

くだまつ版

みんなの 認知症ケア

認知症ケアパス

認知症は、変化していく状態に応じて適切なケアやサポートを受けることが大切です。状態に応じて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。

本市でも、すでに医療、介護、福祉の現場やボランティア、地域住民、民生委員等が、様々な事業や取組みを通じて認知症の人の生活を支えています。これまでの取組みを整理し、認知症の人やご家族をはじめとする市民の皆様へ、認知症の生活機能障害に応じて体系的に支援のご紹介ができるよう、ケアパスを作成しました。認知症への理解を深め、早期診断・早期対応に結びつきますよう、いろいろな場面でご活用ください。

下松市

令和5年4月

【問合せ先】高齡福祉課長寿支援係 ☎0833-45-1837

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。 では、認知症とはどういう病気なのでしょうか？

認知症 とは？

認知症とは、脳の障害で、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症を引き起こすおもな病気として……

アルツハイマー病 …… 大脳皮質や海馬領域にβアミロイドというたんぱく質のゴミ、続いてタウタンパクが細胞内にたまり神経細胞のネットワークが壊れ発症します。認知症の約50%を占めます。嗅覚が衰えやすく、悪臭に気が付かない、楽観的で、病識が薄い、作話などがみられることがあります。

レビー小体型認知症 …… 歩行障害などのパーキンソン症状や幻視が出現するのが特徴です。

前頭側頭型認知症 …… 司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。50歳位から発症することがあります。

脳血管性認知症 …… 脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、その部分の神経細胞が死んだり、ネットワークが壊れて、起こります。意欲低下が生じたり、感情の制御が困難な場合があります。

その他 …… 他にも感染症やアルコール等の中毒、外傷などが原因となることもあります。



脳の細胞が死ぬ

中核症状

記憶障害 見当識障害 理解・判断力の障害
実行機能障害など

治りにくい

抗認知症薬

↓
進行遅延

性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状(BPSD)

性格、環境、人間関係、などの要因により精神症状や行動に支障が起きる
不安・焦燥 うつ状態 幻覚・妄想 徘徊 興奮・暴力 不潔行為 その他

関わり方で
治る可能性がある

加齢に伴う物忘れと、認知症による物忘れの違い

加齢

- 体験した一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- 日付、季節を間違う

日常生活に大きな支障はない



認知症

- 体験した事自体を忘れる
- 忘れた事を自覚していない
- 日付、季節がわからなくなる

日常生活に支障が出る

MCI(軽度認知障害)について

MCI(軽度認知障害)とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害はあっても、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(意欲低下や性格の変化、長年の趣味をやめるなど)を見逃さないようにしましょう。この段階で脳の活性化を図ることや運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

