

大刀洗町  
認知症ケアパス

# 高齢者と家族の 安心サポートガイド

～認知症になっても自分らしく暮らすために～

このガイドは、認知症の進行や  
その方の状態に応じて  
利用できるサービスの目安を  
示したものです。



認知症は症状の進行度に合った対応や支援が必要です。  
「おかしいな…」と感じたら早めに相談しましょう。

大刀洗町

# こんな症状はないですか？



- ☐ さがし物がふえる
- ☐ 疑い深くなる
- ☐ 複雑な話がわからなくなる
- ☐ 長年続けていたことをやめてしまう
- ☐ 日付や曜日がわからなくなる
- ☐ 前に比べ怒りっぽくなった
- ☐ つじつまをあわせようとする



早めに専門医を受診しましょう

▶ 3ページ



- ☐ 同じものを何度も買ってしまう
- ☐ 曜日や時間がわからなくなる
- ☐ 金銭管理に間違いがある
- ☐ バスや電車を使って知らないところに行けない
- ☐ 料理の品数が減る
- ☐ 完全に忘れてしまう
- ☐ 計画通りに行動できない



介護保険のサービス利用を検討しましょう ▶ 4ページ



- ☐ 知っているところで迷子になる
- ☐ ことばがでない
- ☐ 着替えや入浴が嫌になる
- ☐ 暴力をふるう
- ☐ 数を覚えられない
- ☐ 記憶にないことが増えた
- ☐ 季節に合った服を選べない
- ☐ 嫉妬妄想があらわれる



福祉サービスも利用しましょう

▶ 5ページ



- ☐ ことばの意味がわからなくなる
- ☐ 家族の顔がわからなくなる
- ☐ 昔の記憶がなくなる
- ☐ 自分でできることが少なくなる
- ☐ 自分の家にいてもどこかわからなくなる
- ☐ 話をしなくなる
- ☐ 誰が誰かがわからなくなる
- ☐ トイレに失敗する
- ☐ いつも介護が必要になる



「住まい」を考えてみましょう

▶ 6ページ

あてはまる症状がない場合は、2ページ「認知症を予防したい」の取り組みを心がけて実践してみましょう。

# 認知症を予防したい



## ❖生活習慣病を治療しましょう

認知症は高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があります。

## ❖バランスの良い食事を心がけましょう

さまざまな食品をバランスよくとることは血管を強く柔軟にします。

## ❖運動の習慣をつけましょう

運動は血流をよくすることにつながるため脳の働きを活発にします。

## ❖外出の機会を作りましょう

予定をたてたり外で刺激を受けたりすることで脳が活性化します。

### ●健診やフレイル予防について相談したい…介護予防のためのすこやか相談

問い  
合わせ

大刀洗町 健康課

TEL 0942-77-1377

### ●からだを動かす機会がほしい……………校区体操教室・男性の体操教室

問い  
合わせ

大刀洗町 福祉課

TEL 0942-77-2266

### ●自分のペースで予防したい……………公民館講座・サークル活動

問い  
合わせ

大刀洗町 生涯学習課

TEL 0942-77-2670

### ●地域活動に参加したい……………ミニデイ、シニアクラブなど

問い  
合わせ

大刀洗町社会福祉協議会

TEL 0942-77-4877

### ●知識や経験をいかしたい……………シルバー人材センター・ボランティアなど

問い  
合わせ

シルバー人材センター大刀洗出張所

TEL 0942-77-5944

大刀洗町社会福祉協議会

TEL 0942-77-4877



## 早めに専門医を受診しましょう



認知症の原因となる病気はさまざまです。  
早めに適切な診断・治療を受けることが大切です。

### 「病院に行きたくない」と言われたら…？

- まずは家族だけで医療機関に相談してみましょう。
- 本人には認知症の受診とは言わず「自分と一緒に健康診断に行こう」「よいお医者さんに診てもらおう」などと誘ってみましょう。

### 専門医を受診するときのポイント

- 必ず家族が付き添いましょう。
- 付き添う家族は最近の変化をメモに書き留めて病院に持参しましょう。
- 診察中に本人の自尊心を傷つけないよう気を付けましょう。

### 認知症について相談できる医療機関

#### ● かかりつけ医

かかりつけの病院やクリニックがある場合は、  
「認知症の相談をしたい」と相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

#### ● 認知症サポート医

認知症の講習を受けた医師がいます。  
詳しくは、お問い合わせください。

問い  
合わせ

本間病院 小都市三沢 526

TEL 0942-73-0111

#### ● 福岡県認知症医療センター

認知症に関する専門医療機関です（電話無料相談あり）。

問い  
合わせ

久留米大学病院 久留米市旭町 67 TEL 0942-31-7564





「困ったな」と感じるが増えてきたら



## 介護保険のサービス利用を 検討しましょう



役場で介護認定の申請手続きをすると  
約1か月でサービスを利用できます。

### 申請のときのポイント

#### ◆できるだけ事前に専門医の受診をしておきましょう

申請書に「主治医の氏名」を書く必要があります。申請前に認知症の専門医を受診し「介護保険の申請をしたい」と伝えておきましょう。

#### ◆訪問調査に備えましょう

- 申請後は調査員による訪問調査があります。普段の様子がわかる家族の立ち会いが必要です。申請前に、誰が立ち会うかを話し合っておきましょう。
- 訪問調査のとき、調査員へ困りごとをしっかりと伝えることが大切です。「本人が1人ではできなくなってきたこと」「家族が困っていること」を事前に整理して、当日にのぞみましょう。

