

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

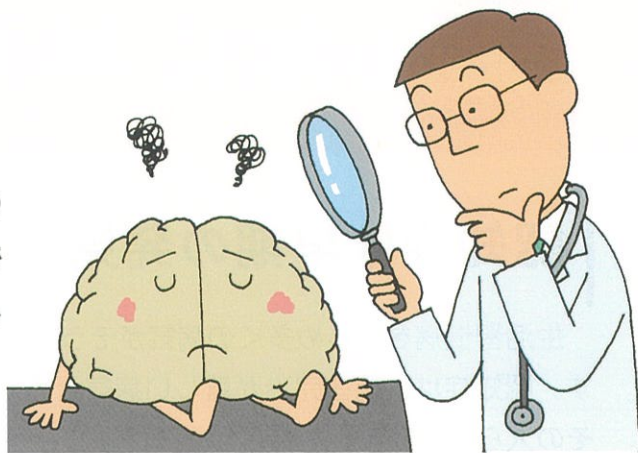
周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊はいかい
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動
- 便をいじるなど排せつの混乱
- など

認知症を引き起こす 主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、保健所・保健センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



どんな病院にかかればいいのか？

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まず家族の方だけでも相談してみましょう。

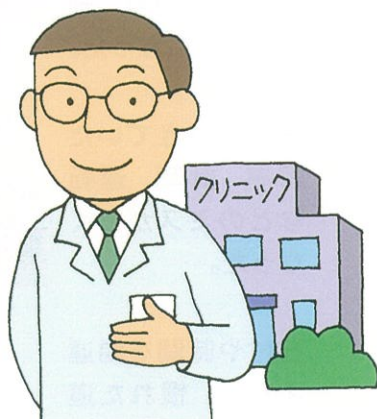


専門医にかかると不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましょう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してみるのもいいでしょう。

かかりつけ医



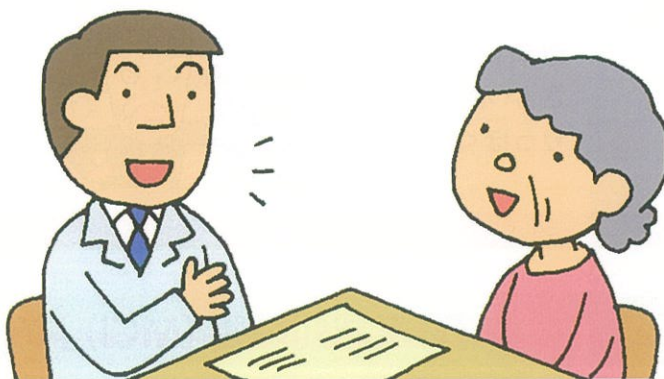
地域包括支援センター



受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために日頃からのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。




いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

●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。



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。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



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。



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。



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。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。




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。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



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。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



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。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

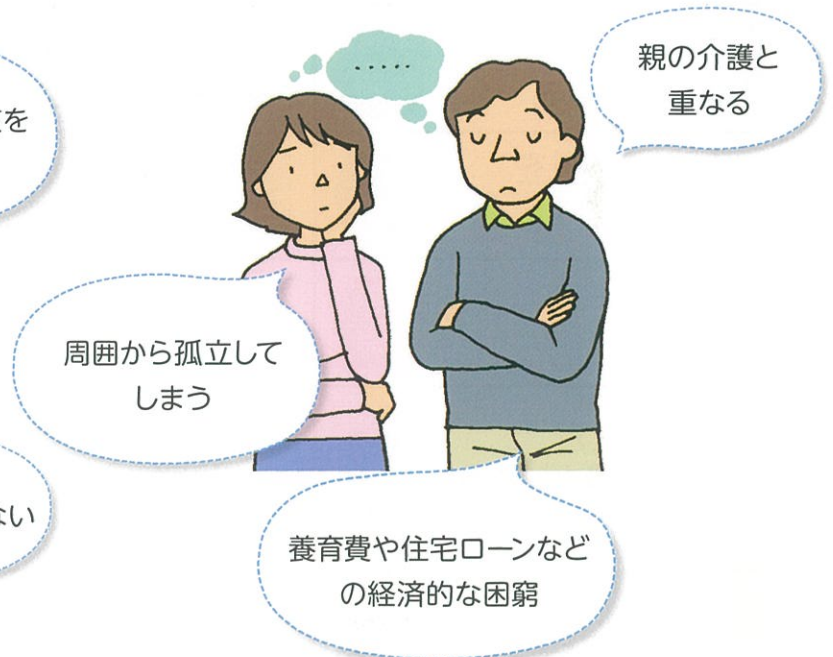
働き盛りを襲う若年性認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症することがあります。65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と言います。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病などの精神疾患や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多くみられます。若年性認知症は、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の2つが圧倒的に多く見られ、2疾患で6割を占めます。脳血管性認知症の割合が多いことは、若年性認知症の特徴と言えます。

