

認知症になっても安心して暮らせる長洲町に

認知症安心ガイド

長洲町認知症ケアパス・ガイドブック



もの忘れ？

認知症？

診断？治療？

こんなとき、どうしたらいいの？

認知症ケアパスは、認知症の状態に応じてどのような医療や介護などの支援があるのか、大まかな目安を示したものです。参考にしながらその人の状態に合わせて対応をしましょう。

目次

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ◎認知症を知ろう・・・・・・・・・・ | ◎認知症予防のための「三原則」..... |
| ◎気づきのポイント、若年性認知症..... | ◎参加・利用できる教室・講座等..... |
| ◎認知症の人の接し方..... | ◎地域の取り組み、介護保険申請..... |
| ◎かかりつけ医へ相談しましょう..... | ◎認知症疾患医療センター、運転免許証..... |
| ◎認知症の症状とケアの流れ..... | ◎相談窓口..... |

2021年1月発行

長洲町・長洲町地域包括支援センター

はじめに

～家族と地域が協力して認知症をケアしましょう～

認知症は誰にでも起こるかもしれない可能性のある「脳の病気」で、特に長寿社会となった日本では身近な病気として、患者数も年々増加傾向にあります。

ただ身近な病気になったとはいえ、認知症について正しい知識を持っている人がまだまだ少ないという現状があります。認知症に対する誤解や偏見は、認知症の人をケアするときに大きなさまたげとなります。

認知症は早期に発見し、適切なケアで対応すれば、その人らしい生活を長く続けることができる病気です。また近年は、地域のサポート体制も充実しています。

本人や家族が認知症について正しい知識をもち、医療・介護・地域社会などのさまざまな資源やサポートを上手に活用しながら、安心できる認知症ケアにつなげられるよう、この冊子をお役立てください。

認知症を知ろう！！

認知症とは「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、日常生活に支障が出る病気で、通常の老化による衰えとは違います。

適切な治療やまわりの人の助けや接し方で、認知症の人が感じる精神的なストレスを取り除くことや、お薬によってある程度の予防や緩和が可能です。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。

- ◎同じことを何度も質問する
- ◎物事の段取り（食事の準備など）が悪くなる
- ◎日にちが分からなくなる
- ◎約束を忘れる など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症

物忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しい。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることもあります。

- ◎同じ時間に同じ行動をとる
- ◎同じ食品を際限なく食べる
- ◎周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

脳梗塞・脳出血などが引き金

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療・改善が予防になります。

- ◎意欲が低下する
- ◎物忘れがある割にはしっかりしている（まだら認知症）
- ◎手足の麻痺などがある など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症

脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

- ◎現実にはないものが見える幻視
- ◎手足が震えたり筋肉が固くなる
- ◎歩幅が小刻みになり、転びやすくなる など


認知症は早期の気づきが大切です。

早期発見の大きな利点として、本人と家族の悩みや負担が深刻になる前に軽減できることも重要です。医師をはじめとする専門家からの説明や具体的なアドバイスが受けられるため、心配事への対策が考えられるようになり、認知症との向き合い方がかわります。また、診断を受けると介護サービスが利用できるので介護する人にも余裕が生まれます。



こんなサインを見逃さないで！

「加齢のせいだろう」、「もともとの性格だろう」と考えていると、対応は遅れてしまいます。下記の表は「早期発見の目安」です。該当される項目が多い場合は、かかりつけ医にご相談ください。

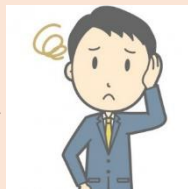
<h3>【生活面】</h3> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> リモコンや電話の操作がわからなくなる<input type="checkbox"/> 財布や鍵をどこに置いたかわからなくなる<input type="checkbox"/> お金の計算や漢字の読み書きがわからなくなる<input type="checkbox"/> 部屋が散らかっても片付けられない<input type="checkbox"/> 知っているはずの場所で道に迷ってしまう<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に同じ食材がいくつもある<input type="checkbox"/> 車の運転が危ない	<h3>【仕事面】</h3> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 職場の仲間や取引先の名前が思いだせない<input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまう、忘れ物が増える<input type="checkbox"/> 作業に手間取ったり、ミスが増える<input type="checkbox"/> ボーッとしていることがよくある<input type="checkbox"/> 指示されたことが理解できない<input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞いてしまう<input type="checkbox"/> 気力がなく仕事にとりかかれない
<h3>【その他】</h3> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 何をするのもおっくうで外出したくない<input type="checkbox"/> 常に孤独感や寂しさを感じている<input type="checkbox"/> 急に起こりだすなど感情のコントロールができない<input type="checkbox"/> 身だしなみに無頓着になる<input type="checkbox"/> 入浴するのが嫌になる<input type="checkbox"/> 言いたいことがあるのに言葉が出てこない 	

