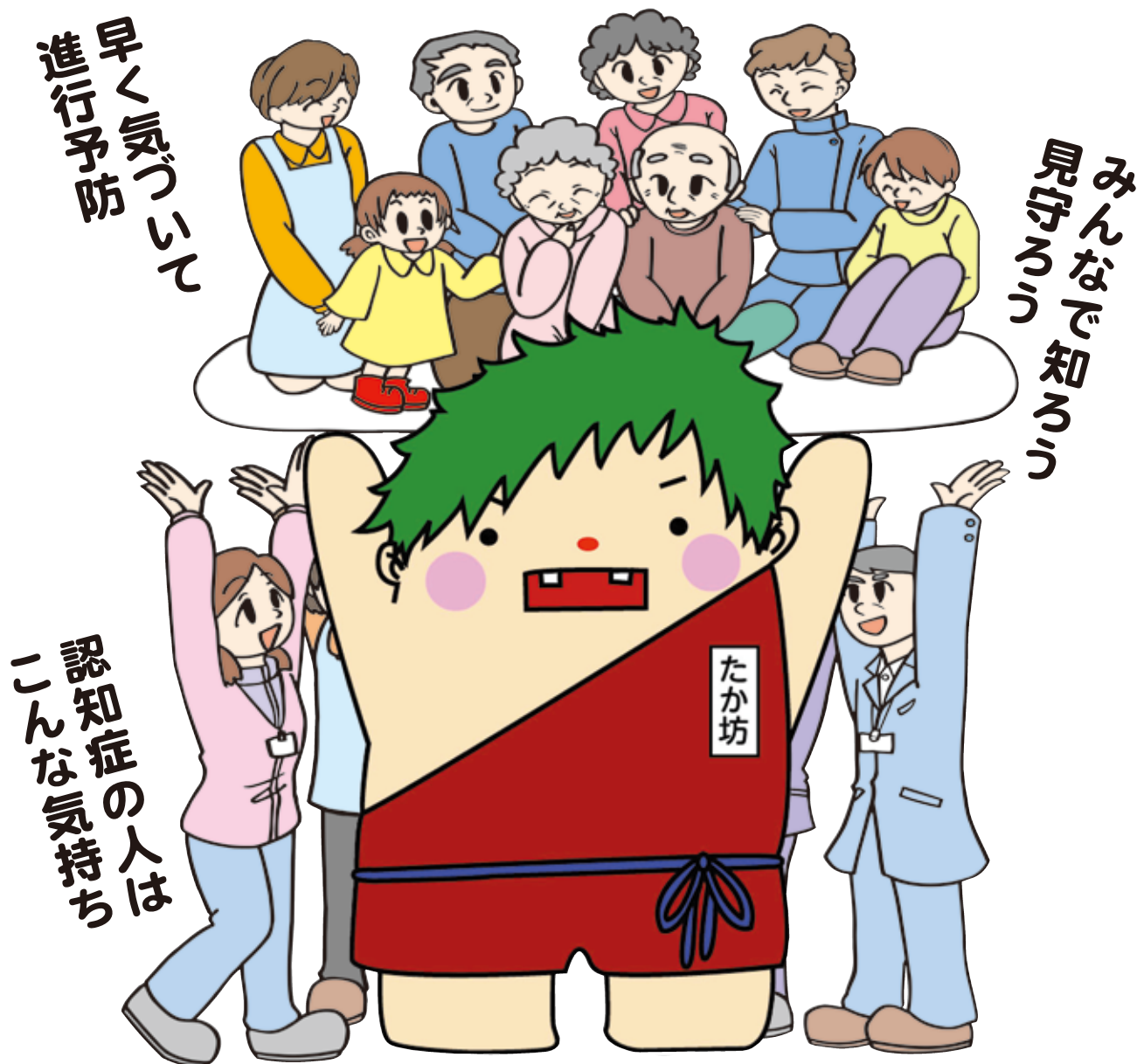


敬老の日発祥のまち  
いつまでも安心して暮らせるまち多可町

# 認知症になってもべっちょない！

<Ver2.1 認知症ケアネット版>



## 多可町地域包括ケアネットワークー在宅医療・介護連携推進協議会

「認知症ケアネット」は・・・

認知症の予防の段階から、認知症の症状の進行に応じ、いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるかをまとめたものです。認知症を知るきっかけになったり、認知症について悩みを抱えている本人や家族の助けとなることを目的として作成しました。



