

豊丘村版

# 認知症 お助けガイド

(認知症ケアパス)

認知症になつたって  
あんじやあないに

Ver2

認知症ケアパスとは

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が  
利用できるかの概略を  
示したものです。

認知症になつても  
住み慣れた地域で  
暮らし続けるための  
ガイドブック



## はじめに

# 豊丘村版認知症お助けガイド

## ～認知症になったって、あんじやあないに！～

認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気です。

認知症になるという事は、本人にとっても周囲にとっても大変つらいことです。

しかし、認知症は、早く気づいて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

認知症の正しい知識や認知症の方を支援するサポート体制など、認知症に関する情報を、ボランティア・民生児童委員会・医療機関・介護保険事業所等、そして地域の多くの皆様に協力をいただいて、「認知症お助けガイド」としてわかり易くまとめました。

住民の皆様が、認知症に関して迷ったり困ったりした際は、この冊子をご覧いただき、活用していただけたら幸いです。

### 編集発行

豊丘村役場健康福祉課介護保険係

(地域包括支援センター)

〒399-3295 豊丘村大字神稻3120番地

TEL:0265-35-9064 FAX : 0265-35-5115

2020年4月作成



## もくじ

はじめに	1
認知症って何だろう	3
認知症を早期に発見する大切さ	4
認知症の人の気持ちを理解する	5
認知症の人との接し方	6
認知症の症状に応じたサービス・支援一覧	7・8
介護予防・悪化予防・地域とのつながり	9
見守り・安否確認	9
生活支援	10
交通・運転免許証に関すること	10
介護保険サービス	11
家族支援	12
権利擁護	12
認知症予防のための生活習慣のポイント	13
もの忘れチェック（本人用）	14
認知症に関する相談窓口	15



# 認知症ってなんだろう

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするに起る脳の病気です。もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、今までのような生活が送れなくなります。

85歳以上になると4人に1人は認知症の症状があると言われており、決して特別な病気ではありません。

また、若くても発症することがあります。（若年性認知症）



# 認知症を早期に発見する大切さ

認知症は時間とともに進行する病気です。

発症してからすぐに発見して適切な対処をすれば、それだけご本人らしい生活を長く保つことができます。

特に軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment : MCI）は、認知症の予備軍であり、数年後に認知症に移行する可能性のある状態のことをいいますが、この段階で発見すること、そして予防の対策を行うことができれば、認知症への移行予防や先送りができる可能性が高いと言われます。

生活の中で少しでも「今までと違う」と感じたら、なるべく早く病院受診をして認知症の早期発見をしましょう。

## ●早期発見による3つのメリット●

### メリット1 早期治療で改善も期待できる

急な症状の悪化など、突然調子が悪くなった場合には治る認知症かもしれません。諦めずに病院にかかりましょう。

### メリット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。

### メリット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などの準備を整えることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのために家族など周囲が受診をすすめても、本人がかたくなに拒むといったこともあります。

まずはかかりつけ医に相談しましょう。これまでの経過を踏まえて診察を行い、本人の状態によっては適切な病院を紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添って受診しましょう。

## 認知症初期集中支援チーム

認知症の方やその家族の早期診断や早期支援を目的として、支援チーム（医師・看護師・社会福祉士）による医療や介護への助言を行います。  
お問い合わせは地域包括支援センターまで。

# 認知症の人との接し方

## 基本姿勢

### 認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

- 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7つのポイント●

#### 1.まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

#### 2.おだやかに、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心がけます。早口・大声・甲高い声でまくしたてないこと。その地域の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

#### 3.余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまします。自然な笑顔で応じましょう。

#### 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声をかけます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ。」など。

#### 5.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す。

#### 6.やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

#### 7.相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問い合わせに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

## 認知症の人の気持ちを理解する

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い  
認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

認知症になったとき最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今までできた仕事や家事がうまくいかない等の出来事が次第に多くなり、誰よりも早く本人が「おかしい」と感じ始めます。

認知症の人は何もわからないではありません。  
誰よりも一番心配のことも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症の人はときに「私は忘れてなんかない」と言い張り、家族を困らせます。  
「私が認知症のわけがない」「私はもの忘れなんかしない」という態度や言動には、やり場のない怒りや不安が隠された悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。

