

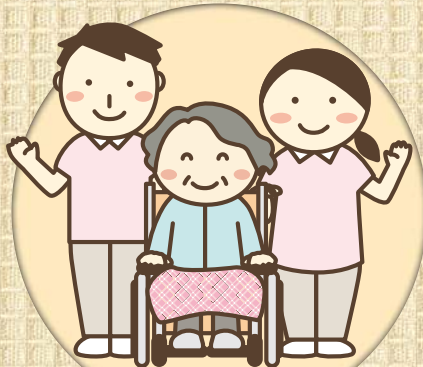
認知症の人のしたい できる事を支える ガイドブック

(河合町認知症ケアパス)

認知症で
あっても、
終わりでは
決してない



認知症は
誰にでもなる可能性
があります。
このガイドブックを
活用して頂けたらと
思います。



全体版

平成30年度



河合町



河合町
あな丸
河合町イメージキャラクター



まえがき

「認知症であっても終わり」では決してない

認知症の話題になると、「年を取りたくない」「認知症になりたくない」といった不安や絶望など、マイナス面ばかりが広がるかもしれません。

認知症になっても、適切な支援や環境、周りの理解があれば、住み慣れた家、望む場所で暮らすことも可能です。

認知症の早期発見と適切な医療によって、進行を遅らせる可能性もあります。

「認知症にならない」とそれだけを考えていたのでは「認知症になったら終わり」という発想になってしまい、そこから先の暮らしが見えなくなります。

大切なことは、これから**どのように暮らしていくのが良いのか**…ということ。

自分自身や家族、身近な人の為に「**認知症に備える**」という考え方が重要です。

河合町認知症ケアパスとは？

認知症は種類や進行の段階によって、必要な支援や介護の方法も異なります。

認知症ケアパスとは、認知症の進行にあわせて、「いつ、どこで、どのような医療や介護などのサービス」を受けられるのかをまとめたもので、河合町で安心して暮らし続ける為の支援体制の一覧です。

右のページは支援体制の目次になっています。

「予防」から「介護が必要」な段階ごとに、左から順に支援体制を記載しています。

それぞれの項目ごとに解説のページがございますのでご参照ください。

また、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」も必要に応じてご活用下さい。





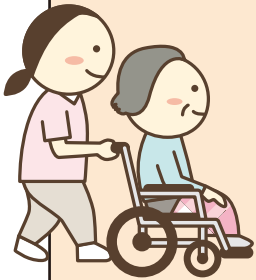
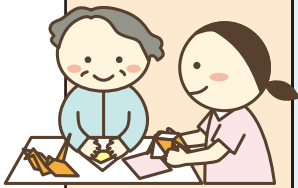
認知症の人のしたい・できるを支えるケアパス一覧表

		防ぐ(予防)	気付く	暮らしに見守りが必要	暮らしに手助けが必要	暮らし全般に介護が必要				
						前期	後期			
支 援 体 制	相談 11ページ へ		家族・親族							
			友人							
			民生委員 ⇨ 19ページへ							
			かかりつけ医 ⇨ 19ページへ							
			薬 局							
			地域包括支援センター(役場内)①総合相談 ⇨ 19ページへ							
				地域包括支援センター(役場内)②認知症初期集中支援事業 ⇨ 17ページへ						
			役場、保健センター							
			介護事業所							
			社会福祉協議会(豆山の郷) ⇨ 19ページへ							
		オレンジカフェ ⇨ 13ページへ								
		若年性認知症サポートセンター ⇨ 6ページへ								
		認知症の人と家族の会 ⇨ 19ページへ								
		医療 12ページ へ		かかりつけ医療機関(病院、医院、クリニック、診療所、 歯科、薬局) ⇨ 19ページへ						
			認知症疾患医療センター(ハートランドしぎさん等) ⇨ 12ページへ							
		通い 13ページ へ	①(しゃきっと教室、いきいきサロン、老人クラブ、ボランティアサークル、体育協会、カルチャー クラブ、図書館、寺社、地域活動、楽しい茶の間「ゆとり」、ラジオ体操 等順不同) ⇨ 13ページへ							
	② オレンジカフェ ⇨ 13ページへ									
	③ デイサービス、デイケア、小規模多機能型居宅介護 ⇨ 21ページへ									
	住まい 14・15 ページへ	自 宅	河合町配食サービス、民間配食サービス(予防から使えます) ⇨ 20ページへ							
			傾聴ボランティア ⇨ 20ページへ							
			シルバー人材センター ⇨ 20ページへ							
			河合町緊急通報装置、民間見守りサービス(予防から使えます) ⇨ 20ページへ							
			おかえり見守り事前登録 ⇨ 18ページへ							
		施 設	住宅改修、福祉用具貸与 ⇨ 21ページへ							
			訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導 ⇨ 21ページへ							
			ショートステイ ⇨ 21ページへ							
			小規模多機能型居宅介護 ⇨ 21ページへ							
			グループホーム(要支援2以上) ⇨ 21ページへ							
	権利擁護 16ページへ	介護老人保健施設(要介護1以上) ⇨ 21ページへ								
		介護医療院(介護療養型医療施設)(要介護1以上) ⇨ 21ページへ								
		特別養護老人ホーム(要介護3以上) ⇨ 21ページへ								
		有料老人ホーム ⇨ 21ページへ								
		成年後見制度 ⇨ 16ページへ								
		日常生活自立支援制度 ⇨ 16ページへ								

