

認知症ガイドブック

—認知症ケアパス—

認知症になってもできる限り住み慣れた地域で
安心して自分らしく生活するために



南部箕蚊屋広域連合

南部町 伯耆町 日吉津村

はじめに

認知症は、誰にとっても身近なものとなっています。認知症になっても自分らしく暮らし続けていくために他人事ではなく「わがこと」として、自分が認知症になるかもしれないことに備え、認知症を知ることが大切です。

このガイドブックは、どのような状態のときにどのような支援が必要になるのか大まかな目安を示したものです。そして、認知症の基礎知識のほかに知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して自分らしく生活するための手引書としてご活用ください。

南部箕蚊屋広域連合 南部町・伯耆町・日吉津村

《 目次 》

1. 認知症とは	1 ページ
2. 認知症の状態と生活上のポイント	6 ページ
3. 認知症の状態とサービス（支援）利用早わかり表	8 ページ
4. 各サービス（支援）の内容	10 ページ
5. 認知症の予防について	18 ページ
6. 周りの人の理解とかわり方	20 ページ
7. 私が大切にしたいことメモ	21 ページ

1. 認知症とは

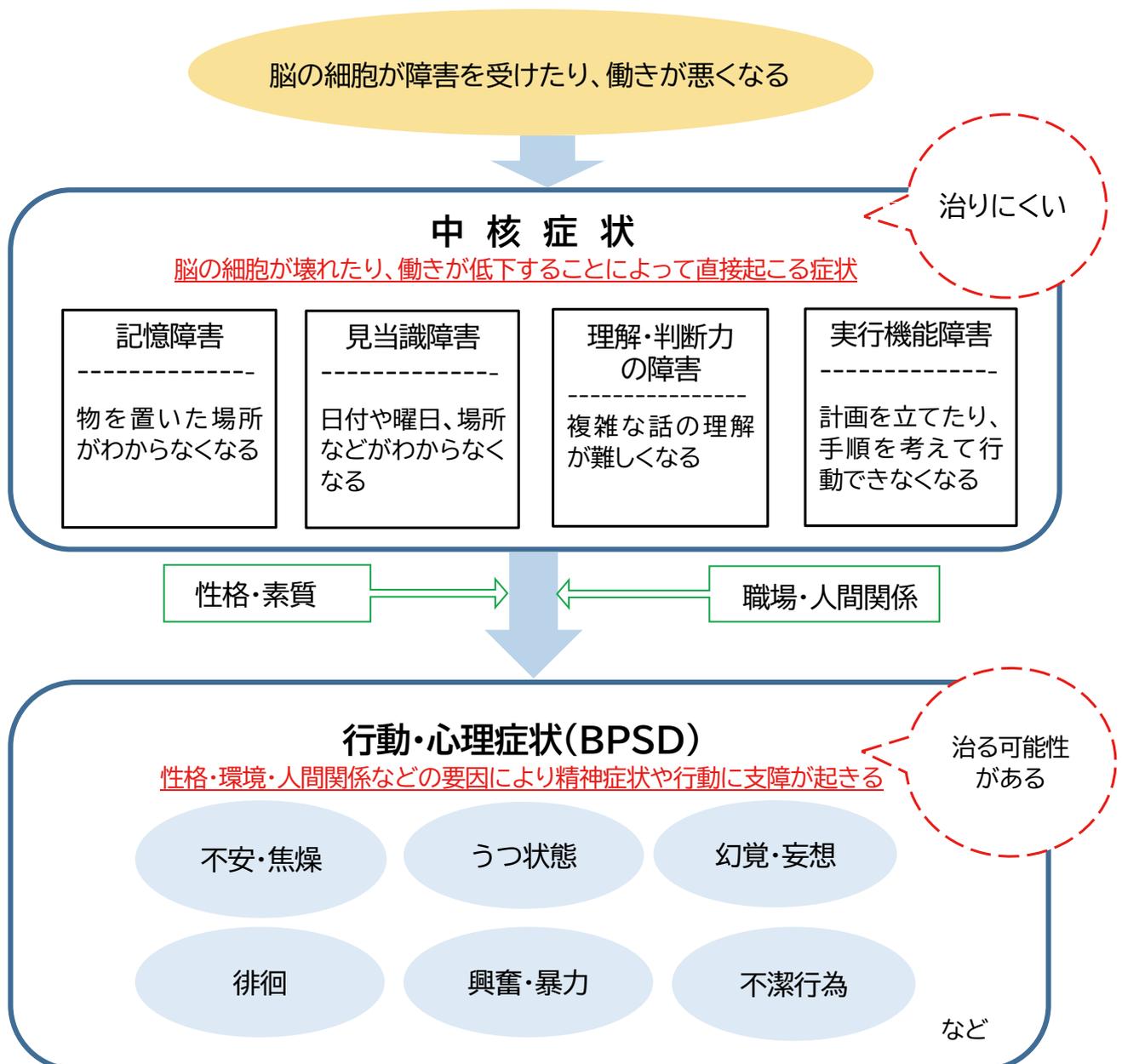
(1) 認知症は脳の病気です

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が障害を受けたり、働きが悪くなることで、記憶や理解・判断などの認知機能の低下がおよそ6ヶ月以上継続し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

※認知機能とは、ものごとを記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(2) 認知症の主な症状について

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」の2種類に大きく分けられます。「中核症状」は、記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる症状です。「行動・心理症状」は、中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状です。



(3) 認知症の原因となる病気

アルツハイマー型認知症



【どんな病気】

認知症の原因では最も多い。
脳の神経細胞が徐々に減っていく。
脳にアミロイドβなどの異常なタンパク質がたまることで、脳の働きが低下する。

【主な症状や傾向】