若年性の認知症もあります。

65歳未満で発症した認知症を、若年性認知症といいます。

高齢期に発症する場合と医学的には大きな違いはありませんが、若年性ではアルツハイマー型よりも脳血管性が多いことや、女性よりも男性に多く発症するといった特徴があります。

また、若いがゆえに、何らかの異常が現れていても本人も周囲も認知症のせいとは思わず、発見が遅れてしまう傾向があります。患者数は50歳を境に急増します。働き盛りの年代で経済的な問題に大きく影響しますので、ご心配な状況がありましたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。



認知症の人にはどう接したらいいの？



認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートがあれば、その人らしくいきいきと暮らすことができます。認知症になっても、安心して暮らせるまちを共に築くのは、全ての人に大切なことです。

認知症の人とのかかわり方のポイント

①

その人の自尊心や個性を尊重する。



②

言葉になりづらい気持ちを汲む。



③

間違いや失敗を「大丈夫」と受け入れる。



④

何か役割ができるように支援する。



⑤

言葉だけでなく笑顔やスキンシップを心がける。



⑥

一人で抱えこまず、複数の人で支える。



認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

不安や苦しみを与えないように、さりげなく自然に対応することが大切です。

驚かせない

急がせない

心を傷つけない

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医とは、日ごろから健康に関することを相談できる身近な医師のことです。本人や家族がふだんから風邪などで気軽にかかっている、話しやすい近所のお医者さんがいたら、相談してみましょう。

- ① 早期相談と支援
- ② 適切な他の医療機関を紹介
- ③ 介護保険の主治医意見書の作成
- ④ 健康診断や健康相談



◆ 本人が受診をしたがらない場合は！

- ・ 家族だけでもまずはかかりつけ医に相談に行きましょう。
- ・ 本来は、本人が納得して受診することが大切です。なるべく嘘はつくべきではありませんが、どうしても行きたがらない場合は、「健康診断を受けましょう」、「介護保険の意見書を書いてもらいに」など他の理由で促すのもひとつの方法です。

認知症初期集中支援チームを活用してください。

◎認知症初期集中支援チームとは？

市町村が設置する、認知症専門医（サポート医）及び医療・福祉の専門職から構成されたチームです。

◎どんな活動をするの？

「認知症かな？」と気になり始めた頃から、医療・福祉の専門職で構成されたチームが、概ね6か月間を目安に、認知症の疑いのある人やその家族を訪問し、お話を伺ったうえで、その人にとって必要なサービスの提案やご家族へのサポートを行います。

* 例えば・・・

- ・ 診断を受けるための受診がなかなかできない。
- ・ 介護保険のサービスを受けさせたいがなかなか受け入れてくれない。
- ・ 認知症の症状が悪化し、対応の仕方が分からない。

◎対象者は？

- ・ 40歳以上で、在宅で生活し、認知症が疑われる人または認知症の人
- ・ 医療サービス、介護サービスを受けていない人または中断している人
- ・ 医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の症状がひどく対応に悩んでいる人

◎支援を受けるまでの流れは？

- 1 まずは長洲町地域包括支援センターへご相談ください。☎ 78-3114
- 2 チーム員がご自宅を訪問します。
- 3 概ね6か月間を目安に、医療機関受診や介護サービスの支援をします。
- 4 その後は、ケアマネジャーや地域包括支援センターに引き継ぎます。