下松市認知症ケアパス ～住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるために～

※詳しいサービス内容はそれぞれの相談先へお問い合わせください。
 なお、ご利用の際は、**利用要件がある場合**があります。

	健康な状態	軽度認知症 認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	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・介護が必要	常に介護が必要
タイプ		Aタイプ(境界状態)	Bタイプ(軽度認知症)		Cタイプ(中程度認知症)	Dタイプ(重度認知症)
本人の様子 (症状や行動例)	●日常生活において支障なく生活できる。	●もの忘れはあるが、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。	●買い物や事務、金銭管理等にミスがみられる。 ●日常生活はほぼ自立している。	●服薬管理ができない。 ●電話や訪問者の対応等が一人では難しい。 ●今までできたことにミスが目立つ。	●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。 ●季節にあった服が選べない。	●ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。 ●家族や身近な人のことがわからなくなる。 ●身の周りの事がほとんどできない。
気を付ける事 (本人・家族)	☆規則正しい生活をこころがける。 ☆何か関心をもてることをささぐ。 ☆かかりつけ医を決めておく。 ☆地域活動に参加するなど、地域とのつながりを作る。 ☆年1回の定期健診を受け、健康チェックをする。 ☆日頃から、余生について家族間で話し合いをしておく。		☆かかりつけ医に症状の変化を報告するようにする。 ☆普段と違う様子が見えてきた時は、早めに相談をする。 □家族間で話し合っておくべきこと(可能であれば本人も交えて) ・今後の金銭管理や財産管理について ・最後をどのように迎えたいか。		☆本人の言葉を否定せずに聴いてあげましょう。 ☆同じ話を繰り返すときは同じ言葉をゆっくり返してあげましょう。 ☆本人のプライドを傷つけるような言動は避けましょう。 □介護する家族の休息も大切に ・全て抱え込まずに上手に介護保険サービスを活用する。 ・家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所を作る。	
認知症の人や家族等を支援する体制	社会参加 介護予防 悪化予防	※いきいきと楽しめる時間や居場所があり、活発に活動し、人との交流ができる(介護予防教室、健康体操教室、百歳体操、サロン、公民館活動、下松市シルバー人材センター、老人クラブ、玉鶴等) ※問い合わせは、 長寿支援係、地域包括支援センター、健康増進課 …SOS便利帳No.1、2へ ※人との交流を図りながらレクリエーションや運動、リハビリができる(通所サービス、デイサービスなど)				
	安否確認 (緊急通報装置) 見守り	地域での見守りや心配ごと相談などができる(地域包括支援センター、民生委員など)←あなたの地区の民生委員については 地域福祉課福祉総務係(☎0833-45-1833) へご確認ください。 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る地域の応援者の育成→認知症サポーター養成講座(長寿支援係)SOS便利帳No.1へ ひとり暮らしや高齢者世帯の見守りのため、緊急通報装置を設置し、協力者への連絡体制を整える。(長寿支援係)SOS便利帳No.1へ				
	生活支援 お助けサービス 介護・福祉タクシー 移動支援サービス 身体介護	介護保険制度で対応できない家事援助などを有料で身の回りの支援をしてもらえる(助け合いサービス事業)→ 下松市社会福祉協議会(☎0833-41-2242) 下松市シルバー人材センター(☎0833-44-2600) 等 バスの利用助成制度を利用できる(長寿支援係)SOS便利帳No.1へ ※介護保険の認定が必要です(介護保険係)SOS便利帳No.3へ 入浴のお手伝いや身の回りの支援をしてもらえる(訪問介護<ヘルパー>) レクリエーションや運動、入浴を行い生活リズムを整えることができる(通所介護<デイサービス等>) 通いを中心に、利用者の選択に応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを受けることができる(小規模多機能型居宅介護) 介護者が一時的に介護が困難になった場合に、短期間の入所ができる(短期生活入所介護<ショートステイ等>) 自宅に来てもらい体調や服薬管理などの確認をもらう(訪問看護)(居宅療養管理指導) 日常の金銭管理や福祉サービスの利用に関する支援を行ってくれる(地域福祉権利擁護事業：社会福祉協議会)SOS便利帳No.4へ				
	医療	気になることがあればかかりつけ医に相談(かかりつけ医) 認知症について相談することができ、適切な医療を受けることができる。(認知症専門医療機関・認知症医療疾患センター)SOS便利帳No.5・6へ				
	相談・ 家族支援	認知症について総合的な相談をすることができる(認知症の予防教室：長寿支援係)SOS便利帳No.1へ もの忘れが気になる時に相談することができる(もの忘れ相談：健康増進課)SOS便利帳No.2へ 認知症の方、認知症が疑われる方で医療サービスや介護サービスを受けていない、中断している方等について相談することができる(認知症初期集中支援チーム：地域包括支援センター)SOS便利帳No.1へ 「家へ帰れなくなる恐れがある」「家を出て行って帰ってこないことがよくある」等の心配があり、緊急時の連絡体制を整えたい(くだまつ絆ネット：長寿支援係)SOS便利帳No.7へ 「詐欺にあったかもしれない」「家を出て行って帰ってこない」「近隣・家族間のトラブル」などについて相談することができる(下松警察署)SOS便利帳No.8へ 電話勧誘や訪問販売など契約に伴うトラブル、消費者被害について相談することができる。(下松市消費生活センター)SOS便利帳No.8へ 認知症の方、ご家族、地域の方々、専門職、誰もが自由に集まり、飲みものやお菓子をいただきながら、交流したり情報交換を行う場(認知症カフェ：長寿支援係)SOS便利帳No.1へ 現在認知症の家族を介護されている方、介護の経験をされた方が集い語り合う場(下松認知症を支える会 えくぼの会)SOS便利帳No.9へ				
住まい	手すりの取り付けや段差解消など、生活しやすいように自宅を改修できる(介護保険係)SOS便利帳No.3へ ある程度身の回りの事は自分で出来るが、自宅での生活が不安になってきたときに生活できる(有料老人ホーム)(サービス付き高齢者向け住宅) ※介護保険の認定が必要です(介護保険係)SOS便利帳No.3へ 家庭的な環境で、地域との交流を図りながら生活ができる(グループホーム) 介護を受けながら生活できる(介護老人福祉施設)(特別養護老人ホーム) 急性期の治療を終え、長期の治療を必要とする人のための医療施設(介護療養型医療施設) 介護やリハビリを通じ、心身の自立を支援し、在宅への復帰を目指しながら一定期間入所できる(介護老人保健施設) 在宅で、いろいろな人の見守りのもとで暮らせる					