- 始めは記憶障害の症状がみられる。
- 家事や仕事の段取りが悪くなる。
- 徐々に記憶力、理解力、判断力が低下し、日常生活に支障が出る。
- 人物などの認識ができなくなる。

脳血管性認知症



【どんな病気】

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって脳細胞に十分な血液が行き渡らなくなり脳細胞に障害が生じる。ダメージを受ける脳の場所によって症状が異なる。

【主な症状や傾向】

- 麻痺や神経障害が起こりやすい。
- 意欲や注意力の低下がみられる。
- 人格は比較的保たれる。
- 感情の起伏が激しくなることがある。

レビー小体型認知症



【どんな病気】

脳内の神経細胞内に「レビー小体」という特殊なタンパク質が現れることにより起きる。

【主な症状や傾向】

- 日や時刻により症状の変動がある。
- 動作や歩行がぎこちなくなる。
- 手足の震えやこわばりが起こりやすい。
- 実際にはいない人や物が見える幻視が起こる場合もある。
- 睡眠中に大声で叫ぶなど、異常な行動がみられる。

前頭側頭型認知症

【どんな病気】

前頭葉と側頭葉を中心に脳の神経細胞が変性し、症状が起きる。

【主な症状や傾向】

- 周囲に配慮することができないことがある。
- 状況に関わらず行動してしまうことがある。
- 同じ行動を繰り返してしまうことがある。
- 性格に変化がみられる。

(4) MCI (軽度認知障害) について

MCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害) とは、認知機能が低下していても、日常生活には支障がない状態のことで、健常と認知症の中間にあたる状態です。

● 年齢相応の「もの忘れ」と「MCI」の違い

健常 - MCI - 認知症の変化は連続しており、明瞭な境目はありません。また、高齢者の認知機能は個人差が非常に大きいため、年齢相応と判断するか、MCI や認知症と判断するかは容易なことではありません。

● 年齢相応の「もの忘れ」と、認知症による「もの忘れ」の違い

年齢相応による「もの忘れ」は、体験の一部を忘れますが、忘れていた自覚があります。しかし、認知症による「もの忘れ (記憶障害)」は、体験全体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がなく日常生活に支障をきたします。

年齢相応による 「もの忘れ」



- 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントなどがあれば思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