認知症の人がいつも抱えていること、それは「不安」。  
この言葉に凝縮されます。

ただし「不安」と言っても、本人の

- ・症状
- ・進行具合
- ・価値観
- ・性格
- ・家族の接し方によって、現れてくる反応や感じ方は違ってきます。



### 認知症の人と家族を支える

認知症はだれでもなる可能性があり、家族だけでケアするのが難しい病気です。本人の気持ちを大切にしようと心がけていても、発症前の認知症の方を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛めうまく接することができないこともあります。

これからは地域の人たちや公的支援などを通して地域全体で認知症の人や家族を見守り、支える時代です。介護がうまくいかなくても自分を責めず、活用できる支援やサービスを知り、孤立したり、抱え込んだりしないようにしてください。

## 認知症の症状に応じたサービス・支援一覧表

※1 認知症地域支援推進員…地域の認知症への理解や高齢者支援による啓発、支援者間のネットワーク作りを進める担当者  
 ※2 生活支援コーディネーター…地域においてける高齢者支援体制の整備に向けた調整を進める担当者  
 認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーターと共に社会福祉協議会地域福祉課に在籍

	認知症初期		認知症中期		認知症後期	
	ご本人 支援・サービス	相談窓口	見守りがおれば日常生活は自立	見守りがおれば日常生活は自立	日常生活中手助け 介護が必要	常に介護が必要
認知症の疑い	もの忘れがあるが、日常生活は自立している	P15	買い物や事務、金銭管理などミスはみられるが日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	着替えやトイレ等がうまくできない	意思の疎通が困難で目が離せない
地域包括支援センター（役場健康福祉課内）・社会福祉協議会（認知症地域支援推進員※1）	認知症力フェ	医療	かかりつけ医 ⇔ 専門医 認知症初期集中支援チーム	ケアマネージャー		
介護予防・悪化予防 地域とのつながり	P9	見守り（安否確認）	高齢者クラフ・サロン・ミニティ・介護予防日常生活支援総合事業（通所型サービス） 緊急通報装置・認知症サポートカード・ヤクルトサービス 配食サービス	豊丘村おてこ隊（生活支援コーディネーター※2） 介護予防・日常生活支援総合事業（訪問型サービス） 配食サービス シルバーハウスセンター	運転免許更新の相談 福祉タクシー証・村営バスの無料バス	訪問サービス・通所サービス・介護施設への入所（短期・長期）
介護保険サービス	P10	交通	自宅 軽費老人ホーム・サービス付き高齢者住宅・有料老人ホーム	グループホーム	老人保健施設	特別養護老人ホーム
家族支援	P11	住まい	介護者ふれあい相談・認知症カワセカワエ		介護者リフレッシュ事業	介護慰労金
権利擁護	P12	日常生活自立支援事業・任意後見制度			成年後見制度	

## 介護予防・悪化予防・地域とのつながり

いつまでも元気でいるために、いろいろな集まりに参加してみてはどうでしょうか？

### ミニデイサービス

地域ごとで集まり、体操・学習などの介護予防への取組みを行っています。村内15カ所で月に1回ずつ開催されています。

### サロン

地域で自主的に開催されている住民の通いの場です。食事会・レクリエーション・学習会など様々な取り組みを行っています。

### 高齢者クラブ

地域での仲間づくりを通した生き甲斐と健康づくりを目的とし、自主的かつ積極的に参加できる事業を行っています。

### 介護予防・

### 日常生活支援総合事業

介護予防を目的とした運動やレクリエーションを行う通所型サービスが利用できます。

## 見守り・安否確認

### 緊急通報装置

警備会社による緊急時の通報受付や相談、安否確認が受けられます。75歳以上の人一人暮らしの方などが対象です。

### 高齢者等見守りネットワーク

村内や近隣町村の事業所や団体・個人などが、高齢者等を見守る活動に協力をしてくれています。

### 認知症サポーター

認知症について正しい理解をもち、認知症の人とその家族の応援者が豊丘村にはたくさんいます。詳しくは裏面P15をご覧ください。

### 配食サービス

週1回、昼食をお届けして様子を伺います。65歳以上の一人暮らしの方や73歳以上の高齢者世帯の方が利用できます。（有料）



### ヤクルトサービス

週1回ヤクルトをお届けして様子を伺います。65歳以上のひとり暮らしの方が利用できます。



- ひとり歩き等、心配なことが増えてきたら本人の様子を「高齢者台帳」に記入して役場に登録しておきましょう。
- 登録の方法は地域包括支援センターやケアマネージャーに相談してください。

