知ってあんしん

大子町 認知症ガイド（認知症ケアパス）

認知症とは？

認知症は、脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることにより、普段の生活に支障が出てくる状態をいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうるものです。認知症の進行やあらわれる症状は、人によって大きく異なります。原因となる病気や心身の状態、環境も影響します。

主な認知症の症状

記憶障害：物事を覚えられなくなったり、覚えていたことを思い出せなくなる。
見当識障害：時間や場所、やがては人との関係などが分からなくなる。
徘徊：外へ出て行き、そのまま家に戻れなくなる。
妄想：大切な物を盗まれた、家族に見捨てられるなど事実でないことを事実と思いこむ。
抑うつ：気分が落ち込み憂うつになる。表情も乏しくなり無気力になる。

認知症の気づきチェックリスト

「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。

※　このチェックリストの結果は、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。
※　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。

	１点	２点	３点	４点
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。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
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言われますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
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。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

※２０点以上の場合は、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**チェックしたら、合計を計算**

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

合計　　点

早期発見・早期治療

認知症は原因によっては、適切な対応をすることで進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう。かかりつけ医や専門医がいる医療機関、または高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談しましょう。

受診/相談するときのポイント～受診・相談の前に、生活の様子をまとめておきましょう～
・いつごろから、どのような症状が現れたか　・これまでかかった病気や、現在の病気
・今飲んでいる薬

大子町近隣の認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状や身体の合併症への対応などを行う医療機関です。

名　称	住　所	電話番号
志村大宮病院	常陸大宮市上町３１３	０２９５－５８－８０２０
栗田病院	那珂市豊喰５０５	０２９－２９８－１３９６

大子町近隣の若年性認知症相談窓口

６５歳未満で認知症を発症した場合、「若年性認知症」といいます。若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の方を雇用する職場や企業からの相談に応じています。

名　称	住　所	電話番号
栗田病院 若年性認知症支援コーディネーター	那珂市豊喰５０５	０２９－２９５－０００５

認知症に関する事業

認知症カフェ　認知症の方・家族・地域の方・介護や医療の専門職など、さまざまな方が集い、認知症について学んだり、介護について語り合う場所です。

物忘れ（認知症）相談　物忘れが気になるようになった方や、認知症症状のある方を介護されている方の相談に応じています。月に１回相談日を設けておりますので、お気軽にご相談ください。

認知症サポーター養成講座　講座を受講することで、認知症について正しい知識を得ることができます。受講料は無料です。地域に出向いて実施していますので、希望する場合は地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症初期集中支援チーム　認知症の方や家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症の早期診断や早期対応に向けた支援を行っています。

お気軽にご相談ください。

大子町地域包括支援センター
大子町北田気662番地（大子町役場　5番窓口）☎0295－72－1175

認知症の症状とサービスなどの流れ

認知症の状態や症状など、経過に応じて利用できる支援・サービスは異なります。
経過がどの段階なのかを確認して、最も適したサービスや必要な医療を受けるようにしましょう。

右に行くほど発症から時間が経過し，進行している状態

	健康な状態	軽度認知障害 （認知症の疑いがある）	軽度 （誰かの見守りがあれば日常生活はほぼ自立）	中等度 （手助け・介護が必要）	重度 （常に介護が必要）
本人の様子（病状や行動例）	・規則正しい生活習慣や適度な運動 習慣を心がけましょう。 ・認知症について正しい知識や理解を深めておきましょう。	・もの忘れの自覚が出てくる。 ・新しいことがなかなか覚えられない。 ・もの忘れがあるが，金銭管理や買い物など日常生活は自立している。	・金銭管理や服薬管理が難しくなる。 ・同じことを何回も聞く。 ・今までできていたことにミスが目立つ。 ・不安やうつ状態，イライラ等がみられることがある。	・着替えや食事，トイレ等がうまくできない。 ・自宅がわからなくなる。 ・日にちや時間がわからなくなる。 ・季節に合った服が選べない。	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難。 ・言葉でのコミュニケーションが難しくなる。 ・身の回りのことができない。 ・家族や身近な人のことがわからなくなる。
相談	地域包括支援センター、認知症初期集中支援チーム、大子町役場福祉課、居宅介護支援事業所、社会福祉協議会、認知症カフェ				
介護予防	地域での活動、老人クラブ、ふれあい・いきいきサロン、シルバーリハビリ体操教室、だいご健康アドバイザー教室 元気アップ教室、パワーアップ教室、認知症サポーター養成講座				
医療・介護	健康診断	かかりつけ医、往診、訪問歯科診療、訪問看護、訪問薬剤師、物忘れ外来、精神科、認知症疾患医療センター、サポート医 介護保険サービス（訪問介護、通所介護、訪問リハビリ、通所リハビリ、ショートステイ、訪問看護、小規模多機能等）			
生活支援	あんしんコール、緊急通報システム 	日常生活自立支援事業（金銭管理等）	成年後見制度、おかえりマーク		
	地域支え合いサービスセンター事業「さとも」				
家族支援	地域包括支援センター、社会福祉協議会、認知症カフェ、介護用品事業（宅配・介護に関する講習会）、在宅介護慰労金（※支給要件あり）				
住まい	自宅（住宅改修，福祉用具貸与／販売）、有料老人ホーム				
	養護老人ホーム				
			認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、介護老人保健施設、介護老人福祉施設		

詳しく知りたいサービス等がありましたら，**地域包括支援センター　☎0295－72－1175**へご連絡ください。