本人が気づく症状はさまざま



本人や家族が抱える将来の不安



・ 若年性認知症についての相談 ・

■ おかやま若年性認知症支援センター

若年性認知症支援コーディネーター（新オレンジプランにおいて県に配置することとされている若年性認知症の人の自立支援に係わる関係者のネットワークの調整役）を配置し、複数の相談員と共に相談業務等に対応していきます。

- 電話番号：086-436-7830
- 相談日・時間：月曜～金曜 10時～16時
（※休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）



認知症ケアパス一覧表

		認知症の疑いなし	認知症の疑いがある	症状は日常生活に
本人の様子			●明らかなもの忘れがあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	●買い物や金銭管理が、日常生活に支障があるが、日常生活に支障はない。 ●新しいことがない。 ●料理の準備や片付けに支障があるが、状況判断が必要ない。
相談する	P10参照	地域包括支援センター／かかりつけ医／市役所の相談窓口／社会福祉協議会／民生委員児童委員／認知症初期集中支援チーム／認知症の人と家族の会／おかやま認知症コールセンター	居宅介護支援事業所	
予防する・仲間を作る	P13参照	さんさんカフェ／いきいき百歳体操／介護予防教室／ふれあい・いきいきサロン／自主サークル活動		
仕事・役割を持つ	P15参照	介護予防支援ボランティア／山陽老人福祉センターみのり荘／公民館講座 シルバー人材センター／ボランティアセンター		
見守る	P16参照	あかいわ見守りネット／認知症サポーター／配食サービス／緊急通報システム		
生活を支援する	P18参照	福祉タクシー券交付／生活福祉資金貸付制度／ワンコインくらしのサポート事業	福祉有償運送／日常生活自立支援事業	
身体を介護する	P19参照		訪問介護／通所介護／通所リハビリテーション	
医療を受ける	P20参照	かかりつけ医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局	認知症専門医療機関／認知症疾患医療センター	
家族を支援する	P21参照	さんさんカフェ／認知症の人と家族の会／介護者教室	短期入所生活介護	
権利を守る	P22参照	警察／消費生活センター／社会福祉協議会	成年後見制度	
住まいを考える	P23参照	サービス付き高齢者住宅／軽費老人ホーム／有料老人ホーム	認知症対応型共同生活介護／介護老人保健施設	福祉用具の貸与

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。できるだけ早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の方の理解やケアに役立ちます。

認知症			
それでも自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けは必要	常に介護は必要
<p>等にミスが見られ、ほぼ自立している。なかなか覚えられない。事を考えるなど、状況が難しくなる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●服薬管理ができない。 ●電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい。 ●度々道に迷う。 ●買い物など、今までできていたことにミスが目立つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ●財布などを盗られたと言い出す。(物盗られ妄想) ●自宅がわからなくなる。 ●時間・日時・季節がわからなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ●声かけや介護を拒む。 ●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要。
<p>委員・児童委員・福祉推進員・愛育委員・栄養委員 / おかやま若年性認知症支援センター / あかいわ健康・急病相談ダイヤル</p>			
<p>老人クラブ</p>			
<p>認知症高齢者等ネットワーク</p>			
<p>民間サービス</p>			
<p>リフトタクシー券交付</p>			
<p>小規模多機能型居宅介護</p>			
<p>訪問看護 / 訪問リハビリテーション</p>			
<p>訪問入浴介護</p>			
<p>介護老人福祉施設 / 介護療養型医療施設 / 住宅改修 / 福祉用具の購入</p>			
<p>資与</p>			

目的別の主な支援内容

相談する

認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。まずは、相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない……」と思ったとき、またその後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。



地域包括支援センター

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されている機関です。主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士といった専門スタッフが介護相談をはじめとして、福祉サービス等を利用するための連絡や調整、虐待防止等の権利擁護まで、あらゆる相談に応じる身近な相談窓口です。



●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

かかりつけ医

認知症になる以前からの本人の健康状態や持病などを把握してくれているので、相談がスムーズに行えます。また、介護保険を利用する場合は、要介護(支援)認定を申請するときに必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。



赤磐市社会福祉協議会

社会福祉法に基づいて設置されている地域福祉の推進を目的とした民間の福祉団体です。日常生活の困りごとや心配事の相談に応じています。

●赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎086-955-8877

民生委員・ 児童委員

民生委員(児童委員を兼ねる)は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。困ったとき、心配事があるときには、お住まいの区域を担当する民生委員が相談をお受けします。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

その他の委員

地域には民生委員のほかにも、愛育・栄養委員、福祉推進員がいます。お声のかけやすい方にご相談ください。

●愛育委員・栄養委員・・・赤磐市健康増進課 ☎086-955-1117

●福祉推進員・・・赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課
☎086-955-8877

認知症 初期集中 支援チーム

医療や介護の支援を受けていない、認知症の方やその疑いがある方、及びその家族を主に、専門職がチームを組んで支援します。概ね6ヶ月の期間で訪問等を行い、必要な医療・介護・福祉のサービスの導入を目指し、支援を行います。



●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

公益社団法人 認知症の人と 家族の会 岡山県支部

悩まれている方と近い目線で電話相談に応じます。認知症の方やその家族が集まるつどい場の開催、会報誌の発行、講演会等の企画を行います。

●認知症の人と家族の会

岡山県支部

☎086-232-6627

月曜～金曜日 10時～15時



おかやま認知症 コールセンター

認知症全般の相談、問い合わせに対し、認知症介護経験者や専門職が相談に応じるコールセンターです。

●おかやま認知症コールセンター

☎086-801-4165

月曜～金曜日 10時～16時



おかやま 若年性認知症 支援センター

県が指定する若年性認知症コーディネーターが電話や面談による相談を受け付け、支援を行います。若年性認知症への医療・福祉・介護の支援や自立支援等についてご相談ください。

- おかやま若年性認知症支援センター ☎086-436-7830
月曜～金曜日 10時～16時

あかいわ 健康・急病 相談ダイヤル

24時間年中無休の赤磐市民のための専用フリーダイヤルです。夜間・休日の医療機関のご案内や夜中の急な熱、けがの応急処置など家族全員の相談に看護師や保健師、医師が応じます。

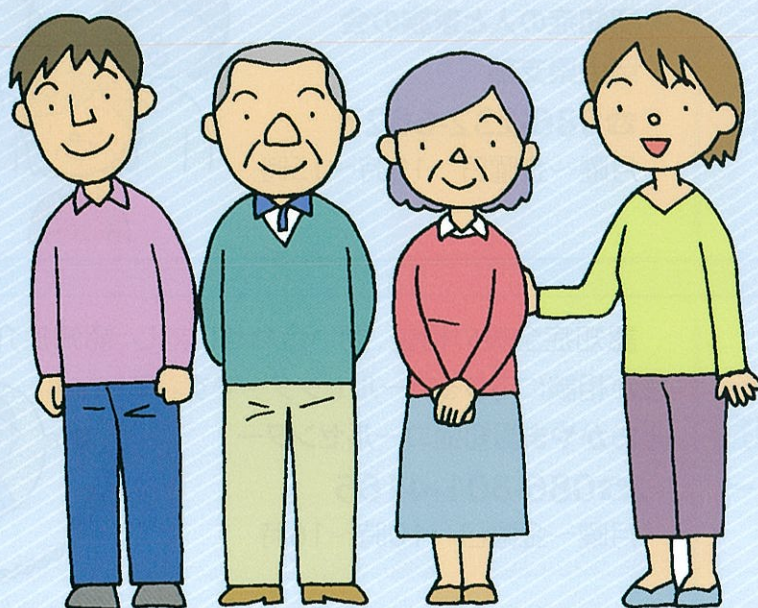
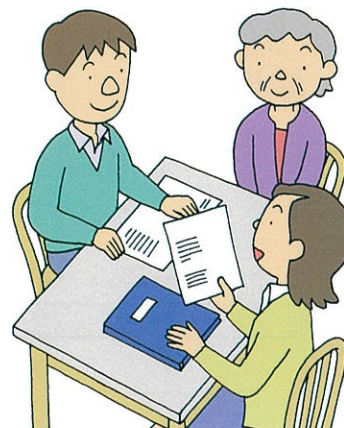
- あかいわ健康・急病相談ダイヤル
☎0120-118-384
- 赤磐市健康増進課
☎086-955-1117



居宅介護 支援事業所

ケアマネジャー（介護支援専門員）がご利用者やご家族に合ったケアプラン（居宅サービス計画）を作成し事業者との連絡調整・紹介などのサービスを行う窓口です。介護保険のサービスは、このケアプランに基づいて提供されます。

市内にある居宅介護支援事業所の連絡先は地域包括支援センターまでご相談ください。



予防する・仲間を作る

認知症の進行にともない要介護状態になったり、現在の要介護状態が悪化したりしないようにすることも大切です。特に症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上のための介護予防講座や体操の集いなどに参加しましょう。

また、認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけて行く自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、もう一度通いたいと思える場所を見つけましょう。



さんさんカフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集える交流場所です。コーヒーなどを飲みながら参加者同士で語り合ったり、専門職に認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活の心配事などを気軽に相談したりできます。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

いきいき 百歳体操の 集い

百歳体操は、手や足におもりをつけて、歌をうたいながらゆっくりと身体を動かす、簡単な体操です。歩いて通える集いの場として、週1回体操に取り組む地域が増えています。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

介護予防 出前講座

市内に在住・在勤している方々がいくつになっても元気でいられるように、市職員が介護予防についてのお話を出前します。「運動器の機能向上」「口の中の健康」「栄養改善」「うつ予防」「閉じこもり予防」「成年後見制度」「介護保険制度」の一覧からお選びいただけます。地域での集まり、会社の研修など様々な学習の機会にご利用下さい。講座開催希望日の1か月前までに、お申込をお願いします。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

ふれあい・いきいきサロン

地域での孤立・閉じこもり防止や健康・生きがいづくりを目的に、身近な生活圏を拠点に参加者とボランティアが一緒になって企画・運営する仲間づくり・ふれあいの場づくりを行っています。この活動は、地域住民による支えあい活動として、全国各地で取り組まれており、赤磐市内でも活動の輪が広がっています。

●赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎086-955-8877

老人クラブ

地域での仲間づくりを通した生きがいと健康づくりを目的とし、教養講座、レクリエーション、そのほか幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる交流事業を行っています。

●赤磐市老人クラブ連合会 ☎086-956-2111

公民館講座

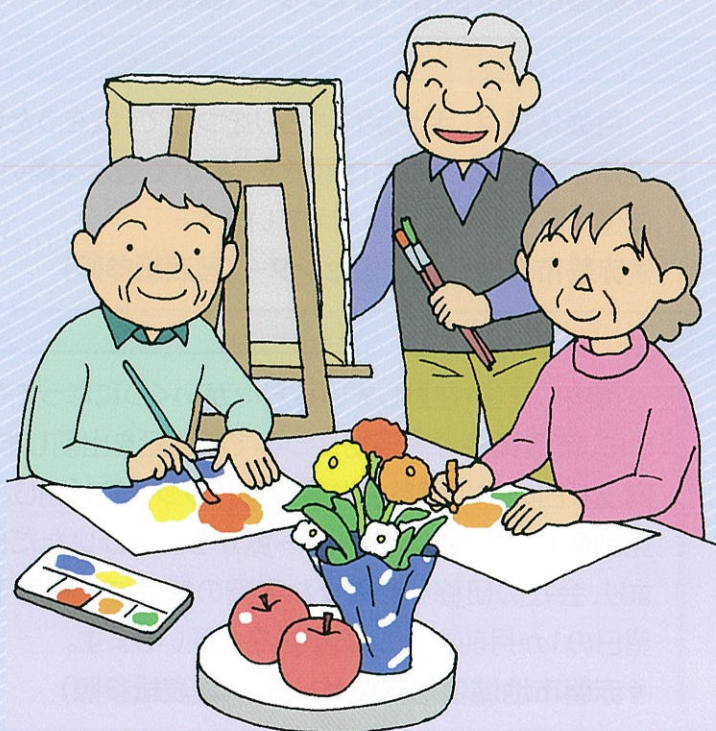
よりよい地域社会を育むため、地域の課題に応じた講座を開催し、地域に住む人々がいつでも気軽に学ぶことができるよう取り組んでいます。

●赤磐市立中央公民館 ☎086-955-0069

山陽老人福祉センターみのり荘 (足王乃湯)

地域の高齢者に対して、健康の増進、教養の向上及びレクリエーション活動を行うための便宜を総合的に提供する施設です。天然温泉・食堂も備えています。

●山陽老人福祉センターみのり荘 ☎086-955-3732



仕事・役割をもつ

認知症や要介護状態であっても過度の安静は禁物です。むしろ、今できることを重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティアや自治会活動もおすすめです。



介護予防支援 ボランティア

赤磐市では、これからの人生をさらに豊かなものとし、自身の健康づくり、また力を発揮する場として、介護予防支援ボランティアを育成しています。

■運動支援ボランティア

介護予防効果の高い、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、体力測定の実技を身につけ、地域の集いの場へ出向き、立ち上げ・継続支援を行っています。

■認知症予防支援ボランティア

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、認知症に関する知識を身につけます。市の認知症予防教室のお手伝いや、さんさんカフェの運営、傾聴ボランティアや寸劇を行うオレンジ劇団など、幅広い場で活躍しています。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