## 生活支援

### 豊丘おてこ隊

ゴミ出し・買物・家の周りの草刈りなど、生活上の困りごとについて、地域の協力者が有償でお手伝いをします。

### シルバー人材センター

農作業や屋内外の一般作業等、日常生活に密着した仕事をお願いすることができます。

### 介護予防・

### 日常生活支援総合事業

ホームヘルパーによる生活援助サービス（訪問型サービス）が利用できます。



### 高齢者訪問

役場の訪問員がひとり暮らしや高齢者世帯を訪問して生活の様子を伺います。

## 交 通

### 福祉タクシー

決められた範囲内の病院などへ700円・1400円の料金でタクシー利用ができます。  
73歳以上の方等が対象です。  
※73歳前に運転免許証を返納された方も福祉タクシー証の対象となります。



### 村営バス

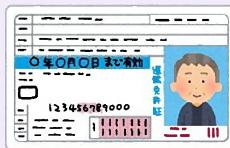
村営バスは、堀越線・佐原線・壬生沢福島線を、朝・9時・昼・夕方に運行しています。同じ路線内であれば、どこのバス停まででも1回の乗車につき100円になります。65歳以上は申請により無料です。（乗降無料バスは役場総務課で申請により発行しています。）  
土日、祝日、年末年始は運休します。

### ●運転免許証に関する相談窓口●

豊丘村駐在所 ☎35-2009

飯田警察署 ☎22-0110

中南信運転免許センター（塩尻市） ☎0263-53-6611



# 介護保険サービス

介護保険では、これらのサービスが利用できます。利用料の1割～3割は自己負担となります。

## ホームヘルパー（訪問介護）

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排せつなどの介助や日常の手助けを行います。



## 訪問入浴介護

介護職員と看護師が訪問し、移動入浴車などで入浴の介護を行います。

## 訪問リハビリテーション

理学療法士などが自宅を訪問しリハビリが受けられます。

## デイサービス（通所介護）

入浴や食事、機能訓練、レクリエーションなどのサービスが日帰りで受けられます。



## デイケア

入浴などの日常生活上の支援や生活のためのリハビリを日帰りで行います。

## ショートステイ

日常生活の介護や機能訓練等が宿泊して受けられます。



## 福祉用具購入

ポータブルトイレ・シャワーチェアなどの購入の助成が受けられます。



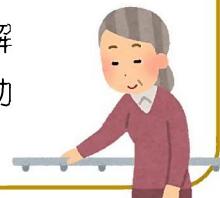
## 福祉用具レンタル

車いすや介護用ベッドなどが借りられます。



## 住宅改修

手すりの取付けや段差の解消などの小規模な改修の助成が受けられます。



## グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら食事・入浴などの支援、機能訓練を受けられます。

## サービス付き高齢者住宅

高齢者用賃貸住宅に住みながら、介護保険サービスが受けられます。

## 施設入所

施設で日常生活の介護が受けられます。

（特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型施設・介護医療院）

## 家族支援

認知症の方のみならず、その家族を支える場や取り組みです。

### 認知症カフェ

認知症の方や家族、地域の方がお茶やおしゃべりをして交流できる場です。認知症の相談にのる専門職もいます。

### 介護者リフレッシュ事業

介護をしている方に、情報交換や息抜きの時間を持っていただくよう、日帰り旅行や交流会といった催しを行っています。

#### ●認知症カフェ●

- ・よりみちカフェ（社協主催）  
第1水曜日／喫茶en
- ・温かサロン（ジェイエー長野会主催）  
第2火曜日／あぐり河野
- ・かわのカフェ（宅老所どんつく主催）  
第3日曜日／宅老所どんつく