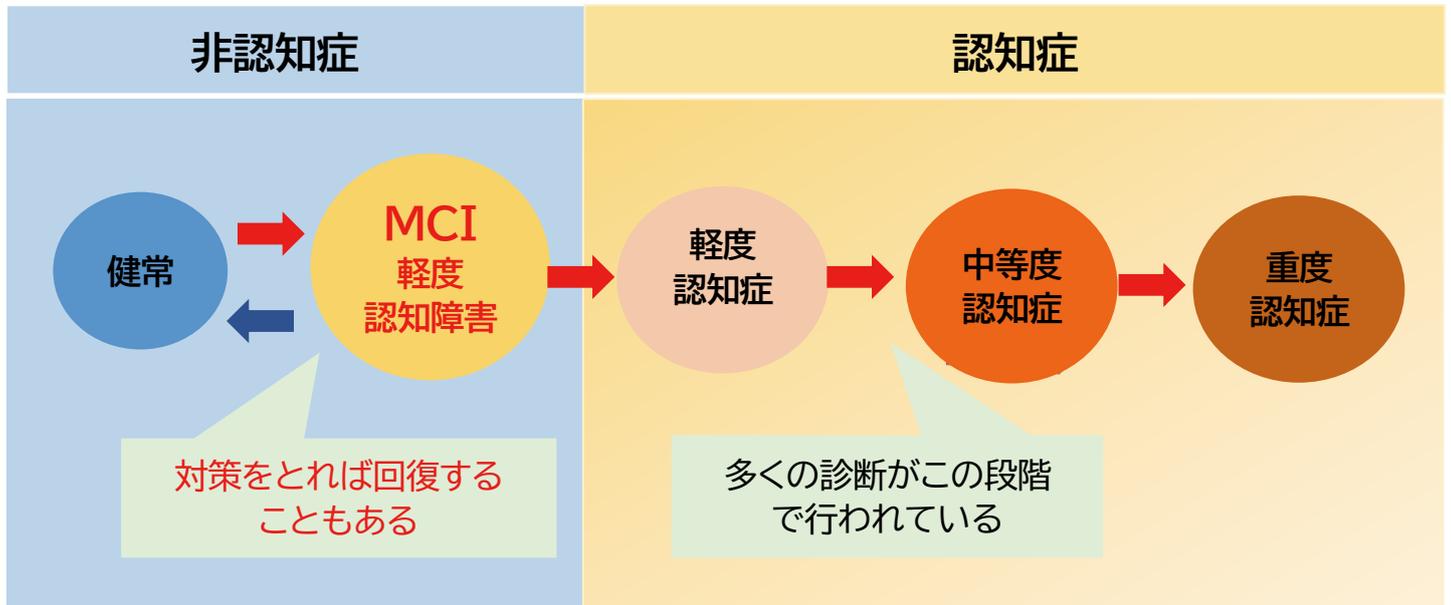
認知症による 「もの忘れ (記憶障害)」



- 体験や出来事の全てを忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができない。
- 新しいことが覚えられず、もの忘れの自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

● MCI（軽度認知障害）になると、必ず認知症になりますか

MCIは、日常生活に支障がないため「歳のせい」と考え、受診が後回しになりがちです。日常生活に支障が生じる前に、生活習慣の見直しがあれば、認知機能を維持・回復することができる可能性があります。大切なのはMCIと言われたことで不安になるのではなく、生活習慣を見直すきっかけとしていくことです。



(5) 若年性認知症について

- 認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代で発症する場合があります。65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。
- 若年性認知症の人は、働き盛りで、就学期の子どもがいる場合も多く、仕事を辞めなければならなくなると、経済的困難に陥ってしまいます。育児や家事に関する困難など、高齢者と異なる問題も生じます。
- 実際には、仕事でミスが重なったり家事がおっくうになったりしてもそれが認知症のせいとは思いません。疲れや更年期障害、あるいはうつ状態など他の病気だと思って医療機関を受診します。誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってから診断された例も少なくありません。
- 「何かおかしい」「何か違和感がある」と感じたら、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口にご相談し、専門医のアドバイスを受けましょう。

※ご家族の方への支援として、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」があります。

詳しくは 15 頁へ。

(6) 「認知症チェックリスト」をやってみましょう！

認知症は、早期発見・早期対応が大切です。「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、チェックしてみましょう。

*3つ以上あてはまった方は、お住まいの地域包括支援センターへ相談をしましょう！

1	同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4	以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5	だらしなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6	日課をしなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7	時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	慣れた所で道に迷った	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	財布など盗まれたと言う	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11	蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12	複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
13	夜中に急に起きだして騒いだ	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

※この認知症チェック項目はあくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

(国立長寿医療研究センターチェックリスト)

(7) 認知症に早く気づくことが大事です

- 認知症と診断されたら、原因となる病気の治療を始めることにより、進行を遅らせることができる場合があります。
- 認知症ではない場合、手術や内科的治療、薬の調整などで回復する場合がありますが、長期間放置すると、回復が難しくなります。
- 早期であればあるほど、病気のことを理解して受け入れやすく、自分で工夫して、生活のしづらさやトラブルを軽減することもできます。
- 症状が軽度のうちに、今後に備えて信頼できる人に代理判断を託すことを決めておけば、自分の願う生き方ができます。

