

奥出雲町認知症ケアパス

高齢者の暮らしあんしん帳



地域で安心して暮らしていただく為に
65歳以上の方の生活を支えます

奥出雲町地域包括支援センター

令和2年3月

◆認知症ってなに？

認知症は**脳の病気**です。

脳が縮んだり、脳の一部が壊されたりして脳の働きが悪くなります。働きが悪くなると、以下のことが起こり、生活に支障をきたします。

- ①もの忘れをする（**記憶力の低下**）
- ②2つのことが重なるとうまく処理ができなくなる（**判断力の低下**）
- ③段取りができなくなる（**行動力の低下**）
- ④日時や場所がわからなくなる（**見当識障害**）



脳の病気



◆『認知症』と『老化によるもの忘れ』の違い

認知症のもの忘れ（体験の 全て を忘れる）	老化によるもの忘れ（体験の一部を忘れる）
食事を食べたこと自体を忘れる 約束したこと自体を忘れる ヒントがあっても思い出せない 置き忘れ・紛失がよくある 探し物を誰かに盗られたという	食事で何を食べたか内容を忘れる 約束をうっかり忘れる ヒントがあると思いつける 時々、物の置き場所がわからなくなる 探し物を努力して見つける

◆『認知症かな？』と思ったら、病院へ

「年だから、もの忘れは当たり前」と思っていないですか？

早めに認知症の予防や治療に努めることで、認知症の発症や進行を抑えることができます。

初期の段階では**認知症の進行を抑える薬**や、**予防方法・周囲の対応方法**があります。



◆認知症の予防方法

- ・読み書き、脳トレ（※楽しみの範囲で、苦手な方には無理に押し付けないで下さい。）
- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・アジやサバなどの青魚や緑黄色野菜を食べる
- ・前向きな気持ちを持ち、色々な人と交流する



◆認知症の方と接したことがありますか？

認知症の方との接し方があります。認知症の特徴と接し方を知れば、つきあい方もうまくなり、お互い気持ちよく生活できます。

認知症の方との接し方

- 否定はせず、本人の気持ちに寄り添いましょう
- 本人に近づき、相手の視野に入ってから、目を見て話しかけましょう
- 短い言葉で、わかりやすく、ゆっくりと話しましょう
- 言葉がすぐ出ないので、ゆっくり待ちましょう
- できることをみつけ、ほめましょう
- 笑顔で楽しく、力を抜いて接しましょう



認知症の方がおられる家族の方へ

- 一人で頑張らないでください → 家族や親類、近所に協力してもらいましょう。
- 一人で抱え込まないでください → 気軽に相談できる仲間を見つけましょう。専門職に相談しましょう。
- 様々なサービスを利用してください → サービスを利用することは悪いことではありません。専門職の支援や助言を受けましょう。

「認知症のもの忘れ」か「老化によるもの忘れ」気軽にチェック！

簡単

認知症チェックリスト

- ☐ 置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 今切ったばかりの電話の相手の名前を思い出せない
- ☐ 料理・計算・片付け・運転のミスが多くなった
- ☐ テレビの内容が理解できなくなった
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた場所でも迷う事がある

- ☐ 最近、腹が立つ事が多い
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周りから言われる 
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 頭が変になったように感じる 
- ☐ いつも同じ服で身だしなみを構わなくなった
- ☐ 何をするにもおっくうに感じる 

公益社団法人「認知症の人と家族の会」より抜粋

いくつか
当てはまった方

◆一人で悩まず、まずは相談！！

「あれ？」「ちょっと様子がおかしいな？」と思ったら、
地域包括支援センターにご相談下さい。
相談は無料です。電話での相談や訪問もいたします。
相談された秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。

奥出雲町地域包括支援センター（奥出雲町役場仁多庁舎2階）
電話：54-2512 有線：31-5132
〒699-1592 島根県仁多郡奥出雲町三成358-1

◆若年性認知症について

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』といいます。高齢期に発症する認知症と大きな違いはありませんが、若いがゆえに見逃され**発見が遅れてしまう傾向があります。**

また、30～50代の認知症発症は本人や家族が働き盛りであること、就学期の子どもがいる事が多いことなどから家族への影響も少なくありません。

早めの気づきが大切

いつもと違う言動に、「何かおかしい」と感じていても、疲れやストレスのせいと見過ごしたり、ほかの病気と勘違いし、発見が遅れることがあります。若年性の認知症は家庭や職場への影響も大きいので、**進行を遅らせる、支援体制を整える、などのために早期発見・早期対応が大切です。**