* チーム員がお聞きした情報（秘密）は守りますので、ご安心ください。

* チーム員の活動に関する費用はかかりません。

認 知 症
初期集中支援チーム



認知症の症状とケアの流れ

認知症は徐々に進行し、症状が悪化します。
 家族や周囲の人は認知症を理解し、進行に合わせて
 上手に対応していくことが重要です。

代表的なアルツハイマー型認知症



認知症の進行

- 認知症ではないが、軽度の記憶障害などがある状態
- 認知症の初期症状とは異なる
- 5年前後で約半数が認知症に

日常生活に支障はあるが、概ね自立している

本人の様子の例



- もの忘れがあっても自立して生活できている

- 約束が思い出せない
 - 物事が覚えにくい
 - 不安が強い
 - 「ものを盗まれた」などのトラブルが増える
 - 失敗を指摘すると怒り出すことがある
- など

家族・周囲の心構え

- 認知症の正しい知識や接し方などを学びましょう。
- 高齢者本人の「思い」や「趣味」を把握しておき、認知症になった時に「その人らしく」生活していくための準備をしておきましょう。
- 生活上の支障が大きくなる前に、家族や地域の人たちに見守りや声かけのお願いをしておきましょう。

- 家族間で今後の介護の事などについて話し合っておきましょう。
- 専門医療機関の受診や介護保険サービスの導入について早めに地域包括支援センターなどに相談することが大切です。

地域の支え・見守り

- 民生委員・児童委員、近隣住民、認知症サポーターなどの声かけ・見守りや生活支援
- ふれあい地区社協、公民館活動などでの交流
- 老人クラブ、元気あっぴ体操教室への参加



- 民生委員・児童委員、近隣住民、認知症サポーターなどの声かけ・見守りや生活支援
- 家族支援（認知症の人と家族の会など）
- ふれあい地区社協、公民館活動などでの交流（居場所と役割発揮の環境づくり）
- 老人クラブ、元気あっぴ体操教室への参加
- 認知症カフェ（本人交流会など）

利用できるサービス

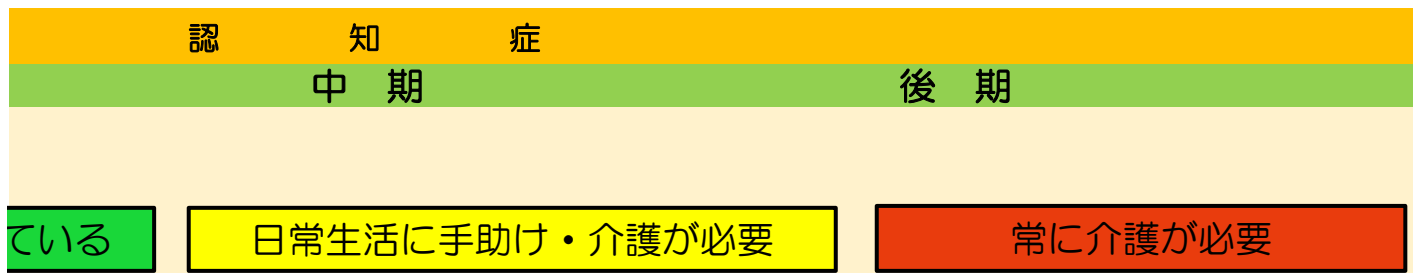
- 地域包括支援センター/認知症初期集中支援チーム
- 居宅介護支援事業所
- 社会福祉協議会/有償ボランティア
- 町の相談窓口/民生委員/安心見守り登録
- かかりつけ医/健康診断
- げんきの館 通所A/一般介護予防教室
- 訪問介護A



- 通所（デイケア・デイサービス）/訪問介護（ホームヘルプ）
- 小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・泊り）
- 日常生活自立支援事業（金銭管理）/成年後見制度

※症状の具合や利用できるサービスには個人差があります。

認知症の進行の例（発症から時間が経過し、進行している状態）



- 徘徊が多くなる
- 妄想が多くなる
- すぐ興奮する
- 着替えや食事、排せつがうまくいかなくなる
- 服を着ることができない
- ついさっきのことも忘れる
- 時間や場所がわからない など