2. 認知症の状態と生活上のポイント

認知症の状態	健康	軽度認知障害 (MCI)	軽度認知症
		認知症の疑いがあるが 日常生活は自立	認知症の症状はあるが 日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ■ もの忘れがしばしばみられる ■ 自分のこと(生活) は自分でできる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 買い物や金銭管理などにミスがみられる ■ 約束が思い出せない ■ 物事が覚えにくい ■ 周囲に失敗を指摘される ■ 頭の中に霧がかかる感じがする 	
生活上のポイント	本人	<ul style="list-style-type: none"> ■ 趣味や友人との交流を続け、地域の行事に参加しましょう ■ 適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠など健康管理に努めましょう ■ 認知症の講演会・認知症本人の書いた本などから、認知症について学びましょう ■ かかりつけ医を決め、心配な時は相談しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 今までの趣味や日課を続け、規則正しい生活をしましょう ■ 早めに専門医を受診しましょう ■ 認知症であることを大切な人に話してみましょう ■ 認知症の本人同士で話をしてみましょう ■ 必要に応じて介護や福祉のサービス等の情報収集をはじめましょう
	家族等	<ul style="list-style-type: none"> ■ 認知症に関する情報を集めに地域包括支援センターに行ってみましょう ■ 不安な思いや困りごとを相談できる窓口や医療機関があります ■ 本人が受診に前向きでない場合は、まず家族だけが窓口で相談する方法もあります 	<ul style="list-style-type: none"> ■ これからのことを本人と話を一緒に考えてみましょう ■ 認知症の方を介護されている家族のつどいや、オレンジカフェに参加してみましょう ■ 利用可能な制度や介護サービスについて学びましょう

中等度認知症		重度認知症
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> ■ 人・時間・季節・場所などが分からなくなるなど、日常生活に支えが必要になる ■ 道に迷うことがある ■ 鍋を焦がすなど作業の段取りが苦手になる ■ 薬や金銭などの管理が苦手になる ■ 話をしている中でつじつまが合わなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 人・時間・季節・場所などが分からなくなるなど、日常生活に支えが必要な頻度や内容が増える ■ 排泄の感覚が分かりにくくなる（失禁など） ■ 寝ている頻度が増える ■ 複雑な会話が困難になる ■ 人の顔と名前が一致しないことがある 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 外出のことやお金のこと、契約のサポートなど思いがけない事態に備えて大切な人と話をしてみましょう ■ 望む暮らしを叶えるために、声をかけて理解者や仲間を増やしましょう ■ 必要に応じて介護や福祉のサービスなどの社会資源を活用しましょう ■ 自分に必要なものを選択し、仲間とともに望む暮らしを継続するために、あきらめずチャレンジを続けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 症状が進行しても、自分らしく暮らすことは可能です身近な人と希望を語りましょう 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 認知症になってもすべてのことができなくなるわけではありません。本人のできることを生かしながら、さりげなく手助けしましょう ■ 本人が安心して生活できる環境を仲間や専門職と一緒に作りましょう ■ 道に迷ったり、火の消し忘れなど、思いがけない事故へも備えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 本人との対話を続けましょう ■ 話をすることが難しければ、スキンシップや表情、しぐさから気持ちを汲み取りましょう ■ 医療や介護の専門職としっかりと連携をとりましょう ■ 状態が変化したり、サービスが合わなくなってきたときは、その都度サービスを変更していきましょう 	

3. 認知症の状態とサービス（支援）利用早わかり表

サービスの分類	サービス（支援）の内容	軽度認知障害
(1) 認知症の相談・介護保険サービスに関する支援	日常生活に困り事が増えた場合、必要なサービスや支援につながります	① 町村役場・地域包括支援センター
(2) 介護予防に関する支援	介護予防に関する事業を行います	★ 介護予防・日常生活支援総合事業
(3) 社会参加・仲間づくりに関する支援	社会参加をし、生きがいを持って過ごせます	⑤ オレンジカフェ ⑥ おれんじドアどまんなか ⑦ 老人クラブ
(4) 見守り支援	地域全体で見守り、必要な支援につながります	⑧ 民生委員 ⑨ 認知症サポーター ⑩ 配食
(5) 身体的ケアや認知症ケアに関する支援	認知症の症状や心身機能の悪化を防ぎ、暮らし方に応じた適切なケアを提供します	
(6) 医療・服薬に関する支援	認知症の診断や病気についての相談、服薬・医療の継続などの支援を行います	⑫ もの忘れ相談会 ⑬ かかりつけ医・かかりつけ
(7) ご家族の方への支援	介護のヒントを共有したり、相談ができます	⑭ 公益社団法人認知症の人と家族の会
(8) 住まいに関する支援	安全で自立した生活ができるよう支援を行います	
(9) 本人の権利を守るための支援	安心して暮らせるよう金銭管理や権利を守る支援を行います	

