

困ったときは

高齢者の介護、健康、暮らしなどの心配事は

# 地域包括支援センターへ ご相談ください

## 認知症の支援

### 認知症総合支援

- 理解啓発・支援体制づくりを行います。

## 介護や生活などの相談

### 総合相談

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配。
- もの忘れがある家族の相談がしたい。など

## 自立した生活のために

### 介護予防ケアマネジメント

- 事業対象者・要支援1・2と認定された方の、介護予防ケアプランを作ります。

## 地域包括支援センター



## 権利を守ること

### 権利擁護

- 高齢者虐待や消費者被害などに対応します。
- お金の支払いや契約に関することに不安がある。など

## 福祉のまちづくり

### 小地域ケア会議

- 地域の情報交換・共有・課題検討の場に参加し、解決に向けて考えます。

## 暮らしやすい地域のために

### 包括的・継続的ケアマネジメント

- さまざまな機関とのネットワークを作り、調整します。



ご相談は地域包括支援センター、各サブセンターへどうぞ。

### 北部サブセンター

(市役所内)

☎(0868)23-1004

### 加茂サブセンター

(加茂町福祉センター内)

☎(0868)42-5135

### 勝北サブセンター

(勝北福祉センター内)

☎(0868)36-6135

### 東部サブセンター

(鶯園内)

☎(0868)26-7822

津山市地域包括支援センター(社会福祉協議会) 事務所:市役所1階

☎(0868)23-1004

### 西部サブセンター

(サンライフみのり内)

☎(0868)28-4135

### 久米サブセンター

(久米福祉センター内)

☎(0868)57-2135

### 南部サブセンター

(市役所内)

☎(0868)23-1004

### 中央部サブセンター

(市役所内)

☎(0868)23-1004

お問い合わせは…

本庁 高齢介護課 (0868)32-2070

加茂支所 (0868)32-7032

阿波出張所 (0868)32-7042

勝北支所 (0868)32-7023

久米支所 (0868)32-7013

# 津山市

わたしたちのまちの  
認知症ケアパス

# 認知症になっても…

住み慣れたわが家、わがまちで  
暮らしていくために



津山市・津山市地域包括支援センター

## はじめに

日本の平均寿命は世界のトップクラスです。大変喜ばしいことですが、その一方で老化とかわりの深い認知症にかかる可能性も高くなります。今後も認知症の人は増加する見込みです。認知症はとても緩徐に進行しますが、進行とともに状態が変化する病気なので適時・適切な医療や介護などのサポート体制が求められています。

そこで、どのような状態のときに、どのような支援が必要になるのか大まかな目安を示したものが「認知症ケアパス」です。

この冊子では、認知症の基礎知識のほかに知っておきたい制度や地域のサービスなどを紹介しています。認知症になったとしてもあわてることなく、住み慣れたわが家、わがまちで必要かつ適切なサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。

## 認知症ケアパスの使い方（例）

①最近息子から「お父さんは同じことを何度も聞くね」といわれることが増え、自分でも認知症ではないかと心配しています。

⇒P11.14.38.39



②離れて暮らしている母の様子が変わって、もの忘れが多くなってきて、いつも何かを探しています。食事もとれていない様子です。

⇒P8.9.20.21



③父がアルツハイマー型認知症と診断され、一人で出かけると、家に帰れなくなることがあり、心配です。

⇒P32.33.34.35



④40代の夫が最近、元気がない様子です。仕事でも取引先との約束を頻りに忘れてたりして、本人も落ち込んでいます。

⇒P10.12.13.15



⑤認知症の母はもともとは話し好きでしたが、外に出たがらなくなりました。どこかよい場所がありませんか？

⇒P28.40~45



## もくじ

津山市認知症支援ビジョン	4
津山市認知症支援システム図	6
もっと認知症を知ろう	8
認知症に早く気づこう	10
働き盛りを襲う若年性認知症	12
状態に合わせた対応をしよう	14
①「認知症の疑いがある」状態	14
②「症状はあっても日常生活は自立している」状態	14
③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態	15
④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態	16
⑤「常に介護が必要」な状態	17
認知症の進行と主な症状	18
認知症ケアパス一覧表	20
目的別の主な支援内容	22
●相談する	22
●他者とつながる／仕事や役割を持つ／生きがいづくり	23
●見守る（安否確認・緊急時支援）	24
●生活を支援する	25
●身体を介護する	26
●医療を受ける	27
●家族を支援する	28
●住まいを考える	29
●権利を守る（権利擁護）	30
認知症初期集中支援チームとは	31
認知症の人が行方不明になった場合	32
参加する、応援する	33
覚えておきたい症状とそのときの対応	34
認知症の人との接し方	36
認知症予備軍とは	38
生活習慣の改善で認知症を予防するポイント	39
認知症カフェとは	40
●おあしすカフェ	41
●オレンジ・カフェねんりん	42
●オレンジカフェ吉井川	43
●コミュニティサロンすみれ	44
●スマイルカフェ	45
認知症カフェを立ち上げよう	46

# 津山市認知症支援ビジョン

大目標



認知症になっても、住み慣れた住まいや地域で  
心豊かに安心して生活することができる

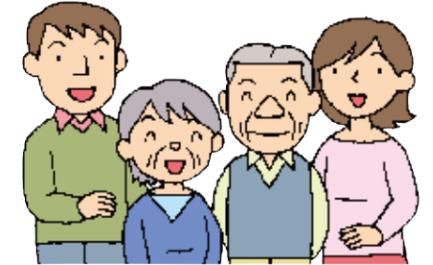


認知症の人が、意思決定をし、役割をもっていきいきと暮らしていくことができる。

本人

本人・家族

認知症の人や家族が、まわりの人たちに、あたたかく支えられながら自らの住まいや地域で生活することができる。



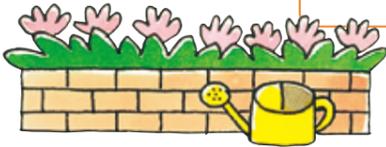
地域の人が、認知症についての理解を深め、身近な支援者になることができる。

地域の人

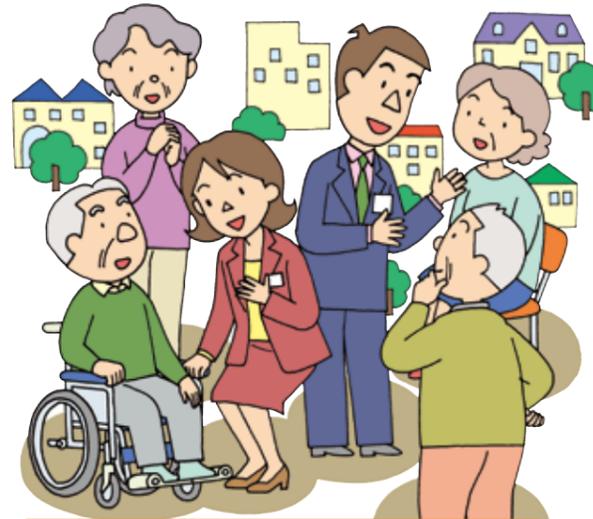
わたしたちが 目指すもの

家族

家族が、適切な情報や相談体制、各種サービスなどにより、認知症を理解し、安心して介護ができる。



連携



連携



医療従事者が、認知症の知識を深め、介護・福祉と連携し、安心して医療を受けることができる体制をつくる。

医療関係

職域  
(店舗、警察など)

職域関係者が、認知症の人も生活者のひとりとして自然に受け入れ、対応できる支援方法を身につけるとともに早期に相談することができる。

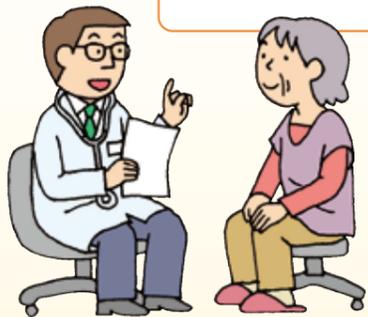
認知症に関する正しい知識の普及啓発や支援体制整備など認知症に関する施策を総合的に推進する。

