

あっさぶ町 認知症サポートブック (認知症ケアパス)

認知症に関する情報、相談窓口・社会資源をまとめています。



厚沢部町

認知症への理解を深めよう

認知症とは

さまざまな病気や原因によって脳の神経細胞の働きが徐々に悪くなり、判断力や記憶力などが低下することによって日常生活に支障がある状態をいいます。

加齢によるもの忘れ

- ・朝ごはんのメニューを忘れる
- ・ヒントがあると思い出せる
- ・うっかりしている自覚がある
- ・症状は極めて徐々に進行する

認知症

- ・朝ごはんを食べたことを忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・自分が忘れていることに自覚がない
- ・症状が進行する

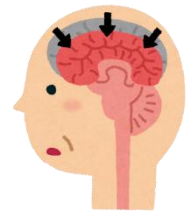
認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

認知症の原因となる疾患で最も多く認知症の7割程を占めており、脳の神経細胞が少しずつ減少していきます。最も主要な症状は記憶の障害です。

《症状》

- ・少し前のできごとを覚えていない
- ・同じことを何回も言う、探し物が増える
- ・同じ物を買ってくる



血管性認知症

脳梗塞や脳出血が原因となり発症し、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は危険因子です。障害を受けた部位によって症状が異なります。

《症状》

- ・転ぶことが増える
- ・急に怒りっぽくなる

レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで神経細胞が破壊され発症します。

《症状》

- ・幻視（子供や虫が見えるなど）
- ・パーキンソン症状（小刻み歩行、手の震え）
- ・認知機能の変動（時間・週によって変化）

前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉を中心に脳が徐々に萎縮する病気です。社会のルールや感情を抑えられなくなることが特徴です。

《症状》

- ・物事の善悪について判断ができなくなる
- ・我慢をする、思いやる行動ができなくなる

MCI(軽度認知症障害)

MCI は認知症になる一歩手前の状態で、脳の生活習慣病とも言われています。脳のさまざまな機能は年齢を問わず使わないと能力が落ちていきます。最近の研究では MCI の段階で適切な予防をすることにより、進行を抑えるだけでなく改善できる可能性があると報告されており、早いうちに対応することが重要です。

認知症予防の 5 力条

認知症予防の“予防”が意味するのは認知症にならないことではなく、認知症の発症を遅らせる・認知症になっても進行を緩やかにすることです。

運動をする!

多くの研究では運動が認知症予防になると言われています。こまめな運動習慣を身に付けましょう。

禁煙、健康的な食生活!

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群は認知症リスクを高めます。

社会交流の場を作る!

周囲の人と楽しく会話し、多くの交流をもち孤立しないことは認知症リスクを低下させます。

ストレスを減らす!

心配しすぎると心身ともに負担がかかってしまいます。前向きな気持ちで快適に暮らすことが大切です。

趣味や楽しみを!

休日や余暇の時間に趣味をして過ごすことが、認知機能の維持に効果的です。

厚沢部町地域包括支援センターでは
介護予防教室、認知症学習会、あたまの健康チェックなどを実施しています。利用希望の方はご相談ください。



認知症の状態に合わせた社会資源活用表

認知症の進行 (症状) 支援の内容	認知症疑い	軽度	中度	重度
	受診日を忘れる、道に迷いやすくなる。	直前の事を忘れてしまう、物を失くしてしまう。	入浴・着替えの方法がわからなくなる。	会話ができない、寝たきりになる。
介護・相談	認知症地域支援推進員・地域包括支援センター			
	かかりつけ医			
生活支援	家事援助サービス			
		訪問介護(ヘルパー)		
医療	かかりつけ医	認知症疾患医療センター・物忘れ外来・精神科等		
		訪問看護		
認知症予防	あたまの健康チェック			
通院・移動手段	移送・外出支援サービス		特別移送サービス	
		訪問介護(ヘルパー)		
他者との交流・体を動かす (介護予防)	はつらつ教室		訪問・通所リハビリ	
	生きがいディ	通所介護(ディサービス)		
	さわやか教室			
安否確認・見守り		見守り隊(地域の皆さん、見守り関係者)		
	ふれあい訪問(民生委員)			
権利を守る	日常生活自立支援事業		成年後見制度	
住まい	サービス付き高齢者住宅		特別養護老人ホーム	
		認知症対応型共同生活介護(グループホーム)		

緑色は介護保険制度のサービスです。各詳細につきましては厚沢部町地域包括支援センターへ。

相談窓口



厚沢部町地域包括支援センター

厚沢部町新町 181-6(保健福祉センター内) 0139-67-2299 (直通)

.....
認知症の家族について相談したい。利用できるサービスについて知りたい。認知症について知りたい等の相談に、認知症地域支援推進員、保健師、社会福祉士が対応します。

厚沢部町保健福祉課 介護保険係

厚沢部町新町 181-6(保健福祉センター内) 0139-64-3319

.....
介護保険の認定に関すること、必要な手続きなど。

北海道認知症コールセンター

札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 011-204-6006

.....
土日祝日、年末年始以外の毎日(10 時～15 時)

受診について

亀田北病院	函館市石川町 191-4	0120-010-701
函館渡辺病院	函館市湯川町 1 丁目 31-1	0120-596-676
富田病院	函館市駒場町 9-18	0138-52-1101

認知症専門医による診断や治療・専門相談を行っています。かかりつけ医の紹介状や予約が必要な場合もありますので、受診前に認知症疾患医療センターへ連絡をしてください。



本人の気持ち

本人に自覚がないというのは大きな誤解であり、自分でどこがおかしいと気づいています。そのことで不安に苦しみ悲しんでいます。一方的に決めつけたり、何もできないと言われてしまうと誰でも悲しい気持ちになってしまいます。周りの人はその気持ちに気づき手助けすることが大切です。

共生社会を目指して

高齢化が進み医療・介護・福祉の担い手不足が深刻な町の課題となってきています。認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには行政の力だけではなく、町ぐるみで支え合っていくことが必要になってきており、みなさんの協力が必要不可欠です。

接し方のポイント

- ① 一定の距離を持ちさりげなく見守る。急に近付いたりしない。
- ② 複数人で声をかけずに、なるべく一人で声をかける。
- ③ おだやかにはっきりと早口や大声は禁物。簡潔に伝えることも大切！
- ④ 相手の目線に合わせやさしい口調で話す。
- ⑤ こちらの焦りが伝わってしまうため気持ちに余裕を持ち対応する。
- ⑥ 急かしたり、一気に複数の質問をしない。
- ⑦ 後ろから声をかけず、視界に入ってから声をかける。



《 認知症サポートブックについての問い合わせ 》

厚沢部町地域包括支援センター

厚沢部町新町 181-6

TEL:0139-67-2299