認知症ケアパス



症状の
進行



防ぐ(予防)

認知機能

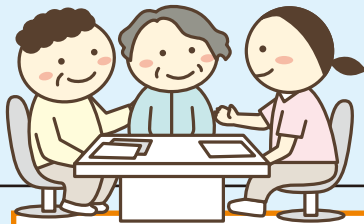
(ご本人・ご家族の心得)

認知症に関する知識を得て、備えておく。かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、馴染みの関係を築いておく。

地域活動に積極的に関わる。

本人の意思を優先し、もし認知症を発症した時の関わり方や終末期の過ごし方について相談しておく。

ウォーキングなどの有酸素運動やバランスのよい食事、そして毎日の暮らしの中で認知を刺激することが大切。ストレスも大敵。



相談することが大切。

認知症は早期から適切な治療や支援を受けることで認知症の進行をゆるやかにすることができます。

「最近何かおかしいな」と思うことがあれば、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

気付く

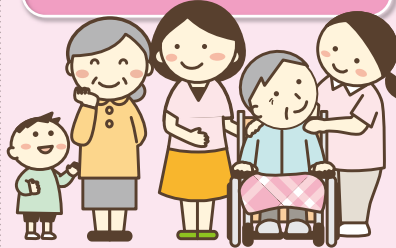
(ご本人の症状、思い等)

暮らしの中で支障はみられない。物忘れに対して、メモなどで補うことができる。

物忘れ、段取りの悪さなどの自覚がある場合、自ら病院を受診することがある。以前の自分と今の自分のズレを感じ取り、悩む。

物の置き場所を忘れてしまい、探すことが増える。約束をうっかり忘れてしまう。

外出しなくなり、会話が減る。



(家族の心理状況)

変化を感じとり、とまどいを覚える。年のせいだと思いたい。他人に知られたくないなどと悩む。

暮らしに見守りが必要

(ご本人の症状、思い等)



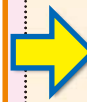
身の回りのことは時間がかかるものの自立している。できない行為を一部補うことで、やるべきことを達成できる。

買い物や食事の用意、金銭管理など、これまでできてたことにミスが目立つようになる。また、何をすることもおっくうになる。

何度も同じことを言ったり、聞いたり、同じ行動を繰り返すようになる。

(家族の心理状況)

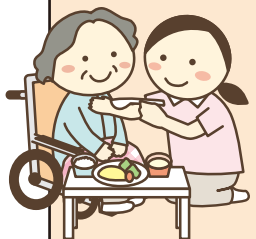
どう対応して良いのか分からず、混乱し、ささいなことに腹をたてたり、叱ったりすることもある。

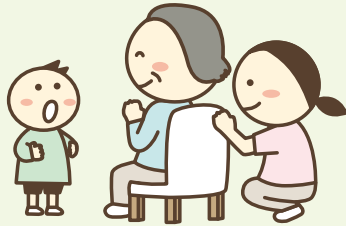




「医療」早期発見と早期治療を。

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

また、かかりつけの薬局を持つことで副作用や相互作用が無いかより分かりやすくなります。



暮らしに手助けが必要	暮らし全般に介護が必要	
	前期	後期
<p>(ご本人の症状、思い等)</p> <p>記憶の中に感情を残すことができる。その場の雰囲気共有できる。</p> <p>人柄を活かすことができる。</p> <p>時間や場所が分からなくなることが増える。食事・排せつ等の一連の行為が上手くできなくなる。目的を持って外出するが、道に迷う事がある。</p> 	<p>(ご本人の症状、出来ること等)</p> <p>その時、その場の雰囲気を感じ取ることができる。</p> <p>身の回りのこと全般に介護が必要になる。以前に比べ動きが少なくなる。</p> <p>家族を含め、身内の人の認識が難しくなる。</p>  <p>歩行が不安定になる。トイレなどの場所の認識が難しくなる。</p>	<p>(ご本人の症状、出来ること等)</p> <p>心地よさを感じ取ることができる。生きた証を残すことができる。</p> <p>表情が乏しくなり、刺激に対する反応が出にくくなる。</p> <p>早期治療で進行を緩やかに。</p> <p>飲み込みにくさから肺炎の危険がある。</p> <p>寝たきりになることが多く、身の回りのこと全般に常に介護が必要になる。</p> 
<p>(家族の心理状況)</p> <p>精神的、身体的に疲労し、拒絶感、絶望感に陥る。 様々な情報や介護などの経験を積み重ね、割り切れる部分も出てくる。 理解が深まれば家族の一員として「あるがまま」を受け入れられるようになるなど受容できることも多い。</p>		