## 認知症かな？と感じた時は、 かかりつけ医に相談を！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断・早期治療が非常に大切です。

### 早期受診のメリット

- ①今後の生活の準備をすることができます
- ②認知症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合があります
- ③進行を遅らせることが可能な場合があります

これは認知症の始まりによく見られる症状をまとめたものです。  
認知症の診断をするためのチェックリストではありませんが、ご自身や家族でいくつかの項目に該当する人がいる場合は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

## やってみよう！

- ①財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある
- ②5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- ③今日が何月何日か分からないときがある
- ④使い慣れている道具の使い方が分からなくなる
- ⑤料理や洗濯など段取りができなくなる
- ⑥一人で買い物ができない
- ⑦バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができない
- ⑧電話をかけることができない
- ⑨これまで興味があったことに関心を示さなくなった
- ⑩イライラしたり不安になるなど情緒が不安定なことが多い



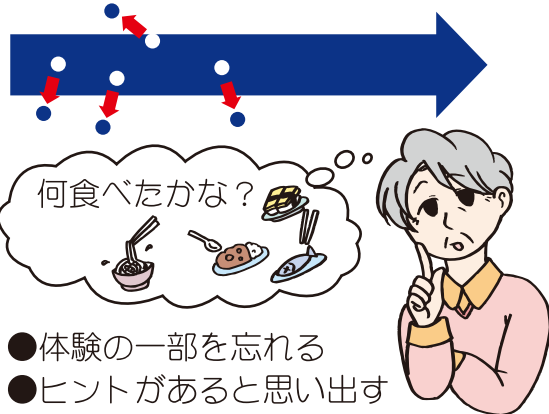
# 認知症の種類と症状は？

## 認知症とは？

さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。

## 老化による『もの忘れ』と認知症による『記憶障害』の違いと特徴

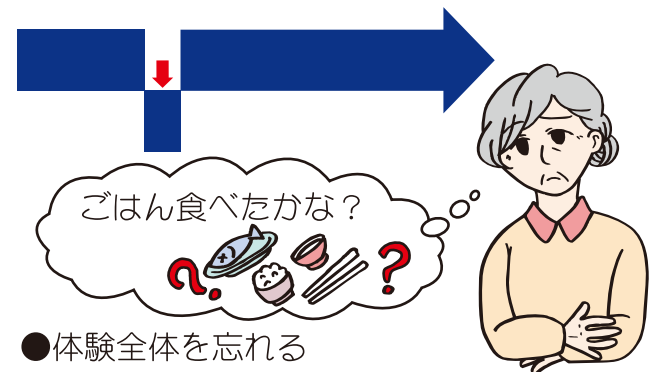
### 老化による『もの忘れ』



- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあると思い出す
- 人や場所、時間などが分かる
- もの忘れしている自覚がある

日常生活に大きな支障はない

### 認知症による『記憶障害』



- 体験全体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 人や場所、時間などが分かりにくい
- もの忘れしている自覚がない

日常生活に支障がある

## アルツハイマー型認知症

覚える働きがある海馬を中心に脳の神経細胞がゆっくと壊れ、脳が小さく萎縮するために起こります。もの忘れのほか、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、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなるために起こります。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなるのが特徴です。

## レビー小体型認知症

パーキンソン症状や幻視（実際に存在していないものが生々しく見える症状）を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。

