

# 認知症の高齢者とご家族を支えるしくみ

## 【ご存じですか？『認知症ケアパス』】

『認知症ケアパス』とは、認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

## 【認知症の人と共に生きる津別町に】

認知症は誰もがなりうる病気です。巻末の『認知症ケアパス』には、どの時期にどのような支援が必要になるのが、大まかな目安が一覧で見られるようになっていっていますので、今後を見通す参考としてお役立てください。

認知症になった本人、本人を支える家族、知人、地域住民の皆で認知症を理解し、認知症と共に生きる、認知症の人にやさしい津別町を目指しましょう。



- ★認知症にまつわるQ & A ⇒ P. 10
- ★あてはまるサインはありますか？ ⇒ P. 11
- ★津別町の「認知症ケアパス」 ⇒ P. 12～13
- ★認知症の人やご家族を支える取り組み ⇒ P. 14



## 【ご存じですか？『認知症地域支援推進員』】

認知症の人にやさしい地域づくりを推進するため、津別町では『認知症地域支援推進員』を、津別町社会福祉協議会に配置しています。推進員は、町民の方から認知症に関する相談があった際に、その専門知識をいかして相談業務に応じたり、地域のネットワークづくりに関わるなど様々な場面で活躍しています。



### 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

#### 認知症とともに生きる希望宣言

(一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)



1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。



## 認知症にまつわるQ&A

### Q 認知症ってどんな病気？

脳の障がいにより、記憶や判断能力などが徐々に低下し、日常生活に支障をきたす病気です。主に次の4つの病気があり、症状もそれぞれ違ってきます。

1. アルツハイマー型認知症
2. 脳血管性認知症
3. レビー小体型認知症
4. 前頭側頭型認知症

### Q どんな症状が出てくるの？

どの種類の認知症かやその人の性格などによっても症状が違ってきます。

昔のことは覚えていても新しいことを覚えることが苦手になったり、道に迷ってしまったり、物事に関心がなくなったり、活気がなくなって何をやるにも億劫になったりします。次ページのチェックリストも参考にしてみてください。

### Q 早く診断を受けた方がいいの？

早期に診断を受け、治療することによって、症状が改善される場合も考えられます。また、認知症が進行する前に、自分の意思で将来のこと（治療や財産に関することなど）について考えたり、家族と話し合ったりすることは大切です。

### Q 何をすればいいの？

何か違和感を感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談をしてみましょう。また、予防のためには、栄養のバランスに気をつけたり、身体をよく動かしたり、他者と交流をしたりすることが有効です。

### Q 家族としてどう接したらいいの？

多くの方は、家族や友達などが認知症と診断されると戸惑ったり、衝撃を受けたりし混乱します。受け入れるまでにはしばらく時間がかかります。一人で抱え込んだり、隣近所に隠したりせず、仲間を見つけたり相談したり、自分を大切にしながら本人と向き合っていくしましょう。

### Q 近所の友達が認知症になったけど、どうしたらいいの？

今までと変わらず接しましょう。認知症の方は、苦手なことが増えてきます。これまでの関係をもとにした、さり気ない手助けが望めます。

気になる症状が増えてきた場合は、ご家族や地域包括支援センターへ相談してみましょう。



働きざかりの若い方が認知症になることもあります  
**（若年性認知症）**

もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになって、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障がいなどと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースがみられます。



## あてはまるサインはありますか？

以下のチェックリストを参考に、「認知症かもしれない」というサインに早めに気づきましょう。  
下記の項目に当てはまる場合は、認知機能の衰えのサインかもしれません。

しまい忘れ、  
置き忘れが増え、  
いつも探し物を  
している。



料理、片付け、計算、  
運転などのミスが  
多くなった。



約束の日時や  
場所を間違える  
ようになった。



ささいなことで  
怒りっぽくなっ  
た。



ふさぎ込んで  
何をすることも  
おっくうがる。



財布や通帳など  
を盗まれたと  
人を疑う。



慣れた道でも迷う  
ことがある。



同じことを  
何度言う・  
聞き返す。



ひとりになると  
怖がったり、  
寂しがったり  
する。



今切ったばかり  
なのに、  
電話の相手の  
名前を忘れる。



※北海道認知症の人を支える家族の会「認知症？正しい理解と早めの対応」より  
上記のチェックリストを基に、気になること・相談したいことがあれば書いておきましょう。

# わたしのまちの 認知症ケアパス

～住み慣れたつべつで暮らし続けるために～



認知症になっても  
安心な暮らし

変化が起こり始める  
気づきの時期

物忘れて生活に支障  
がでてくる時期

ご本人の様子  
(症状や行動)

と

ご家族や周りの人の  
対応

- ・出かけるのが面倒になった
- ・片付けが苦手になる
- ・もの忘れが増えてきた
- ・探しものが増えてきた

- ・同じものを買ってくる
- ・同じことを何回も言ったり聞いたりする
- ・約束の時間や場所を間違えてしまう
- ・ゴミ出しの日を間違える

・「もしかして認知症では？」と感じたら、抱え込まず早めにかかりつけ医や相談窓口に相談しましょう。

・どのように最期を迎えるか、本人や親族とよく話し合っておきましょう

・本人はできることを続け、難しいことは周りがさりげなくお手伝いをしましょう。

・介護サービスなどを上手に利用して、本人と共によりよく生きる準備を始めましょう

相談

☆地域包括支援センター (P.2)

☆認知症地域支援推進員 (P.9)

予防したい  
外出したい  
交流したい

- ・ウォーキングやTV体操など家でできる運動
- ・老人クラブや地域のふれあいサロン
- ・いきいき百歳体操 (P.14)
- ・ゴールドスポーツ教室 (旧 転倒予防教室)
- ・ちょこっと茶屋 (P.14)