- 表情が乏しい
- 排せつの失敗が増える
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい
- 日常生活全般にいつも介護が必要
- 家族の顔や使い慣れた道具がわからない など

- 介護する家族自身の健康管理に気を付けましょう
- 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや包括支援センターに相談し、各サービスを利用しましょう。



- 日常生活などでできないこと（食事・排せつ・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。
- どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。

- 行方不明に対応する見守り体制や検索ネットワーク
- 家族支援（認知症の人と家族の会など）
- ふれあい地区社協、公民館活動などでの交流（専門職と協働での居場所と役割発揮の環境づくり）
- 認知症カフェ（専門職の支援による本人交流会や認知症介護家族のつどいなど）

- 生活、養護の「場」（自宅、グループホーム、特別養護老人ホーム、老人保健施設など）への訪問や傾聴ボランティア活動
- 家族支援（認知症の人と家族の会など）

ヘルパー）/訪問看護

予防の三原則をご存知ですか？

認知症予防効果を高める生活習慣は、「よく食べる」「よく体を動かす」「よく外に出る」などです。
さあ、今日から、予防のために三原則を実践しましょう！



認知症予防
生活習慣①

よく
食べる



1日10品目をバランスよく食べて、
脳を活発にしましょう！

認知症予防には、バランスよく、規則
正しくが肝心です。

栄養状態の低下は、老化のスピードを
加速させ、認知機能低下のリスクを高め
ます。



認知症予防
生活習慣②

よく体を
動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングや
ラジオ体操を日課にしましょう。

地域で開催されている元気あっぷ体
操教室や、グラウンドゴルフへも参加
してみませんか？ 筋力アップにもな
って、転倒のリスクを下げます。



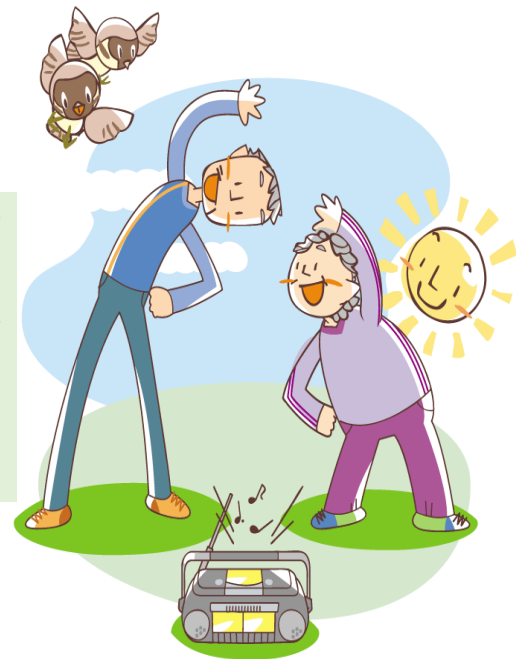
ポイント!!