定期的な「通い」の機会を。

社会参加の機会を定期的を持つことで、認知症の進行がゆるやかになることが多いです。具体的には地域の体操教室やサロン、介護保険でのデイサービス等があります。

「住まい」生活について

認知症になっても、全てを抱え込まずに助けを求めましょう。具体的には訪問介護や訪問看護、傾聴ボランティア等自宅内で利用できるサービスがあります。万が一自宅で暮らし続けられなくても、家庭的な施設などで生活すると安定した状態と自分らしさが保持できるようになります。

認知症とは

いったん獲得された認知の力が、何らかの原因によって、持続的に低下し、暮らしに困り事が生じ、援助が必要になる病気です。

認知症の症状には、脳そのもののダメージにより生じる症状と、関わる人や環境などが複雑に絡み合っ起こる行動・心理面の症状があります。

後者は、関わり方の工夫や関わる人の気持ちの変化、環境整備等により、改善する可能性があります。

脳のダメージによる症状

苦手な事	症 状
記 憶	行った事実が、記憶から消え去る状態で、記憶のつながりが途絶えることで不安になります。安心を得ようと何度も聞いたり、探したりします。
けんとうしき 見 当 識	時間・場所・人の認識を見当識（けんとうしき）と呼び、人が安心してその場に存在することができる条件です。一般的に、時間・場所・人の順に認識が難しくなります。
実行機能	身体で覚えた記憶を使って、行動できるのですが、順序良く手順を踏んで行動することが難しくなります。

行動・心理面の症状

行 動 症 状

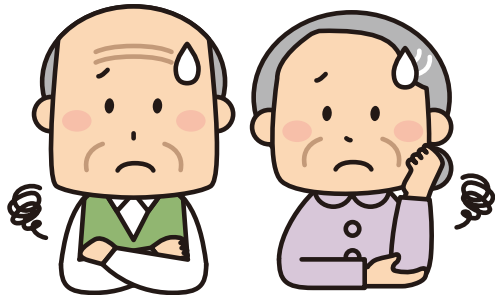
- 目的をもって移動するが迷ってしまう
- 上手く伝えられず暴言・暴力や抵抗として表面化してしまう
- どうしてよいか理解できずがんばって動きすぎる
- 努力して対処しようとするが不本意な行為となってしまう

心 理 症 状

- 心配事に対処できず、何度も不安になる
- 覚えようとするが、人を間違えて認識してしまう
- 抑うつ
- 行動が静止してしまい無気力を生じる
- 現実には無い対象を感じ取る
- 合理的でなく、訂正できない思い込みを口に出す

認知症の種類

認知症には、原因や症状の違いによりいくつかの種類があります。代表的な4つの認知症について紹介します。

型	アルツハイマー型	レビー小体型
主な症状	<p>軽度 年月日が分かりにくい。 何度も同じことを尋ねる。 同じ行動を繰り返す。 など</p> <p>中等度 場所が分かりにくくなり、道に迷う。 行動心理の症状がみられる。 など</p> <p>重度 身近な人を覚えることが難しい。 動くことが難しい。 食べるのが難しい。 など</p>	<p>幻視の訴えがある。 睡眠の障害がある。 1日のうちで症状の変動がある。 パーキンソン症状がみられる。 転倒しやすくなる。</p> 
基本的な対応	<p>慣れ親しんだ環境で、行為の一部であっても、できることをして、役割を認識する。 短い言葉で、すぐ先の行動を示す。 周囲の雰囲気や感情を大切にする。</p>	<p>幻視に対して、肯定的に対応し、環境を変えるなど共に解決の道を探る。 転倒予防のための環境を整える。 認知機能の変動に合わせた生活を作り上げる。</p>
型	前頭側頭型 (前頭側頭葉変性症のひとつ)	脳血管性
主な症状	<p>同じ行動をとることで安心する。 落ち着きがなくなる。 初期には記憶の問題がない。 マイペースで歩んでしまう。</p>	<p>麻痺の症状がみられることが多く、歩行や食事など生活動作に困る。 意欲や自発性の低下がある。 感情のコントロールが難しい。</p>
基本的な対応	<p>本人が安心する生活を組み立て、スケジュール通りに暮らす。 危険な物を置かない。 スケジュール表など、見て理解できる物を多用する。</p>	<p>覚醒のレベルに合わせた暮らしのリズムを作る。 脳卒中を伴う場合には、脳卒中の方への対応を併用する。</p>

その人の歩んできた人生、生き方そして脳のダメージの状態により対応は大きく異なります。

認知症とは
認知症の種類
軽性認知症とは
認知症の予防
チェックリスト
家族の気持ち
相談
医療
通い
住まい
権利擁護
認知症初期
集中支援
取り組み
語句の解説

若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症のことです。

認知症は高齢者の病気とも考えられていますが、若い世代でも発症することがあります。

◇若い世代に特有の心配ごとがあります

不調を感じていても、相談や受診が遅れたり、診断に結びつかないことがあります。

働き盛りのなかで、休職や退職になってしまうことがあります。配偶者や家族の就業と介護の両立、子供の養育などに問題を生じることがあります。

◇そのためにも、早期受診・早期発見が大切です

早期から適切なアドバイスやケアを受けることができ、今後の備えを進められます。

在職中（厚生年金加入中）に受診することで、障害厚生年金を受給できる可能性が高くなります。

相談先 ～こんな時にご相談を～

例えば…

「居場所がない、行くところがない」「今後のことが不安」
「こんな時はどうしたら良いの？」…など

そんな時は、

【奈良県若年性認知症サポートセンター】にご連絡ください

Tel：0742-81-3857

相談日：月・水・木・金・第2土曜日 9時～17時

若年性認知症のご本人やご家族の定期的な集まりがあります。

【若年認知症当事者会「絆」】

Tel：0742-53-8666

活動日：奇数月の第2土曜日

他にも気軽に参加できる場やイベントが毎月あります。

認知症の予防

生活習慣を整え、認知症の予防に心がける

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病はアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の危険因子です。生活習慣病を予防し、脳を健康に保つために、ウォーキングなどの有酸素運動やバランスのよい食事、そして毎日の暮らしの中で認知を刺激することが大切です。

ストレスも大敵ですので、ストレスがかからないように実施してください。

運動習慣

ウォーキングや少し汗ばむ程度の有酸素運動の習慣をつける。



食事

食事バランスガイド（農林水産省）を参考に、食生活の改善につとめる。水分補給、腹八分目、減塩も大切です。

予防

人との交流 知的活動

外出して人と交流する。新しい事に挑戦するなどして脳に刺激を入れる。



認知症とは
認知症の種類
若年性認知症とは
認知症の予防
チェックリスト
家族の気持ち
相談
医療
住まい
権利擁護
認知症初期
集中支援
取り組み
語句の解説

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

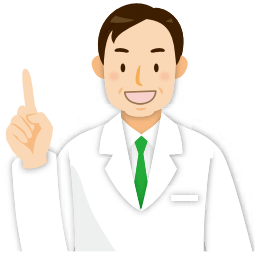
最もあてはまるところに○をつけてください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック 1  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 2  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 3  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック 4  今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック 5  言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

<p>チェック⑥</p> <p>貯金のお出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
11ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

認知症とは
認知症の種類
若年性認知症をほす
認知症の予防
チェックリスト
家族の気持ち
相談
医療
通い
住まい
権利擁護
認知症初期
集中支援
取り組み
語句の解説

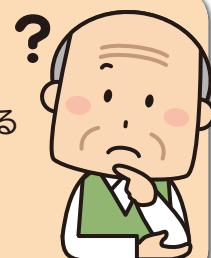
認知症介護をしている家族の気持ち

家族の誰かが認知症になった時、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。「介護者の心理ステップ」として、まずはとまどいや否定、混乱や怒り等を経験することになります。その時期を出来るだけ早く通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになる為には、介護者の気持ちの余裕が必要です。

介護者の余裕は、周囲からの理解、適切な医療や介護保険等のサービス利用によって得られると考えられます。

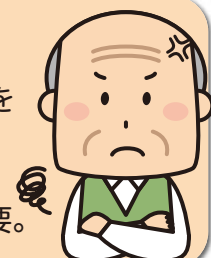
第1ステップ とまどい・否定

- ・「あんなにしっかりしていた人がまさか」といったとまどいや否定。
- ・認知症と認める事はその人の人格を全否定するかに感じられ、現実を見る事にとまどいを覚える。
- ・他の家族などに打ち明けるべきかどうか悩む。
- ・相談窓口の利用や適切な医療を受け、気持ちが解消される。



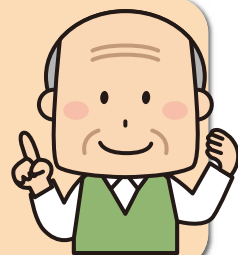
第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・認知症の症状により、どう対応して良いか分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする。
- ・精神的や身体的に疲労し、拒絶感や絶望感に陥りやすいもつともつらい時期。
- ・家族だけで抱える段階ではなく、適切な医療や介護サービスの積極的な利用が必要。



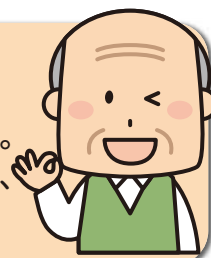
第3ステップ 割り切り

- ・様々な経験により、怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切れるようになる時期。
- ・認知症が進行し、新たな症状が現れることで、再び第2ステップに逆戻りする可能性がある。落ち着いた対応が必要。