行政

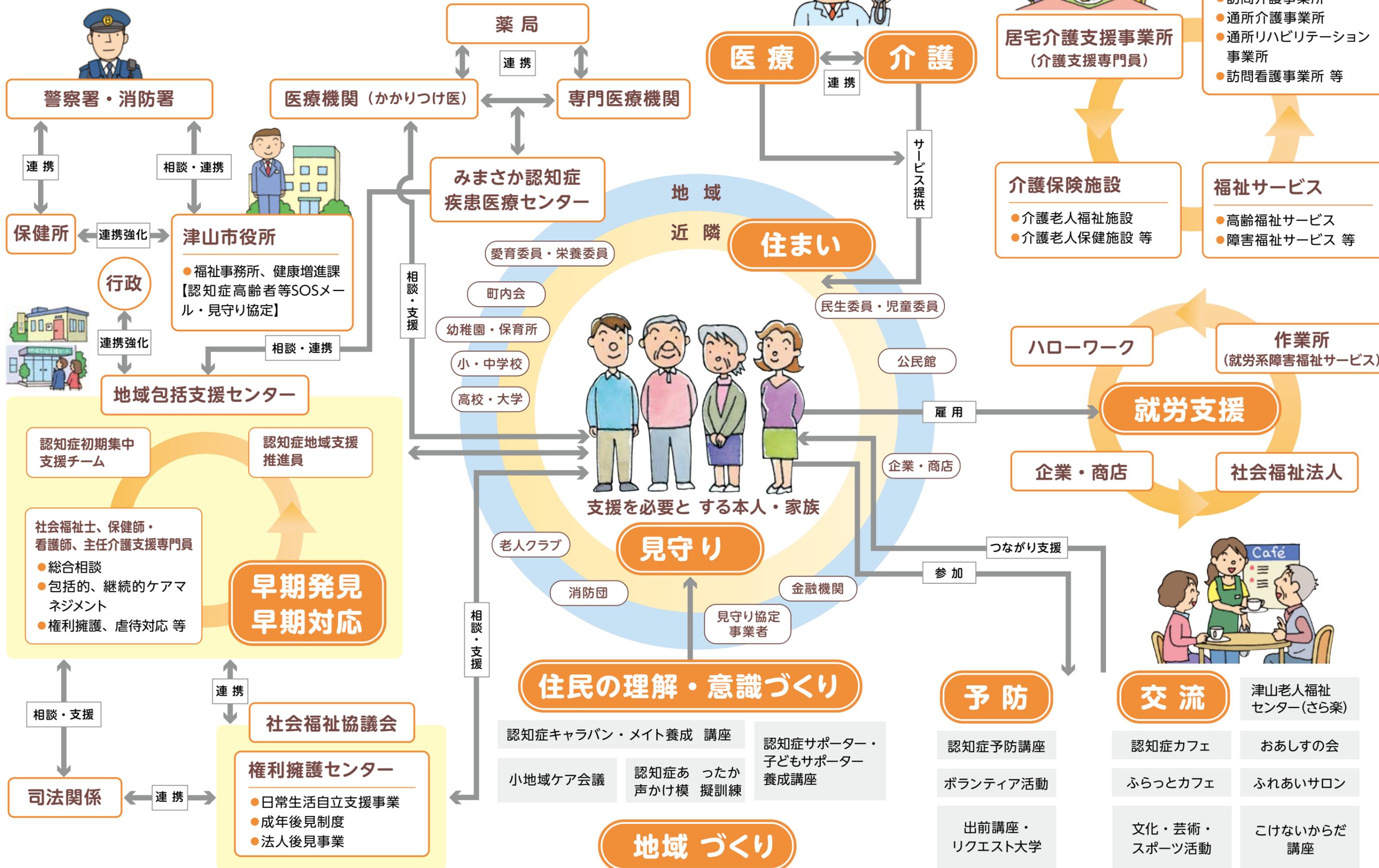
介護・福祉関係

介護・福祉従事者が、認知症の知識を深め、本人の今まで生きてきた道を理解し、本人や家族の尊厳を支え、これから望む生活を支援することができる。

連携



# 津山市認知症支援システム図



# もっと認知症を知ろう

## 認知症は脳の病気です

認知症は、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「行動・心理症状」といいます。



治すことが難しい

### 中核症状

- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 場所・時間・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど



### BPSD (行動・心理症状)

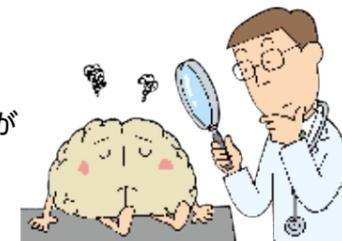
BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や体の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物療法により、改善することが期待できます。

改善する可能性がある



## 認知症の種類と特徴

認知症の原因はひとつではありません。原因となる病気によって、特徴があります。



### アルツハイマー型認知症

一番多い認知症です。脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。

症状や傾向

- 機能低下は全般的に進む
- 症状がゆっくり進行する

### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で、損傷を受けた脳の部分の機能が失われます。

症状や傾向

- 機能低下はただらに起こる
- 再発のたび段階的に進行する

### レビー小体型認知症

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。

症状や傾向

- 幻視があらわれる

## コラム① 病院受診について

### 「何科を受診すればよいですか？」

もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、心療内科などを受診するとよいでしょう。

### 「医師に何を伝えたらよいのですか？」

受診前にあらかじめ相談したいことをメモしておく、診療に役立つ場合があります。また、医療機関に「医療連携室」や「相談室」などがある場合は、受診に関して困っていることの相談ができます。

### メモしておくこと

- 気になる症状、その症状が始まった時期
- 日常生活で困っていること
- 現在、治療している病気、服用している薬
- 食欲や睡眠の状況



# 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、まずは家族だけで津山市地域包括支援センター、津山市役所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。



## ●認知症かもしれないという不安を抱えている方

下記は認知症の症状やその特徴を記載しています。認知症は早めの対応が、進行を遅らせたり、症状を軽減したりすることにつながります。医学的な判断基準ではありませんので、暮らしの中での目安として参考にしてください。複数当てはまることがあればかかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センター（22ページ参照）などに相談しましょう。

### 家族が見つけた認知症の早期発見の目安

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成)

#### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う、聞く、する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



#### 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



#### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



#### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた



#### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



#### 意欲がなくなる

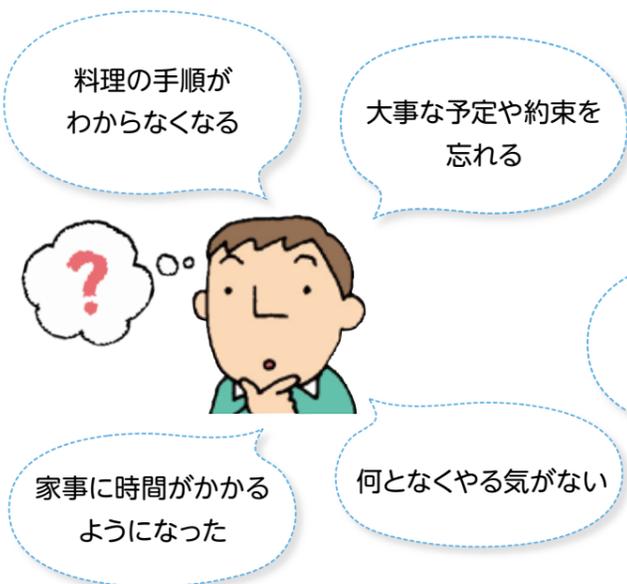
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



# 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、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：月曜日～金曜日 10時～16時  
（※休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く）



### ■若年性認知症コールセンター

認知症介護研究・研修大府センターが運営している電話相談もあります。こちらも専門教育を受けた相談員が対応します。

- 運営機関：社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター（愛知県大府市）
- 電話番号：☎0800-100-2707 ●相談日・時間：月曜日～土曜日 10時～15時（※年末年始祝日除く）