脳のためにも

口腔ケアを忘れずに

自分の歯がほとんどない人
入れ歯を使っていない人は
認知症のリスクが

約2倍とされています



認知症予防
生活習慣③

よく外に
出る



外出が減ると、人との交流が少なく
なり、気分的に落ち込みがちになりま
す。社会との関わりが活発でないと、
認知症リスクが上がるとも言われてい
ます。

地域での活動や、趣味仲間との交流
など、外に出る習慣を持ちましょう。

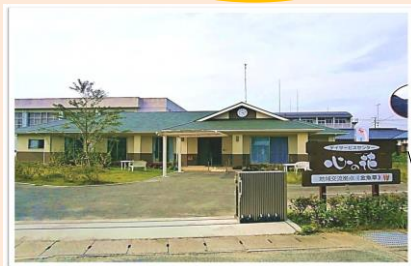


認知症予防ができる教室・講座等

教室・講座	内容	問い合わせ先
一般介護予防教室	書道、英会話、小物作り、パン教室、健康ダンス教室等、色んな趣味や特技を活用した介護予防教室があります。	げんきの館
元気あっぷ体操教室	有明地域リハビリテーション広域支援センターで考案した体操です。地域の公民館や研修センターで行われています。	☎57-8336
脳トレ	アイパッド（携帯端末）を活用し指先を使ったゲーム感覚でできる脳のトレーニングです。	役場地域支援係
健康体操教室	運動指導士が、皆さんの身体状況に合わせた体操や筋トレを実施します。	☎78-3155
ふれあいサロン	地域の皆さんが集まれる「交流の場」として、仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくり・趣味活動ができます。	社会福祉協議会 ☎78-1440
認知症の人と家族の会「つどい」	荒尾・玉名郡市で毎月行われ、介護の相談、情報交換等、どなたでも参加できる「交流の場」です。	家族の会 ☎78-5713
認知症カフェ	認知症の方やそのご家族や地域住民などが集まり、介護の悩みや介護に役立つ情報交換ができる場です。	下記参照

誰もが気軽に
参加できます ☕

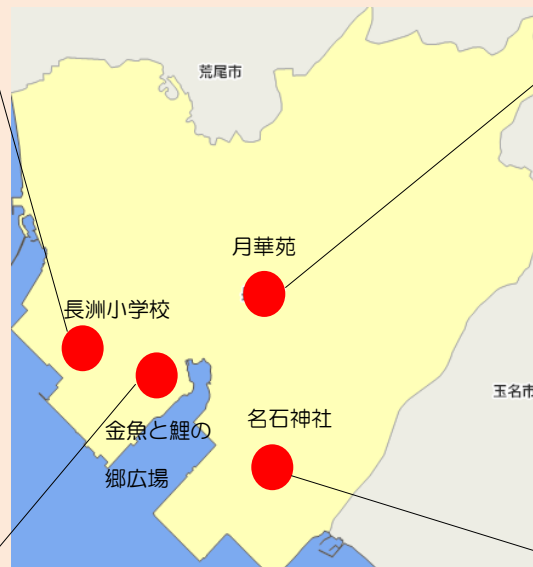
長洲町 認知症カフェマップ



はあと♥カフェ 毎月第2木曜日
☎78-0063 (デイサービス心の花)
午後2時00分から お茶代100円



はな・カフェ 偶数月第3日曜日
☎69-2018 (デイサービス月華苑)
午前11時00分から お茶代100円



みらいカフェ 偶数月第3水曜日
☎78-8022 (きずなの家)
午後2時00分から お茶代200円



にじいろカフェ 奇数月第3木曜日
☎57-8336 (げんきの館)
午後1時30分から お茶代200円

認知症の人やその家族を支える地域の取り組み



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者を養成する講座をしています。

小学校、中学校の生徒達、企業、地域住民や各種団体に向けて実施しています。



認知症の人への声かけ・搜索模擬訓練

地域の実情に応じて認知症の人への声掛け方法や、万が一、行方不明になった場合を想定した搜索訓練等をしています。

各行政区にて公民館やその周辺を中心に地域住民に向けて実施しています。

講座や訓練に興味がある場合は、地域包括支援センターまでご相談ください！ ☎78-3114

介護が必要かな？と感じたら…介護保険が暮らしを支えます！

自宅で生活しながら利用できるサービスとして、訪問介護（ヘルパーさん）、訪問看護、通所介護（デイサービス）などがあります。利用にあたっては、要介護認定を受ける必要がありますので、まずは役場介護保険係や地域包括支援センターにご相談ください。（連絡先は 12 ページにあります）

1 申請

まずは、介護保険窓口で要介護認定の申請をします。

申請は、本人や家族のほかに、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所や介護保険施設等でも代行してもらうことができます。

【申請に必要なもの】40歳から64歳の方は医療保険の保険証が必要です。

2 認定調査・判定

介護認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状況を調査します。調査の結果、一次審査後、二次審査で判定が出ます。

3 認定・通知

介護認定審査会の判定結果にもとづいて、「要介護1～5」「要支援1・2」「非該当」の区分に認定されます。認定された区分により、利用できるサービスが異なります。

4 ケアプラン作成

ケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所（要支援の方は地域包括支援センター）にケアプランの依頼をしましょう。