### 介護保険のサービス利用による解決例

- 部屋が散らかることが増えてきた(片付けるのが難しくなってきた)  
ヘルパーさんに来てもらう(訪問介護)
- 冷蔵庫内の管理が難しくなってきた  
ヘルパーさんに来てもらう(訪問介護)
- 薬の飲み忘れが増えてきた  
看護師さんに来てもらいお薬の管理をしてもらう(訪問看護)
- 家に閉じこもりがちになってきた  
デイサービスに通い入浴・食事・運動などをする(通所介護)
- 目が離せなくなり家族が疲れてきた  
何日か施設へお泊まりをする(ショートステイ)





## 福祉サービスも利用しましょう



認知症になっても住み慣れた自宅で生活をしていくために  
地域のネットワークや福祉など様々なサービスを利用できます。  
ただし、利用条件がある場合がございますので、事前にお問い合わせください。

### ●相談相手がほしい……………民生委員・福祉協力員

問い  
合わせ

(民生委員) 大刀洗町 福祉課

TEL 0942-77-2266

(福祉協力員) 大刀洗町社会福祉協議会

TEL 0942-77-4877

### ●食事を届けてほしい ……………配食サービス

問い  
合わせ

大刀洗町 福祉課

TEL 0942-77-2266



### ●支払いなどお金の管理をお願いしたい…日常生活自立支援事業

問い  
合わせ

大刀洗町社会福祉協議会

TEL 0942-77-4877

### ●成年後見制度等の法律の相談をしたい……………無料法律相談(弁護士対応)

問い  
合わせ

大刀洗町社会福祉協議会

TEL 0942-77-4877

### ●詐欺・悪徳商法の相談をしたい……………消費生活相談

問い  
合わせ

久留米市消費生活センター

TEL 0942-30-7700

### ●自宅での急な体調不良や事故に備えたい……………緊急通報装置

問い  
合わせ

大刀洗町 福祉課

TEL 0942-77-2266

### ●行方不明となる可能性がある家族を守りたい…認知症高齢者等事前登録制度

問い  
合わせ

大刀洗町 福祉課

TEL 0942-77-2266

### ●行方不明者を探したい……………警察

問い  
合わせ

小郡警察署

TEL 0942-73-0110



## 「住まい」を考えてみましょう

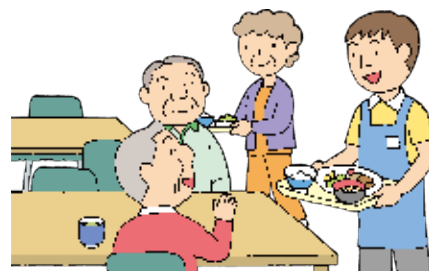


認知症が進み、自宅での生活が難しくなってきていませんか。

本人と家族が快適に生活できるように、  
住まいをかえることを考えてみましょう。

### ●サービス付き高齢者住宅

おおむね60歳以上の方を対象とした賃貸住宅。食事、介護、家事、健康管理、生活相談サービスなどを受けられる。



### ●軽費老人ホーム

おおむね60歳以上の方で家庭環境や住宅環境、家庭の事情などの理由から自宅での生活が難しい方を対象とした施設。費用は収入に応じて設定。

### ●有料老人ホーム

食事、介護、家事、健康管理などのサービスを提供する施設。費用やサービス内容、入所基準はそれぞれの施設で異なる。

### ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

大刀洗町に住民票があり、要支援2以上の認定を受けた認知症の方を対象とした施設。食事、入浴などの介護を受けながら共同で生活する。

### ●介護老人保健施設

要介護1以上の認定を受けた方を対象とした施設。医学的管理のもとに自宅での生活を目指した介護やリハビリテーションを受けられる。

### ●介護医療院

要介護1以上の認定を受け、長期的に医療が必要な方が入院する施設。

### ●特別養護老人ホーム


常に介護が必要な要介護3以上の認定を受けた方を対象とした施設。食事、排泄などの日常生活上の介護や機能訓練、身の回りの世話などを受けられる。

# 認知症が疑われるサイン


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、かかりつけ医や自治体の窓口にご相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。




☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたたり、したりするようになった。




☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



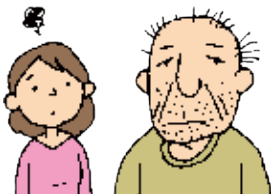
☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。




☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。




☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。




☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。




☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。




☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。





# 「本人中心」の接し方が大切です

認知機能が衰えていたとしても、古い記憶は残っていたり、感情などは豊かです。本人がやりたいことができるように支援すると、認知症であっても安心して暮らすことができます。

## まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれない様に、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、ジロジロみたりするのは禁物です。

## 余裕を持って対応する

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います。自然な笑顔で応じましょう。



## 声をかけるときは1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1人で声をかけます。

## 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。唐突な声かけは禁物。「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。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座 標準教材『認知症を学び地域で支えよう』より抜粋

## 相手に目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。



## 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。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

## 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たとえどかしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、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。

## 認知症の人が地域の一員として暮らしていくために ～上記の接し方に加えて～

認知症の人や家族は、「周りに知られたくない」と地域の目に過敏になりがちです。また、「地域に迷惑をかけたくない」と地域からの孤立を感じておられる人もいます。

そこで、地域は認知症の人を「支援を与えられるだけの存在」として見るのではなく、「地域を支える一員」として一緒にできることを考えていくことが重要です。

特別なことをするのではなく、負担にならない範囲で声をかけたり挨拶をしたりするだけでも、認知症の人や家族にとっては「地域に受け入れられている」と感じられ嬉しいものです（ことさらに「見守り」をする必要はありません）。

「地域の手助け」をもらうことで、認知症の人、楽しく社会生活を送ることができるかもしれません。

# 認知症の人の気持ちとは…

最近では、自分の思いを公の場で語る認知症の人も増えてきました。  
実際に、認知症の人が語った声の一部を紹介します。



「自分はどのような不自由を抱え、どのような助けを必要とし、自分なりにどう生きていこうとしているのか」——認知症になった人が、みずから認知症であることを公表し、自身の思いを語る場が全国に広がっています。また、認知症の人同士がつながり、さまざまな情報を交換し合い、社会に向けて思いや要望を発信するネットワークもはじまっています。

# 認知症の人と上手にかかわっていくために

## ❖上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症の人を理解し、上手にかかわることを心がけていると本人の状態は落ち着き、行動・心理症状（BPSD）の軽減につながることもあります。

そうすると、認知症の人にかかわる周囲の人たちもラクになり、おだやかな日常が過ごせるようになってきます。

とはいえ、本人の気持ちや願いを大切にしようと心がけていても、現実にはそうはいかない場合も少なくないでしょう。

とりわけ発症前の認知症の人を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛め、やさしくかかわろうとしてもなかなかできないのが現実です。また、認知症は進行していくケースが多い病気なので、その分、介護者の負担は大きくなっていきます。

介護がうまくいかなくても自分を責めるのではなく、できる範囲のことをしながら、周囲の人の支援や公的なサービスを求めることが、無理の少ない生活の継続につながります。

## ❖介護する家族の心身の健康を守ることが大切

認知症の介護をしている家族は、心身に疲れやストレスがたまったり、つい無理をしたりしがちです。

介護をするにあたり、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。認知症の人の「その人らしさ」を大切にすると同じように、家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

### 介護者のためのストレスチェック

- ☐ 介護はおもに自分 1 人でやっている
- ☐ 介護は自分がかんばらなければならないと思う
- ☐ 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う
- ☐ 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない
- ☐ 介護生活の先行きが見えず不安になる
- ☐ イライラし、あたり散らすことが多くなった。（やさしくできない）
- ☐ おしゃれや社会のことに関心がなくなった
- ☐ 疲れやすい、肩や首がこる、食欲がない、体重が減った、など体の調子が悪くなった

1 つでも当てはまるものがあれば、気づかぬうちにストレスがかかっている恐れがあります。チェックの数が多く、心配な方は地域包括支援センターか担当のケアマネジャーに相談してみてください。

「がんばらない介護生活を考える会」のストレスチェックを元に作成

# お気軽にご相談ください

地域包括支援センターには、認知症に関するさまざまな相談をお受けする専門相談員「認知症地域支援推進員」がいます。ぜひご相談ください。



## 大刀洗町地域包括支援センター



大刀洗町大字富多819番地（役場福祉課内）

**TEL 0942-77-6211**

月曜日～金曜日（年末年始、祝日を除く）8:30～17:15

### ● 認知症の人と家族の会（福岡県支部）

福岡市中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ団体連絡室  
火・金曜日（第3火曜日・祝日除く）10:30～15:30  
**TEL 092-771-8595**

### ● 福岡県認知症介護相談

※面談は要予約

春日市原町3-1-7 クローバープラザ4階  
水・土曜日 11:00～16:00  
**TEL 092-574-0190**

### ● 若年性認知症サポートセンター

※面談は要予約

行橋市金屋649-1  
月～金曜日 10:00～16:00  
**TEL 0930-26-2370**

### ● 認知症初期集中支援チーム

認知症の人や家族に対する初期の支援を複数の専門職が集中的に行い自立生活をサポートします。  
（地域包括支援センター内にあります）

大刀洗町大字富多819番地  
大刀洗町地域包括支援センター  
平日 8:30～17:15  
**TEL 0942-77-6211**