こんな人は要注意！

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 塩分の摂取量が多い | ☐ カロリーの高い食生活 |
| ☐ ストレスが多い | ☐ 睡眠時間が短く不規則 |
| ☐ たばこを吸う | ☐ 飲酒量が多い |



若年性認知症の相談窓口

しまね若年性認知症相談支援センター
(認知症の人と家族の会 島根県支部)
(0853)25-7033

月～金 10:00～16:00 ※祝祭日、年末年始及びお盆は除く。

◆暮らしの支援マップ

※ 認知症は下の表のように進行していき、その進行度ごとの本人の様子と利用できるサービスがあります。表は右に行くほど、認知症が進行していることを示します。
* 本人の様子や利用範囲は個人によって異なります。



認知症の進行度	年齢相応 日常生活は自立	軽度認知障害(MCI) 見守りがあれば日常生活はほぼ自立	認知症 軽度 日常生活に見守り・支援があればほぼ自立	認知症 中度 日常生活に支援・介護が必要	認知症 重度 日常生活に常に介護が必要
本人の様子	人との交流や趣味、役割をもつ、バランスのよい食事・適度な運動を行い生活習慣病の予防に努めましょう 	・もの忘れがあるが自覚もある ・周りからも言われ始める ・新しいことが覚えられない ・日付け、曜日が分からない時がある ・薬の飲み忘れがある 	・物を置いた場所を忘れる ・同じことを何度も聞く ・同じものを買ってくる ・約束や予定を忘れる ・薬の飲み忘れが目立つ	・もの忘れの自覚がない ・財布など盗まれたと人を疑うようになる ・自分がいる場所が分からない ・薬の管理ができなくなる ・着がえ、入浴、トイレがうまくできなくなることがある	・意思の疎通が難しくなる ・感覚(目、耳、鼻など)の機能は残っている ・家族や自分のことが分からなくなる ・食事、着がえ、トイレなどうまくできなくなり介護が必要になる
家族	日頃からコミュニケーションを取ることが早期発見につながります	早期発見・受診と治療 認知症について正しい理解と知識をもつ できないことも増えますが、できることもまだまだあります。本人のできることに目を向けてみましょう。役割のある生活を。	心配なこと・不安なことは医療機関や各種窓口にご相談しましょう 介護の負担を一人で抱え込まないように医療機関や介護サービスを利用しましょう		
相談	かかりつけ医 地域包括支援センター	かかりつけ医 もの忘れ相談会	かかりつけ薬局 認知症サポート医 地区担当保健師 社会福祉協議会	ケアマネジャー等介護支援事業所 民生委員 しまね認知症コールセンター	認知症の人と家族の会 島根県支部
医療	かかりつけ医	認知症サポート医 もの忘れ外来	認知症専門外来 認知症疾患医療センター	各医療機関(精神科 神経内科など) 訪問診療	
予防	健康診断・歯科検診 老人クラブ 公民館活動 小地域サロン フレイル予防塾 男の健康教室 健康教室(各地域) など				
在宅生活での	シルバー人材センター 交通サポート券(バス・タクシーの利用券) テレビ電話(月2回見守り 声かけ) 緊急通報システム(*一人暮らしの方などその他条件あり) 配食サービス 民間有償サービス(見守りや生活の支援)	高齢者等見守りSOSネットワーク 緩和された基準によるデイサービス(週1回)	訪問・通所・泊りなど介護サービス 福祉用具レンタルや購入など		
施設	はらぐち荘(共同生活をする高齢者生活ホーム*条件あり) 有料老人ホーム	養護老人ホーム	介護老人保健施設 グループホーム	介護医療院	特別養護老人ホーム
その他	オレンジカフェ(認知症とその家族、地域の方の集いの場 月1回) 認知症サポーター養成講座(認知症についての出前講座) 日常生活自立支援事業(通帳の預かり、金銭管理のお手伝い)	成年後見制度 			

★介護保険サービスが含まれています。詳しいお問い合わせは奥出雲町域包括支援センターへご連絡下さい。

電話:(0854)54-2512 有線:31-5135

医療機関一覧

島根県内にある認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターの主な役割・判断が困難な例の鑑別診断と治療方針の決定

最新情報の提供や助言・地域連携 関係機関との連携【受診には紹介状や予約が必要な場合があります】

	名 称	電話番号	住 所
基幹型	認知症疾患医療センター (島根大学医学部付属病院内)	0853-20-2630	出雲市塩冶町89-1
連携型	松江青葉病院	0852-21-3565	松江市上乃木5-1-8
	こなんホスピタル	0852-66-0712	松江市宍道町白石129-1
	まつしま脳神経内科クリニッ	0852-59-5678	松江市下東川津町42-5
	エスポアール出雲クリニック	0853-21-9779	出雲市小山町361-2
	奥出雲コスモ病院	0854-42-3950	雲南市木次町里方1275-2
地域型	安来第一病院	0854-22-3432	安来市安来町899-1



