

\*\*\*心配なことはそのままにせず、ご相談ください\*\*\*



### 〈もの忘れ外来〉

- ✿海南病院 (要予約)  
電話 0884-73-1355 FAX 73-3685
- ✿海部病院 (要予約)  
電話 0884-72-1166 FAX 72-2383

### 〈もの忘れ看護相談室〉

- ✿海部病院 (要予約)  
電話 0884-72-1166 FAX 72-2383

もの忘れを感じて不安な方や、認知症の方を支えるご家族、ケアへの心構えや症状への対応に困られている方を対象に、認知症看護認定看護師が相談に応じます。

### 〈認知症疾患医療センター〉

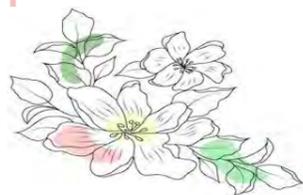
- ✿富田病院 電話 0884-77-0368 FAX 77-2583

### 〈高齢者相談窓口〉

- ✿海陽町地域包括支援センター（海陽町社会福祉協議会内）  
電話 0884-73-0620 FAX 73-0218

高齢者の介護や福祉に関することや、「どこに相談するのか分からない」といった悩みにも応じて、適切なサービスや機関、制度の利用につなげ、高齢者の自立した生活に関する支援を総合的に行います。

- ✿海陽町長寿福祉人権課（海部庁舎）  
電話 0884-73-4312 FAX 73-3880



《発行》 海陽町社会福祉協議会 地域包括支援センター  
海陽町奥浦字新町44番地

もの忘れが気になり始めた

～あなたとご家族の皆様へ～



# かいようあんしんガイド

(海陽町認知症ケアパス)

令和5年度改訂

# 手に取っていただき、ありがとうございます

## ～はじめに～

この『かいようあんしんガイド』は認知症への不安を感じている方や認知症と診断を受けた方に向けて作りました。認知症のことを正しく知ることで、少しでも不安を減らすことができるように、症状の進行状況に応じて、介護サービスや制度、地域の支援についての情報をわかりやすくまとめています。

## 認知症ケアパスとは？

認知症の方とご家族が、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられるのかを示したものです。認知症ケアパスを知ることによって認知症の方とご家族が、住み慣れた地域でより安心できる生活を送るためのヒントになります。

## ～もくじ～

認知症ケアパスとは？・・・・・・・・・・	P1
海陽町の認知症ケアパス・・・・・・・・・・	P2
（介護予防、認知症予防施策）	）
（総合事業、介護保険サービス）	P4
海陽町の社会資源・・・・・・・・・・	P5
認知症について、簡易チェックリスト・・・	P6
相談窓口・・・・・・・・・・	P7



## 認知症は誰にでもおこる可能性があります

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなることで、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態のことで、通常の老化によるもの忘れとは違います。



## 認知症は、早期発見がとても大切です！

○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

メリット2 進行を遅らせることができる

メリット3 事前にさまざまな準備ができる



## 認知症簡易チェックリスト

このテストは、認知症の初期症状かどうかをご自分や家族で簡単にチェックすることができるテストです。「最近もの忘れが出てきたかも」と気になることがある方は、ぜひこのチェックリストを使ってみてください。

質 問		ほとん ど ない 0点	時々ある 1点	頻繁に ある 2点
1	同じ話を無意識のうちに繰り返す			
2	知っている人の名前が思い出せない			
3	物のしまい場所を忘れる			
4	漢字を忘れる			
5	今しようとしていることを忘れる			
6	器具の説明書を読むのが面倒である			
7	理由もないのに気がふさぐ			
8	身だしなみに無関心である			
9	外出をおっくうがる			
10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする			
		合計		点

（大友式認知症予測テスト 認知症予防財団HPより抜粋）

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再度チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	ご家族の方に再度チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再度チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。ご家族の方に再度チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医又は専門医へ相談してみましょう。