こんな時はどこに相談したらいいの？

下松市の認知症SOS便利帳

令和5年4月1日現在

番号	種類	連絡先	住所	電話番号
1	認知症についての 各種相談窓口 (行政)	下松市地域包括支援センター	下松市大手町3-3-3	(0833)45-1838
		下松市高齢福祉課長寿支援係	下松市大手町3-3-3	(0833)45-1837
		山口県周南健康福祉センター 精神・難病班	周南市毛利町2-38 (周南総合庁舎3F)	(0834)33-6424
2	もの忘れ相談 (行政)	下松市健康増進課(保健センター) (随時・要予約)	下松市中央町21-1	(0833)41-1234
3	介護保険サービスの 利用(行政)	下松市高齢福祉課 介護保険係	下松市大手町3-3-3	(0833)45-1831
4	地域福祉権利 擁護事業	下松市社会福祉協議会	下松市西市2-10-16	(0833)41-2242
5	山口県もの忘れ・ 認知症相談医 (オレンジドクター)	阿部クリニック	下松市河内1048-1	(0833)47-0001
		岡藤内科医院	下松市西豊井字所田741-9	(0833)44-1300
		岸田内科クリニック	下松市青柳1-2-1	(0833)44-1171
		さんふらわあクリニック	下松市琴平町2-11-2	(0833)44-5678
		しげおか医院	下松市大手町2-6-14	(0833)41-1130
		周南記念病院	下松市生野屋南1-10-1	(0833)45-3330
		周防医院	下松市中市2-10-8	(0833)41-0519
		のぞみ医院	下松市望町1-9-10	(0833)45-0550
		のみやま内科クリニック	下松市美里町3-4-5	(0833)41-2248
		英クリニック	下松市大手町2-4-11	(0833)41-7788
	みやもとクリニック	下松市河内2758-1	(0833)45-0005	
(プレミアム オレンジドクター)	山下脳神経外科クリニック	下松市望町5-4-7	(0833)45-1577	
	みずほ内科クリニック	下松市瑞穂町2-19-14	(0833)45-6161	
6	プレミアム オレンジドクター (周南市・光市)	泉原病院	周南市泉原町10-1	(0834)21-4511
		周南病院	周南市御幸通2-8	(0834)21-0357
		周南リハビリテーション病院	周南市大字湯野4278-1	(0834)83-3300
		徳山医師会病院	周南市東山町6-28	(0834)31-2350
		徳山中央病院	周南市孝田町1-1	(0834)28-4411
		原田医院	周南市古川町9-8	(0834)62-1500
認知症疾患 医療センター	泉原病院	周南市泉原町10-1	相談専用電話 (0834)21-6817	
7	くだまつ絆ネット	下松市高齢福祉課長寿支援係	下松市大手町3-3-3	(0833)45-1837
		(下松警察署)	下松市大手町3-2-1	(0833)44-0110
8	くらしの相談	下松市消費生活センター	下松市大手町3-3-3	(0833)44-0999
		(下松警察署)	下松市大手町3-2-1	(0833)44-0110
9	認知症高齢者 家族会	下松認知症を支える会 「えくぼの会」	浅原 郁子 会長宅	(0833)44-8536
10	若年性認知症支援 相談窓口	山口県立こころの 医療センター	宇部市大字東岐波 4004-2	(0836)58-2212