※認知症の発症から病気の進行状況に合わせて、利用できるサービス（支援）の目安を一覧表として掲載しています。
 一覧表の各サービス（支援）の内容説明は、サービス（支援）の番号ごとに10～17ページに記載してあります。

軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
②認知症地域支援推進員 ③認知症初期集中支援チーム		
④ケアマネジャー（介護支援専門員）		
サービス		
⑪高齢者等見守りネットワーク事前登録事業		
⑫訪問介護 ⑬訪問入浴介護 ⑭小規模多機能型居宅介護		
⑮短期入所生活介護 ⑯短期入所療養介護 ⑰介護老人保健施設		
⑱通所介護 ⑲認知症対応型通所介護 ⑳通所リハビリテーション ㉑訪問リハビリテーション		
⑳け歯科医 ㉒かかりつけ薬局 ㉓認知症かかりつけ医 ㉔認知症サポート医 ㉕認知症疾患医療センター		
	㉖訪問診療 ㉗訪問看護	
	㉘介護医療院	
㉙家族のつとめ		
㉚福祉用具 ㉛住宅改修		
㉜サービス付き高齢者向け住宅 ㉝有料老人ホーム ㉞認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)		
	㉟介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	
㊱日常生活自立支援事業 ㊲消費生活センター ㊳成年後見制度		

4. 各サービス（支援）の内容

(1) 認知症の相談・介護保険サービスに関する支援

① 町村役場・地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすために、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する機関です。

② 認知症地域支援推進員

認知症の人や家族を支援する相談業務、地域のネットワークづくり（介護家族の会、オレンジカフェ、認知症予防教室など）、認知症を正しく理解してもらうための普及啓発活動を行っています。

③ 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や、認知症の人およびその家族を訪問して観察・評価し、専門医療機関やかかりつけ医と連携しながら、包括的・集中的に自立支援へのサポートを行うチームのことです。地域包括支援センターに設置されています。

④ ケアマネジャー（介護支援専門員）

利用者の状態やニーズにより、必要な福祉や医療などのサービスを提供するため、ケアプランの作成やサービス事業者との連絡調整を行います。

機関名	電話番号	所在地
南部町 健康福祉課 南部地域包括支援センター	0859-66-5524	〒683-0323 西伯郡南部町倭 482 南部町健康管理センターすこやか内
伯耆町 健康対策課 生活相談室 伯耆地域包括支援センター	0859-68-5535 0859-68-4632	〒689-4133 西伯郡伯耆町吉長 37-3
日吉津村 福祉保健課 日吉津地域包括支援センター	0859-27-5952	〒689-3553 西伯郡日吉津村日吉津 872-15

(2)介護予防に関する支援

★介護予防・日常生活支援総合事業

それぞれの地域に合わせた事業を行っています。

詳しくはお住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。

一般介護予防事業	65 歳以上のすべての方	認知症との関連を含めた運動・栄養・社会参加についての講話や体操ができる講座など
介護予防・生活支援サービス	要支援 1・2 または、基本チェックリストで一定の基準に該当する方	介護事業者や住民などが実施する家事援助などの生活支援サービスや身体機能の維持・向上などの自立支援のためのサービス

(3)社会参加・仲間づくりに関する支援

⑤オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域住民など、誰でも気軽に集える場所です。認知症について、知る、学ぶ、考えることができます。憩いの場として不安の解消やリフレッシュにも効果的です。お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。

⑥おれんじドアどまんなか

山陰両県（鳥取、島根）の、ど真ん中にある米子で、認知症の当事者を、ど真ん中にした認知症の本人同士、家族同士の出会い・語り合いの交流の場です。

【開催日】 毎月第3火曜日

【開催場所】 ビストロ・ド・スズキ(2階) 米子市西町 90-3

【開催時間】 12時00分～14時30分

【予約】 不要

【参加費】 無料

【問い合わせ先】 公益社団法人 認知症の人と家族の会 鳥取県支部
(鳥取県若年認知症サポートセンター)

【電話】 0859-37-6611

⑦老人クラブ

高齢者が楽しく参加することができる交流事業を行っています。地域での仲間づくりを通じた、生きがいと健康づくりを目的としています。

(4)見守り支援

⑧民生委員

都道府県知事の推薦によって厚生労働大臣が委嘱しています。住民に対して必要な情報提供・相談・助言を行います。行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」です。