## 前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。





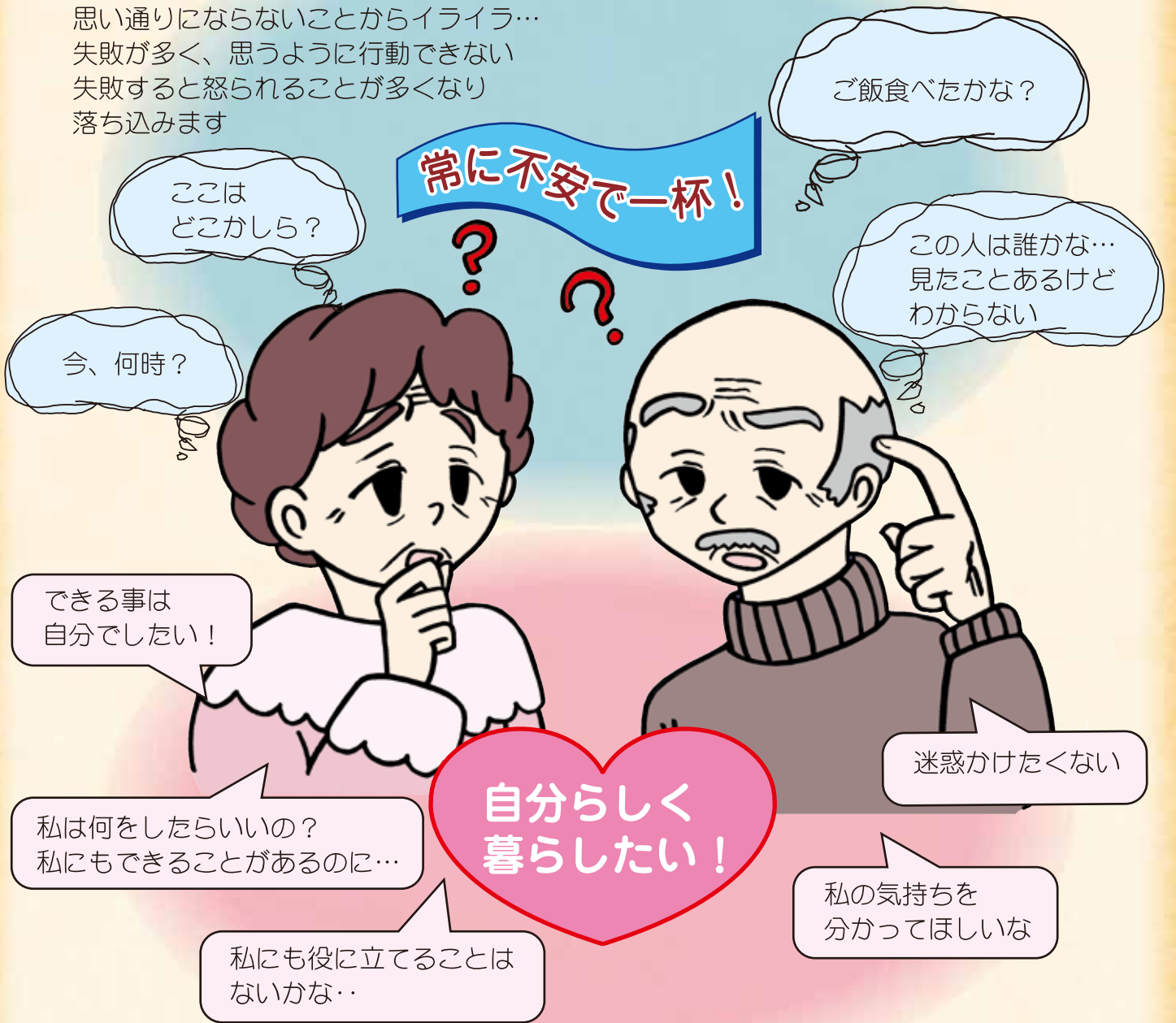
# 認知症の人の気持ちを知ろう

認知機能が低下することで、色々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。関わり方次第で、混乱や不安を和らげることができます。