## 若年性認知症の人が利用できる主な制度

介護保険サービス	65歳未満の方でも、認知症と診断され要介護認定を受けた場合は介護保険サービスを受けられます。
精神障害者保健福祉手帳	申請により、その程度によって1級から3級までの手帳が交付されます。 ●所得税、市・県民税などの障害者控除 ●自動車税などの減免 ●NHK受信料の減免 ●各種公営施設の利用料金の減免などのサービスが手帳の等級などに応じて受けられます。
自立支援医療（精神通院医療）	認知症で、継続した通院治療を受ける必要がある場合、指定医療機関での公費による医療費の受給を受けることができます。但し、原則として医療費の1割が自己負担となります。
障害年金（障害基礎年金と障害厚生年金）	病気やケガによって障害を受けた時に支給されます。受給には障害の程度のほか、保険料の納付状況などの一定の要件があります。
特別障害者手当	日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度重複障害者などに対して支給されます。
傷病手当	被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に、1年6カ月を最長に支給されます。
障害者雇用に関する相談・支援	障害者手帳（精神障害者保健福祉手帳など）の有無にかかわらず、職業上の困難を抱えている場合、就労支援の対象となります。雇用に関する相談・支援機関として公共職業安定所（ハローワーク）、地域障害者職業センター、障害者就業・生活支援センターなどの各種支援機関があります。一般企業への就労が可能な人は、就労移行支援事業所で一定期間、就労に必要な知識や能力の向上のために必要な訓練を受けることができます。また、一般企業等での就労が困難な人は就労継続支援事業所（A型・B型）で働く場を提供されるとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を受けることができます。
成年後見制度	認知症により、自分で物事を決めることができなかつたりした時に、家庭裁判所に選ばれた人が本人に代わって物事を決めてくれたりする制度です。

## コラム② 認知症地域支援推進員とは？



認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービス、地域の支援機関の間の連携支援や認知症の人と家族を対象とした相談業務などを行います。

# 状態に合わせた対応をしよう

## ①「認知症の疑いがある」状態、および

## ②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

### この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

### 本人や家族へのアドバイス

#### まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



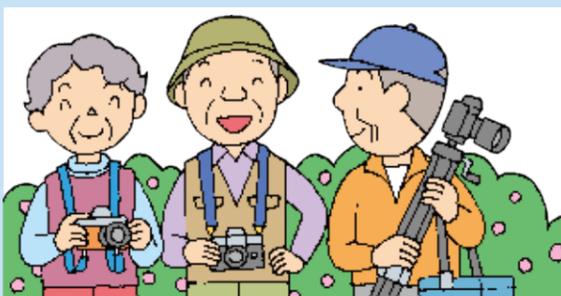
#### 本人の不安を和らげる

本人には次第にできないが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



#### 居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



#### 将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。



## ③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあれば自立できる状態です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



#### 安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



#### 医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



#### 介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。



## ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

### 本人や家族へのアドバイス

#### 介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせて、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



#### 見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもつなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



#### 住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



#### 悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



## ⑤「常に介護が必要」な状態

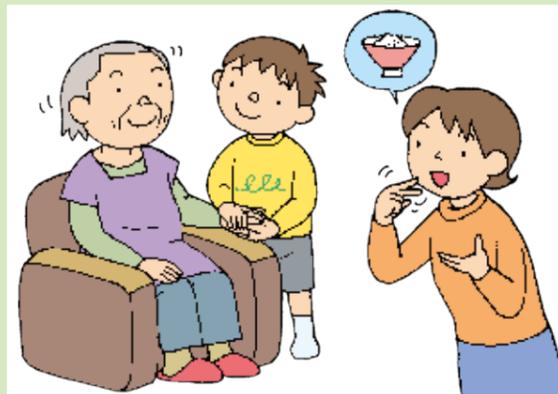
### この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

### 本人や家族へのアドバイス

#### コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



#### 介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



#### 住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅ですごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などですごすかを検討しましょう。



#### 看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



# 認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行にあわせて上手に対応していくことが大切です。

※症状の現れ方には個人差があります

正常なレベル		軽度認知障害 (MCI)		認知症	
		軽度		中等度	重度
認知症の進行		<b>認知症の疑い</b> ※もの忘れは多いが、自立して生活できる	<b>症状はあっても日常生活は自立</b>	<b>見守りがあれば日常生活は自立</b>	<b>日常生活に手助けや介護が必要</b> <b>常に介護が必要</b>
本人の様子例		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同じことを何度も繰り返し聞く</li> <li>● 日にちや曜日が時々わからなくなる</li> <li>● 食事の内容を忘れることがある</li> <li>● 時々薬を飲み忘れる</li> <li>● 好きだったことに興味を持たなくなる</li> <li>● 探しものをしていて、何を探していたか思い出せない</li> <li>● 買い物や事務的なこと、金銭管理に少し不安がある</li> <li>● 疑い深くなったり、怒りっぽくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間や日にちがわからなくなる</li> <li>● 同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>● 食事をしたこと自体忘れる</li> <li>● 服薬管理ができなくなる</li> <li>● 通帳や印鑑などの置き場所がわからなくなる</li> <li>● 同じものを買ってくることがある</li> <li>● 計画や段取りどおりに行動ができない</li> <li>● 約束を忘れる</li> <li>● 料理の品数が減ったり、味付けが変わる</li> <li>● ごみ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電話や訪問者への対応が一人では難しくなる</li> <li>● 外出した時、道に迷うことがある</li> <li>● 季節にあった洋服を着ることができなくなる</li> <li>● 着替えや食事、トイレなどがうまくできない</li> <li>● 文字が上手に書けなくなる</li> <li>● 財布を盗られたなどの妄想がある</li> <li>● すぐ興奮したり、感情に波がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トイレの失敗をする</li> <li>● 会話が成立しなくなる</li> <li>● 家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる</li> <li>● 話さなくなる</li> <li>● 使い慣れた道具の使い方がわからなくなる</li> <li>● 季節や場所にあわない服装をする</li> <li>● 食事介助が必要になる</li> <li>● 寝たきりになる</li> </ul>
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域行事やボランティアなど社会参加を働きかける</li> <li>● 趣味やレクリエーションを楽しむように働きかける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭内でも役割を持ち、継続できるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接し方の基本的なポイントなど (P36～P37) を理解する</li> <li>● 家族間で介護のことについて話しあっておく</li> <li>● 相談先をつくっておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護者自身の心身の健康管理を行う</li> <li>● 介護保険サービスやその他のサービスを上手に利用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 合併症を起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>● どのような終末期を迎えるかを家族間で話しあっておく</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人と一緒に認知症予防の取り組みを実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気になるはじめたら歳のせいにならず、早めにかかりつけ医や各種相談窓口 (P22) に相談する</li> <li>● 認知症の早期発見の目安はP11</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の不安を和らげる</li> <li>● 居場所や仲間を増やす</li> <li>● 同じことを何度聞かれてもきちんと返答する</li> <li>● できることは取り上げず本人ができないことをサポートする</li> <li>● 認知症についての勉強をする</li> <li>● 本人と一緒に話しあい、将来を見据える</li> <li>● 見守る人を増やす</li> <li>● 安全対策を考える</li> <li>● 医療のサポートを受ける</li> <li>● 介護のサポートを受ける時を検討しておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護サポートを活用し、人の助けを借りる</li> <li>● 見守り体制を充実させる</li> <li>● 住まいの環境を整える</li> <li>● 消費者被害に遭わないように注意する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人が安心できる環境づくりを心がける</li> <li>● コミュニケーションを工夫する</li> <li>● 介護と看護を充実させる</li> <li>● 最期の迎え方について話し合いをしておく</li> </ul> 

# 認知症ケアパス一覧表

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サービスを受けることができる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、認知症の人の理解やケアに役立ちます。