## 海陽町の社会資源

### 海陽町独自サービス



名称	サービス内容
生きがいデイサービス	要支援・要介護認定を受けていない高齢者の方が対象 月1回程度、デイサービスセンターへ通所し介護予防や生きがいづくりにつなげます
配食サービス	一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、身体障がい者のみの世帯の方で調理や買い物が困難な方が対象 週6日（月～土曜日）お昼にお弁当を宅配します
緊急医療情報キット	65歳以上の方はどなたでも無料で申請可能 緊急連絡先や持病の情報を書いた用紙を自宅と役場に保管し、緊急時の情報共有に活用されます

### 医療サービス

名称	相談内容
地域医療	物忘れが気になりだしたら、かかりつけ医や専門医（もの忘れ外来、認知症疾患医療センター）へ相談しましょう

### 生活支援サービス

名称	サービス内容
生活支援	家事支援、身体介護、外出支援（付添いのみ）、庭・墓掃除、ペットのお世話、草刈り、屋内外清掃、庭木の剪定、簡易な大工工事、話し相手、リサイクル家電の処分などを有料でおこないます
買い物支援	スーパーまで行く事が難しい方におすすめ 自宅近くまで来てくれる移動販売や、高齢者等配達サービス「配達♡かいよう」があります
介護タクシー	身体の不自由な人や病気やケガをしている人、介助が必要な方が対象 車イスを利用されている方でもご利用できます（介護保険適応外）移動時にはサポートをしてくれます

※上記に関するご質問・ご相談は、地域包括支援センターまで

### 海陽町権利擁護センター

名称	事業内容
福祉サービス利用援助	福祉のサービスを利用したくても、自分で手続きを行うことが難しい方に、福祉サービスに関する情報を提供したり、利用に関する手続きのお手伝いをします
金銭管理支援	知的障がい・精神障がい・認知症などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある方へ、日常的な入出金・支払いなどをお手伝いし、お金のやりくりを一緒に考えます

## 海陽町 認知症ケアパス（認知症の進み方とその対応）①

認知症の進み方	発症前	認知症疑い～認知症予備軍
	認知症を予防する	自立して生活できる
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>□頭と体を同時に使う（ウォーキング＋引き算・しりとり）</li> <li>□日記や家計簿をつける</li> <li>□音読、計算、ゲーム、パズル</li> <li>□バランスのとれた食事</li> <li>□生活習慣病の予防、治療</li> <li>□歯みがき、よく噛んで食べる</li> <li>□禁煙</li> <li>□お酒の飲みすぎに気を付ける</li> <li>□家族、仲間との交流を心掛ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□もの忘れの自覚がある</li> <li>□言葉が出にくく「あれ」「それ」と言う</li> <li>□ヒントがあれば思い出せる</li> <li>□趣味などに興味を示さなくなる</li> <li>□不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li> <li>□食事の内容を忘れることがある</li> <li>□たまに薬の飲み忘れがある</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活リズムを整える</li> <li>○地域活動や趣味の会に参加する</li> <li>○家庭内で役割をつくる</li> <li>○かかりつけ医をもつ</li> </ul>	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本人への声かけや、本人と会う機会を増やす</li> <li>○家族の連絡先を分かるようにしておく</li> <li>○いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、 かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	

### 海陽町介護予防・認知症予防施策 ①

名称	事業内容
見守り支えあい	地域住民、友愛訪問員、民生委員、認知症サポーター、見守り協定事業所、チームオレンジなど、地域のご高齢者の方の見守りをおこなっています
社会参加	いきいきサロン、老人クラブ、いきいき百歳体操（自主グループ）、趣味の会など、各地区で様々なレクリエーション等を開催しています たくさんの方が参加して、楽しく活動しています

