

蓬田村認知症ケアパス

# 認知症ガイドブック

認知症になっても安心して暮らせるやさしい村を目指して



令和6年3月発行 第2版

## 目 次

1 ページ	はじめに
2 ページ	認知症ってどんな病気？
3 ページ	認知症の進行と主な症状
4 - 5 ページ	主な相談先と医療機関
6 - 7 ページ	認知症予防の取り組み
8 ページ	「みまもりシール」と「認知症に関する冊子」の紹介
9 ページ	地域での見守りポイントとサポーター養成講座の紹介
裏表紙	高齢者の総合窓口「地域包括支援センター」の紹介

# 地域包括支援センターではこんな仕事をしています

## 介護保険



介護保険のサービスを利用したいときや、要支援1・2と認定された方への介護保険サービスの利用、介護認定手続きのお手伝いをします。

## 生活相談



介護に関する心配ごとや生活全般の相談等、幅広く相談を受けて、必要なサービスや制度を紹介し、関係機関につなぎます。

## 権利擁護・高齢者虐待



財産管理に自信がなくなった、悪質な訪問販売の被害にあった、隣のおばあちゃんが暴力を振るわれているようだ等の高齢者虐待の通報窓口にもなっています。

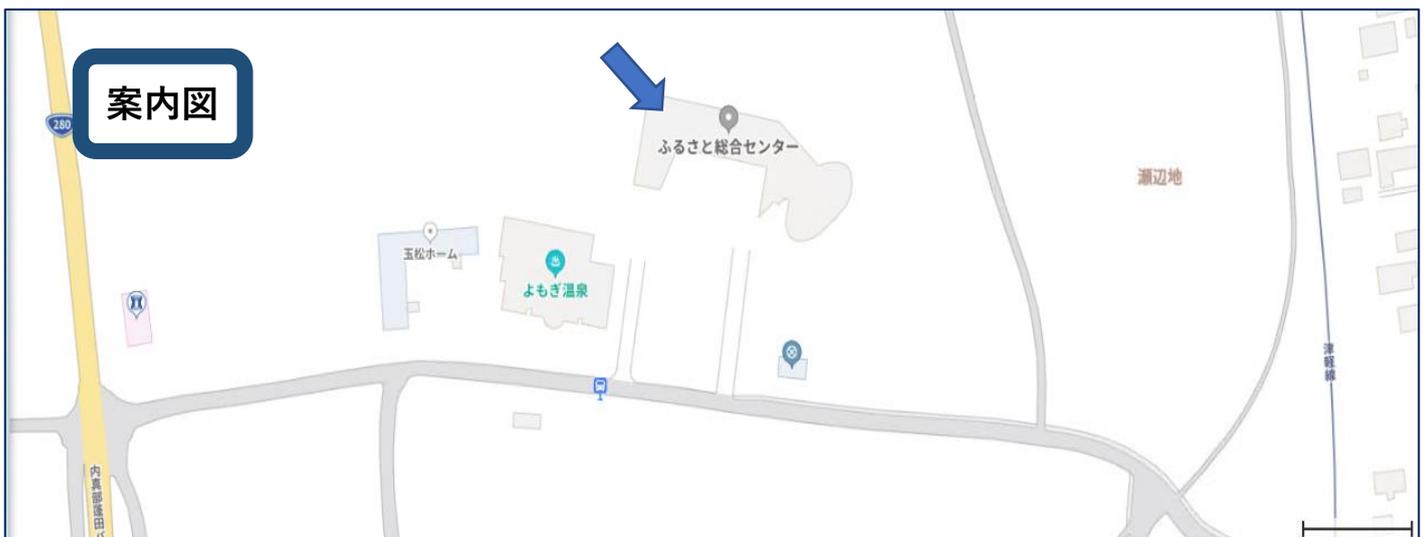
## 介護予防に関すること



身体の機能に不安がある、介護サービスを利用したいという方に、介護予防のための健康づくりをお手伝いします。

蓬田村地域包括支援センター      Tell:0174-31-0162

蓬田村大字郷沢字浜田136-76（蓬田村ふるさと総合センター内）



# はじめに

この冊子を手にとっただき、ありがとうございます。

今のあなたは、もの忘れに悩みながら自分が認知症かもしれないと不安な気持ちで毎日を過ごしていたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちで辛い思いをしているかもしれません。あるいは、すでに長く認知症の治療をしている等、認知症を患った家族の介護をしているかもしれません。