		認知症の疑い～軽度		中等度		重度	
		認知症の疑い P14参照	症状はあっても日常生活は自立 P14参照	見守りがあれば日常生活は自立 P15参照	日常生活に手助けや介護が必要 P16参照	常に介護が必要 P17参照	
相談する	P22参照	かかりつけ医／若年性認知症コールセンター／市役所(高齢介護課や健康増進課など)／地域包括支援センター／認知症初期集中支援チーム／社会福祉協議会／認知症のひと家族の会／民生委員・児童委員／愛育委員・栄養委員 専門医療機関／居宅介護支援事業所					
他者につながる仕事や役割を持つ生きがいづくり	P23参照	老人クラブ／公民館活動／ふれあいサロン／こけいからだ講座／老人福祉センター シルバー人材センター 認知症カフェ		通所型サービス 通所リハビリテーション		通所介護／訪問介護	
見守る(安否確認・緊急時支援)	P24参照	緊急通報サービス／つやま見守ろうねット／警察署／消防署／消防団／郵便局／認知症高齢者等 SOSメール 配食サービス／認知症サポーター 民生委員・児童委員／愛育委員・栄養委員／地域住民					
生活を支援する	P25参照	民生委員・児童委員／愛育委員・栄養委員／地域住民 日常生活自立支援事業／認知症サポーター／生活支援サポーター／シルバー人材センター／民間サービス 成年後見制度 訪問型サービス 訪問介護／通所介護／訪問理美容					
身体を介護する	P26参照	訪問型サービス／通所型サービス 通所リハビリテーション 訪問介護／通所介護／訪問入浴介護 認知症対応型通所介護／小規模多機能型居宅介護					
医療を受ける	P27参照	かかりつけ医／かかりつけ歯科医／かかりつけ薬局 健康診断・歯科検診／専門医療機関／認知症疾患医療センター 訪問看護 居宅療養管理指導 訪問診療／往診／訪問歯科診療					
家族を支援する	P28参照	認知症カフェ／認知症のひと家族の会／介護者の会／民生委員・児童委員／愛育委員・栄養委員／地域住民 小規模多機能型居宅介護 短期入所生活介護／短期入所療養介護					
住まいを考える	P29参照	住宅改修／福祉用具の購入／サービス付き高齢者向け住宅 福祉用具の貸与 軽費老人ホーム 有料老人ホーム／グループホーム／介護老人福祉施設／介護老人保健施設					
権利を守る(権利擁護)	P30参照	警察署／市役所(環境生活課など)／消費生活センター／地域包括支援センター／社会福祉協議会／権利擁護センター 成年後見制度					

# 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」「認知症が疑われるけれどどこの病院に行ったらよいだらう」「認知症と診断された。でも、ひとり暮らしだからこれからのことが心配」と思った時、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。



### 津山市 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総合機関です。保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、地区担当職員など専門スタッフが、介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まであらゆる相談にのってくれる最も身近な相談窓口です。津山市地域包括支援センターには、認知症の人や家族に対する相談支援等を行う認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チームを配置しています。

●津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

### 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、要介護認定を申請する時に必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

### 津山市役所の 相談窓口 (高齢介護課・ 健康増進課など)

市の高齢者施策担当窓口では、介護保険の手続きやその他の福祉サービス等について相談できます。また、認知症の専門医のいる医療機関についての情報提供や保健師による健康相談も受け付けています。

●津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070  
●津山市健康増進課 ☎0868-32-2069

### 津山市社会 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ごと、人権等の相談に応じています。

●津山市社会福祉協議会 ☎0868-23-5130

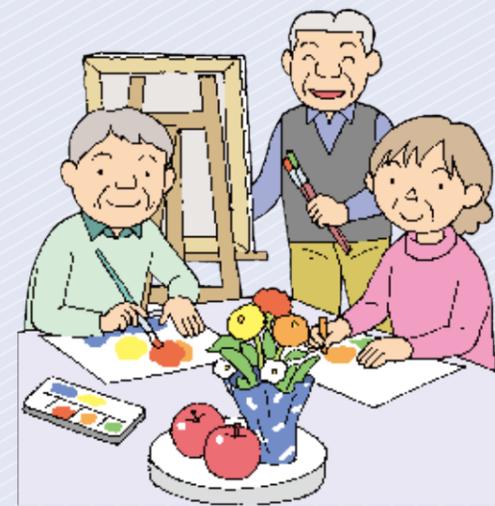
### 民生委員・ 児童委員

民生委員は、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。困った時、心配ごとがある時には、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。

## 他者とつながる 仕事や役割を持つ 生きがいづくり

認知症による生活機能の低下などがあると、外に出てい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、安心して通うことができ、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

また、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、今できていることを重視し、知識や経験を生かしたり人の役に立つことができるような仕事や役割を探しましょう。地域のボランティアや自治会の活動もよいです。また、認知症カフェ（28ページ参照）や市のイベント、趣味の場、学びの場などさまざまな活動に参加してみましょう。体を動かすことやスポーツも認知症の進行を遅らせるためにも有効です。



### 津山老人 福祉センター (さら楽)

高齢者に対しての各種相談に応じると共に、健康の増進、教育の向上および保養のための便宜を総合的に供与等する拠点施設として、老人クラブ等の会合やミニデイサービスや各種講座も開催しております。

●津山市老人福祉センター ☎0868-28-1781

### 津山市シルバー 人材センター

シルバー人材センターは、定年退職をした高齢者等に、培ってきた知識や経験、技能等を生かして地域社会に貢献できる仕事を提供する市区町村で設置された組織です。本人のライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的、また軽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。

●津山市シルバー人材センター ☎0868-23-5378

### 介護保険 サービス

介護保険のサービスで、送迎付きで通所介護施設等へ通い、食事や入浴等の日常生活上の支援や、理学療法士や作業療法士の指導による生活機能を向上させるための機能訓練、さらにレクリエーション等のサービスを日帰りで受けられます。また、認知症の人を対象にした認知症対応型通所介護や認知症対応型共同生活介護などもあります。

●津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070

●津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

## 見守る (安否確認・緊急時支援)

認知症で生活機能の低下などがあ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過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつります。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体制づくりをしましょう。



### 認知症 サポーター (33ページ参照)

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、支援する応援者」のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講した老若男女のサポーターたちが地域に根ざし、見守りや環境整備のためのネットワークをつくっています。

- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

### 津山郵便局 みまもり訪問 サービス

大切なご家族の毎月、毎日のみまもりを郵便局がサポート。みまもり訪問サービス、みまもりでんわサービス、駆けつけサービス（オプション）があります。

- 津山郵便局 ☎0868-22-2802

### 緊急通報 サービス

ひとり暮らし高齢者等の自宅に通報システム機器を設置することにより、安否確認や事故等において迅速かつ適切な対応を行うことができるようなシステムです。市の高齢者福祉サービスで行っているものや民間企業が行っているものがあります。

- 津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070
- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

### つやま 見守ろうねット

協定を締結した地域の企業や事業者の方と連携をして、日常の業務の中で、高齢の方や障がいのある方、子どもに何らかの異変（新聞や郵便物がたまっているなど）を感じた場合に、津山市高齢介護課に連絡をしていただくことで、支援を必要としている方を早期に発見、把握し、支援の実施につなげるしくみです。

- 津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070
- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

### 津山市認知症 高齢者等 SOSメール (32ページ参照)

道に迷う心配のある認知症の人が行方不明になった時に携帯電話やパソコンのメールを使って、登録協力者や見守り事業者などにメールを一斉送信し、行方不明者を地域ぐるみで見守り、早期発見につなげる仕組みです。

- 津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070
- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

## 生活を支援する

認知症による生活機能の低下などによって、食事・掃除・買い物など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、これからは安心して充実した生活を送ることができる」という状態を保つことができます。



### 配食サービス

配食サービスを利用して安否確認などの見守りを行います。市の高齢者福祉サービスで行っているものや民間の企業が行っているものがあります。

### 津山市 シルバー人材 センター

定年退職をした高齢者等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。技術分野、技能分野、一般作業分野、サービス分野（家事援助サービス、福祉サービス）、事務分野、管理分野などサービスが多岐に渡ります。

- 津山市シルバー人材センター ☎0868-23-5378

### 民間の生活支援 サービスを 提供する団体

民間企業が、毎日の食事のための食材の調達や調理、掃除、洗濯、ごみ出し、その他家事支援サービス、代読、外出の付き添い、草取り等の日々の生活の中で困りごとがある高齢者等を対象に配食や家事支援、代行業務、食材配達、移動販売などを行っています。

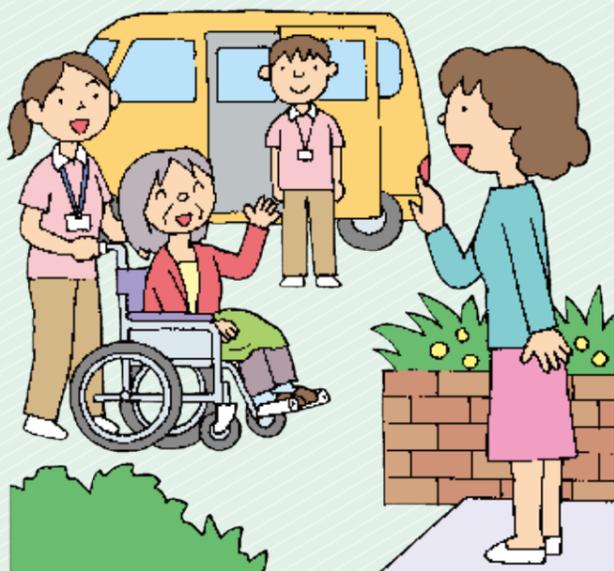
### 介護保険 サービス

介護保険のサービスでホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、調理や洗濯、掃除などの「生活支援」が受けられます。また、生活の中でのちょっとした困りごとの支援を受ける生活支援サポーターの利用もあります。

- 津山市高齢介護課 ☎0868-32-2070
- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

## 身体を介護する

生活機能の低下がみられる認知症の方が安心して在宅生活を送ることができるように、「訪問」や「通所」による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。詳しくは介護保険のパンフレットをご参照ください。



### 自宅を訪問してもらい 受けるサービス

#### ■訪問介護

介護保険サービスで、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、入浴や排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。

#### ■訪問看護

介護保険のサービスで、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病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

介護保険のサービスで、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

通所介護施設で入浴や食事などの日常生活上の支援、生活行為向上のための支援、目標に合わせた選択的サービスを提供します。

#### ■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行為向上のための支援、リハビリテーションを行います。

#### ■認知症対応型通所介護

認知症の人へ、食事、入浴等の介護や機能訓練等を日帰りでを行います。

#### ■小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、認知症の人の選択に応じて、居宅への訪問や短期間の宿泊を組み合わせて、多機能なサービスを提供します。

## 医療を受ける

認知症は早期発見と早期治療が大切です。正しく診断してもらい、適切な治療を始めるために、急な体調の変化を見逃さず、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に相談しましょう。



### ●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訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。

### ●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ますといわれています。

### ●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。

### ●認知症専門 医療機関

主に「精神科」「神経内科」「脳神経外科」がそれにあたります。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。

### ●みまさか 認知症疾患 医療センター (積善病院内)

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。津山市設置の認知症初期集中支援チームと認知症地域支援推進員の活動等に協力します。

## 家族を支援する

認知症の人を介護するのは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。



### ● 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症に詳しいスタッフが常駐しているので、認知症の人を介護している家族にとっても気兼ねなく訪れることができる憩いの場所です。自宅に閉じこもりがちになる認知症の人を連れ出す場として、また、介護する家族の不安の解消やリフレッシュにも役立ちます。詳しくは40～47ページを参考にしてください。

### ● 津山市 認知症の人と 家族の会 (おあしすの会) 津山市 介護者の会

認知症の人を介護している人同士が交流を深める中で、同じ苦労や悩みを分かち合い、手を取り合って、前向きに介護を行うことを目的に活動しています。

●津山市社会福祉協議会 ☎0868-23-5130

### ● 介護者の集い

要介護者を介護している家族を対象に、介護者同士の交流を図ることにより、介護情報の共有、技術の習得、研修等を行います。また、認知症の専門医療機関等でもさまざまな介護者の交流会や研修会が実施されています。

●津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

### ● 講演会・講座

津山市地域包括支援センターでは、年間をとお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、機会を見つけて参加してみましよう。

●津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004

## 住まいを考える

認知症による生活機能の低下などがあると、その状態に合わせて住まいの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も考えましょう。



### ● 住宅改修

介護保険サービスで手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした時に、住宅改修費が上限20万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。

### ● 福祉用具

介護保険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。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、購入した時に購入費が同年度で10万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。

### ● 認知症対応型 共同生活 介護(グループホーム)

認知症の人が共同で生活できる場で食事や入浴等の日常生活上の支援や介護、機能訓練等が受けられます。

### ● 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、日常生活の支援か介護やリハビリが中心か等によって入所する施設を選びます。

### ● サービス付き 高齢者向け 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、入居要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。

### ● その他施設

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

## 権利を守る(権利擁護)

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難しくなったり、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。そして、核家族化の進展によって、高齢者・障がい者だけの世帯も増え、日常生活に不安のある方も多数いらっしゃいます。そんな時に慌てないように、サポート体制を整え、相談先や制度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、認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。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。公益社団法人成年後見センター・リーガルサポートや日本社会福祉士会成年後見センター・ぱあとなど、その他の法律事務所や司法書士事務所等でも相談できます。

- 津山市権利擁護センター (らいと☆おん) ☎0868-23-7978
- 津山市地域包括支援センター ☎0868-23-1004
- 成年後見センター・リーガルサポート岡山県支部 ☎086-226-0470
- 成年後見センター・ぱあとなど ☎03-3355-6546

### 消費生活センター

消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪質商法による被害や商品事故の苦情等消費生活に関する相談に応じています。

- 津山市消費生活センター ☎0868-32-2057
- 消費者ホットライン ☎188

### 津山市権利擁護センター (津山市社会福祉協議会)

認知症の人等の権利が侵害されないように、専門的な立場から問題解決に向けて支援を行います。また、成年後見制度や日常生活自立支援事業を利用するための支援を行っています。

- 津山市社会福祉協議会 ☎0868-23-5130
- 津山市権利擁護センター (らいと☆おん) ☎0868-23-7978

### 津山警察署

認知症の方は道に迷う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時には、迷わず相談しましょう。

- 津山警察署 ☎0868-25-0110

# 認知症初期集中支援チームとは

認知症またはその疑いのある方やご家族をチーム員（認知症サポート医、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員等の専門職で構成）が訪問して、本人や家族とどのような生活上の困難さがあるのか、それによりご本人やご家族がどのように困っているかなどを一緒に確認します。そして、概ね6か月を目安に本格的な医療や介護につなげていくために集中的に支援を行います。支援の内容としては、認知症に関する情報の提供やかかりつけ医との情報共有、専門医療機関の受診、介護保険サービスの利用の効果に関する説明および支援、心理的サポートや助言などを行います。

## 対象となる方は？

- 40歳以上の津山市民の方で、自宅で生活されており、かつ認知症の疑われる方や認知症の方で次の①～④のいずれかに該当する方が対象となります。
- ① 認知症の診断を受けていない方
  - ② 継続的な医療を受けていない方
  - ③ 介護保険サービスを受けていない、または中断している方
  - ④ 認知症の症状が強いため対応に困っている方



## 津山市認知症初期集中支援チームについて



## コラム③ これからのために

認知症になっても自分のことは自分で決めることが大切です。しかし、認知症が進んでくると、自分の思いを伝えることが難しくなってきます。自分らしく暮らしていくことができるように、症状が軽いうちに今後、自分がどのように過ごしていきたいか、下記の項目を参考に家族など大事な人と話し合っておきましょう。自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きるために何に取りかればよいのかを考えるきっかけになればと思います。