海陽町 認知症ケアパス（認知症の進み方とその対応）②

認知症の進み方	認知症初期～軽度	認知症中期～中等度
	手助けがあれば生活できる	生活支援に加え介護も必要になる
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>□時間や日にちが分からなくなる</li> <li>□同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>□話を取りつこう</li> <li>□火の消し忘れがある</li> <li>□身なりを気にしなくなる</li> <li>□買い物の小銭が払えない</li> <li>□通帳などの保管場所が分からない</li> <li>□薬の飲み忘れが多くなる</li> <li>□ゴミ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□電話の対応や訪問者の対応が難しくなる</li> <li>□文字が上手に書けなくなる</li> <li>□今まで使っていた電化製品、機器が使えなくなる</li> <li>□同じものばかり買う</li> <li>□入浴を嫌がる</li> <li>□汚れた下着を隠す</li> <li>□財布や通帳を盗られたなどの妄想や攻撃的な言動がある</li> <li>□外出先から家へ戻れない</li> <li>□出来事自体を忘れる</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大事なことや予定は書きとめる</li> <li>○時間の見当がつく工夫をする（季節感のあるカレンダー等）</li> <li>○火事や迷子にならない工夫をする（IH調理器やGPSの使用）</li> <li>○ゆっくり、短い言葉で、ひとつずつ伝える</li> </ul>	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>○介護サービスを利用したり、おれんじ家族交流会などに参加する</li> <li>○認知症という病気や介護について学ぶ</li> <li>○親戚、知人、近所の人に認知症のことを伝えておく</li> <li>○消費者被害に注意する</li> </ul>	

海陽町介護予防・認知症予防施策 ②

名称	サービス内容
元気アップ教室	原則65歳以上の方が対象 小松島病院のリハビリの先生が、認知症予防に効果のある脳トレや、自宅でも行える筋力アップの体操を教えてください 月2回（月曜）開催しています（午前：宍喰老人憩いの家、午後：義仁荘）
おれんじ家族交流会（集い）	認知症の（疑いのある）方や、そのご家族等、ご本人を支援されている方が対象 ご本人と支援者が一緒にレクリエーション等を楽しめ、また、支援者同士が日頃の悩みや思いを話し合える場を設けています
介護予防講演会	講師を迎え、年3～4回、介護予防講演会をおこないます 内容は腰痛予防や認知症予防など様々です 広報・ポスター・チラシにてお知らせしています 参加費用は無料、申し込み不要で参加できます

海陽町 認知症ケアパス（認知症の進み方とその対応）③

認知症の進み方	認知症後期～重度	終末期
	多くの場面で介護が必要になる	全面的な介護が必要になる
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>□質問に答えられない</li> <li>□会話が成立しない</li> <li>□家族の顔や名前が分からない</li> <li>□時間・場所・季節が分からない</li> <li>□食べ物でないものを口に入れる</li> <li>□箸などの道具を使えない</li> <li>□着替えや排泄がうまくできない</li> <li>□尿意や便意を感じにくい</li> <li>□うまく歩けない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□言葉が減り、声かけへの反応が少なくなる</li> <li>□寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>□うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる</li> <li>□誤嚥や肺炎をおこしやすい</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本人の言葉を否定せずに聴き、説得よりその場の納得を図る</li> <li>○本人のできることを大切にして、一緒に行動する、プライドを尊重する</li> <li>○水分、食事、排泄などの状況を観察して、健康管理を十分におこなう</li> <li>○表情やしぐさなどから気持ちを読み取り、笑顔で接して安心感を与える</li> </ul>	
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>○今後の見通しを立て、必要に応じて施設の情報を集める</li> <li>○本人の視点に立って、延命処置や看取りについて考えておく</li> <li>○介護する家族の健康や生活を大切にする</li> <li>○抱え込まず、地域包括支援センターや担当の介護支援専門員に相談する</li> </ul>	

総合事業・介護保険サービス

名称	サービス内容
総合事業	町がおこなう、65歳以上の方が対象の介護予防のサービス ヘルパー、デイサービス（各月4回まで、併用可能）、配食サービスが利用できます（チェックリストを実施し、対象となった方が利用できます）
介護保険（在宅サービス）	要介護認定の申請手続きをおこない、1～3割の自己負担額で介護サービスを利用することができます ヘルパー、デイサービス、通所リハビリ、訪問リハビリ、訪問入浴、福祉用具のレンタル・購入、住宅改修など
住まい（施設等）	ご自宅での生活が難しくなれば、介護施設へ入所できます（事前申し込み、施設によっては介護認定が必要）ケアハウス、サービス付き高齢者住宅、グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホームなど