

保存版

～認知症になっても自分らしく
安心して暮らせる地域づくり～

岩沼市認知症ケアパス (あんしんガイドブック)

認知症に関する相談は 地域包括支援センターへ

認知症に関する専門知識を持つ認知症地域支援推進員がいます。安心してご相談ください。

岩沼西小学校区
岩沼西地域包括支援センター
☎ 0223-36-7266
〒989-2459 岩沼市たけくま三丁目 6-8

岩沼小学校区
岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター
☎ 0223-25-6834
〒989-2432 岩沼市中央一丁目 4-27

岩沼南小学校区
南東北地域包括支援センター
☎ 0223-23-7543
〒989-2427 岩沼市里の杜一丁目 2-6

玉浦小学校区
マリンホーム地域包括支援センター
☎ 0223-25-6656
〒989-2429 岩沼市恵み野一丁目 7-1

医療機関情報

◆もの忘れ外来・認知症外来◆

総合南東北病院(脳神経内科)	☎0223-23-3151	岩沼市里の杜一丁目2-5
南浜中央病院	☎0223-24-1861	岩沼市寺島字北新田111
緑の里クリニック	☎0223-23-2678	岩沼市北長谷字畑向山南27-2
小島病院	☎0223-22-2533	岩沼市桜一丁目2-25

◆宮城県認知症疾患医療センター◆

南浜中央病院内	☎0223-24-4101(問い合わせ直通電話・相談窓口) *平日9時～15時
---------	--



監修:アルツククリニック東京
院長/順天堂大学 名誉教授/
医学博士 新井 平伊

お問い合わせ 岩沼市介護福祉課 ☎0223-24-3016
合わせ先 岩沼市総合福祉センター(iあいプラザ)内

令和5年4月 岩沼市

1

認知症とはどんな病気？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

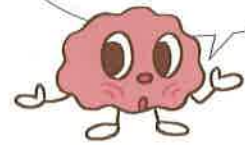


認知症と加齢によるもの忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「何時に約束したか忘れた」、こんなことがあると「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日はコロッケを食べた」「5時の約束だよ」と言われ、ああそうだったと思い出せるのは、加齢によるもの忘れです。

しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束をしたこと自体を忘れてしまいます。

最初は区別がつきにくいですが、次第に違いがはっきりしてきます



加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をすっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない

※これらはいくまで目安です。当てはまらない人もいます。

認知症のはじまりは家族の気付きも大切

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



切ったばかりの電話の相手を忘れる



テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う



慣れた道で迷う

他にもこんな症状が気付きのポイント

- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出をおっくうがる
- 怒りっぽくなった

若年性認知症

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。

65歳未満で発症する認知症の総称です

こんな症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など

若年性認知症に関する相談窓口

いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室

☎022-346-7068 *平日9時~16時

〒981-3111 仙台市泉区松森字下町8-1

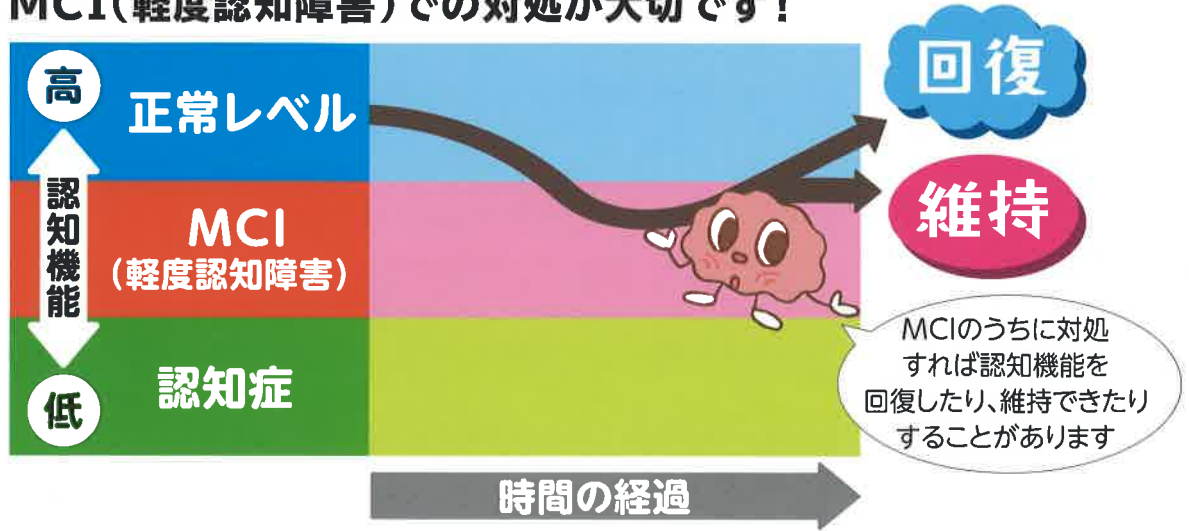
2

認知症予備群

MCI(軽度認知障害)を知ろう!

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを、MCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



自分でやってみましょう・家族や身近な人がチェックしてもOK

認知症の気付きチェック

4つ以上当てはまる人は要注意! 早めに受診しましょう。

<p>同じ話を無意識に繰り返す</p> <input type="checkbox"/>	<p>知っている人の名前が思い出せない</p> <input type="checkbox"/>	<p>物のしまい場所を忘れる</p> <input type="checkbox"/>	<p>漢字を忘れる</p> <input type="checkbox"/>	<p>今しようとしていたことを忘れる</p> <input type="checkbox"/>
<p>器具の説明書を読むのを面倒がる</p> <input type="checkbox"/>	<p>理由もないのに気がふさぐ</p> <input type="checkbox"/>	<p>身だしなみに無関心である</p> <input type="checkbox"/>	<p>外出をおっくうがる</p> <input type="checkbox"/>	<p>物が見あたらないことを他人のせいにする</p> <input type="checkbox"/>

出典:「認知症ケアのコツがわかる本」新井 平伊監修(学研プラス)

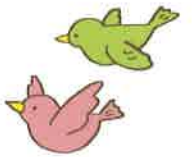


忙しいときや落ち込んでいるときに症状が出やすくなる場合もあります。いつごろから、どんなふうに見られるようになったか、また、これまでに比べて頻度が高くなったかなどの変化に注目しましょう。

3

認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。



認知症予防

原則① よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と知っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



は特に大事な栄養素です

認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!

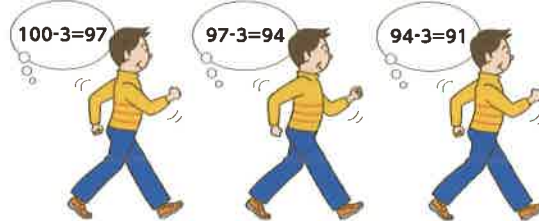
すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!



しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。

認知症予防

原則③ よく外に出る

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか? 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会との関わりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して。
認知症の経過と地域の関わり ～認知症ケアパスとは～

認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れが具体的にわかります。

認知症の段階	元気	認知症の疑い	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
	自立		誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防に取り組む 地域とのつながり(社会参加)を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も聞くようになる ものや人の名前が出てこない 置き忘れやしまい忘れが増える 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 「ものを盗られた」などの発言をする 洋服の着替えがうまくできなくなる 家までの帰り道が分からなくなる 書字・読字が苦手になる もの忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい 車いすやベッド上での生活が長くなる 言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを聞かれても、きちんと返答 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が安心できる環境づくりを心掛ける 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく 

地域の中に適切な支援やサービスがあり、認知症の人と家族を見守ります。

予防

- 健幸いきいき広場(軽運動の教室)
- 介護予防教室・サロン(住民主体の教室)
- 交流サロン(地域の交流の場)
- 地域包括支援センター主催介護予防教室

認知症を遠ざける生活習慣に努めましょう (P3)

相談

- 地域包括支援センター(表紙)
- 岩沼市介護福祉課(表紙)
- ケアマネジャー

まずはつながりやすいところへ相談してみましょう

医療

- かかりつけ医
- 認知症の相談ができる医療機関(表紙)
- かかりつけ薬局
- 訪問診療・往診
- 訪問看護
- 認知症初期集中支援チーム(P6)

安心の医療体制を整えていきましょう

介護

- 訪問系サービス
- 通所系サービス
- 泊まり系サービス
- 福祉用具貸与
- 住宅改修

状態にあわせてうまくサービスを使いましょう

Check 1

認知症ボランティア「認友」がいます！

認知症に関するイベント等で、認知症の方やそのご家族のサポートを行っています。みなさんの地域にも、身近な理解者として「認友」が活動しています。

くらし

- 認知症高齢者等位置探索システム機器貸与(P6)
- 認知症高齢者等見守りネットワーク事業(P6)
- 成年後見制度利用支援事業(P6)
- 認知症カフェ・サロン(裏表紙)
- 認友(認知症ボランティア) Check 1
- 高齢者運転免許証自主返納支援事業 Check 2

さまざまな取り組みを知り活用しましょう

Check 2

高齢者運転免許証自主返納支援事業

70歳以上の方で、運転免許証を自主返納した方・返納を予定している方に岩沼市民バス・デマンド型乗合タクシーで使える6か月有効期限の無料乗車証を交付します。

【問】岩沼市生活環境課 ☎0223-22-1111(内線334)

行方不明になった方を早期に発見、保護するため



無事に家に帰れるか心配…

① 認知症高齢者等位置探索システム機器貸与

自宅で暮らす認知症(疑いを含む)の方に位置を探索できる小型機器をお貸しします。

位置情報提供料	インターネット	月2回まで無料 それ以降は1回100円
	電話	1回300円

② 認知症高齢者等見守りネットワーク事業

高齢者などが行方不明になったとき、ご家族からの依頼により検索協力者(サポーター)へメールなどを配信し、検索協力していただくシステムです。認知症の方の情報を事前に登録すると、検索が必要になったときに協力機関へ早期に情報提供を行うことができます。

事前登録の方法

介護福祉課[岩沼市総合福祉センター(iあいプラザ)内]に、対象者の顔写真を持参のうえお手続きください。

捜査協力サポーター募集中

行方不明になった方の情報をご自身の携帯電話でメール受信し、対象者の早期発見や保護にご協力いただくサポーターへの登録をお願いします。

捜査協力サポーター登録方法

- ① 携帯電話で、右のQRコードを読み取るか、以下のアドレスへ空メールを送信してください。(iwakaigo1-entry@my.e-msg.jp)
- ② 確認メールが届くので、そのまま返信をしてください。
- ③ 登録完了のメールが届きます。

※登録は無料ですが、登録やメール受信などにかかる費用は登録者の負担です。



【問】岩沼市介護福祉課(岩沼市総合福祉センター内) ☎ 0223-24-3016

認知症の専門家チームが認知症の人やその家族をサポート



病院やサービス利用を嫌がって困ります

認知症初期集中支援チーム

医師や看護師、福祉相談員が家庭訪問等を行い、ご本人やご家族の困りごと、心配ごとをお聞きしながら、医療や介護サービスの紹介や対応方法を一緒に考えます。

対象となる方

- 認知症の診断を受けていない方や通院を中断している方
- 通院や介護サービスを受けていない方
- 症状が進んで対応に悩んでいる方 など

【問】総合南東北病院 医療福祉相談室 ☎ 0223-23-3746

財産管理や福祉サービスなどの手続きが心配な時に

成年後見制度利用支援事業

認知症や知的障害・精神障害などによって判断能力が不十分な方に対して援助者(=成年後見人)を選び、法律的に支援する制度があります。高齢者の権利を守り、ご本人らしい生活を送るための制度です。お気軽にご相談ください。



【問】岩沼市介護福祉課(岩沼市総合福祉センター内) ☎ 0223-24-3016

疲れをためない、追い込まない。 地域の人たちが集う情報交換の場があります。

地域の人たちや、介護・医療の専門家などが集う「家族会」「認知症カフェ」などへの参加がお勧めです。近くのどこにそのような集まりがあるのか、地域包括支援センターなどに聞いてみましょう。他の人の意見・体験談から学べたり、息抜きができた、気持ち楽になったりします。



1 介護者 ほっとサロン

- 第3金曜日 10時～12時
- 土ヶ崎集会所 和室（たけくま会館）
- ☎ 0223-29-3206（世話人 坂本）
- お茶代100円

2 認知症ふれあいカフェ

- 第3月曜日 13時～15時
- 吹上集会所
- ☎ 0223-23-7543（南東北地域包括支援センター）
- お茶代100円

3 みんなのカフェ

- 偶数月1回 10時～11時
（活動日はお問合せください）
- 岩沼西コミュニティセンター 1階多目的室
- ☎ 0223-36-7266（岩沼西地域包括支援センター）
- お茶代100円

4 よいカフェ

- 活動日、場所、参加費など詳細についてはお問合わせください
- 岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター
- ☎ 0223-25-6834
（岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター）

5 玉浦カフェ

- 活動日、場所、参加費など詳細についてはお問合わせください
- 玉浦コミュニティセンター 多目的室
- ☎ 0223-25-6656（マリンホーム地域包括支援センター）
- お茶代100円

6 かたりiオレンジカフェ

- 第3火曜日 13時30分～15時
- 岩沼市総合福祉センター（iあいプラザ）
- ☎ 0223-24-3016
（岩沼市介護福祉課 高齢者活躍支援係）

7 傾聴カフェ（たけくま）

- 第2金曜日 10時～11時30分
- 岩沼西コミュニティセンター
- ☎ 090-6253-5640
（仙台傾聴の会 代表 森山）

8 傾聴カフェ（玉浦）

- 第4水曜日 10時～11時30分
- 玉浦コミュニティセンター
- ☎ 090-6253-5640
（仙台傾聴の会 代表 森山）

9 さくらカフェ

- 第4土曜日 10時～12時 ※現在休止中
- デイサービスセンターさくら
- ☎ 0223-36-7255
（デイサービスセンターさくら 担当 八巻）
- お茶代500円

※各団体の活動内容詳細については、直接ご連絡のうえ、ご確認ください。

『認知症の人と家族の会』宮城県支部

認知症に関する相談、つどい、会誌発行など幅広く認知症に関する活動を行っています。

☎022-263-5091 (FAX兼用) *平日9時～16時

〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目7-4 宮城県社会福祉会館2階