⑨認知症サポーター

認知症の知識を習得し、それぞれの地域や職域で温かく見守る応援者（サポーター）です。各町村で行う認知症サポーター養成講座を受講された方が、認知症の人やその家族の応援者になることができます。

⑩配食サービス

高齢者の自宅に食事を届け、安否確認を行うサービスです。定期的に食事が届けられることで、異変が生じたとき早く気づいてもらえます。

⑪高齢者等見守りネットワーク事前登録事業

認知症などにより行方不明になるおそれのある方の名前や写真などを事前に役場に登録し、その情報を警察と共有することで、万が一行方不明になった場合に早期発見・保護につなげる事業です。申請及び登録先はお住まいの町村役場・地域包括支援センターです。

(5)身体的ケアや認知症ケアに関する支援

⑫訪問介護（ホームヘルプ）

訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅などを訪問し、入浴・排泄・食事の介助などの身体介護や住居の清掃、洗濯、買い物、食事の準備などの生活の支援をします。

⑬訪問入浴介護

移動入浴車で介護職員と看護師が訪問し、居宅で入浴の介護を行います。

⑭小規模多機能型居宅介護

利用される方の状況や環境に応じて「通い」「訪問」「宿泊」のサービスを組み合わせて利用できます。

⑮短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設などに短期間入所（ショートステイ）し、入浴・排泄・食事など、日常生活上の介護を受けることができます。

⑯短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人保健施設などに短期間入所（ショートステイ）し、医学・看護の管理のもとで、介護やリハビリテーション、必要な医療を受けることができます。

⑰介護老人保健施設

病状が安定し、自宅などへ戻れるように機能訓練に重点をおいた医療ケアが必要な場合に入所する施設です。医学管理のもとに、介護や機能訓練、日常生活上の世話などが受けられます。

⑱通所介護（デイサービス）

日帰りで送迎を利用して、食事・入浴などの日常生活上の世話や機能訓練などの支援、レクリエーションなどのサービスを受けられます。

⑲認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）

認知症の方を対象にしたデイサービス施設で、食事の提供、入浴などの介護や機能訓練などが受けられます。

⑳通所リハビリテーション（デイケア）

日帰りで送迎を利用して、介護老人保健施設や病院・診療所併設の施設で、理学療法や作業療法、その他のリハビリテーションなどのサービスを受けられます。

㉑訪問リハビリテーション

主治医の指示に基づき、理学療法士などによる日常生活の自立を助ける機能訓練などが受けられます。

(6)医療・服薬に関する支援

②もの忘れ相談会

認知症が疑われる方やその家族を対象に、医師や公認心理士へ個別相談できる予約制の相談会です。

③かかりつけ医・かかりつけ歯科医

日常的な診察や健康管理をしてくれる、地域にいる身近な医師・歯科医師のことです。

④かかりつけ薬局

薬の効果や飲み合わせなど、薬について薬剤師にさまざまな相談ができる、地域にある身近な薬局のことです。

⑤認知症かかりつけ医

住み慣れた地域で認知症の医療が受けられるように、かかりつけ医を対象にした対応力向上研修を受講した医師のことです。気軽に受診相談ができます。

⑥認知症サポート医

認知症患者の診察に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センターとの連携の推進役となるための研修を修了した医師のことです。

※⑤、⑥の最新情報については、下記の内容からご確認ください。

●鳥取県西部医師会のホームページ：seibu.tottori.med.or.jp



⑦認知症疾患医療センター

認知症に対する中核機関として、都道府県や指定都市によって指定された医療機関です。認知症に関する専門医療相談や診療（診断）、認知症に伴う行動・心理症状への対応や合併症への対応などを行っています。

※鳥取県西部地区の認知症疾患医療センター

病院	電話番号	所在地
西伯病院 もの忘れ外来	0859-66-2211	〒683-0323 西伯郡南部町倭 397
鳥取大学医学部付属病院 神経内科	0859-38-6755	〒683-8504 米子市西町 3 6-1
養和病院 もの忘れ外来	0859-29-5311	〒683-0841 米子市上後藤 3-5-1