タイプ別早わかり表

～認知機能低下と生活機能低下のタイプ別による生活上のポイント～

- ◆ チェックリストで **20点以上** 出た方は、自分にあてはまるタイプをご家族やご友人と一緒に考えてみましょう。
- ◆ タイプは大きく分けて4つありますので、それぞれの傾向にあわせて、生活上のポイントや利用できる様々なサービスを知ることができます。
- ◆ 次のページの「**下松市認知症ケアパス**」で活用できるサービスを確認してみましょう。

分類	症状	生活上のポイント
Aタイプ (境界状態)	<p>★最近、もの忘れが少し出てきた。</p> <p>★買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安がありますが、一人でできます。</p>	<p>健康管理をしましょう。</p> <p>①適度な運動をしましょう。 ②バランスの良い食事をこころがけましょう。 ③十分な睡眠をとりましょう。 ④気になる時はかかりつけ医に相談しましょう。</p> <p>趣味やボランティアを続けましょう。 仲間作りをしましょう。</p> <p>①趣味やボランティア活動がある方は続けていきましょう。 ②外出する機会は今までと同じようにしていきましょう。</p> <p>①地域との関わりを続けていきましょう。 ②できるだけグループ活動に参加しましょう。</p> 
Bタイプ (軽度認知症)	<p>★薬を飲んだか分からなくなるときがありますが、周りの人に支えられて薬を飲むことができます。</p> <p>★ご自宅にお客さんが来たときの対応が難しいこともあります。周りの人の手助けがあれば大丈夫です。</p>	<p>規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう。</p> <p>①規則正しい生活を心がけましょう。 ②ご家族に定期的に電話をしましょう。 ③理解をしてくれる人をさがしましょう。</p> <p>専門医を活用し、薬を欠かさず飲みましょう。 介護保険サービスを検討しましょう。</p> <p>①かかりつけ医の受診は継続しましょう。 ②かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときは受診しましょう。 ③定期的な受診と服薬を行いましょう。</p> <p>①地域包括支援センターと相談しましょう。 ②生活の質を落とさないように介護保険サービスの利用を考えてみましょう。</p> 
Cタイプ (中程度認知症)	<p>★着替えや、トイレ、食事は一人では難しいけれど、声かけや誘導、人の手助けがあればできます。</p>	<p>介護保険サービスを活用しましょう。</p> <p>①包括支援センターと相談しましょう。 ②担当のケアマネージャーと相談しましょう。 ③サービスの内容が合わなくなったときは変更してもらいましょう。</p> <p>お金の管理や契約について考えましょう。 見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう。</p> <p>①様々な契約などに不安がある時には、消費生活センターに相談しましょう。 ②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう。</p> <p>①万が一の徘徊などに備えて、居場所がわかる携帯品を準備しましょう。 ②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう。</p> <p>氏名、連絡先を記入</p> 
Dタイプ (重度認知症)	<p>★日常動作全般に生活しにくい場面が多いですが、人の手助けがあれば安心です。</p>	<p>日常生活全般の支援を受けましょう。</p> <p>①食事・入浴・排泄・着替えの支援を受けましょう。 ②定期的に受診する支援を受けましょう。</p> <p>生活環境を整えましょう。 住まいを整えましょう。</p> <p>①安全な環境を整えましょう。 ②季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会をつくって、楽しみましょう。 ③生活上必要な契約や金銭管理は家族や後見人の支援を受けましょう。</p> <p>①ご本人、家族の事情により自宅か施設かを選択しましょう。 ②選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受けましょう。</p> 