第4ステップ 受容

- ・認知症である家族の「あるがまま」や事実を受け入れられるようになる時期。認知症の症状を含めて、家族の一員として「あるがまま」を受け入れていく姿は、認知症介護という経験を通じて、介護者が人間的に成長を遂げた証ともいえる。



「相談」することが大切。

認知症は誰にでも起こり得ます。しかし、早期から適切な治療や支援を受けることで認知症の進行をゆるやかにすることができます。

「最近何かおかしいな」と思うことがあれば、一人で、家族だけで抱え込まずに、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

この認知症ケアパスは、認知症の進行にあわせて、「いつ、どこで、どのような医療や介護などのサービス」を受ける事ができるのかを掲載しております。情報提供だけでなく、皆様の相談のきっかけとなれば幸いです。

相談先はかかりつけ医や役場（地域包括支援センター）等、身近な所にあります。皆様がそれぞれ相談しやすいと思うところにまずは相談してみましよう。



相談先 ～こんな時はご相談を～

例えば…

「自分自身物忘れの自覚がある。認知症かどうか確かめたい」
「どこに受診すれば良いか教えて欲しい」 等

○河合町地域包括支援センター（役場内）

0745-57-0200 内線：131.175.178.186

○河合町内 認知症グループホーム

- ・西之岡（大輪田） **0745-34-0507**
- ・和・泉（泉台） **0745-58-2278**
- ・アシスト緑の丘（佐味田） **0745-57-0707**

※守秘義務がございますので、ご安心下さい。

認知症とは
認知症の種類
若性認知症とは
認知症の予防
チェックリスト
家族の気持ち
相
談
医
療
通
い
住
ま
い
権
利
擁
護
認知症初期
集中支援
取り組み
語句の解説

「医療」 早期発見と早期治療を。

認知症は、早期発見と早期治療が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。認知症の症状や状態に合わせて受診機関が分かれることもあるので、まずはかかりつけ医などを受診しましょう。

また、複数の医療機関を受診している場合、かかりつけの薬局を持つことで副作用や相互作用が無いかより分かりやすくなります。お薬の影響で認知症のような症状が出る事もありますので、相談しやすい薬局を選び、できるだけ一軒にまとめましょう。



受診先 ～ご存知ですか？～

○認知症疾患医療センターとは？

認知症専門医や相談員を配置し、認知症に関する相談窓口があり、専門医による鑑別診断、治療方針の選定と治療を行います。

また、合併症等の対応として、他の医療機関と連携を図り、地域住民や医療関係者を対象とした研修会等も開催しています。

認知症疾患医療センター ハートランドしぎさん

(三郷町勢野北4丁目13-1) **0745-31-3345**

○河合町内 認知症かかりつけ医 (敬称略・順不同)

医療機関名	氏名	電話番号	住所
坂上医院	坂上 隆	73-8300	河合町広瀬台 3-8-10
ニッセイ聖隷クリニック	進藤 敬久	33-2211	河合町高塚台 1-8-1
星和台クリニック	堀井 康弘	31-2071	河合町星和台 2-1-21
はえの医院	波江野 善昭	34-0067	河合町星和台 2-1-13
藤岡医院	藤岡 忠慶	56-3639	河合町池部 3-17-8

※「認知症かかりつけ医」とは平成 25 年に河合町で実施した認知症かかりつけ医研修を受講された医療機関です。

定期的な「通い」の機会を。

認知症は、主に薬物療法が行われますが、運動・簡単な計算や音読、地域活動に参加して人と関わる等の薬を使用せずに行う治療法もあります。

社会参加の機会を定期的に持つことで、認知症の進行が緩やかになることがあり、認知症の本人や家族が穏やかに生活することが出来ます。

昔からの友人や地域の友人等、あなたが通いたいと思う居場所はどこにありますか？



地域の通いの場としては、主に3つのパターンがあります。

①認知症の人でもそうでない方も参加される地域の活動

例) しゃきっと教室、いきいきサロン、老人クラブ、体育協会
公民館活動、楽しい茶の間「ゆとり」



↑しゃきっと教室写真

②当事者や家族同士が集える居場所「オレンジカフェ」

認知症の人やその家族がお互いに日々の悩みや思いを語り合え、地域の居場所となることを目的に、高塚台にある喫茶「楽しい茶の間 ゆとり」にて毎月第4土曜日(13時～16時)に開催しています。(広報お知らせ版にて案内を行っています。)



↑「ゆとり」写真

③介護保険サービス

本人の閉じこもり予防や社会参加、家族のレスパイト(休息)を目的とした介護保険による通いのサービスがあります。

例) デイサービス、デイケア、小規模多機能型居宅介護

「住まい」① 住み慣れた場所で住む

認知症になっても、自宅など住み慣れた家で住み続けることが可能ですが、さまざまな配慮と周囲のサポートが大切です。

全てを1人で背負い込まずに、介護サービスや家族などに助けを求めることも、住み慣れた家での生活を選択する上で大切な心構えと言えるでしょう。

孤立を防ぎ、認知症だからといって、住み慣れたところからどこかに切り離してしまうようなことをできるだけ避けましょう。



それぞれの「住まい」について

(自宅)