シルバー人材 センター

60歳以上の方が培ってきた知識や経験、技能等を活用し、日々の生活の中での困りごと等の支援をしています。本人のライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的、また簡易な仕事が提供されるので、「生きがいを得るための仕事」として最適です。

●赤磐市シルバー人材センター ☎086-955-6466

あかいわ ボランティア センター

ボランティア活動に「関心がある」「参加したい」「手伝って欲しい」方々のための総合相談窓口として、様々な情報を集め、ボランティア活動を応援します。

●あかいわボランティアセンター ☎086-955-8877

見守る

認知症で生活機能が衰えている高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなどひとりですごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。日常生活の中で、健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。



認知症高齢者等ネットワーク

認知症の方が徘徊により行方不明になった場合、協力住民や協力事業者等にメール又はFAXで情報配信して発見への協力を呼びかけ、早期発見・保護を目指すネットワークです。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

あかいわ見守りネット

市では市内で活動する企業・事業者との間で、見守りに関する協定を締結しています。日頃から住民と接する機会の多い事業者が、通常業務の範囲において高齢者等に異変を察知した場合、市及び関係機関へ連絡をいただくことで、必要な対応を行います。

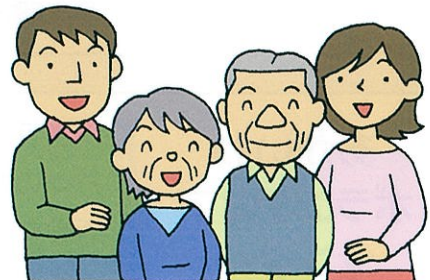


●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

認知症サポーター

厚生労働省の認知症対策の一環として養成が推進されている「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、できる範囲で支援する応援者」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・修了することが必要です。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)



配食 サービス券 交付事業

65歳以上の住民税非課税世帯を対象とし、高齢者に対する健康保持と安否確認のため、1人あたり1日1食の食事配達に対し、サービス券の支給を行います。配食サービスは、市が委託する事業者の中から選んで利用いただきます。また、サービス券がなくとも、実費で利用することができます。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

緊急通報 システム

75歳以上でひとり暮らしの高齢者及び身体障害者などの急病や事故などに備え、緊急通報用の発信機を貸与し、発信機を押すことで受信センターにつながります。あらかじめ承諾を得た近隣の協力者との連携により、速やかに救助が行われるシステムです。

※申請時には、近隣協力者が3名必要です。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

ご近所福祉 ネットワーク 活動

ひとり暮らしで普段の生活に不安がある方、体調不良などでサロンに出て来れなくなってしまった方など、サロン等を通じて深まったつながりを活かし、民生委員・福祉推進員等と協力して見守り、声かけ活動を行います。

●赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎086-955-8877



生活を支援する

認知症による生活機能の衰えなどによって、日々の生活に支障が出るようになった場合は、介護保険などのサービスを積極的に利用しましょう。必要に応じたサービスを利用することで、「適切なサポートがあれば、これからも安心して充実した生活が送れる」という状態を保つことができます。



福祉有償運送

高齢や障害などの理由でタクシーなどの公共交通機関を1人で利用できない方に対して、NPO法人や社会福祉法人などが移動サービスで通院、通学などの日常的な外出やレジャーなどの趣味的な外出を支援します。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

日常生活自立支援事業

福祉サービスを利用する際のさまざまな手続きや契約、利用に伴う料金の支払いや手続き、生活に必要な預貯金の出し入れ、年金や預金通帳など大切な書類の保管などを支援します。

●赤磐市社会福祉協議会 生活支援課 ☎086-955-5500

生活福祉資金貸付制度

低所得者、障害者または高齢者に対し、経済的自立及び生活意欲の助長促進等を図るため、資金の貸付と必要な相談支援を行う事業です。

●赤磐市社会福祉協議会 生活支援課 ☎086-955-5500

福祉タクシー券交付事業

75歳以上の住民税非課税世帯の高齢者及び障害者を対象とし、外出を助けるため、福祉タクシー券の支給を行います。1人あたり年間24枚以内で助成します。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

リフトタクシー券交付事業

リフトタクシー等の利用が必要な高齢者及び重度心身障害者等を対象として、介護者の負担を軽減し在宅福祉の増進に寄与するため、リフトタクシー券の支給を行います。1人あたり年間12枚以内で、1回につき3,000円を限度として助成します。

●赤磐市社会福祉課 福祉推進班 ☎086-955-1115

身体を介護する

生活機能の衰えた認知症の人が安心して在宅生活を送れるように、市区町村では「訪問」や「通所」によるきめ細やかな介護サービスが整備されています。かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家と相談しながら、認知症の状態や生活環境などに合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。



自宅を訪問してもらい 受けるサービス

■訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴や排泄、食事の介助などが受けられます。

■訪問看護

症状の急変等に備え、訪問看護ステーションから看護師等に訪問してもらい、主治医の指示による症状の経過観察や療養上の支援、診療の補助等が受けられるサービスです。

■訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。

■訪問入浴介護

自宅の浴槽に入ることができない人のために、介護職員と看護職員が専用の移動入浴車などで訪問して入浴の介護を行います。

施設に通って 受けるサービス

■通所介護（デイサービス）

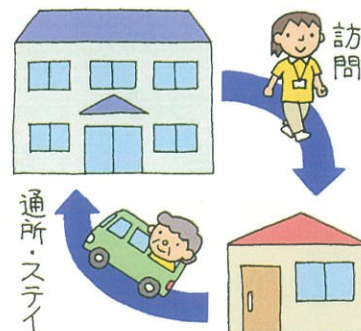
送迎付きの通所介護施設にて、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、さらにレクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。

■通所リハビリテーション

老人保健施設や医療機関等で入浴や食事等の日常生活上の支援や生活機能向上のための支援、リハビリテーションを行います。

■小規模多機能型居宅介護

施設に通ってサービスを受けることを中心に、利用者の希望などに応じて短期の宿泊や訪問介護を組み合わせる利用することができます。



医療を受ける

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。



● かかりつけ医

かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診を勧めやすい医療機関です。必要に応じて、認知症の専門医療機関も紹介してもらえます。また、地域の介護分野の専門家との連携も可能で、状態の変化に合わせて訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。

● 認知症専門医療機関

主に「精神科」「神経内科」「脳神経外科」を指します。また、認知症に特化している場合は「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関もあります。認知症専門医療機関では、認知症に関する鑑別診断、行動・心理症状や合併症に対する治療を行います。専門相談を受けることもできます。受診についてはかかりつけ医から紹介してもらうことができます。

● 認知症疾患医療センター

岡山県指定の認知症疾患医療センターです。認知症専門医療の提供と、医療・介護連携において中枢的な役割を果たします。

● かかりつけ薬局

正しい服薬管理が大切です。お薬の相談ができるかかりつけ薬局・薬剤師を決めましょう。お薬手帳を1冊にまとめて、上手に使いましょう。

● かかりつけ歯科医

かかりつけの歯科医をもち、定期的なケアを受けることで食べる機能や呼吸機能の低下を遅らせることができるといわれています。

家族を支援する

認知症の人を介護するのは決して容易なことではありません。特に在宅で介護している家族には大きな負担がかかりやすい傾向があり、介護する側の心身の負担を軽減することが大切です。介護する人に余裕が生まれれば、それは介護される人にも伝わり、お互いの信頼や安心につながります。



短期入所 生活介護

介護保険のサービスで、介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。本人の自立支援のためだけではなく、介護をしている家族の身体的・精神的な休息や、何日間か家を空けなければならない用事のためにも利用することができます。

介護者教室

介護をしている家族を対象に、介護に関する知識や技術の習得、介護疲れによるストレスの軽減、介護者同士の仲間づくりなどを目的に各種講座や研修会などを開催しています。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

認知症 サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守るためにサポーターとして何ができるのかを学ぶ講座です。出前講座を行いますので、ご相談ください。

●赤磐市地域包括支援センター(裏表紙参照)

講演会・ 講座

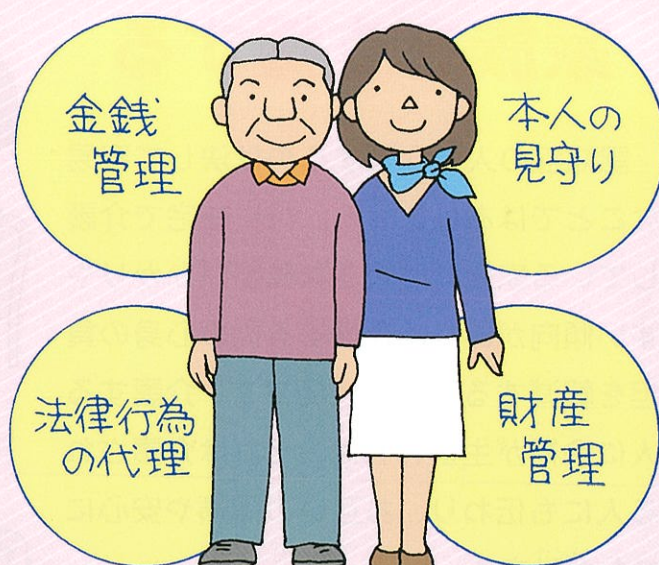
赤磐市地域包括支援センターでは、年間を通して認知症に関する各種講座や講演会を開催しています。認知症の知識を深め、より効果的な介護をするために、機会をみつけて参加してみましょう。