## 認知症の人の気持ち

～私たちはこんな気持ちでいます～

思い通りにならないことからイライラ…  
失敗が多く、思うように行動できない  
失敗すると怒られることが多くなり  
落ち込みます



## かかわり方

- もの忘れを責めず、根気よく対応しましょう。
- 生活のリズムを作りましょう。
- 本人ができることを生かしながら手伝いましょう。
- 伝える情報は分かりやすく、答えやすいものにしましょう。
- ゆっくり1つずつ区切って言葉がけをすることで行動できます。



# 認知症予防につながる健康習慣

## 生活習慣病を防ぐ

生活習慣病を治療することが認知症のリスクを減らします。

糖尿病や高血圧を  
しっかり治そう



## 体を動かして脳も活性化

体を動かすことは血流を良くして脳細胞の働きを活性化する効果があります。

有酸素運動は特に効果的



## 生活を楽しもう

新しいものを作ったり、チャレンジしたり… 楽しいと感じることが脳を活性化させます。

趣味・ゲーム・創作活動



## 交流で、脳を若々しく

言葉のキャッチボールが脳の神経細胞を活性化させます。

老人クラブなど  
地域活動に参加



# 地域で見守り支え合えるまちづくり



認知症になっても、「自分らしい暮らし」ができる多可町になったら良いなあ・・・

地域のみなさんの見守りと協力があれば、認知症になっても、買い物を楽しんだり、自分の時間を過ごすなど、今までと同様の生活ができます。

家族だけで抱え込まず、地域で見守り支え合っていきましょう。



## 認知症の人と家族を支える

### あんしんはーとねっと事業に事前登録をしましょう！

「あんしんはーとねっと事業」は、地域全体で高齢者を見守る仕組みで、「見守り」と「搜索活動」という2つの機能を持っています。

認知症等で行方不明になる恐れのある人は、事前に登録しておくことで、緊急時の対応が速やかに行えます。事前登録された方には、キーホルダー・カード・靴などに貼る反射シールをお渡しします。西脇警察署と事前に情報共有ができますので、行方不明時には早期に搜索が行えます。

- 対象者：町内在住で認知症等により行方不明になるおそれのある人
- 問い合わせ先：多可町地域包括支援センター 電話 30-2525



### 誰もが気軽に利用できる集いの場 絆カフェ（認知症カフェ）

お子様からご高齢の方、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加でき、安心して過ごせる居場所である、「絆カフェ」が町内にあります。

認知症などの介護の相談や、家族同士の情報交換もできますので、気軽にお立ち寄りください。

☆カフェ一覧は、社会資源整理表の【G 見守り支えあう】に、掲載しています。

### 認知症サポーター・チームオレンジで見守り・支援します





認知症のことを理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を温かく見守り支援する応援者である認知症サポーターを養成しています。

そして、その認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する早期からの支援等を行う「チームオレンジ」の取り組みが始まります。