- 私の思い出の記録 例) 生まれた所、学生時代の思い出、就職、退職後の生活、これまでで一番うれしかったこと
- 私の好きなこと、これからも続けていきたいこと 例) 毎年旅行に行きたい、犬の散歩を続けたい
- 今、もしくはこれからお願いしたいこと 例) 食事づくりが不安、お金の管理について成年後見制度を利用したい
- 医療や介護についての願い 例) どこで生活したいか、介護を頼みたいのは誰か、どのような医療や介護を希望するか、延命治療について

# 認知症の人が行方不明になった場合

**1** 本人がよく行く場所、自宅などを探してみたり、親しくしている人などに連絡をとってみましょう。それでも、見つからない場合は、110番通報をして、警察に相談しましょう。

**ポイント** 早めに警察に相談しましょう。

周囲の捜索に時間をかけすぎると、日没後捜索となってしまう、認知症の人を見つけることが難しくなる場合があります。早めに警察に相談しましょう。

**2** 警察に捜索願を提出します。

捜索願の届出は原則親族の方となります。確認しておくことは、認知症の人がいなくなった時間(最後に見かけた時間)、場所、本人の服装、所持品(お金、携帯など)、自殺をほのめかす言動の有無、認知症の診断の有無などです。近くの交番でも、捜索願を出すことができます。捜索願を提出するのに30分以上かかります。

**ポイント** 本人の写真を持参しましょう。

本人の特定が容易になり、発見が早まる場合があります。

**3** 消防署、消防団に捜索の協力をしてもらいます。

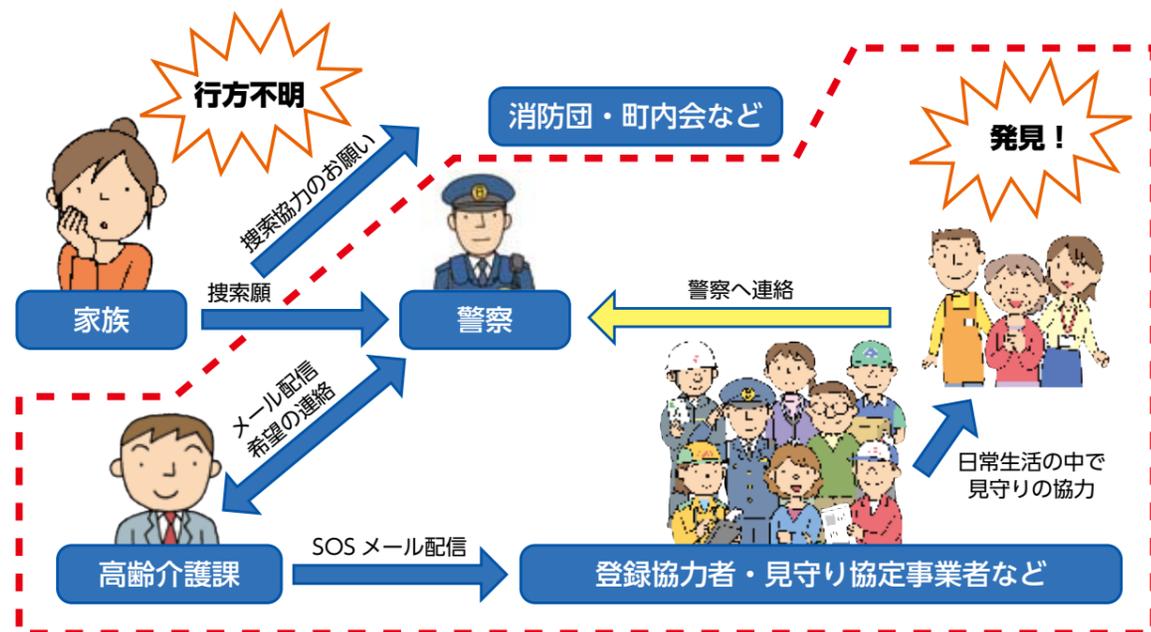
消防署の消防団係(☎0868-22-1190)に連絡すると、地元の消防団に連絡され、捜索の協力をしてもらえます。町内会から地元の消防団に連絡してもらう場合もあります。

**4** 津山市高齢介護課 認知症高齢者等SOSメールを活用しましょう。(33ページ参照)

携帯電話やパソコンメールを使い、認知症高齢者等の行方不明者を地域ぐるみで早期に発見する取り組みです。登録されたメールアドレスに行方不明者の情報を配信します。「似た人を見かけた」などの情報を警察署に連絡してもらい、早期発見に役立ちます。

**ポイント** 情報配信のためには、「事前登録」が有効です。

申請により、あらかじめ事前登録をしておくと、緊急時のメール配信を速やかに行うことができます。ご希望の方は印鑑、できれば本人の写真をご持参の上、津山市高齢介護課(☎0868-32-2070)までお越しください。



## SOSメール配信への登録方法

**登録の前に** 携帯電話で迷惑メール対策の設定がされている場合は、次の2つの設定をご確認いただいてから登録をお願いします。  
 ①送信元アドレス『t-tsuyama@sg-m.jp』からのメール受信を許可する設定をお願いします。  
 ②URL付きメールの受信を許可してください。  
 ※設定方法等の詳細につきましては、各携帯会社へお問い合わせください。

**1** 空メールを送信

メール送信画面において、宛先のメールアドレスに『t-tsuyama@sg-m.jp』を入力し、件名や本文には何も入力せず、そのまま送信してください。「返信メール」をお返します。QRコードの読み取り機能がある携帯電話をご利用の方は、右の登録用QRコードをご利用ください。



**2** 返信メールを受信

空メールを送信すると、すぐに折り返し「仮登録完了のお知らせ」という表題のメールが届きます。メールに記載されたURLを選択し、登録画面へアクセスしてください。

**3** 登録

登録画面が表示されたら、「利用規約」をご確認いただき、配信を希望する情報や地域を選択してください。「認知症高齢者等行方不明者情報」の項目を選択してください。

**4** 本登録完了メールを受信

「本登録完了のお知らせ」という表題のメールが届きましたら、登録完了となります。

## 参加する、応援する

### 認知症になっても安心して暮らせる津山市を一緒に作りませんか？

#### ●認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守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します。90分講座を受講すれば、どなたでもなることができます。10人以上集まれば、どこでも出張し、講座を開催します(無料)。

#### ●認知症キャラバン・メイト

認知症キャラバン・メイトは、認知症サポーター養成講座の講師として、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を市民に伝えます。認知症キャラバン・メイトになるには、県や津山市地域包括支援センターが主催する講座を受講する必要があります。

#### ●9月はアルツハイマーデー月間です

津山市では、パネル展示など様々な認知症啓発活動を行なっています。詳細は津山市地域包括支援センター(☎0868-23-1004)へお問い合わせください。

#### ●SOSメール配信への登録をお願いします

メール配信登録者とは、認知症によって道に迷った方の情報を受け、可能な範囲で捜索に必要な情報提供にご協力いただく方々のことです。

※積極的に捜索をお願いするものではなく、日常生活の中で目配りしていただき、認知症による行方不明者を見かけたら連絡をお願いするものです。

受講者にはオレンジリングを贈呈。オレンジリングとは、全国共通の認知症サポーターの証です！オレンジ色は認知症の方を支援する色です。



このほかにも...