不安を一人で背負わないように、あなたに知ってほしいことが3つあります。

- ①認知症になっても、社会とのつながりの中で生活が続けられること。
- ②早めに病院に行き、相談することが大切なこと
- ③相談窓口がたくさんあること

この冊子は、相談窓口や医療のこと、病気を周囲に伝えるかどうか、日々の暮らしのことなど、たくさん  
のことが書いてあります。

今すぐにすべてを読む必要はありません。

あなたの気持ちが少し落ち着いた時に、ゆっくり読んでみてください。

## 認知症ってどんな病気？

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、動きが悪くなったりすることによって、さまざまな障害が起こる病気です。

日常生活を送るうえでの支障が出ている状態がおおよそ6ヶ月以上継続しているものをいいます。



### 加齢による「もの忘れ」

- ・体験や出来事の一部を忘れるが、手がかりがあれば思い出せる。
- ・もの忘れがあることを自覚している。

《たとえば》

- ①朝食のメニューは思い出せないが、朝食を食べたことは覚えている。
- ②約束をうっかり忘れてしまった。
- ③曜日や日付を間違えることがある。



日常生活に大きな支障はない



### 認知症による「記憶障害」

- ・体験や出来事の全部を忘れてしまい、手がかりがあっても思い出せない。
- ・もの忘れをしている自覚がない。

《たとえば》

- ①朝食を食べたということ自体を忘れている。
- ②約束したこと自体を覚えていない。
- ③月や季節を間違えることがある。



日常生活に支障がある

《認知症に早く気づくことが大切なわけ》

#### 1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置で良くなる場合や、薬の使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

#### 2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、お薬で進行を遅らせることができる場合があります、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

#### 3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を含め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。



## 認知症の進行と主な症状

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが重要です。  
 認知症を引き起こす原因やからだの状況等によりご本人の様子は異なりますが、大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考にしてください。



## 主な相談先



●蓬田村地域包括支援センター 電話:0174-31-0162

●蓬田村役場 住民課 電話:0174-27-2112

- いつも「あれがない」と探している
- 趣味や好きな事に興味がなくなった
- 前よりも怒りっぽくなった
- お風呂に入るのを嫌がるようになった



ひとつでもあてはまる場合は、認知機能の衰えのサインかもしれません。  
かかりつけ医や地域包括支援センター・役場にご相談ください！

## 主な医療機関



### ●かかりつけ医

あなた(家族)のかかりつけ医



\_\_\_\_\_ (記入しておきましょう)

### ●県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター

電話:017-788-2988

※初回受診には、電話予約・紹介状・家族同伴が必要です

### ●中野脳神経外科・総合内科 クリニック(日本認知症学会専門医)

電話:017-788-7200

※初回受診では、直接の受診が可能です

## 受診・相談時にまとめておきたい内容

- ◆本人の経過(いつ頃から、どのような症状が、どれくらい続いているか等)
- ◆本人・家族が困っている事・求めていること
- ◆現在治療している病気やこれまでにかった病気
- ◆本人が飲んでいる薬

**相談・受診時には家族からの情報がとても重要です**

# 認知症予防の取り組み

ここでは、蓬田村内にある認知症予防に関連する取り組みを紹介합니다。ぜひご活用ください。



- ・閉じこもらず外に出る
- ・様々な人と交流する
- ・元気に体を動かす

## いきいきなどわどサロン「オレンジカフェ」

ふるさと総合センター内で毎週木曜日、脳トレやいきいき百歳体操、レクリエーション等を行ったり、薬剤師や理学療法士による健康に関するお話を聞く事ができます。認知症カフェ「オレンジカフェ」を併設し、認知症の人とそのご家族からの相談も受けています。



問合せ先 蓬田村役場住民課 0174-27-2112  
蓬田村地域包括支援センター 0174-31-0162

## 地域のつどいの場

中沢公民館や長科公民館、広瀬公民館では「いきいき100歳体操」や「モルック」「脳トレ」などの活動が行われています。



問合せ先 蓬田村役場住民課 0174-27-2112  
蓬田村社会福祉協議会 0174-27-2828 合せ



## 援農ボランティア

ボランティア養成研修を受講し、自分のできる時間で活動できます。

（たまねぎ生産やミニトマトパック詰め等）の活動に応じてポイントが付き、たまったら景品と交換できます。



問合せ先 蓬田村社会福祉協議会 0174-27-2828



## たすけあい交通

上記と同様にボランティア養成研修を受講したボランティアが、利用者を目的地に乗せていく事業です。援農ボランティアや助け合い交通の研修では「認知症サポーター養成講座」も実施しています。