●赤磐市地域包括支援センター
(裏表紙参照)



権利を守る

認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども困難になり、契約で大きな不利益をこうむったり、犯罪の被害にあったりする場合があります。そんな「もしものとき」にあわてないように、サポート体制を整え、相談先を確認しておきましょう。



成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が十分でない方を保護する国の制度です。財産管理や福祉サービスなどの契約を本人に代わって行い、法律面、生活面を支援します。後見人には、家族等の身近な人や弁護士、司法書士、社会福祉士といった適任者が選ばれます。

- 赤磐市地域包括支援センター
(裏表紙参照)



消費生活センター

消費生活センターは、消費者からの相談受付や情報提供を行う行政機関です。契約トラブルや悪質商法、多重債務等の消費生活に関する相談に応じています。

- 赤磐市消費生活センター
☎086-955-4783
月～金曜日 9:00～16:00

- 消費者ホットライン
☎188(イヤヤ!) 土日祝も繋がります



赤磐警察署

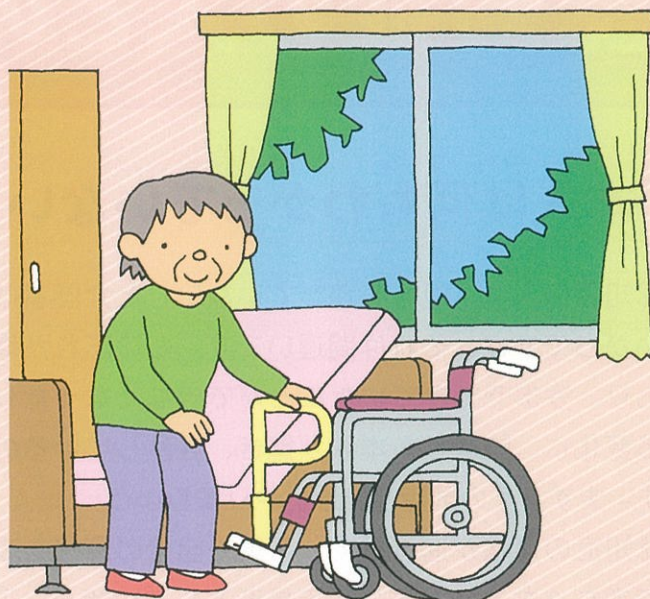
認知症の方は、徘徊等により行方不明になったり振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。そのような事態を知ったときには、迷わず相談しましょう。

- 赤磐警察署 ☎086-952-0110



住まいを考える

認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて住まい環境を整えていく必要があります。ケア体制を含めた環境が整っている施設などへの入所も選択肢のひとつです。自宅での生活を続ける場合は、必要な住宅改修や福祉用具の利用を考えましょう。



● 介護保険施設

自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老人保健施設)等があり、日常生活の支援が中心か介護やリハビリが中心かなどによって入所する施設を選びます。

● サービス付き 高齢者住宅

「安否確認」や「生活相談」の提供を基本とした入居施設です。設置主体は主に民間企業等で、入居用件や費用はさまざまです。必要に応じて、食事の提供や訪問介護などのサービスを受けることもできます。

● 認知症対応型 共同生活介護

認知症の症状を持つ高齢者の方々が、少人数で共同生活をしながら、食事・入浴・排泄などの日常生活を送るための支援や機能訓練を受けられます。

● 住宅改修

介護保険のサービスで、手すりの取付け、段差の解消、洋式便器への取り換えなど、所定の小規模な住宅改修が行えます。介護保険から20万円(自己負担額を除く)を上限にその費用が支給されます。

● 福祉用具

介護保険のサービスで、日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。福祉用具の貸与については、使用期間をあらかじめ限定し、定期的にその必要性を見直していきます。また貸与に適さない入浴や排泄などに使用する福祉用具の場合は、購入費が同年度で10万円(自己負担額を除く)を上限に支給されます。

● その他施設

養護老人ホーム、ケアハウス(軽費老人ホーム)、有料老人ホーム等さまざまな施設があります。入居用件や費用は施設ごとに異なります。

認知症の人との接し方

「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の人は「何もわかっていない」と介護者は思いがちですが、それは間違いです。もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなってからも、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は推し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。



「その人らしさ」を大切にしましょう

「認知症だからこうに違いない」などと接し方を決めつけるのは避けましょう。誰もがそうであるように、認知症の人にも、それぞれに「個性」や、長く生きて積み上げてきた「歴史」があります。

たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。ステレオタイプの対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心してすごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切にして接しましょう。



