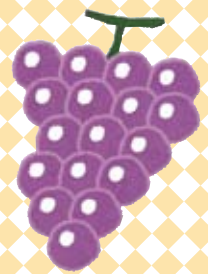
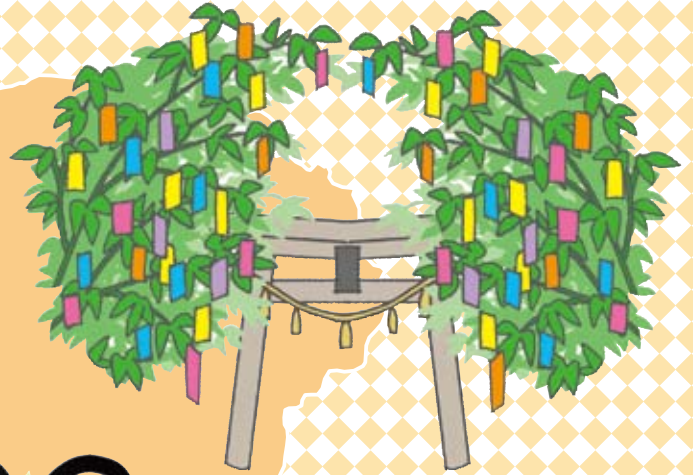


# 交野市認知症ケアパス

# 交野市地域支援ガイドブック

認知症ケアパスとは、支援の流れをまとめた概略図です。  
認知症の状況に対して、本人の様子や生活上のポイント、家族へのアドバイスなどをまとめたものです。



交 野 市

# もっと認知症を知ろう

## 認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



単なるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れを自覚できない
人格に大きな変化はない	人格が変化する
人物や場所がわからなくなるようなことはない	人物や場所がわからなくなる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたし、介護が必要になる



## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

### ● 早期発見による3つのメリット

#### 1. 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### 2. 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

#### 3. 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症は全ての人になる可能性のある身近な病気です。適切な治療や服薬により、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。怖がることはありません。早期発見、診断、治療の継続が非常に重要なことを覚えておいてください。



# さあ、やってみよう! 自分でできる認知症チェックリスト

自分のもの忘れが、  
気になりはじめたら…

## 自分でチェック

変化はゆっくり現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみると良いでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。
- 一人でのいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。

家族・身近な人の  
もの忘れが、  
気になり始めたら…

## 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。

ひとつでもチェックがある方は、

**交野市地域包括支援センター**  
**(電話072-893-6426)**

にまずはご連絡、ご相談ください!!

# 認知症の進行とおもな症状の例

## 初期：相談・受診



まずは相談  
しましょう！

### こんな症状はありませんか？

- 何を食べたか思い出せない。
- 人や物の名前が出てこない。
- 約束を忘れてしまう。
- 何度も同じ事を聞いたり話したりする。
- 料理の段取りや金銭管理に支障をきたす。
- 物をなくしたり、いつも何か探し物をしている。
- 意欲が低下し、趣味や日課をやめてしまい、家に閉じこもりがちになる。

### 生活上のポイント

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 普段から近所や地域の方との交流の機会を持つようにしましょう。
- 閉じこもりにならないように、外出の機会を持つ、趣味の活動を継続する、ウォーキングなどの有酸素運動を行うなど積極的に活動しましょう。
- かかりつけ医が決まっていない方は、今後の事を考えてかかりつけ医を持つようにしましょう。
- 大事なことや物の置き場所などは、メモに書き留めたり、目につきやすい所に貼り紙をしておくとういでしょう。

### 本人の気持ち、様子

- 今までできていたことができなくなり、日常生活の中で失敗する場面が増えてくるため、自分が自分でなくなっていくような不安を感じています。

### 家族へのアドバイス

- 認知症サポーター養成講座を受講したり、認知症カフェに参加しましょう。
- 早期に専門医療機関にかかり適切な診断や治療を受けましょう。
- 困ったことがあれば抱え込まず、早めに相談窓口にご相談しましょう。