- 認知症の人が住み慣れた自宅で生活することは、本人にとっては「安心できる場所で暮らせる」というメリットがあります。
- 認知症の人を介護する場合、できるだけ症状の進行を遅らせ、穏やかに日々を過ごせる環境を用意してあげることが大切です。
- 介護の面では訪問介護や訪問看護などを活用し、環境面では住宅改修等の活用が有効です。
- 配食サービスや傾聴ボランティアなどといった充実した生活をおくるための支援もあります。



「住まい」② どの段階で施設入所？

万が一自宅で暮らし続けられなくても、自宅に代わるような家庭的な施設などで生活すると安定した状態と自分らしさが保持できるようになります。



それぞれの「住まい」について

(施設)

- 施設での介護は、家族への負担が少なくなり、専門的知識を持つ職員による専門的ケアが受けられるというメリットがあります。
- 認知症がかなり進行してからであれば、環境の変化に対応できず、馴染めなかったり、更なる症状悪化に繋がることもありますので、本人や家族と意向を確認しながら、出来るだけ早い段階で入居のタイミングを考えるのも重要です。



「権利擁護」 権利を守りましょう。

認知症を発症し、身のまわりのことや介護サービスなどの行政手続き、財産の管理などが自分自身できなくなり、誰かのお世話にならなければならない生活がくるかもしれません。

* 日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

日常生活自立支援事業とは、高齢や障害により、預金の出し入れや生活に必要な利用料などの支払い手続き等の日常生活で困っていることを社会福祉協議会がお手伝いをするサービスです。

利用にあたっては、認知症高齢者・知的障害者・精神障害者でも利用可能ですが、本人にサービスを利用する意思があり、契約の内容がある程度理解できる方になります。

* 成年後見制度（法定後見制度）

認知症などで自己判断能力が難しい方々を、成年後見人を選出して守り、サポートしていくための制度です。成年後見人が本人にかわって、財産管理や介護・福祉サービスの手配・手続きなどを行います。

色々な部分で自活が困難となった時に支援してくれるという制度ですので、健康で元気なうちに任意後見制度を利用して、後見人を自分で選んでおくこともできます。

相談先 ～こんな時にご相談を～

例えば…

「一人で財産の管理ができなくなった」
「お金の管理をサポートしてほしい」等



○河合町地域包括支援センター（役場内）

0745 - 57 - 0200 内線：131.175.178.186

○河合町社会福祉協議会

0745 - 58 - 2733



ご存知ですか？認知症初期集中支援

○認知症初期集中支援とは？

認知症になってもできる限り住み慣れた良い環境で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に複数の専門職で構成されたチーム員が早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援を行い、自立した生活をサポートします。

①河合町地域包括支援センターにご相談ください。

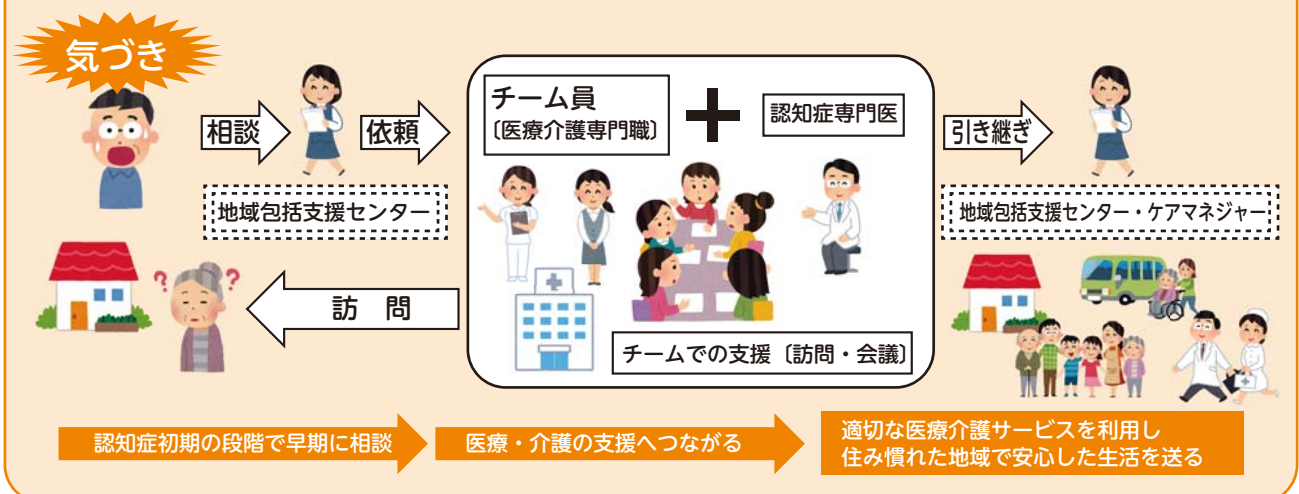
②河合町地域包括支援センター職員と認知症初期集中支援チーム員が対象者の方へ訪問に伺います

