

# 認知症ケアパス

ケアパスとは、認知症の状況に応じて、いつ・どこで・どのような医療や介護サービスなどを受けられるかをまとめたものです。



## 名張市地域包括支援センター

名張市地域包括支援センター  
応援マスコット

### 認知症とは？

脳が何らかの原因により、働きが悪くなることで様々な障害が起こり日常生活に支障をきたします。それが6カ月以上継続している状態を認知症といいます。

おーちゃん  
です。



### 早期発見が重要です

認知症には、さまざまな原因があるため、早期発見・早期治療することで、治る場合があったり認知症の進行を遅らせたりすることができます。

- ☞ 認知症には治る病気や一時的な症状の場合があるため、早期の受診が大切です。
- ☞ 完治することが難しい認知症でも薬で進行を遅らせることができます。
- ☞ 症状が軽いうちに利用できるサービス等を情報収集して準備をすることができます。

## 認知症の種類

### アルツハイマー型認知症

👂 脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が委縮するために起こる病気です。女性に多く、進行は緩やかで、認知症で最も多いタイプです。

#### ▼特徴的な症状

- 最近のことを忘れる
- 同じことを何度も言う
- 場所や時間、人が分からない

### レビー小体型認知症

👂 レビー小体というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気です。初期の頃は物忘れより、うつ状態、震えといった症状や幻視（目の前にないはずの見える）を認めます。

#### ▼特徴的な症状

- パーキンソン病に似ている症状（手のこわばり、小刻みな歩行）
- 子供や虫などが見える
- 夢を見て大声を出す

### 血管性認知症

👂 脳梗塞や脳出血などにより、脳の血管障害で脳細胞が死んでしまう病気で、男性に多いです。

#### ▼特徴的な症状

- 脳の障害を受けた場所により症状が異なる（麻痺や視力障害など）
- 意欲が低下する
- 物忘れがある

### 前頭側頭型認知症（ピック病）

👂 脳の前頭葉と側頭葉を中心に縮む病気です。物忘れの症状は軽いですが、意欲や感情をコントロールすることが難しくなります。

#### ▼特徴的な症状

- 周囲をかえりみず自分本位な行動をする
- 我慢や思いやりなどの社会性を失う
- 同じ時間に同じ行動をとる

### 若年性認知症

👂 65歳未満で発症する認知症の総称で、まだ若いということで、診断まで時間がかかります。

#### ▼このような症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 打ち合わせ等約束をしたことを忘れる

## 認知症の経過

アルツハイマー型認知症を中心に記載しています。  
病状により症状が異なり、現れ方も個人差があります。

### 《 認知症の人の状態 》 気づき～軽度

#### ◎ 認知症の人の様子

- 同じことを何度も言う
- 物忘れが目立つ
- 物をなくす
- 意欲の低下
- 食事の支度ができない
- 料理の味が変わった
- 薬の飲み忘れがある

#### ◎ 家族の心構え・準備

- ・何か様子がおかしいと思ったら、抱え込まずに相談や早期受診・治療を行う。
- ・認知症や介護保険について学ぶ機会をもつ。
- ・本人ができることを大切にする。

自分でもおかしいと感じる。周りから「しっかりして」と言われると辛い。



### 《 認知症の人の状態 》 中等度

#### ◎ 認知症の人の様子

- 身の回りのことができなくなる
- 家事が出来なくなる
- お金の管理ができなくなる
- 道に迷う
- 時間・場所・季節が分からない

#### ◎ 家族の心構え・準備

- ・火の不始末や道に迷うなど、思いがけないことに備える。
- ・様々な変化が現れ、家族が疲弊する時期。
- ・認知症を隠さず人の助けを借り、介護仲間をつくる。
- ・介護サービスの利用を検討する。