・ミズナラ倶楽部

・認知症の人にやさしいお店 (P.14)

自宅で  
暮らす  
ために

- ・緊急通報システム (P.8)
- ・認知症サポーター養成講座 (P.14)
- ・地域の見守り活動
- ・身近な福祉相談所「ぼっと」



・将来の住まいについて、自分がどうしたいか  
早めに話し合っておきましょう。

住まい

- ・軽費老人ホーム (P.7)
- ・住宅型有料老人ホーム (P.7)

支  
援  
の  
内  
容

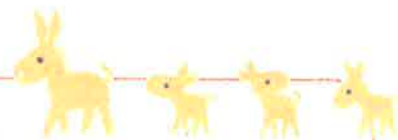
介護

- ・生活支援サポーター (P.8)
- ・介護サービス (P.4～6)
- ・\* デイサービス
- ・\* 通所 (訪問) リハビリ
- ・\* 訪問介護
- ・\* 訪問看護

医療

- ・認知症初期集中支援チーム (P.14)
- ・かかりつけ医 (P.3)
- ・もの忘れ外来 (P.3)

## 認知症ケアパスとは ～必要なときに必要な支援を～



認知症は本人だけではなく、ご家族や周囲の人たちにも、さまざまな影響があります。認知症の進行に応じて、必要となる対応や介護・医療の情報、その他津別町で行われている支援しくみを、「認知症ケアパス」としてまとめました。

### 誰かの見守りが 必要になる時期

### 生活に手助けが 必要になる時期

### 常に介護が 必要な時期

- ・電話や訪問者の対応ができなくなる
- ・金銭管理や支払いができなくなる
- ・ゴミ出しや分別ができなくなる
- ・たびたび道に迷う
- ・気温に合う服が選べなくなる

- ・違法な商法の被害にあう
- ・食事の用意ができなくなる
- ・身なりや家が不衛生になる
- ・服薬管理ができなくなる
- ・火の始末ができなくなる

- ・着替えや食事、排せつや入浴などに、お世話が必要になる
- ・自分の意思を伝えられなくなる

・責めたり、否定したりすると落ち込んでしまいます。

・急かされると、できることもできなくなってしまいます。

・できることを大切にしましょう。

・できないが増えてきます。ご家族だけで抱え込まず、身近な方や親族、ケアマネジャーなどに助けを求めましょう。

・介護者仲間と不安や負担を共有しましょう。

・本人と目を合わせたり、手を握ったりなどのスキンシップは、本人の心を穏やかにと言われています。

☆津別町居宅介護支援事業所 (P.2)

☆津別町社会福祉協議会 (P.2)



- ・福祉有償運送 (P.8)
- ・家族介護者のための茶話会 (P.14)

- ・給食サービス
- ・SOS ネットワーク (P.14)

認知症になっても、皆と津別で仲良く生活していきたい。

認知症ではなく私自身を見てほしい。

私の言葉を聴いてほしい。



- ・サービス付き高齢者向け住宅



\* 短期入所 (ショートステイ)

\* 介護老人保健施設

\* 特別養護老人ホーム

\* 地域密着型サービス (小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護)

\* 訪問入浴

・認知症を診療する専門病院

・認知症疾患医療センター

# 認知症の人やご家族を支える取り組み

## いきいき百歳体操

ほとんどの動作を椅子に座りながら、ゆっくり行う体操です。

足の筋力がつき転倒予防になるほか、運動は認知症の予防に効果があるとされています。

※町内の会場で活動中の団体があります。



## SOS ネットワーク

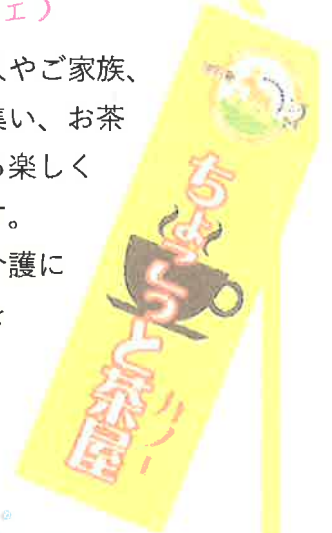
高齢者が行方不明になったときに、警察だけでなく、地域の関係機関等が捜索に協力し、早期に保護するしくみです。



## ちょこっと茶屋 (認知症カフェ)

認知症の人やご家族、地域住民が集い、お茶を飲みながら楽しく過ごす場です。

認知症や介護に関することを担当職員へ気軽に相談できます。



## 認知症サポーター 養成講座



認知症に対する正しい知識をもつことを目的に、講話やDVDなどから対応を学びます。講座終了後は「サポーター」として、認知症の人やご家族にとっての「さりげない応援者」となることが、期待されます。

## 認知症初期集中 支援チーム

認知症が心配される高齢者へ早期に関することで、悪化を防ぐしくみです。

認知症専門の看護師や保健師・社会福祉士の訪問や面談等で、支援方法を検討します。



## 家族介護者のための 茶話会

介護中のご家族が集い、日ごろの悩みや思いを語り合いながら、リフレッシュする場です。



## 「認知症の人にやさしいお店」

認知症サポーターがいるので、安心してお出かけできます

### 金融機関

- ・津別郵便局
- ・本岐郵便局
- ・相生郵便局
- ・北見信用金庫  
津別支店
- ・網走信用金庫  
津別支店
- ・JAつべつ

### カフェ

- ・幾島珈琲研究所
- ・さんさん館カフェ
- ・カフェ&ランチ  
ちやのみ

### 医療機関

- ・津別病院
- ・加藤信陽堂薬局

### その他

- ・津別総合管理  
センター
- ・道東テレビ

このマークが目印



登録店は  
随時受付中

※営業時間等は、各事業所へお問い合わせください