ケアマネジャーと相談しながら、サービスの調整を行います。

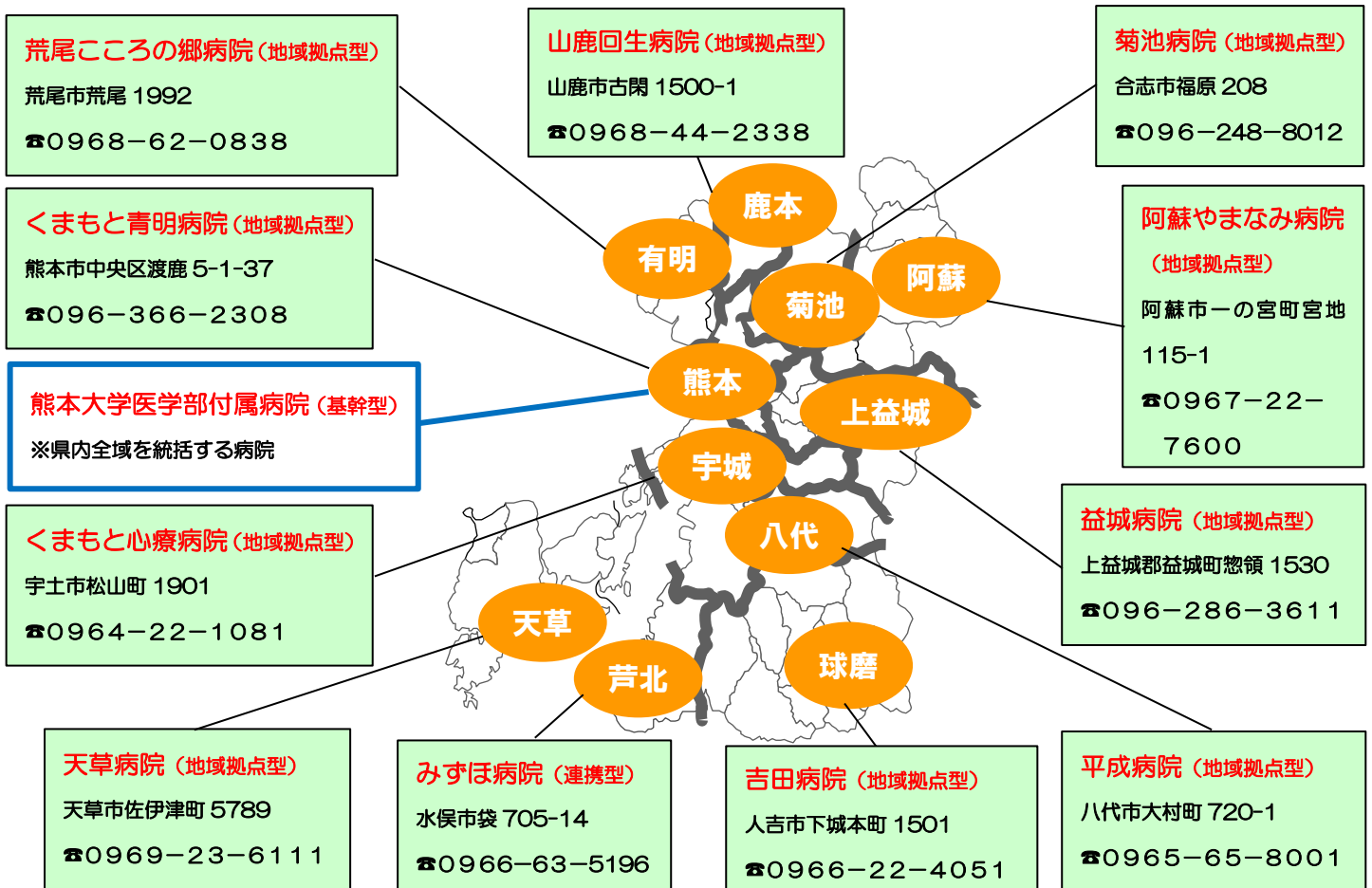
サービスの種類

- ◎在宅系：訪問介護・訪問入浴介護・訪問リハビリ・訪問看護・通所介護・通所リハビリなど
- ◎施設系：介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院など
- ◎地域密着：グループホーム・小規模多機能施設など

