報交換・交流・学習の場として下記の認知症カフェが開催されています。

お茶を飲みながら  
お話しませんか



#### motomachiカフェ

お問い合わせ：MOTOMACHIカフェ実行委員会  
☎0172-44-1123

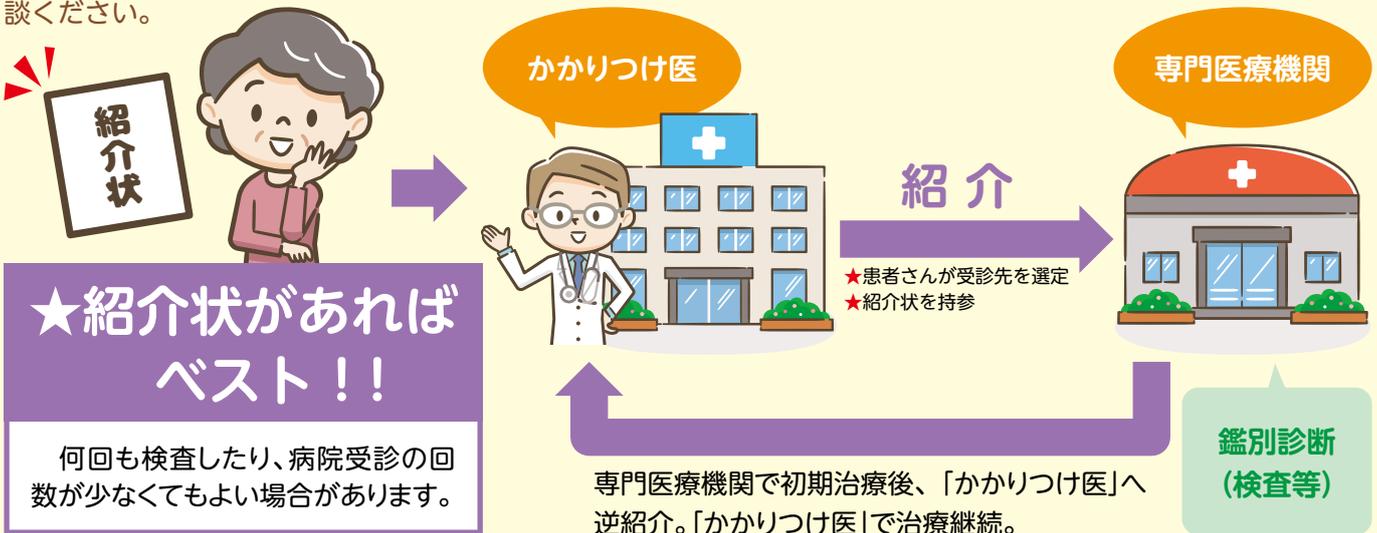
#### 平川市オレンジカフェささえあい

お問い合わせ：地域包括支援センター  
☎0172-44-1111 内線：1157

## 物忘れが気になり始めたら「かかりつけ医」または「専門医」へ相談しましょう。

認知症は、症状の原因により治療内容やケアが異なるため、必要に応じてかかりつけ医が認知症の原因を鑑別できる医療機関（専門医）を紹介する場合があります。

地域の医療機関情報については、平川市地域包括支援センターか最寄りの在宅介護支援センターへお気軽にご相談ください。



### ●専門医療機関（津軽地域）

弘前大学医学部附属病院	☎0172-33-5111
弘前愛成会病院	☎0172-34-7111
聖康会病院	☎0172-27-4121
藤代健生病院	☎0172-36-5181
弘前小野病院	☎0172-27-1431
黒石あけぼの病院	☎0172-52-2877
黒石厚生病院	☎0172-52-4121
ときわ会病院	☎0172-65-2210
町立大鱈病院	☎0172-48-2211

### ●認知症診療協力機関（市内）

櫛引医院	☎0172-43-1277
碓ヶ関診療所	☎0172-45-2780

### ●相談窓口

平川市地域包括支援センター（平川市健康センター内）  
☎0172-44-1111  
平川市柏木町藤山16-1

### ●在宅介護支援センター（市内）

平賀在宅介護支援センター	☎0172-44-6116
平川市沖館和田84	
三笠在宅介護支援センター	☎0172-44-8877
平川市館田西和田200	
在宅介護支援センターさわやか園	☎0172-43-5432
平川市日沼礎田85	
尾上在宅介護支援センター	☎0172-57-5351
平川市猿賀南田96-3	
碓ヶ関在宅介護支援センター	☎0172-45-2182
平川市碓ヶ関三笠山120-1	

### ●その他相談機関

公益社団法人 認知症のひと家族の会青森県支部（八戸市）  
☎0178-34-5320

青森県若年性認知症総合支援センター（八戸市）  
☎0178-38-1360

若年性認知症コールセンター  
☎0800-100-2707

発行：令和3年1月

発行所：平川市地域包括支援センター（平川市健康福祉部高齢介護課）  
平川市柏木町藤山16-1 ☎0172-44-1111

この印刷物は12,000部作製し、印刷経費は1部あたり約15円です。

この冊子は環境に配慮し  
植物油インキを使用しています。