上記カフェは、10:00～12:00  
利用料は100円です。

### ケアラーズカフェ

介護者（ケアラー）同士が介護についての情報交換や息抜きができる場所です。介護の相談にのる専門職もいます。

### 介護者ふれあい相談

介護者の日頃の悩みや意見交換の場として開催しています。



#### ●ケアラーズカフェ●

- ・ケアラーズカフェ（社協主催）  
第3木曜日／喫茶en  
9:00～11:00  
利用料100円です。



## 権利擁護

### 日常生活自立支援事業

福祉サービス利用や日常的な金銭管理に不安のある認知症高齢者等が、契約により支援を受けることができます。

### 成年後見制度

認知症等により、判断能力が十分でない方の財産を守る援助者を選び、法律的に本人を支援します。



# 認知症予防のための生活習慣のポイント

## ポイント①

## 適度な運動をしましょう

季節を感じながらウォーキングなど、楽しく長続きする運動がおすすめです。

ウォーキングの時は速度を速めたりゆっくり歩いたりを繰り返すとより効果的です。



## ポイント②

## バランスのとれた食事をよくかんで食べましょう

### 野菜類（副菜）

野菜は1食に、加熱したもので片手に山盛り1杯くらいを目安に。

### 肉、魚、卵、大豆製品など（主菜）

たんぱく質は、3食違う食材を選び、重ならないようにしましょう（朝が卵なら昼は魚というように）。

### 穀類（主食）

エネルギーとなるご飯、パン、めん類を入れましょう

### 豆腐類や乳製品、芋、海藻、やさいなどいろいろ（汁もの又はミニ副菜）

他のおかずで足りない食材を使って、バランスアップ！！



※水分補給を忘れずに。脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。

## ポイント③

## 高血圧・糖尿病などの持病の管理をしましょう

体の状態を知るために健康診断を受けましょう。

病気がある人はかかりつけ医を持ち定期的に受診しましょう。

## ポイント④

## 趣味や会話を楽しんで。他人との交流が予防薬！

日頃から色々なことに関心をもち、趣味やボランティア・ご近所付き合いなどを通し人と関わることで、脳への刺激となります。認知症を予防するために、意識的に家族以外の人ともコミュニケーションをとるようにしましょう。

## もの忘れチェック

もの忘れが気になったら、下の10項目をチェックしましょう。

### ●採点方●

ほとんどない…0点　ときどきある…1点　ひんぱんにある…2点

① 同じ話を無意識にくり返す	点
② 知っている人の名前を思い出せない	点
③ 物のしまい場所を忘れる	点
④ 漢字を忘れる	点
⑤ 今しようとしていることを忘れる	点
⑥ 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	点
⑧ 身だしなみに無関心である	点
⑨ 外出をおっくうがる	点
⑩ もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点



### ●評価●

- |        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 0~8点   | …正常                         |
| 9~13点  | …要注意                        |
| 14~20点 | …認知症のはじまり？<br>医師の診察を受けましょう。 |

合計点が9点以上であればご相談ください



まずは、かかりつけ医の先生にご相談ください。  
かかりつけ医がない場合は、  
豊丘村地域包括支援センターに  
連絡してください。



## 認知症に関する相談窓口

認知症に関する心配事をはじめ、高齢者の困りごとの相談窓口です。  
どうぞ、お気軽にお声がけください。

**豊丘村地域包括支援センター  
(役場・健康福祉課内)**

**☎ 0265-35-9064**

地域包括支援センターのほかにも…

豊丘村社会福祉協議会 0265-35-1122

小沢医院 0265-35-2016

金田医院 0265-48-8488

下伊那厚生病院 0265-35-7511

認知症疾患医療センター 0265-22-5150

(飯田病院内 代表番号)

※認知症に関する専門的な治療や相談ができます。



### ●認知症サポーターとは●

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。オレンジリングは認知症サポーターの目印です。



### ●認知症サポーターになるには●

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催日時などのご相談は…

豊丘村社会福祉協議会（上記記載）にお問い合わせください。