# 覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。事実を押し付けるのではなく、認知症の症状であることを理解して、認知症の人の気持ちに寄り添って接することが大切です。

## ① 記憶の障害 「ごはん、食べてないよ。」

### 対応のポイント

#### 話題を変えて納得してもらう。

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから、待っていてね。」「できるまで、これ（お茶やお菓子など）を食べて（飲んで）いてね。」など話題を変えてみましょう。



## ② もの盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

### 対応のポイント

#### 同じ感情を共有して、味方になる。

盗まれたと認知症の人が思い込んでいるとき、反論せずに「それは困りましたね。一緒に探しましょう。」と共感しましょう。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか?」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



## ③ 人柄が攻撃的に変化 「バカにしているのか！」

### 対応のポイント

#### できる限り感情をいたわる。

認知症の人は気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけましょう。



## ④ 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します。」

### 対応のポイント

#### 気持ちを認め、落ち着かせる。

「ここが家ですよ。」と引き留めると、不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ。」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください。」と気分を変えて落ち着かせます。



## ⑤ 排泄トラブル 「トイレまで間に合わなかった。」

### 対応のポイント

#### 排泄のリズムを作ってトイレに誘導。

尿や便の失禁は、トイレの場所がわからなくなっていたり、尿意や便意を感じなくなっている、服の脱ぎ方がわからなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。



# 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押し量り、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繋がっているのです。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つたときに、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。認知症の人にも、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恐れずに、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。患者を怒鳴ったり罵っ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、虐待を受けている患者も「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

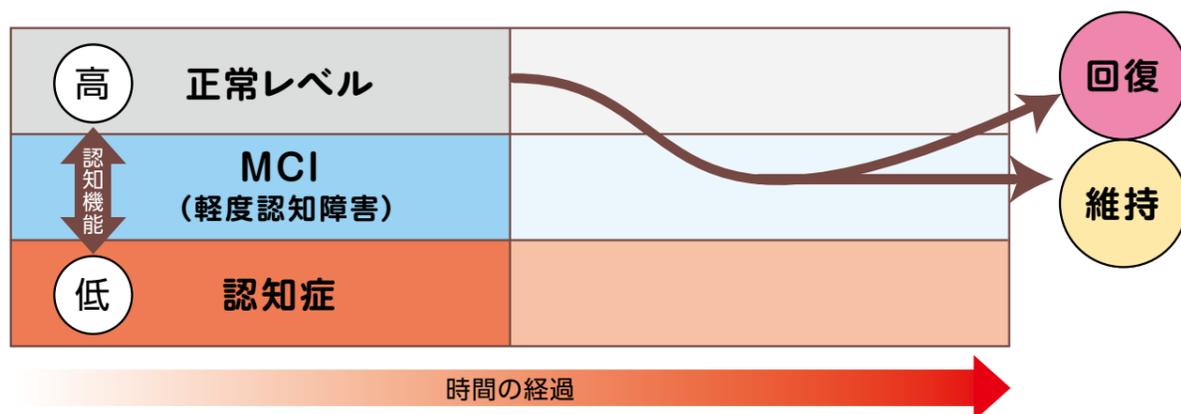
- 1 自尊心を傷つけるような態度をとらない。
- 2 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する。
- 3 間違いや失敗に対しては、否定せずにさりげなく手助けする。
- 4 地域や家庭の中で、何か役割が果たせるように支援する。
- 5 笑顔やスキンシップなど言葉以外によるコミュニケーションも心がける。
- 6 ひとりで介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支える。

# 認知症予備軍とは

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、認知症予備軍です。MCI（軽度認知障害）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は日常生活に大きな支障なく送ることができる状態です。

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言われています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにして、もの忘れなどが気になる人は早めにかかりつけ医など（22ページ参照）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！**



## 脳の活性化に役立つおすすめの実践

### 「出来事記憶」訓練

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。



#### 日常生活で鍛える工夫

- 家計簿をつけるときレシートを見ずに買ったものを思い出す。
- 2日遅れの日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。

### 「注意分割機能」訓練

2つ以上の作業を同時に行うとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。



#### 日常生活で鍛える工夫

- 料理をするとき一度に数種類のメニューをつくってみる。
- メモをとりながら電話をする。
- 時間目標などを定めて仕事や計算をする。

### 「計画力」訓練

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。



#### 日常生活で鍛える工夫

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。

# 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。



## ● 水分を十分にとる ●

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。



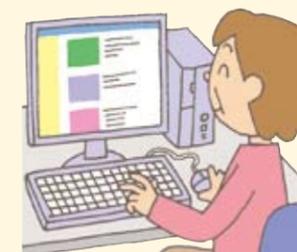
## ● 適度な運動を習慣にする ●

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。脳の機能が上が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。



## 短時間の「昼寝」と夕方の「運動」も効果的です

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすともいわれています。ただし長時間の昼寝は避けましょう。また、夕方の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

# 認知症カフェとは

認知症の人やその家族をはじめ認知症に関心のある人が集まり、情報交換や交流をする中で認知症と向き合うための場です。

認知症の人は、記憶障害や見当識障害などが進行するにつれ、はっきりした病識はなくても「何となくおかしい」と感じるようになり、不安や焦りを募らせます。また、周囲と話が噛み合わない、以前できていたことができなくなる、他人の態度が冷たくなったように感じるなどして円滑な人間関係が送りにくくなり、気力や自信も喪失して、引きこもって孤立してしまいがちです。

一方で、認知症の人の家族は、介護やケアの負担が重くのしかかる上、事故・事件を心配したり、本人から心無い言葉を浴びせられたりするなど、日常的に相当なストレスを抱えています。認知症カフェは、こうした認知症の人やその家族が日頃のストレスを吐き出し、認知症と前向きに付き合っていくパワーを充電する場所になっています。

## 認知症カフェの目的

認知症カフェの目的は、「認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場」を提供することです。



## 認知症カフェ10の特徴

- 1 認知症の人とその家族が安心して過ごせる場
- 2 認知症の人とその家族がいつでも気軽に相談できる場
- 3 認知症の人とその家族が自分達の想いを吐き出せる場
- 4 本人とその家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場
- 5 認知症の人と家族の想いや希望が社会に発信される場
- 6 一般住民が認知症の人やその家族と出会う場
- 7 一般の住民が認知症のことや、認知症ケアについて知る場
- 8 専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場
- 9 運営スタッフにとって、必要とされていること、やりがいを感じる場
- 10 地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場

カフェ名

## おあしすカフェ



担当者

堀川 涼子  
(美作大学 社会福祉学科)

開催場所

津山市上之町373  
(城東じ・ば・子の茶の間)

問い合わせ

津山市地域包括支援センター  
0868-23-1004

FAX  
メール

0868-23-6936(代)  
Rhorikawa@mimasaka.ac.jp

活動日・時間

毎月第3金曜日  
10:00 ~ 15:00  
(出入り自由)

料金

飲み物のみ……………200円  
軽食付き……………300円

## 内容・特徴

津山市認知症の人と家族の会「おあしすの会」と美作大学 社会福祉学科小坂田・堀川研究室が協働で主催しています。城東連合町内会・城東まちづくり協議会という開催地域の後援、さらに津山市社会福祉協議会・地域包括支援センターの協力を得て、現在は月に一度開催しています。

住宅街の民家で、認知症のご本人、ご家族がゆっくりお話ができる場所、くつろげる場所をめざして、家庭的な雰囲気で行っています。特にプログラム等は用意せず、物忘れが増えた、自信がなくなった、不安が大きい、そのような方のお話を学生がゆっくりとお聴きしています。介護家族の方の悩みや思いを、同じ介護者やベテランの家族の会のみなさん、保健・福祉の専門職がしっかりと受けとめ、ともに分かち合っています。

初めての方でも気軽に入れる雰囲気を心がけていますので、学生曰く、「親戚のおうちに来たい。」というカフェです。地域のボランティアさんと家族の会のスタッフが手作りの軽食を用意していますので、お昼を食べにくる気分で、気軽にお越しください。



## 地図



## その他 (メッセージ等)

場所は、津山城址東側 宮川沿いの道を東へ。出雲街道と千代稻荷神社の間。理容シマダさんの看板を目印にお越しください。

認知症のご本人やご家族は、事前連絡等は不要です。お気軽に当日お越しください。ご本人、ご家族以外の方は、お手数ですが、事前に津山市地域包括支援センターへご連絡ください。