### 社会資源マップについて

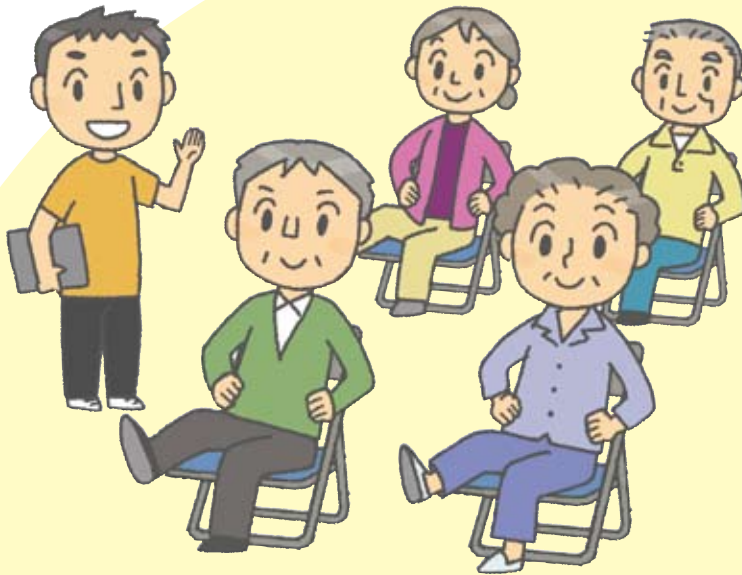
社会資源マップ（「あなたの身近な医療と介護の相談窓口」）を2014年に2万部作成しました。

ご希望の方は、交野市地域包括支援センターまでご連絡ください。



介護する側の人が出来てしまったら大変です。  
決してひとりで抱え込んだり、無理に頑張ったりし

## 中期：サービス活用



医療や介護の  
サポートを  
受けましょう！

### こんな症状はありませんか？

- よく知っている場所で道に迷うことがある。
- 薬の飲み忘れが目立つようになる。
- 家事が上手くできなくなる。
- 火の不始末が見られるようになる。
- 大事な物をしまい忘れ誰かに盗まれたと言う。(物盗られ妄想)



### 本人の気持ち、様子

- 物忘れの自覚がなくなり、困っていることは何もないと言い張るなど自覚のない態度がみられます。
- 自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラしたりします。家族からできないことを指摘されるとムキになって怒り出すことがあります。

### 生活上のポイント

- 火の不始末や行方不明など、万一の時に備え、安全面の対策を考えましょう。
- 薬の飲み忘れがないように、お薬カレンダーを利用したり、一回に飲む薬が複数ある場合は薬局で一包にまとめてもらいましょう。
- 身体機能の低下により転倒などの事故が起きやすくなるため、住まいの環境を整えましょう。

### 家族へのアドバイス

- 判断能力の低下により、悪質商法の被害にあう危険があるため、対策を考えておきましょう。
- 家事や仕事、趣味などまだまだできることはあります。本人の役割を奪わないように、本人ができることを大切にしましょう。
- 認知症であることを兄弟、親戚、職場、隣近所、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。
- 家族の介護負担が増えてきます。相談窓口にご相談し、医療や介護サービスを適切に利用しましょう。
- 家族の会や認知症カフェなどで自分の気持ちを話す機会を持つようにしましょう。
- 介護者自身の健康管理に気を付け、休息や楽しみ、趣味を継続するなど気分転換の時間を持てるよう、介護サービスを上手に活用しましょう。