出来ないこともあるが、出来ることはさせて欲しい



### 《 認知症の人の状態 》 重度

#### ◎ 認知症の人の様子

- 家族が分からない
- 言葉によるコミュニケーションが難しい
- 寝たきり
- 物を見ても、それが何か分からない
- 転倒による骨折
- 食事が取れない

#### ◎ 家族の心構え・準備

- ・本人が安心できる環境をつくる。
- ・介護する家族の健康や生活を大切にする。
- ・人生の最後をどう迎えるか、家族や医師などと話し合っておく。

何もわからない人と思われないで。表情や言葉で感じられる。



## 地域での取組

★詳細は、名張市地域包括支援センター（☎63-7833）までお問い合わせください。

### ◎ 認知症サポーター

認知症に対して正しい基礎知識を持ち、偏見のないあたたかい見守りができる人のことです。

### ◎ つどい・交流会 ～公益社団法人 認知症の人と家族の会主催～

認知症の人とご家族が、情報交換や相談、思いの分かち合いのためにつどう場です。

### ◎ 市民センターや地域づくり組織で実施

いきいきサロン、サークル活動、カフェなど。 ※実施状況は、まちの保健室にご確認ください。



## 受診と治療

おかしいと思ったらまず受診しましょう。対処が早いほど自分の望む生活を送ることに繋がります。軽度認知障害（MCI）の段階で見つかれば、認知機能の回復・維持も期待できます。また、認知症と似た症状から間違われやすい病気（正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・脳腫瘍・甲状腺機能低下症など）の可能性があります。これらの病気は、治療することで良くなる場合があります。

## 受診のコツ

### ① まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医であれば、ご本人が受診しやすいことや、普段の状態をわかっているため、「認知症」なのか、「認知症状の出る別の病気」なのかの見立てがしやすいと思われます。必要に応じて専門医療機関を紹介されます。

### ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりとなります。本人のことをよく知る身近な人が受診に付き添うことが重要です。

【 事前整理のポイント 】

変化がいつから現れたか  具体的に困っていること  日や時間帯により変化があるか

### ③ 本人が受診をためらう時

本人も納得して受診してもらうことが良いですが、ためらいがある場合や、自覚がない場合はまずは事前に家族だけで受診し、本人の症状が書いたメモを医師に渡すのも一つの方法です。

受診の際には、事前にかかりつけ医に「認知症」に関して受診したい旨をお伝え下さい。メモして事前にご本人のいない場でかかりつけ医にお伝えしておく、わかりやすいです。



#### 【メモのポイント】

- 「どんな症状が」
- 「いつから」
- 「どれくらいの頻度で」
- 「どんな風に困っている・心配している」

## 本人と家族に心強い！かかりつけ医

- 早い段階で、発見したり気づいたりすることができます。
- 専門医療機関への受診の勧めや紹介をしてもらえます。
- 日常的な身体的疾患の治療や、健康管理をしてもらえます。
- 本人や家族の不安の理解、アドバイスをもらえます。
- 介護サービス機関との連携をもらえます。 など



## 介護・高齢支援室

### ◎ 配食サービス事業

在宅で生活している、調理が困難で見守りが必要な 65 歳以上の高齢者世帯等に、週 3 回を限度として夕食をお届けします。 利用料 1 食 430 円

### ◎ 紙おむつ等給付事業

在宅で生活をしている、失禁状態にある要介護 1～5 の認定を受けている高齢者などに、毎月 1 種類、紙おむつ等をお届けします。 利用料 1 か月 500 円

### ◎ 緊急通報システム事業

在宅で生活している、65 歳以上の単身等で脳疾患又は心臓疾患の既往のある緊急時の連絡・援助体制が必要な方に、24 時間体制で急病などの緊急時の連絡が可能な通報機器を貸し出します。

- 固定電話回線が必要です。
- 緊急時に対応してくれる地域協力員が必要です。

### ◎ 見守りシール配布事業

認知症等によるひとり歩き行動がみられる高齢者等が保護された際に、身元確認・連絡を早期に行えるようにする「見守りシール」を配布します。



介護保険サービスの詳細は、介護・高齢支援室発行の「ともにはぐくむ介護保険」をご覧ください。

## 認知症の人への接し方

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違いです。認知症の症状には、本人が最初に気づくことが多いようです。認知症の人は何もわからないのではなく、だれよりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