カフェ名

# オレンジ・カフェねんりん

**担当者** 砂田 眞紀

**開催場所** 芳野病院4階88ホール  
(苫田郡鏡野町吉原312)

**問い合わせ** 0868-54-0312

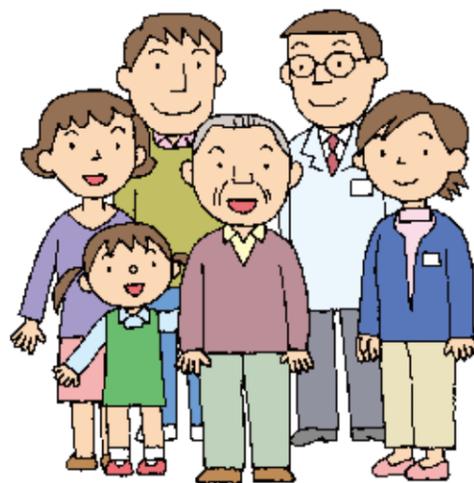
**FAX** 0868-54-3418

**活動日・時間** 毎月第3木曜日  
13:30 ~ 15:00

**料金** 飲み物・お菓子代  
…200円(工作は別)

## 内容・特徴

共愛会の法人に所属する各施設、事業所から医師、看護師、作業療法士、ケアマネジャー、社会福祉士、管理栄養士などの専門職が企画・実施しています。相談時間も個別に対応できるようにしています。毎回テーマを変え、講話、レクリエーション、工作など実施しています。



### 地図



### その他 (メッセージ等)

地域住民の認知症に対するの困りごとを早期発見し、必要な社会資源につながるようにしています。お気軽にご相談ください。

カフェ名

# オレンジカフェ吉井川

**担当者** 齋藤 英一

**開催場所** 西苫田公民館:会議室  
(津山市小原57-1)

**問い合わせ** 津山市地域包括支援センター  
0868-23-1004

**FAX** 津山市地域包括支援センター  
0868-23-1005

**活動日・時間** 毎月第2水曜日  
13:30 ~ 15:30

**料金** 飲み物・お菓子代  
…200円

## 内容・特徴

楽しいお話をしたり、懐かしい曲を聴いたり、歌ったり、演劇、紙芝居、脳トレ体操、季節のイベント等、楽しい企画がたくさん! 思わず笑みがこぼれます。

認知症の人と家族、認知症を予防したい人、認知症に関心がある人はどなたでもお越しください。  
心温まるホッとするひと時をご一緒に!



### 地図



### その他 (メッセージ等)

- コーヒー飲みに来てね!
- 気軽に来てね!
- お話をしようよ!
- ゆっくり楽しんでね!

カフェ名

# コミュニティサロンすみれ

**担当者** 平尾 奈津子

**開催場所** 津山市国分寺133

**問い合わせ** 080-9794-6041

**FAX** 0868-26-5477

**活動日・時間** 毎週金曜日  
13:00 ~ 15:00  
(出入り自由)

**料金** 飲み物・お菓子代  
…300円

## 内容・特徴

認知症のご本人、ご家族がおだやかに過ごせる空間。  
ご本人については、症状が進行しないように、ご家族については、介護の孤独感を減少させ、悩みの共有で安心感を感じてもらうことをめざしています。  
ご本人、ご家族の方、ぜひお越しください。  
また、認知症に関心のある方も、ぜひお越しください。



## 地図



## その他（メッセージ等）

担当者は、平成29年2月まで津山中央病院に勤務していた看護師です。36年間の看護師での経験を生かし、認知症だけではなく、多方面の相談を受け、サポートしていきます。「5年後も今のままのあなたで」を目標に、みなさまと歩んでいきたいと思っております。

カフェ名

# スマイルカフェ

**担当者** 小椋 美恵子

**開催場所** あかるい農村つやま  
(津山市日本原353-1)

**問い合わせ** 0868-36-3566

**FAX** 0868-36-3766

**活動日・時間** 毎月1回 第3か  
第4日曜日 14:00 ~

**料金** 飲み物・お菓子代  
…100円

## 内容・特徴

活動予定日は、年間計画で決めています、変更になることもあります。参加の予約はいりません。  
出前講座は、医療、介護の専門職の方のお話が聞けます。その他、様々なボランティアの方の講座など募集しています。  
ためになるお話を聞いた後は、お茶を飲みながらワイワイガヤガヤおしゃべりをして過ごしています。



## 地図



## その他（メッセージ等）

子供からお年寄りの方まで、どなたでも気軽に立ち寄って頂け、ちょっとしたお悩み相談もできるカフェを目指しています。  
日曜日なので、お子様連れでも大丈夫ですので、お茶代100円を持ってお気軽にお越しください。

# 認知症カフェを立ち上げよう

## 1 地域のキーパーソンを見つける

- ポイント**
- 地域の理解を得ましょう。町内会長や自治会長、民生児童委員などの地域の方に説明し、協力してもらいましょう。



## 2 目的を定め、名称を決める

- ポイント**
- 運営メンバーで話し合い、短い文章でわかりやすくまとめましょう。
  - 認知症カフェの名称を決めましょう。「認知症」という言葉を入れるかどうか話し合いましょう。

## 3 運営メンバーによる初回打ち合わせ

- ポイント**
- 日程と場所を決めましょう。
  - 開催までのスケジュールをつくりましょう。
  - 初回打ち合わせまでに予算や周知方法などの素案をつくりましょう。



### 初回打ち合わせ事項の例

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ● 会場の選定 (候補会場の見取り図) | ● ミニ講話の講師と内容   |
| ● 初期に必要な物品と調達方法     | ● 音楽の演奏者       |
| ● 必要な経費             | ● 当日の流れと役割分担   |
| ● 参加費の徴収の有無と料金設定    | ● チラシの作成や周知の方法 |
| ● 当日までのスケジュールと役割    | ● 次回打ち合わせの日時   |

## 4 地域の関係者への説明

- ポイント**
- 開催日時と場所が決まったら、地域の関係者に認知症カフェの意義を説明し、協力関係をつくりましょう。

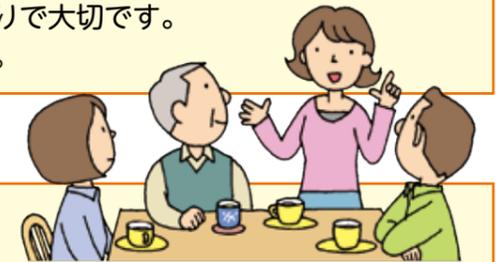


## 5 必要時は講師や演奏者に依頼し、打ち合わせ

- ポイント**
- 参加者と会話するような講話、演奏はリラックスできる内容など、カフェが目指す雰囲気などを伝えましょう。

## 6 必要な物品をそろえる

- ポイント**
- 1カ月前には、必要な物品をそろえておきましょう。
  - 準備物品の管理の一覧表を作成し、誰が管理しているのかわかるようにしておきましょう。
  - 机や椅子、音楽、飲み物などは雰囲気づくりで大切です。実際に会場に行き、確認しておきましょう。



## 7 地域や関係者に開催を知らせる

- ポイント**
- チラシを作成し、地域の人や関係者に開催を知らせましょう。町内会の回覧板や掲示板は地域の人への呼びかけに有効です。
  - 地域包括支援センターの相談窓口で直接チラシを渡してもらえよう依頼しましょう。

### チラシを作るときのポイント

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| ● 目的がわかる (文字が多すぎない)      | ● 申込みが必要かどうかわかる |
| ● 日時がわかる                 | ● 見学可能かどうかわかる   |
| ● 主催者・団体がわかる             | ● 問い合わせ先がわかる    |
| ● 駐車場や地図、会場までのアクセス方法がわかる | ● 次回開催日がわかる     |



## 8 直前の準備と打ち合わせ

- ポイント**
- 初回は1週間前ぐらいに打ち合わせをし、準備する飲み物やお菓子の数を検討します。



## 開催



## 9 振り返りと次回以降の計画を立てる

- ポイント**
- 認知症カフェの終了直後または数日以内に振り返りを行い、今回の運営面の確認と次回への準備について話し合いを行います。

## 2回目以降へ

効果がすぐに見えるものばかりではありませんが、毎回の積み重ねが、1年後、2年後に実を結ぶこともあるので、継続していくことが大切です。