認知症の診断・治療を行う医療機関【受診には紹介状や予約が必要な場合があります】

かかりつけ医、各医療機関にお問い合わせください。

	名 称	電話番号	住 所	備 考
雲南	永生クリニック	0854-52-0250	仁多郡奥出雲町横田1063-1	もの忘れ外来 精神科
	町立奥出雲病院	0854-54-1122	仁多郡奥出雲町三成1622-1	総合診療科
	雲南市立病院	0854-47-7500	雲南市大東町飯田96-1	精神科 神経内科
	奥出雲コスモ病院	0854-42-3950	雲南市木次町里方1275-2	精神科 神経内科
	平成記念病院	0854-45-5111	雲南市三刀屋町三刀屋1294-1	脳神経内科
松江	松江赤十字病院	0852-24-2111	松江市母衣町200	脳神経内科 精神神経科
	松江市立病院	0852-60-8000	松江市乃白町32-1	脳神経内科 精神神経科
	八雲病院	0852-23-3456	松江市大庭町1460-3	神経内科 精神科
出雲	島根県立中央病院	0853-22-5111	出雲市姫原町4-1-1	神経内科 精神神経科

*物忘れなど不安な事はまずは、かかりつけ医に相談してみましょう

もの忘れが気になりはじめたら

◆認知症についての相談先

奥出雲町地域包括支援センター [電話](0854)54-2512
(奥出雲町役場に多庁舎2階) [有線]31-5132
※電話相談・来所相談、訪問致します。 [受付時間]月～金 8:30～17:15

しまね認知症コールセンター [電話]0853-22-4105
(認知症の人と家族の会 島根支部) [受付時間]月～金 10:00～16:00

しまね若年期認知症コールセンター [電話]0853-25-7033
(認知症の人と家族の会 島根支部) [受付時間]月～金 10:00～16:00

認知症の電話相談 [電話]0120-294-456:全国通話無料
(認知症の人と家族の会) [受付時間]月～金 10:00～15:00

若年性認知症コールセンター [電話]0800-100-2707:全国通話無料
(社会福祉法人 仁至会認知症介護研究・研修大府センター) [受付時間]月～土 10:00～15:00

◆認知症初期集中支援チーム

町では、認知症の人やその疑いのある人、およびその家族が生活上での困り事を解決する為に「認知症初期集中支援チーム」を設置し、活動しています。

【内容】相談を受け、必要に応じて看護師と介護福祉士がチームを組み、自宅へ訪問し、介護者の負担軽減への助言やサポートを行います。また、医師の助言を受けながら適切なサービスの提供などの支援を行います。

【対象者】40歳以上で認知症が疑われ、①自宅で生活している人で、医療サービス、介護サービスを受けていない、又は中断している人②医療・介護サービスを受けているが、認知症による症状(徘徊や妄想など)が顕著で対応に困っている人



◆オレンジカフェ(集いの場)

オレンジカフェは認知症の人とその家族、町民や専門職等どなたでも気軽に参加できる場所です。お茶やコーヒーを飲みながら、日々の暮らしで心配なこと、認知症のこと、介護のこと等を気軽に相談し、ゆっくりとした時間を過ごす場です。町内で毎月1回開催を予定しています。日時や場所などの情報は地域包括支援センターへお問い合わせください。



◆iPad検査(簡易認知機能検査)

認知症の早期発見を目的として、iPadを用いて簡単に認知機能の検査を行うタブレットです。ご希望の場所へ伺いますので、iPad検査をご希望の方は地域包括支援センターへご連絡ください。



◆物忘れ相談会

物忘れでお困りの方とその家族を対象とした物忘れ相談会を毎月1回役場に多庁舎地域包括支援センターにて開催しております。個室にて個別に相談を承ります。

◆認知症サポーター養成講座

●認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かく見守る「応援者」のことです。

●自治会、職場、学校、各種団体等で概ね10人以上であればご希望の場所で開催を致します。講師は無料でお伺いします。

●認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、フレズレット(オレンジリング)をつけてもらいます。この「オレンジリング」が連繋の「印」になるようなまちを目指します。