「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。そのなかで、間違いや失敗などがあったときに、強く否定をしたり、理屈に任せた説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせてしまいます。

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人も、受け入れられることで罪悪感や孤独感は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び奮い立たせることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。



介護疲れが「虐待」につながることもあります

認知症の人の介護で見逃せないのは、介護者による虐待です。虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴力行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。認知症の人を怒鳴ったりののりたりして大人としての尊厳を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることなども虐待にあたります。

介護疲れのせいで虐待を自覚していない介護者も多く、虐待を受けている本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまい、なかなか問題が表面化しないこともあります。「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。

認知症の人をサポートするときのポイント

- 1 年長者として敬い、その人の自尊心を傷つけるような態度をとらない。
- 2 その人の個性を尊重し、言葉になりづらいメッセージをさぐる。
- 3 自立を目指した間違いや失敗に対しては、まず「大丈夫」と肯定する。
- 4 地域社会や家庭の中で、何か大切な役割が果たせるように支援する。
- 5 言葉以外の笑顔やスキンシップによるコミュニケーションも心がける。
- 6 ひとりで介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支える。

生活習慣の改善で 認知症を予防するポイント

青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を適切にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



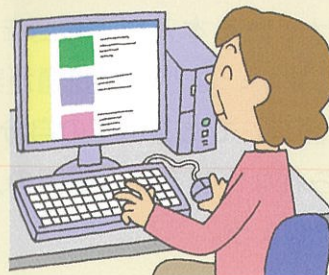
適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



人との絆を大切にする

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



禁煙・適正飲酒をする

禁煙は高齢になってからでも効果があります。体が弱ってくる高齢期こそ禁煙を行い、認知症になるリスクを下げましょう。

お酒も中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。



歯と口の健康を守る

毎日の歯みがきと定期健診で健康な歯を維持することが認知症予防に有効です。



わが家の連絡相談先メモ

わが家

〈住所〉



〈家族や親族の電話（携帯）番号〉

●名前



●名前



●名前



●名前



市区町村の窓口

〈担当課名〉

〈住所〉

〈担当者名〉



かかりつけ医

〈医療機関名〉

〈住所〉

〈担当医師名〉



かかりつけ薬局

〈薬局名〉

〈住所〉

〈担当者名〉



かかりつけ歯科医

〈医療機関名〉

〈住所〉

〈担当医師名〉



ケアマネジャー

〈所属事業者名〉

〈住所〉

〈担当者名〉



サービス提供事業者

〈名称〉

〈住所・電話番号〉



認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター

- 開所日時：毎週月曜日～金曜日
午前8時30分から午後5時15分まで
- 休所日：土曜、日曜、祝日、年末年始



	地域包括支援センター名 所在地	電話 (FAX)	お住まいの地域
①	本庁 (赤磐市役所 介護保険課内) 下市344	086-955-1470 (086-955-1118)	馬屋・和田・岩田・穂崎・鴨前・西中・下仁保・西山団地・上仁保・斗有・長尾・立川・河本・下市・熊崎・南方・斎富・沼田・中島・日古木・二井・高屋・上市・正崎・五日市・尾谷・津崎・神田・山陽1～7丁目・桜が丘西1～10丁目
②	赤坂分室 赤坂福祉サービスセンター 「春の家」内 町苅田517-1	086-957-2334 (086-957-4835)	町苅田・大苅田・東窪田・西窪田・由津里・山口・西軽部・東軽部・南佐古田・北佐古田・今井・多賀・出屋・小原・奥小原・小原上・坂辺・下分・惣分・大屋・大屋下・山手
③	熊山分室 熊山保健福祉総合センター 「ほほえみ」内 松木636-1	086-995-2336 (086-995-2642)	可真下・可真上・弥上・野間・稗田・石蓮寺・桜が丘東1～6丁目・沢原・殿谷・グリーンタウン殿谷・佐古・岡・酌田・円光寺・東円光寺・畑・吉原・河田原・釣井・徳富・小瀬木・松木・栄町・勢力・千鉢・奥吉原
④	吉井分室 赤磐市 吉井支所内 周匝136	086-954-2533 (086-954-2454)	河原屋・草生・周匝・中村・福田・是里東・是里中・是里西・滝山・黒本・黒沢・中山・稲蒔・高田・光木・仁軒屋・石・八島田・暮田・戸津野・中勢実・塩木・平山・仁堀東・仁堀中・仁堀西・合田・中畑・広戸・石上・小鎌上・小鎌中・小鎌下・西勢実

赤磐市管轄の認知症疾患医療センター

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
慈圭病院	岡山市南区浦安本町100-2	086-262-1191
岡山大学病院	岡山市北区鹿田町2丁目5-1	086-235-7744