⑳訪問診療

医師が自宅を訪問し、治療や薬の処方などの相談を含めた診療を行います。

㉑訪問看護

看護師や保健師などが自宅を訪問し、主治医と連携を取りながら療養上の世話や必要な診療の補助などを行います。

㉒介護医療院

長期療養のための日常的な医学管理や看取りなどの医療機能と、日常生活の介護を提供する機能を兼ね備えた施設です。

(7)ご家族の方への支援

㉓公益社団法人 認知症の人と家族の会

「認知症の人と家族の会」は全国47都道府県に支部があり、家族のつどい・会報発行・電話相談などの活動を行い、介護の工夫や社会資源の利用の紹介を行っています。

≪鳥取県支部 鳥取県認知症コールセンター・鳥取県若年認知症サポートセンター≫

【相談日】月～金曜日 土日祝は携帯電話転送対応

【所在地】わだや小路内 米子市糀町 1-10

【受付時間】10時00分～17時30分

【電話】0859-37-6611

㉔家族のつどい

認知症の方を介護されている家族が、介護の経験やヒントなどを共有したり、日頃の思いを語り合う場です。

(8)住まいに関する支援

③福祉用具

在宅で能力に応じて自立した日常生活を営めるように、福祉用具の貸与を受けることができます。(介護度によって利用できる福祉用具が異なります)

貸与に適さない入浴や排泄に使用する福祉用具の場合は購入することができます。

④住宅改修

介護保険のサービスとして、手すりの設置や段差の解消などの住宅改修を行うことができます。費用の支給には上限もあるため、介護支援専門員へ相談して検討しましょう。

⑤サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリーに配慮した賃貸住宅です。日中常駐する医療や介護の専門家が、日々の安否確認や生活相談などのサービスを提供しています。

必要な場合には食事の提供や訪問介護のサービスを受けることができます。

⑥有料老人ホーム

入居者の状況に応じて、食事の提供、掃除、洗濯などの家事や生活サービス、介護や健康管理などの支援を行う施設です。

⑦認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

認知症の人が、介護や日常生活上の世話、機能訓練などのサービスを利用しながら少人数で共同生活をおくる場です。

⑧介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事や排泄など常時介護が必要で、自宅での介護が困難な場合に入所する施設です。

介護や日常生活の世話、機能訓練などが受けられます。

(9)本人の権利を守るための支援

③⑨日常生活自立支援事業

認知症などの理由により、判断能力が不十分な方が、地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助などを行います。

④⑩消費生活センター

消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。

悪質商法による被害や苦情など、消費生活に関する相談に応じています。

【電話相談】 消費者ホットライン 局番なしの 188

④⑪成年後見制度

認知症などの理由により、判断能力が不十分となった方が不利益を被らないように、家庭裁判所に申し立てをして、その方を援助してくれる後見人などをつけてもらう制度です。

『高齢者を虐待から守るために』

■ 高齢者虐待は、特定の人や家族に限って起こる問題ではなくどの家庭でも起こりうる身近な問題です

■ こんなことが虐待になります

高齢者虐待防止法では、65歳以上の高齢者に対する、養護者（高齢者を養護する家族や親戚、同居人等）または養介護施設従事者等（介護保険サービスや施設の職員等）による次のような行為をいいます。

身体的虐待	つねる、殴る、蹴るなどの暴力行為、食べ物を無理やり口に入れる。ベッドに縛り付ける。など
ネグレクト	衰弱させる著しい減食や長時間の放置。劣悪な環境の中で生活させる。など
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う。話しかけているのに意図的に無視する。など
性的虐待	排泄の失敗に対する罰として下半身を裸にして放置する。わいせつな行為をする、強要する。など
経済的虐待	生活費を渡さない、使わせない。年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する。など

■ なぜ虐待が起きてしまうの？ ～ひとりで抱え込まない、悩まない～

介護者の多くは介護疲れや悩みを抱えています。高齢者本人との人間関係、経済的問題、認知症の理解不足、介護者自身の悩みなど、さまざまな要因が複雑に絡み合って起こっています。ひとりで、家族だけで抱えこまずに、介護サービスや相談窓口を利用し、介護者に負担がかかりすぎないようにすることも大切です。介護に悩んでいる方もご相談ください。

■ 「虐待かな？」と思ったら

少しでも「何だかおかしいな・・・」「虐待かな？」「誰かに聞いて欲しい」と思ったら、ひとりで抱え込まないで、お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。秘密は厳守されます。

5. 認知症の予防について

認知症は誰でもなる可能性があります。こうすれば、「認知症にならない」という予防法はありませんが、ライフスタイルの改善により認知症の発症のリスクを減らすことは可能です。また、認知症になっても進行を緩やかにすることが期待できます。今できることから始めてみましょう。