熊本県には認知症疾患医療センターがあります

認知症に関してさまざまな相談や治療に対する専門医療機関として、熊本県より指定された医療機関です。

※認知症専門外来は予約制になっておりますので、まずは「かかりつけ医」に事前にご相談ください。



運転免許証に関する相談窓口のご案内

〈運転適性窓口〉

場 所 : 熊本県運転免許センター 免許更新 (運転免許課) ☎096-233-0110
免許試験 (運転免許試験課) ☎096-233-0116

相談日等 : 平日 午前9時から午後5時まで

〈最寄りの相談窓口〉

場 所 : 荒尾警察署 交通課 ☎0968-68-5110
長洲交番 ☎0968-78-0110
腹赤駐在所 ☎0968-78-5312

相談日等 : 平日 午前9時から午後5時まで



家族の行方がわからなくなった場合

すぐに**警察**へ連絡を！ 連絡が遅くなると捜索が難しくなってきます。

警察と長洲町役場は連携しており、関係機関とも連携しながら早期に捜索することができます。

相談できる場所がたくさんあります

高齢者福祉サービス・介護保険サービスなどに関すること

長洲町役場福祉保健介護課

☎ 0968-78-3144

住所：長洲町大字長洲2766

長洲町地域包括支援センター

☎ 0968-78-3114

住所：（福祉保健介護課内）

介護保険
のこと

介護や福祉
サービスに
ついて

消費者被
害や金銭
管理

利用でき
る制度

介護に困
っている
…等々

時間：平日 午前8時30分から午後5時15分まで

※地域包括支援センターは24時間電話での受付を行っております。

熊本県認知症コールセンター（ほっとコール）

認知症の方への介護の仕方、介護上の悩み、不安等に対して認知症の方を介護した経験のある者や専門職が丁寧に対応します。相談は無料で、電話、来所、メールで受け付けております。匿名で結構ですので、お気軽にご相談ください。

問合せ先：☎ 096-355-1755 熊本市中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階

相談日等：水曜日以外の毎日 午前9時から午後6時まで（週6日、土日、祝日も開設）

E-mail：nintisho@oasis.ocn.ne.jp



長洲町介護サービス事業者連絡協議会 もの忘れ相談窓口設置事業所一覧

☆長洲町の介護サービス事業所では、皆様の身近な事業所として、営業時間中の物忘れの相談窓口を設置しております。お気軽にご相談ください。

- | | | | |
|------------------|-----------|------------------|-----------|
| ・有明成仁病院 | ☎ 78-1133 | ・ながすクリニック | ☎ 78-0527 |
| ・せいわ居宅介護支援事業所 | ☎ 69-2654 | ・特別養護老人ホーム 月華苑 | ☎ 69-2018 |
| ・デイサービス ハルコスモス | ☎ 78-1133 | ・居宅介護支援事業所 月華苑 | ☎ 69-2079 |
| ・コスモス通所リハビリテーション | ☎ 78-6919 | ・デイサービスセンター月華苑 | ☎ 69-2018 |
| ・聖ルカ苑通所リハビリテーション | ☎ 78-5521 | ・デイサービスセンター心の花 | ☎ 78-0063 |
| ・訪問看護ステーション ありあけ | ☎ 78-7212 | ・花しのぶ | ☎ 78-0636 |
| ・グリーンライフ ヴィラ | ☎ 78-1161 | ・まごころデイサービス | ☎ 78-3338 |
| ・せいわながすの里 | ☎ 78-8022 | ・デイサービスセンターきんぎょ | ☎ 78-3940 |
| ・介護老人保健施設 聖ルカ苑 | ☎ 78-5521 | ・通所介護ながす | ☎ 78-8588 |
| ・熊本県看護協会 | | ・まつおかケアプラン事業所 | ☎ 78-3378 |
| 訪問看護ステーション ながす | ☎ 78-7788 | ・グループホームひまわり21長洲 | ☎ 78-8880 |
| 介護支援事業所ながす | ☎ 78-7788 | ・デイサービス導楽 | ☎ 57-7474 |
| ・げんきの館 | ☎ 57-8336 | ・長洲町地域包括支援センター | ☎ 78-3114 |