③河合町地域包括支援センター職員と認知症初期集中支援チーム員などが会議や話し合いを行い、対象者の方への支援やサポートについて検討します。

④会議などで話し合った内容をもとに対象者の方やそのご家族さんなどと支援の相談や調整を共に行います。(必要に応じて、複数回訪問致します)

⑤その後は地域の社会資源や医療、介護、福祉の専門職等に引き継ぎを行います。

河合町認知症初期集中支援チーム



～その他河合町での取り組み～



◇認知症サポーター養成講座

一人でも多くの方に認知症の事を理解し、サポーター(=地域での応援者)となって頂きたいと考え、住民の方や企業を対象に講座を行っています。認知症の種類や症状についての基本的な内容を学び、認知症の人を地域でどのように支えていくかを共に考えます。

住民の方で5人以上集まり依頼を頂くと開催します。(講座は1時間半程度で、受講者には“オレンジリング”を配布します。)詳しくは地域包括支援センターまで。



◇図書館認知症コーナー

河合町立図書館では、気軽に認知症の本を手にとって頂き、他人事ではなく自分事として考えて頂くきっかけになる事を目的に、認知症コーナーを設置しています。



◇おかえり見守り事前登録

認知症の人が行方不明になられた際に、どのような対応(防災無線や消防団の捜索等)を行うかを事前に登録しておき、万が一の場合に備える為の登録制度です。申請窓口は河合町役場 高齢福祉課です。

(らんとも) ◇RUN 伴

認知症の啓発を目的として、認知症の人とその家族、支援者たちで1つの“たすき”を北海道から沖縄までつなぎ走るイベントです。河合町でも毎年参加しており、平成29年度は認知症の人とその家族、住民、医療介護関係者、行政、地域包括等の総勢約70名が参加しました。ランナーやサポーター(応援者)が思いを1つにして、上牧町から受け取った“たすき”を斑鳩町へとつなぎました。今後も継続して認知症の啓発を行います。





「相談」

○地域包括支援センター（役場内）

高齢者や障害・児童に関する地域の総合相談窓口です。「役場だと話しにくい」という方は、職員が個別訪問も出来ます。

○民生委員

各大字ごとに担当の民生委員（地域住民）がおられ、住民の立場で相談に応じ、行政機関や福祉の専門機関等と連携を図り、支援を行う方です。

○保健センター

検診や予防接種、母子保健等に関する活動を行っている機関です。

○社会福祉協議会

地域のボランティア、福祉・保健等の関係者、行政機関と連携を図り、住んで良かった河合町と思える福祉のまちづくりに取り組んでいる団体です。

○認知症の人と家族の会

認知症の本人、家族、介護者のためのセルフヘルプグループです。



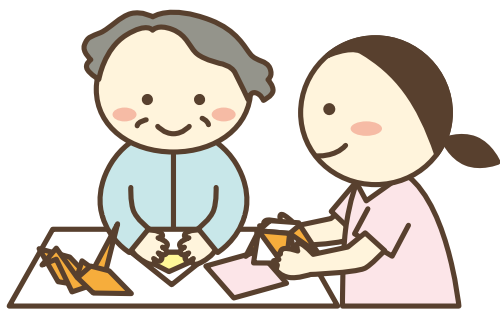
「医療」

○かかりつけ医

認知症の早期段階での発見・気づき、持病の治療や健康管理、家族の介護負担・不安への理解、専門医療機関との連携、地域包括支援センターや地域の医療・介護サービス関係機関との連携、県が実施する認知症対応力の向上を図るための研修を受けた「認知症サポート医」もいます。

○かかりつけ薬局

「薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐための方法を考え、医師やケアマネジャーと連携し、必要に応じて在宅訪問も行います。受診に抵抗がある家族の相談窓口、受診奨励や地域包括支援センターへのつなぐ等の役割もあります。



認知症とは
認知症の種類
若年性認知症とは
認知症の予防
チェックリスト
家族の気持ち
相談
医療
通い
住まい
権利擁護
認知症初期
集中支援
取り組み
語句の解説



「通い」

○しゃきっと教室

高齢者の介護予防や閉じこもり予防として、地域の集会所や老人憩いの家にて体操やストレッチ等のプログラムで週1回体操教室を実施しています。基本的には、住民の方が主体となり実施されています。

詳しくは地域包括支援センターまで。

○いきいきサロン

地域のボランティアの方が主となり、高齢者の方が地域でいきいきと生活できるように集会所や老人憩いの家にて気軽に集えるサロンを開催されています。

○老人クラブ

おおむね60歳以上の方を対象として、自身の生活や地域を豊かにする活動に取り組み、各地域ごとに活動されている団体です。

○楽しい茶の間「ゆとり」 (高塚台2-16-4)