ないで専門家の力を借りましょう。

## 中期～終末期：介護～みとり

医療

介護

生活  
支援



介護と看護を  
充実させましょう

介護  
予防

住まい

### こんな症状はありませんか？

- 時間、場所、季節がわからなくなる。
- 食事、トイレ、入浴、着替えなど一人では難しくなる。
- 外出して一人で家に帰れなくなる。(徘徊)
- 自宅にいるのに「家に帰る」と言う。
- 食事をしたばかりなのに「食べてない」と言う。
- 突然怒り出したり、興奮したり、介護に抵抗することがある。
- 親しい人や家族が認識できなくなる。
- 言葉数が減り、表情が乏しくなる。
- 食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる。
- 日中うつらうつらしていることが多い。
- 生活全般にケアが必要になってくる。

### 本人の気持ち、様子

- 「叱られた」「馬鹿にされた」などの嫌な記憶は、細かな内容は覚えていなくても感情として残っています。
- 言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「気持ちいい」「嬉しい」などの感情は保たれており、表情やしぐさで表現することはできます。

### 家族へのアドバイス

- 言葉でのコミュニケーションができなくても、優しく手を握ったり背中をさするなどのスキンシップを心がけ、本人にとっての快さを重視しましょう。
- 日頃からサービス事業所とこまめな情報交換をしましょう。
- どのような終末期を迎えるのかよく話し合っておきましょう。

### 生活上のポイント

- 自宅か施設等か今後の住まいについて検討しましょう。
- 肺炎や脱水にならないよう口の中を清潔に保ち、水分摂取を心がけましょう。

# 支え上手・支えられ上手になろう

認知症になっても、住み慣れたわが家、わが町でくらししていくための仕組みづくりをしていきましょう。

## 認知症地域支援推進員の配置

認知症の人やその家族が、出来る限り住み慣れた環境で暮らし続けるための支援や取組を行う「認知症地域支援推進員」を交野市地域包括支援センター内に配置しています。

主な取り組みとして、研修会や出前講座などによる啓発や、若年性認知症（※）支援や介護者向け講座などの家族支援などを行っています。



### ※「若年性認知症」とは？

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。家計を支える働き盛りの世代に起こるため、本人や家族にとって、経済的にも精神的にも負担が大きくなります。

原因としては、血管性認知症が多いと言われており、予防と早期発見が大切です。



## 認知症サポーターをご存じですか？

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守る応援者のことです。交野市では、認知症サポーター養成講座受講後、「認知症サポーター」として登録していただいた方に、行事等のお手伝いなどをしていただいています。

興味や関心のある方は、交野市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員までご連絡ください。

## 認知症サポーター養成講座

ご希望の時間や場所に合わせて、認知症サポーター養成講座を開催します。受講者にはサポーターの印である「オレンジリング」をお渡します。

対象 認知症に関心がある人（おおむね10人以上のグループ）

内容 認知症を理解する

時間 60～90分程度

受講料 103円／1人（テキスト代）

問い合わせ 交野市社会福祉協議会 電話072-895-1185

交野市地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が2018年4月より窓口になります。



## 認知症の人を見守り支援するための7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応
- ③声かけはできるだけ1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手の目線に合わせてやさしい口調で
- ⑥穏やかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり会話する

# 交野市の認知症の相談窓口

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として、

- 介護や健康のこと
- 権利を守ること
- 暮らしやすい地域を作るためのネットワークづくり などさまざまなご相談に応じています。

あなたや、あなたの家族、または身近な人の状況に応じて、必要なサービスや支援の紹介、介護保険等の制度を利用する上でのサポートなどを行います。まずは、お気軽にご相談ください。

### ■地域包括支援センターとは→65歳以上の方の総合相談窓口



互いに連携しながら「チーム」として総合的に支援します

### 交野市地域包括支援センター（交野市社会福祉協議会内）

交野市天野が原町5-5-1 ゆうゆうセンター1階 社会福祉協議会  
電話 072-893-6426 / FAX 072-895-1192  
E-mail nijimaru@katano-shakyo.com

## 認知症初期集中支援チーム （交野市地域包括支援センター内に設置）

認知症の方（疑いのある方）や、その家族に対して、専門職であるチーム員が早期治療・早期対応に向けた支援を行います。

### ■支援の流れ