(1) 定期的な運動

脳の活性化には、週2回以上、1回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を。



(2) 禁煙

喫煙者の認知機能低下リスクは非喫煙者の1.3倍～1.4倍。



(3) 健康的な食生活

1日400グラムの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく。



(4) 節度ある飲酒

1日ビール中瓶1本、日本酒1合が理想的。飲みすぎは要注意。



(5) 体重コントロール

肥満は認知機能障害の要因になることも。減量の基本は食事改善と運動。



(6) 血圧のコントロール

中年期の高血圧は認知機能低下の要因に。予防のためには減塩を。



(7) 血糖コントロール

血糖値の異常は認知機能の低下の要因に。
血糖値を適切な範囲に維持しましょう。



(8) 脂質のコントロール

コレステロールの増加は認知機能低下の要因に。
食物繊維の多い食品を積極的に。



(9) こころの健康維持

うつ病で認知機能低下リスクが2倍に。
積極的な休養を心がけ、睡眠は量より質を。



(10) 聴力の維持

予防にはコミュニケーションが大切。
中年期の聴力低下で認知機能の低下リスクも増大。



(11) 知的活動への取り組み

考える・記憶する・判断するなど知的活動が認知機能低下を予防。



(12) 社会参加

孤独感が認知機能を低下させることも。社会参加で認知機能の活性化を。



*世界保健機関（WHO）「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」参照

認知症を予防するために大切なことは、無理なく楽しみながら続けることです。
また、新しい事や新しいやり方に挑戦すると、脳内に新しい回路が生まれ、
脳が活性化します。笑顔あふれる日常が認知症予防につながります。



6. 周りの人の理解とかかわり方

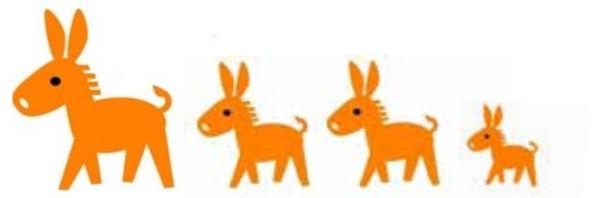
～認知症になっても安心して暮らせる地域にするために～

(1) 認知症の人への対応の心得

- 驚かせない…人から不意に声をかけられたり、背後から急に声をかけられると、びっくりします。
- 急がせない…急かして混乱させることがないように気をつけましょう。
- 自尊心を傷つけない…本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心掛けることも重要です。

(2) 認知症の人への具体的な対応のポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときはなるべく1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせて優しい口調で
- 穏やかに、はっきりした口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



『認知症サポーターになりましょう』

南部箕蚊屋広域連合では、地域や職域・学校などで「認知症サポーター養成講座」を行い、認知症サポーターを増やし、認知症についての理解の輪を広げ、認知症の人やその家族が地域の人とともに安心して暮らせるまちづくりを進めています。

■ 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、できる範囲で認知症の人やその家族を温かく見守る“応援者”のことです。

■ 認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講することが必要です。

*問い合わせ先：お住まいの地域包括支援センター

7. 私が大切にしたいことメモ

これからの毎日が少しでも楽しくなるように、その糸口は自分の中にあります。

自分が大切にしたいことを書き留めておきましょう。これからの暮らしにきっと役に立ちます。

誰かに伝えたり、話し合ったりしてみましょう。ここに、具体的なことをメモしておきましょう。

～私が大切にしたいこと～

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

自由に書いてみましょう



認知症に関する悩みごとや心配ごとなど

まずはお気軽にご相談ください

お問い合わせ先

■ 南部町 健康福祉課

○南部地域包括支援センター

【電 話】 0859-66-5524

【所在地】 〒683-0323 鳥取県西伯郡南部町倭482

(南部町健康管理センターすこやか内)

■ 伯耆町 健康対策課

○生活相談室

【電 話】 0859-68-5535

○伯耆地域包括支援センター

【電 話】 0859-68-4632

【所在地】 〒689-4133 鳥取県西伯郡伯耆町吉長37-3

■ 日吉津村 福祉保健課

○日吉津地域包括支援センター

【電 話】 0859-27-5952

【所在地】 〒689-3553 鳥取県西伯郡日吉津村大字日吉津872-15

発 行：南部箕蚊屋広域連合

鳥取県西伯郡南部町法勝寺377-1 (南部町役場法勝寺庁舎内)

問い合わせ先： 0859-39-6222

HP：www.nan-mino.jp



令和6年3月 改定