認知症の人、その家族、そして認知症サポーターみんなで、認知症になっても暮らしやすい多可町を作っていきましょう！





認知症の段階	元 気		認知症の疑い	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	日常生活は自立		誰かの見守りがあれば日常生活自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に専門医療や介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日常生活に支障のあるもの忘れはない</li> <li>○地域とのつながりを持ち、社会参加をすることができる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>○日常生活は自立しているが、計算間違いなどが増える</li> <li>○同じことを何回も聞く</li> <li>○「あれ」「それ」「あの入」等という代名詞が多く出てくる</li> <li>○何かヒントがあれば思い出せる</li> <li>○不安が強くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶が曖昧になる</li> <li>○時間や日にちがわからなくなる</li> <li>○季節に応じた服が選べない</li> <li>○置き忘れやしまい忘れが増える</li> <li>○家事(料理・掃除など)の段取りができなくなる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○着替えや入浴ができない</li> <li>○季節にあった服を着ることができない</li> <li>○家までの帰り道がわからなくなる</li> <li>○尿意や便意を感じにくくなる</li> <li>○大声をあげたり、落ち着きなく動き回ることがある</li> <li>○「ものを盗られた」など妄想がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい</li> <li>○同居している家族でもわからなくなる</li> <li>○車いすやベッド上での生活が長くなる</li> <li>○日中うつらうつらする</li> <li>○言葉が減る</li> <li>○飲み込みが悪くなり食事に介助が必要になる</li> </ul>	
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認知症を正しく理解し、認知症の方への接し方を学びましょう</li> <li>◎認知症予防のための生活習慣を心がけましょう ⇒有酸素運動、バランスの良い食生活がポイントです！</li> <li>◎積極的に地域の行事やボランティアに参加し、地域とのつながりを深めましょう！</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎大事なことや出来事はメモに書きとめましょう</li> <li>◎季節感のあるカレンダーや日めくりを活用しましょう</li> <li>◎得意なことは本人に任せ、苦手なことを手助けし、できるだけ失敗を防ぎ、本人が傷つかないようにしましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎説得は逆効果 ⇒いったん気持ちを受けとめ、一緒に行動しましょう</li> <li>◎嫌がることは無理強いしないようにしましょう</li> <li>◎名前や連絡先のわかるものを身につけるようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎体調管理に注意しましょう ⇒肺炎や脱水などが起こりやすくなるので、変化を見逃さないようにしましょう</li> <li>◎言葉がでなくなれば、手を握るや背中をさするなど、スキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう</li> </ul>
ご家族へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇認知症の疾患や介護について理解しましょう ⇒間違った対応や介護は、本人の症状を悪化させる原因になります 認知症を正しく理解し、関わる人が上手に対応することで、穏やかな経過をたどることも可能です 早めにかかりつけ医に相談し、認知症疾患医療センターなどの専門の医療機関を受診しましょう！</li> <li>◇近い親戚、家族等に病気のことを伝えておきましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ご家族の介護負担が徐々に増していく頃です ⇒介護サービスを利用したり、介護者のつどいなどに参加して、経験者の話を聞き、知恵を借りて負担を抱え込まないようにしましょう</li> <li>◇今後の生活設計(介護・金銭管理・財産など)についての備えをしましょう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◇主治医、ケアマネージャーとも相談しながら、ご本人の身体機能に応じた生活の場を考えましょう</li> <li>◇最後の時期をどこで迎えるか考えましょう</li> <li>◇延命処置や医療について本人の視点に立って相談しておきましょう</li> </ul>

地域の中にさまざまな支援やサービスがあり、認知症の人と家族を見守ります



＜予防・気づき＞

体操教室・予防教室・生涯学習  
ふれあいいきいきサロン・元気あつぷ広場  
認知症サポーター養成講座  
認知症のチェックシート など

＜医療・介護＞

かかりつけ医・認知症疾患医療センター  
歯科医院・薬局  
訪問サービス・通所サービス  
施設サービス など

＜生活支援・相談・見守り＞

地域包括支援センター・認知症相談センター  
認知症初期集中支援チーム  
あんしんはーとねっと事業・絆カフェ(認知症カフェ)  
配食サービス・介護者の会 など

詳しくは、別添の社会資源整理表をご覧ください

## 困ったときはご相談ください

### 地域包括支援センター ☎30-2525

#### 【身近な相談窓口】

- 中在宅介護支援センター(多可日赤) ☎32-4407
- 中在宅介護支援センター(しあわせ荘) ☎32-3330
- 八千代在宅介護支援センター(楽久園会) ☎37-1126
- 多可町社協介護相談センター ☎30-8151
- 多可町介護者の会(事務局:多可町社協) ☎32-3425