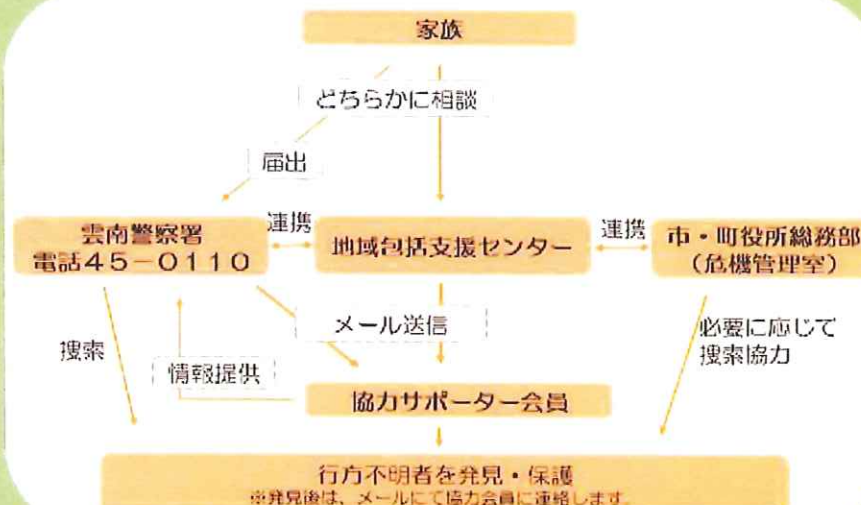


◆高齢者等見守りSOSネットワークシステム

事前に登録された協力サポーター会員のメールアドレスに、『行方不明になった認知症の方の情報』を配信し、「似た人を見かけた」などの情報を警察署へ連絡して頂き、早期発見に役立てます。



高齢者見守りSOSネットワークを活用した発見・保護システム



高齢者見守りSOSネットワークの流れ

1. メールで協力サポーター会員に協力依頼を行います。併せて、告知放送でも情報発信を行います。
2. 情報提供は、雲南警察署（電話45-0110）へお願いします。
3. 行方不明の方が発見された場合は、1と同じ方法で連絡します。

このネットワークは、あくまでも補助的なものです。ご負担にならない範囲でご協力ください。

認知症で行方不明になるおそれのある方

身につける物に住所・氏名・電話番号を記載し、地域の方や警察等に協力依頼をしましょう。事前登録制度もご利用下さい。

【事前登録制度】

認知症で行方不明になる心配がある方が事前に本人の特徴や写真などを登録しておく制度です。

【事前登録窓口】

奥出雲町地域包括支援センター

行方不明の方を見かけた時は・・・

「どちらへ行かれますか？」と声を掛け、警察へ連絡してください。

『安心して外出できるまち』
になるよう日頃から地域の方の見守りや声掛けをしましょう！

協力サポーター募集!!

1. 右記のアドレスに空メールを送信してください。タイトル、本文は不要です。
* 右記QRコードを読み取ると簡単にアドレスが入力できます。
2. 返信メールの本文中にあるURLを押してサイトへ接続します。
3. 留意事項を読んで登録します。



okuizumo-sos@ss-center.net

※迷惑メール対策をしておられる方は、
「@ss-center.net」からの受信を許可してください。

◆認知症の方の権利を守る・財産を保護する

成年後見制度

【成年後見人制度とは】

判断能力が不十分な方のために、家庭裁判所が援助者を選び、本人を保護する制度です。

財産管理や日常生活を送る上で必要となる契約を『成年後見人』が本人に代わって行います。

【具体的な支援内容】

- ・入退院の手続きや支払い
- ・施設入所などの手続き
- ・預金の管理
- ・不動産の契約や管理

【利用するには・・・】

家庭裁判所に申し立てが必要です。

※申立ては本人・配偶者・四親等以内の親族、市町村長、検察官などが行えます。

◎松江家庭裁判所 電話番号:0852-23-1701
〒690-8523 松江市母衣町68番地

・奥出雲町地域包括支援センターでも成年後見制度についての内容やご利用方法についての相談を受け付けております。

日常生活自立支援事業

【日常生活自立支援事業】

判断能力に不安がある方(自分で契約などができ、判断もできるが、その判断に不安がある)のために、社会福祉協議会の『専門員』が相談にのり、『生活支援員』が自宅訪問し、困りごとのお手伝いをする制度です。

【具体的な支援内容】

- ・福祉サービスなどの手続きの支援
- ・預金の出し入れ、公共料金の支払いの支援
- ・大切な書類の預かり

【困りごとの例】

- ①銀行に行って生活費の引き出しや支払いなど一人では自信がない。
- ②介護保険関係の書類がたくさんくるけど、どう手続きしたらいいかわからない。

【利用するには・・・】

社会福祉協議会へご相談ください。

【問い合わせ先】

奥出雲町社会福祉協議会

○仁多事務所 電話:54-0800 有線:31-0800

○横田事務所 電話:52-0294 有線:20-0294