問合せ先 蓬田村社会福祉協議会 0174-27-2828



## ねまるカフェ

いつでも、誰でも、思い思いに過ごせる「みんなの居場所」です。

おしゃべりや体操、ゴニンカンやゲームなど気の合う仲間と過ごせる場所です。



問合せ先 蓬田村社会福祉協議会 0174-27-2828



# 高齢者等見守り体制確保事業（愛称みまも〜る）

大切な家族の安全のためにご活用ください！

行方不明時の  
助けになります。

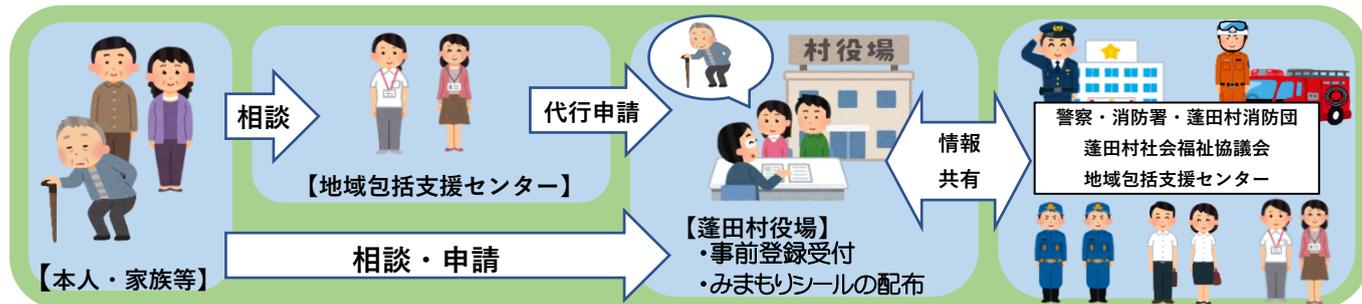
## 事前登録したかたにみまもりシールを配布します！

高齢者が自宅に帰れなくなり保護された時、自分の名前や住所などが伝えられず身元を確認できないことがあります。

「みまもりシール」には、緊急連絡先などの情報をあらかじめ登録した番号が記入されており、衣服や持ち物に貼り付けることで、すばやく身元を確認することができます。



## 《事前登録の流れ》



## 認知症に関する冊子「もしも 気になるようでしたらお読みください」のご紹介

「もしも 気になるようでしたらお読みください」は、認知症介護研究・研修仙台センターが発行している認知症に関する啓発冊子です。

この冊子は、下記のQRコードから自由にダウンロードすることができます。

もしも気になるようでしたら、ぜひ読んでみてください。



「認知症介護研究・研修仙台センター 平成30年度厚生労働省 老人保健健康増進等事業 認知症の人の家族等介護者への効果的な支援のあり方に関する研究事業」



# 地域ぐるみで高齢者の見守りを!



## 見守り活動のポイント

日常生活の中に見守りを取り入れ、無理なく長続きさせることが大切です。

- ・散歩
- ・通勤
- ・買い物



## 気づきのポイント

身なりが乱れている、挨拶をしていた人がしなくなった、歩く姿が危なっかしい...



## 地域の人とつながろう

隣近所の付き合いを大切に、地域の交流行事に参加することでお互いに見守り、見守られる関係を作ることも大切です。



## 見守り活動の留意点

相手のプライバシーに配慮し、信頼関係を築くことが大切です。

- ・個人情報はお外さない
- ・同じ目線で接する
- ・相手を尊重する



## 認知症について 学んでみませんか?

村では、認知症を正しく理解し、あたたかく見守る「認知症サポーター」を増やし、人にやさしい村をつくるため、「**認知症サポーター養成講座**」を実施しています。

- ・自治会の集まり
- ・水士里保全隊の研修会
- ・婦人会の集まり
- ・老人クラブの集まり
- ・PTAの研修会
- ・企業の研修会
- ・小・中学校の総合学習...

などなど、**無料**で出前講座が受講できます。

ぜひ、一緒に学んでみませんか?



受講の証しの「オレンジリング」差し上げます。



お問い合わせ: 蓬田村役場 住民課 27-2112