### 介護保険を利用するには…

まず、申請をする必要があります

- 【申請窓口】 福祉課 ☎32-5120
- 加美地域局 ☎35-0080
- 八千代地域局 ☎37-0250

## 認知症かな?と思ったら

### 認知症の相談ができる町内の医療機関

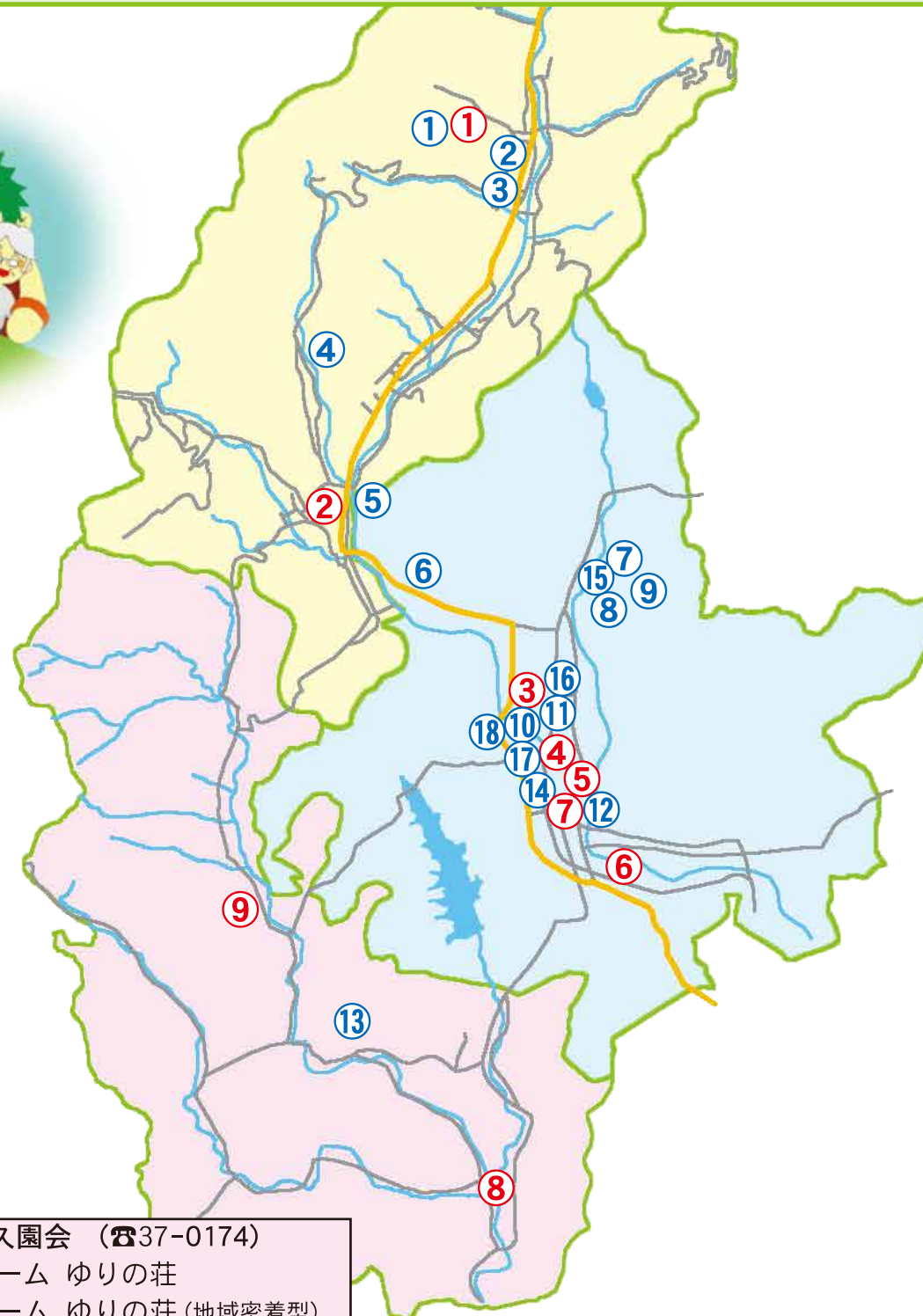
①多可町立 杉原谷診療所	☎36-0212
②多可町立 松井庄診療所	☎35-0029
③多可赤十字病院	☎32-1223
④近藤内科消化器科医院	☎32-3990
⑤ながお整形外科	☎32-5100
⑥山本医院	☎32-3864
⑦矢持医院	☎32-0059
⑧いとう内科 伊藤医院	☎37-0235
⑨多可町国民健康保険 八千代診療所	☎37-2010