※分類別の症状はあくまでも目安です。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな？」気になる始めたら自分でチェックしてみましょう。 ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック① 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック② 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑤ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑥ 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑧ 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨ 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩ 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。パンフレット内の「タイプ別早わかり表」や「認知症ケアパス」、「認知症SOS便利帳」を参考に、相談機関や医療機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでも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。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※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。

「アセスメントシート」を記入してみましよう!

※記入できない、わからない、答えたくないところは、空欄で結構です。

記入日 年 月 日

フリガナ		性別	◎ (緊急連絡先には◎) 家族や知人の連絡先	氏名	続柄	連絡先(電話等)
氏名		男・女				
住所						
電話番号	- -					
生活環境 私の家族・ 生活環境	出身地		兄弟姉妹	()人兄弟 <姉妹> の()番目		
	婚歴	未婚・既婚	【()歳で結婚、()歳で離婚、()歳で死別】			
	子供	無・息子()人、娘()人	世帯状況	独居・同居 (同居者)		

運動・移動について	(いすからの)立ち上がり	1)できる 2)何かにつかまれば可能 3)できない
	5m歩くことができる	1)できる 2)何かにつかまれば可能 3)できない 補助具 無・有()
	片足立ち	1)できる 2)何かにつかまれば可能 3)できない
	外出手段	日用品を買う店まで 1)行ける(手段) 2)誰かに頼む 3)行けない 病院等に行くとき 1)行ける(手段) 2)誰かに頼む 3)行けない

日常生活について	食事回数	1) 3食/日 2) 2食/日 3) 1食/日 4) その他(食/日)
	調理	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	掃除	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	洗濯	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	ごみ出し	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	買い物	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	金銭管理	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	諸手続き	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない
	入浴	1) できる 2) 行っていないが能力はある 3) 一部できる 4) できない

社会参加対人関係コミュニケーションについて	1日を誰と過ごすことが多いか	1) 家族・友人等 2) 一人で過ごす 3) その他()
	外出する頻度(通院する以外)	1) 回/週 2) ほとんど外出しない
	親戚・友人と会う・連絡を取る頻度	1) 回/週 2) ほとんどない
	身の回りの汚れ・汚れの配慮	1) 気になる 2) 気にならなくなった
	気持ちが不安定になることの有無	1) ない 2) 不安定になることがある
	一人きりになることへの不安	1) ない 2) 不安である

健康管理について	医師からの運動制限	1) ない 2) 運動を制限されている
	その他医師からの注意事項	1) ない 2) 注意を受けている
	年1回の健康診査の受診	1) 受けている 2) 受けていない
	健康状態	1) よい 2) まあよい 3) 普通 4) あまりよくない 5) よくない
	睡眠の状態	1) よく眠れる 2) 眠れないことがある(睡眠薬服用 有・無)
	服薬管理の状態	1) 指示通り飲める 2) 指示があれば飲める 3) できない
	一人で洗身	1) できる 2) 何とかできる 3) できない
	一人で浴槽をまたぐ	1) できる 2) 何とかできる 3) できない
	口腔機能の状態	1) 硬いものが食べにくい 2) よくむせる 3) 口がかわく 4) 義歯があわない
歯の手入れ(義歯含む)	頻度(回/日・週・月) 方法()	

医療・介護	今までにかかった病気	()歳頃:() ()歳頃:() ()歳頃:() ()歳頃:()
	かかりつけ医	飲んでいる薬
	介護認定	認定有 介護度() 無・申請予定・申請中 自立度() ケアマネージャー()