認知症になっても、

住み慣れたこの町で安心して暮らし続けられるように

宇多津町認知症ケアパス

「認知症ケアパス」とは・・・

認知症の発症初期から、症状の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか、相談や利用できる機関名や内容等を標準的に示すものです。

認知症は誰にでもおこりうる病気です。
「認知症になると、何もわからなくなる。」「認知症の人は、同じことを何度も言う・する。」「人柄が変わって、ささいなことでも怒りっぽい。」「徘徊をして探さなくてはいけない。」「地域で生活するのは難しくて、施設か精神科病院に入所・入院をせざるをえない。」などと、考えている方はいませんか。

最初に、認知症状（自分の変化）に気づくのは本人だと言われています。このような早い時期に、専門医療機関や、もの忘れ外来などを受診して適切な対応をすることで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

このケアパスは、町民のみなさまに認知症について正しく理解していただき、誰もが認知症になっても、その方やご家族が、住みなれたこの町で安心して自分らしく生活が送ることができるよう、作成したものです。ご活用ください。

宇多津町

宇多津町認知症ケアパス

認知症の方も住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、その人に合わせたいろいろな支援があります。
まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

	正常な状態	軽度認知障害（MCI）	認知症を有す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	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	もの忘れはあっても、ヒントがあれば思い出すことができ、日常生活に支障がない。 ☆元気なうちに、自分の体調管理のために健康診断を受けたり、かかりつけ医を決めておきましょう。	○日付曜日の間違いが増える ○薬の飲み忘れが時々ある ○鍋をたまに焦がすことがある ○漢字が思いだせない ○子どもや孫の名前を間違えて 認知機能（記憶、理解、判断など）に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態	○日付や曜日をよく間違える ○薬の飲み忘れが目立つ ○たびたび鍋を焦がす ○約束が思い出せない ○探し物が多くなり、「物を盗まれた」等のトラブルが増える ○失敗を指摘すると怒りだす等 初期の頃は、頭の中に靄がかかったような感じや不安・焦りを感じています	○日付や曜日・時間が分からない ○服薬管理ができない ○食べたことを忘れてしまう ○徘徊が多くなる ○着替えや食事に指示が必要になる 等	○着替えや食事など身の回りのことに時間がかかるようになり、手助けが必要になる ○すぐ興奮する ○道に迷って帰れなくなる等 常に介護が必要になっても、人としての自尊心は最後まで持ち続けています	○食事、排せつ、入浴等、日常の身の回りのことに手助けが常に必要になる ○ほぼ寝たきりで意思疎通が困難 ○家族や身近な人のことがわからなくなる
家族の接し方	○生活リズムを整えましょう ○地域活動に参加し、繋がりをつくりましょう ○普段と違う様子が見えてきた時は相談しましょう ○かかりつけの医療機関に定期的に受診しましょう ○何気ないことに注意してください	○新聞やテレビなどをはじめ、毎日様々なことに関心がもてる環境づくりをしていきましょう ○定期的な受診を心がけ、症状の変化を医師に報告するようにしましょう ○将来のことについて、家族内で話をしていきましょう ○火事にならないよう、工夫していきましょう			○本人の言葉を否定せずに聴いてあげましょう ○本人が出来ることを大切にして、一緒に行いましょう ○同じ話を繰り返す時は同じ言葉をゆっくり返してあげましょう ○本人のプライドを尊重してください	
介護予防進行予防	健康相談、介護予防教室（作品づくり教室、脳の健康教室）　等のご利用が可能です 地域で行っている「まんでがん体操」や「いきいきサロン」などに参加しましょう			通所介護・通所リハビリ・訪問介護・訪問リハビリの利用ができます （※介護保険の認定が必要）		
医療が必要になったとき		かかりつけ医　・　認知症疾患医療センター（回生病院内）　・　専門医療機関　・　もの忘れ外来　への相談 地域包括支援センター　への相談　（認知症初期集中支援チーム）				
介護が必要になったとき	認知症サポーター養成講座、講演会		訪問介護・通所介護・訪問看護・訪問入浴・訪問リハビリテーション・福祉用具の貸与・居宅介護住宅改修　等 介護サービスの利用　（※介護保険の認定が必要）町保健福祉課、相談地域包括支援センターにご相談ください			
	配食サービス、宅配弁当、緊急通報装置の設置、高齢者見守り・安否確認サービス、行方不明者を早期に発見するための認知症高齢者等つながりネットワーク　等があります					
権利を守る資産等の管理	日常の金銭管理やサービス利用に関する手続きを支援する日常生活自立支援事業（社会福祉協議会）					
				財産管理や契約等を支援する成年後見制度（※家庭裁判所に申し立てる）		
住まい等	サービス付き高齢者住宅、有料養護老人ホーム等		グループホーム	介護老人保健施設、介護老人福祉施設等（※介護保険の認定）		
家族への支援		現在介護をされている方、介護のご経験者が集い語り合う場（どんぐりの会、どんぐりカフェ、浜五番丁カフェ）があります				
			介護者が一時的に介護が困難になった時、短期入所生活介護が利用できます（※介護保険の認定が必要）			

