

一緒に活動しませんか？

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して認知症の方や家族を応援する仲間作りをしています。

見守り隊

市内の高齢者等が地域において孤立することなく、住み慣れた地域で安心して生活できるように、声かけ見守り活動を通じて支援していく

介護予防サポーター

- ①介護予防の必要性や効果等に関する知識を習得し、その普及・啓発に協力してくれる人を養成
- ②ひとり暮らし高齢者や認知症高齢者とその家族を地域で支えていく体制づくり（地域の見守り活動・居場所づくり）

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者（サポーター）になるための講座



こんな時悩んでないでこちらに相談ください

物忘れが目立つなあ
認知症かもしれない

かかりつけ医「物忘れ相談医」

詳細は、県HP又は地域包括支援センターへご連絡ください

三豊市地域包括支援センター ☎73-3021
認知症疾患医療センター ☎72-5121

認知症って病気？
認知症について勉強したい
家族同士の集まりはないの？

三豊市地域包括支援センター ☎73-3021

- ・認知症サポーター養成講座
- ・もの忘れ相談会
- ・つなぐ会（認知症の人と家族のつどい）
- ・家族介護教室

介護保険サービスの質問・苦情

三豊市役所 介護保険課 ☎73-3017

認知症の親が心配
地域で見守ってくれる人は？

三豊市地域包括支援センター ☎73-3021

金銭管理に自信がない
成年後見制度ってなに？

三豊市社会福祉協議会 ☎63-1014
三豊市地域包括支援センター ☎73-3021

悪質商法にだまされた！
どこに相談したらいい？

西讃県民センター ☎25-5135

虐待かな？
年金を使われている
姿が見えない 暴言など
介護疲れはないのかな？

三豊市地域包括支援センター ☎73-3021

高齢者が行方不明
探してほしい！

緊急!!

三豊警察署 ☎72-0110



認知症ガイドブック

認知症になっても住み慣れた地域で
「一緒に暮らさんな」



認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の人やその家族・またサポートする住民の方々に活用していただきたいと思います。

認知症は今は身近な病気といえます。むやみにこわがったりあきらめたりする必要はありません。正しい知識を持って対応することで、生活の質の低下を防ぐことができます。大切な事は、日々の「生活習慣病の予防」と「早期発見・早期治療」です。

認知症ケアパス

認知症の経過と対応と支援例

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより経過は異なり、必ずしも下記のような経過をたどるわけではありません。今後を見通す参考としてください。

※中核症状:脳の細胞が死んでしまい起こる症状(すべての人に見られる症状) ※行動心理症状(BPSD):心の状態や性格・環境によって出る症状(すべての人に見られない症状)

		初 期			中 期		後 期	
本人の様子	※中核症状	物忘れが多いが自立して生活できる		食事など前後の事をまるごと忘れる（記憶低下） 言葉が出ない（失語） 料理など手順を考え作業することが困難になる（実行機能障害）	時間や場所がわからない（見当識障害） 服を着ることができない（失行）		家族の顔や使い慣れた道具がわからない（失認）	
	※行動心理症状	5年前後で約半数が認知症に		同じことを何度も聞く 置き場所がわからずよく探す 「物を取られた」となどという 買ひ物の小銭が払えない	曜日や時間がわからなくなる 約束を忘れる 料理の品数が減る	知っているはずの場所で迷子になる 徘徊する 季節に合った服が着られない 着替えや入浴を嫌がる 弄弁（便をもてあそぶ）など不潔行為がある 数を覚えることができない	古い記憶も消える 言葉が理解できない 家人の顔や人間関係がわからなくなる 自分でできることが少なくなり、常に介護が必要になる	
認知症の進行	正常	軽度認知障害（MCI）	認知症疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要	

対応のポイント	認知症が疑われるサインに気がついたら早めに受診または相談しましょう	●大切なことはメモを書きとめておく 置き場所や手順（段取り）を書いて張っておきましょう。	●安心感を与える 身に覚えのない物忘れでいつ注意されるかわからない不安があります。さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。	●訴えを頭ごなしに否定しない 妄想や幻想だと思っても、その訴えをしっかりと聞くことが大切です。一生懸命聞くことで認知症の人は安心してくれます。
		●プライドを傷つけないようにする 人のしぐさや表情を読む力はむしろ敏感です。不快な表現や態度はよくありません。これまでの人生で培った経験と誇りは残っています。プライドを傷つけられると怒ったり暴力行為に及ぶことがあります。	●ゆっくりわかりやすく短く話す 一度にふたつのことを話すと混乱してしまうことがあります。できるだけ簡単な言い方で短く伝えましょう。	●ことば以外のサインを大切に ことばが出にくかったり意思を伝えにくくなります。表情やしぐさから気持ちを読み取るようにしましょう。
		●できないところ探しでなく「いいところ探し」を 自分でできる能力はまだあります。草抜き・花の世話・洗濯物の片付け・日曜大工など得意なことに目を向けましょう。一緒に楽しむこともコミュニケーションです。	●教えようとしな 丁寧に教えたことも記憶からこぼれ落ちてしまうので、学習効果は期待できません。ただし、感情をためておく記憶の場所は別にあり、機能低下は緩やかなため「嫌な経験」はいつまでも心に残ります。	●失敗を責めない これまで当たり前に行っていたことができなくなったり、失敗したからといって叱責しないように「大丈夫だよ」「心配いらないよ」と安心させてあげることが大切です。

ご家族などへ	◆認知症の疾患や介護について勉強しましょう 認知症を引き起こす病気により今後の経過や介護の方法が異なります。間違った対応は、本人の症状を悪化させる原因にもなります。周囲が適切に対応することによりおだやかな経過をたどることも可能です。
	◆介護保険サービスを利用しましょう 戸惑うような出来事が増え介護が難しくなってきます。介護保険制度をうまく利用して、過度の負担にならないようにしましょう。介護者が休息する時間も必要です。また、同じ立場の人の集まり(家族会など)で話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも重要です。
	◆がんばり過ぎないようにしましょう 介護の悩みは自分だけで抱え込まずに家族や周囲の人に助けを求めましょう。可能であれば近隣の方に事情を話して、認知症の方がひとりで外出しているのを見かけたら連絡するなど地域への協力を求めることも大切です。
	◆介護・金銭管理・財産等についての備えをしておきましょう。

相談

地域包括支援センター 社会福祉協議会

かかりつけ医 もの忘れ相談医 介護サービス事業所

認知症疾患医療センター

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

医療

かかりつけ医 もの忘れ相談医 認知症疾患医療センター 認知症専門医療機関

往診 訪問看護

健康づくり・居場所づくり

地域包括支援センター(脳きらり教室 等)

社会福祉協議会(ふれあい・いきいきサロン活動 等)

日常生活自立支援事業 成年後見制度

介護保険

居宅介護支援事業所 各種介護保険サービス事業所(訪問介護・通所介護・訪問看護・短期入所介護・小規模多機能施設・訪問入浴介護)

住まい

自宅 サービス付き高齢者住宅 有料老人ホーム

ケアハウス グループホーム 小規模多機能施設 老人保健施設 特別養護老人ホーム

見守り

家族 民生委員 地域住民 認知症サポーター キャラバンメイト 声かけ・見守り隊

緊急通報システム

家族支援

家族の会 家族介護教室

支援体制