### 3つの「ない」～認知症の人への対応の心得～

- ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない



### 具体的な対応のポイント

#### ① まずは見守る

近づきすぎたり、ジロジロ見たりせず一定の距離を保ちさりげなく見守りましょう。

#### ② 余裕をもって対応する

こちらの困りや焦りは相手にも伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### ③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

#### 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「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。

#### ⑤ 相手の目線に合わせて優しい口調で

小柄な方と接する時は、体を低くして同じ目線の高さで話しましょう。

#### ⑥ 穏やかに、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しましょう。

#### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

認知症の人は急がされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら話しましょう。

## 認知症予防について

生活習慣を見直し、改善することは、認知症予防に効果的といわれています。また、健康的な生活を心がけ脳に刺激を与えることも大切です。



### 食事

野菜、果物、青魚など、脳や血管によい食材を中心に、バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。



### 運動

ウォーキングや自宅でできる筋トレで体を動かして、脳を活性化しましょう。

### 認知症 予防

### 外出

散歩や地域行事に参加をして人との交流の機会を持ちましょう。



## MCI（軽度認知障害）について

MCIとは、認知症と診断される手前の状態です。「物忘れはあるが、日常生活は支障がない状態」で、早い段階で気づいて脳の活性化を行うことで、予防効果が高まります。伊賀地域では、上野病院においてMCIの方を対象とした脳活性化プログラムを実施していますので、ご希望の方は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先（上野病院 第4デイケア TEL0595-26-3521）

## 進行防止について

認知症は早期に正しく診断治療されることで症状の改善が期待される病気です。認知症をよく理解し、ご家族や周囲の人々が適切な対応をすることでも進行を和らげることができます。



## 相談窓口



 **各地区まちの保健室** 電話・訪問・来所にて相談可能です。


鴻之台・希中央	☎63-0805	美旗	☎65-5800	錦生	☎63-2571
名張	☎63-5699	比奈知	☎68-1278	箕曲	☎63-1073
蔵持	☎63-6371	すすらん台	☎68-5700	百合が丘	☎64-8600
梅が丘	☎61-3770	つつじが丘	☎68-7800	国津	☎69-1718
薦原	☎63-6400	赤目	☎63-1381	桔梗が丘	☎65-1299

 **名張市地域包括支援センター**(市役所 1 階 7 番窓口)☎63-7833

認知症初期集中支援チームを設置しており、認知症の症状や対応、受診や介護サービスについての相談ができます。

 **介護・高齢支援室**(市役所 1 階 5 番窓口) ☎63-7599

介護保険の申請、介護サービス及び高齢者福祉サービスに関する相談ができます。


 **電話相談** (本人・家族からの相談に電話で対応、相談無料)

相談窓口	電話番号	受付時間
上野病院	0595-21-8800	月～金 13時～16時30分
県立こころの医療センター	059-235-2125	月～金 9時～16時
三重大学医学部附属病院	059-231-6029	月～金 10時～12時30分 13時30分～15時30分
認知症コールセンター	059-235-4165	月・火・木・金・土 10時～18時
若年性認知症支援コーディネーター	090-5459-0960	月～金 10時～17時
伊賀保健所(地域保健課) こころの健康相談	0595-24-8076	毎月 最終水曜日(事前予約必要) 14時～16時

## 医療について

まずは、かかりつけ医へ相談しましょう。

受診のコツは  
3ページを  
ご覧下さい

 **認知症の専門的な医療機関 (予約制)**

- ・名張市立病院 (もの忘れ外来) ☎61-1100
- ・上野病院 (認知症疾患医療センター) ☎21-5010
- ・伊賀市立上野総合市民病院 (もの忘れ外来) ☎24-1111



受診時には**主治医からの紹介状**が必要です