認知症ってどんな病気なの？

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能（記憶、時・場所・人などの認識、計算など）が低下し、脳の働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうるものです。心配なときは、かかりつけ医に相談しましょう。

◇認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したことを忘れる	判断力が低下する	時間や場所、人との関係がわからなくなる
老化によるもの忘れ	もの忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない	時間や場所、人との関係はわかる

◇具体的な症状について

記憶障害	・ものごとを思い出せない。覚えられない。 ・すぐ前の事を忘れてしまう。
見当識障害	・時間や場所、季節感がわからなくなる。 ・家族の事や人との関係がわからなくなる。
理解・判断力の障害	・考えるスピードが遅くなる。 ・リモコンや機器の操作がわからなくなって使えない。
実行機能障害	・物事を順序良くすすめられない。

財布をしまった場所が思い出せない。「記憶障害」

▼

私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。

▼

娘が盗んだと思いこむ。「ものとられ妄想」

認知症では？　と、思ったら

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、かかりつけ医や「もの忘れ外来」や「認知症専門外来」を行っている専門医に相談しましょう。

認知症の方への対応

　認知機能が低下することで、いろいろなことがわからなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。もの忘れによる失敗や、今までできていたことがうまくいかないことが次第に多くなって、一番心配して心細く、苦しんでいるのは本人です。
　周りにいる方々が、正しく理解して、関わることによって介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

認知症の方への接し方のポイント

〇気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない
〇本人のペースにあわせる　急がせない
〇笑顔でにこやかに接する　怒らない

認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応も、明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」「こうしてはいけない」と、あまり思いこまずに、関わり方の参考にしてください。

具体的な対応ポイント

・まずは、見守る
・余裕を持って対応する
・声を掛けるときは一人で
・後ろから声を掛けない
・驚かせない
・不安にさせない
・相手の目線に合わせてやさしい口調で
・穏やかに、はっきりとした話し方で
・相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応

認知症の予防

　生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることがわかってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べて、適度な運動と休養、歯磨きや口腔内のケア、禁煙も大切です

脳を活発に使う生活をしましょう
寝たきりにならないよう転倒防止

◇困ったときの相談機関一覧

医療が必要になったとき	**中讃圏域認知症疾患センター** ： 認知症の鑑別診断、治療 ・回生病院内 TEL 0877-46-1630
	認知症に関する相談、専門医療機関について相談 ・かかりつけ医
	認知症に関する相談、専門医療機関・かかりつけ医について相談 ・宇多津町地域包括支援センター TEL 0877-49-8740
介護が必要になったとき	**介護保険の申請相談・申請窓口** ・宇多津町保健福祉課 TEL 0877-49-8003
	介護保険で利用できるサービス ： **訪問介護・通所介護・短期入所サービス・福祉用具貸与等** ・宇多津町保健福祉課 TEL 0877-49-8003 ・宇多津町地域包括支援センター TEL 0877-49-8740
権利擁護	**日常生活自立支援事業** ・宇多津町社会福祉協議会 TEL 0877-49-0287
	成年後見制度の相談 ・宇多津町地域包括支援センター TEL 0877-49-8740
家族への支援等	**認知症高齢者等つながりネットワーク事業「どこいっきょん」** **認知症家族の集い「どんぐりの会」** **認知症カフェ「さくらカフェ」「はつはなカフェ」「どんぐりカフェ」** **認知症サポーターによる「チームオレンジのつどい」** ・宇多津町地域包括支援センター TEL 0877-49-8740
その他	**軽度生活援助：介護保険では対象とならない日常生活のサービス** ・宇多津町社会福祉協議会 TEL 0877-49-0287

☆ 認知症は早期発見・早期診断が大切です。ひとりで悩まず、抱え込まず、まずは、ご相談ください。

◆お問合せは

宇多津町地域包括支援センター

〒769-0292 宇多津町 1881 番地 宇多津町役場西館１階

TEL 0877-49-8740 FAX 0877-49-8018