### 近隣の専門医療機関

多可赤十字病院 (もの忘れ・こころ外来) ※水曜日午後/予約制 多可町中区岸上280	☎32-3810
西脇病院 (認知症疾患医療センター) ※かかりつけ医からの予約 西脇市下戸田652-1	☎25-2006
大山記念病院 (もの忘れ外来) ※月曜日/予約制 西脇市黒田庄町田高313	☎0120-05-3773
いとう内科 伊藤医院 多可町八千代区中野間1107-3	☎37-0235
きはら心療クリニック 西脇市小坂町177-1 2F	☎25-2300
もりわきクリニック 西脇市上野88	☎25-2266

## 多可町内の事業所一覧

介護事業所・認知症の相談ができる医療機関・相談窓口



- ①多可町社会福祉協議会 (☎30-8151)  
介護相談センター (居宅介護支援事業所)  
デイサービスセンター やすらぎ  
グループホーム やすらぎの郷  
⑤ヘルパーステーション (訪問介護・訪問入浴)
- ③はなの家 (デイサービス) (☎36-0903)
- ④社会福祉法人 千ヶ峰会 (☎35-0777)  
特別養護老人ホーム ヘルシービラ加美  
ヘルシービラ加美 居宅介護支援事業所  
ヘルシービラ加美 デイサービスセンター  
ショートステイ
- ⑥NPO法人 宅老所 ろまん (☎30-2580)  
居宅介護支援事業所  
デイサービス  
有料老人ホーム ほうわ
- ⑦社会福祉法人 那珂の郷 (☎30-0870)  
特別養護老人ホーム グリーンヴィラ妙見  
居宅介護支援センター グリーンヴィラ妙見  
デイサービス けやきの里  
ショートステイ  
グループホーム グリーンヴィラ那珂
- ②小規模多機能ホーム こはるの郷  
グループホーム こはるの郷  
認知症対応型デイサービス こはるの郷
- ⑮デイケアのぎく (☎21-1519)
- ⑧社会福祉法人 きたはりま福祉会 (☎32-3330)  
特別養護老人ホーム しあわせ荘  
しあわせ荘居宅介護支援事業所  
いきいきデイサービスセンター  
しあわせ荘デイサービスセンター  
ショートステイ  
グループホーム りんりんの里  
ケアハウス しあわせ荘
- ⑨デイサービスセンター パワーリハビリ倶楽部 (☎30-2708)  
パワーリハビリケアプランニング
- ⑫矢持医院 (☎30-0030)  
通所リハビリテーション  
訪問看護  
訪問リハビリテーション
- ⑯デイサービスセンター よつば (☎38-8839)
- ⑰福祉の相談所 ふきのとう (☎0790-47-2077)
- ⑱シルバー人材センター (☎32-2209)

- ⑬社会福祉法人 楽久園会 (☎37-0174)  
特別養護老人ホーム ゆりの荘  
特別養護老人ホーム ゆりの荘 (地域密着型)  
居宅介護支援事業所  
デイサービスセンター きじの荘  
ショートステイ  
ゆりの荘訪問介護事業所  
小規模多機能ホーム 悠久の里  
グループホーム こぶしの里  
認知症対応型デイサービス こぶしの里  
ケアハウス ゆりの荘  
養護老人ホーム 楽久園
- ⑭小規模多機能ホーム 清爽の里  
グループホーム ほのぼの園

- ⑩多可赤十字病院 (地域医療支援センター)  
(☎32-3810)  
多可赤十字指定居宅介護支援事業所  
多可赤十字訪問看護ステーション  
(看護・リハビリテーション)  
短時間通所リハビリ  
⑪多可赤十字老人保健施設  
通所リハビリテーション  
ショートステイ

発行日 令和2年3月  
 発行者 多可町地域包括ケアネットワーク  
 -在宅医療・介護連携推進協議会  
 連絡先 多可赤十字病院 地域医療支援センター  
 ☎32-3810

※無断転載・複製禁止