気軽に集える地域の居場所として、地域住民の方がスタッフとして、ボランティアで活動されています。歌声サロンや麻雀教室、食事会等のイベントも開催されています。(連絡先：0745-32-3261)



「住まい」

【住まい】(自宅)

○河合町配食サービス・民間配食サービス(原則要支援から使えます)

ご自宅で食事作りが困難な方などを対象に、栄養に配慮した食事を届けてもらえるサービスです。民間の配食サービスでは、介護の有無に関係なく受けられる内容もあり、費用はかかりますが糖尿病など病状に合わせた食事のサポートもあります。

○傾聴ボランティア

ご自宅や施設などで生活をしている方を対象に「内に抱える様々な思いや言葉に耳を傾けることで共感と心のケアを共にすること」を目指すボランティア活動です。傾聴はただ単にお話を聞く会話とは違い、こころに寄り添うサポートが受けられます。

○シルバー人材センター

高齢者(原則60歳以上)の方が自らの能力を活かしながら社会参加をしたいという地域社会の活性化に貢献する組織です。さまざまな分野において長年の就業経験などで培われた高い技術を活かした内容のサポートが受けられます。

○河合町緊急通報装置・民間見守りサービス(原則要支援から使えます)

ご自宅で家族と離れて暮らしている方や一人暮らしの方などが安心して暮らしていただくために、急な体調不良などの際に連絡がとれるサービスです。民間の見守りサービスでは、介護の有無に関係なく緊急時に駆けつけてくれたり、定期的な訪問が受けられるなどの内容もあります。



○住宅改修

手すりの取り付け、段差の解消等の改修にかかった費用の保険給付相当額が支給されます。

○福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるため、歩行器等の福祉用具がかりられます。

○通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション（デイケア）

日帰りで施設や病院などに通い、食事や入浴など日常生活上の介護やリハビリテーション等の機能訓練が受けられます。

○訪問介護

訪問介護員（ホームヘルパー）がご自宅を訪問し、入浴や食事などの生活支援が受けられます。

○訪問看護

看護師等がご自宅を訪問し、診療の補助や療養上のお世話が受けられます。

○訪問リハビリテーション

理学療法士（PT）や作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）がご自宅を訪問し、リハビリテーションを個別で受けられます。

○居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師等がご自宅を訪問し、療養上の管理や指導が受けられます。

○短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

施設に短期間入所し、食事・入浴・生活援助サービス・機能訓練が受けられます。

○小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。

【住まい】施設

○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（要支援2以上）

認知症の人が共同生活をする施設で、認知症ケアを学んだ職員により介護や支援、機能訓練が受けられます。

○介護老人保健施設（要介護1以上）

病状が安定している方に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設で、家庭への復帰を支援します。

○介護医療院（介護療養型医療施設）（要介護1以上）

急性期の治療は終わったものの、医学的管理のもとで長期療養が必要な方のための医療機関です。

○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）（要介護3以上）

日常生活において常時介護が必要で、ご自宅では介護が困難な方が入所する、特別養護老人ホームです。

○有料老人ホーム

食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などのサービスが受けられます。介護が必要になる前からの利用が可能な施設もあります。



認知症になる…

それは、何かを失っていく毎日ではありません。これまで気づかなかった、得られなかったこと、新しい何かを発見し、つくっていく毎日でもあります。これまでの生活が変わり、新しい「暮らし」がはじまります。

認知症があっても、「できること」はたくさんあります。

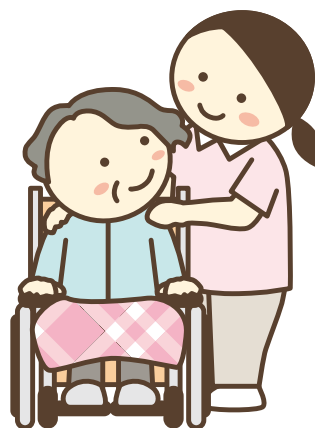
認知症があっても、「すべてがわからない」ではありません。

認知症があることで、「やりたい」のに「できていないこと」もあります。



認知症とともに生きる…

認知症をもつ人も、私たちと同じこのまちで暮らし、私たちと同じように自分の生活を送る人です。私たちと共にこのまちで生きていく仲間です。認知症があることで、暮らしに不便や不安、困っている本人や家族、そしてみんながいます。だから、私たちは、認知症をもつ本人や家族、みんなにも寄り添って、みんながお互いにその人らしく暮らしていけるよう応援しあっていくことが大切です。ともに暮らしていく仲間として…。



河合町地域包括支援センター

〒636-8501 奈良県北葛城郡河合町池部1-1-1
TEL.0745-57-0200(代) FAX.0745-58-2010

