

美里町認知症ケアパス

みんなで
支える



はじめに

美里町は、令和3年度行政報告(令和4年3月31日住基データ)によれば、高齢化率(65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合)は33.4%に達し、超高齢社会となっています。また、今後はさらに高齢化が進行していくものと予測されています。

美里町の認知症高齢者数は、平成28年4月時点で約400人おり、高齢者人口の約12%に当たります。しかし、この統計データは、あくまで介護保険の要介護認定データからの把握であり、地域には認知症と疑われる方が潜在していると考えられます。

目次

1	認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	2
2	認知症とは?	3
3	認知症の症状とは?	4
4	主な認知症の種類	5.6
	■三大認知症のそれぞれの特徴	
5	誰でもできる認知症予防	7
6	認知症の方への接し方	8.9
7	「認知症ケアパス」とは	10.11.12.13
	■美里町認知症ケアパス一覧表	

1 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰にでもかかる可能性のある脳の病気です

高齢者の4人に1人が認知症又はその予備軍です。高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加し2012(平成24)年には462万人(約7人に1人)に達し、2025(平成37)年には約700万人(約5人に1人)になる見込みです。また、65歳未満の若い世代でも認知症になることがあります、これを若年性認知症と呼びます。

今後は、認知症の人を単に支えるのではなく、認知症があっても地域で安心して暮らしていける町づくりが必要です。

認知症は、
とても身近な病気です。



2 認知症とは？

認知症とは、いろいろな病気が原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で、支障が出ている状態がおよそ6か月以上継続している状態をさします。認知症が進行すると、さまざまな精神的、身体的問題があらわれ、それによって生活面で大変になってくることが増えていきます。

認知症に初めに気付く可能性が高いのは、家族です。「時々ではなく、毎日何度も同じことを尋ねる」、「いつも探し物をしている」、「時間や場所を間違える」などのもの忘れが出てきた場合には、認知症を疑ってください。認知症は比較的初期の段階で症状が現れます。適切な診断を受け、治療も早ければ早いほど効果が認められます。そのため、認知症の早期診断、早期対応が大切となります。

3 認知症の症状とは？

1) 中核症状

脳の神経細胞の破壊によって起こる症状です。代表的な症状は記憶障害で、記憶ができないために、直前に起きたことでも思い出せなくなります。脳が正常だった頃に記憶した過去の記憶は残っていますが、症状の進行とともに、それらも失われていきます。

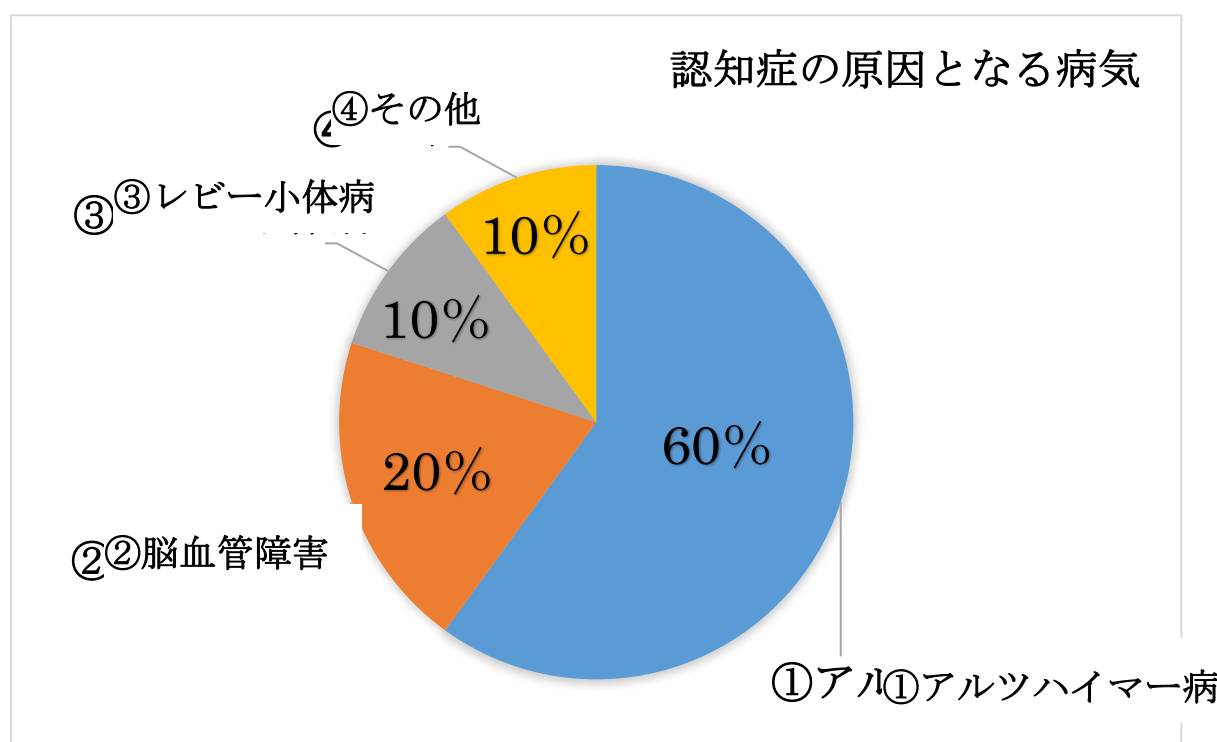
その他にも道筋を立てた思考ができなくなる判断力の低下や、時間や場所など、自分が置かれている状況を正しく認識できなくなる見当識障害などがあります。

2) 行動・心理症状(BPSD)

中核症状に本人の性格や環境の変化などが加わって起こる症状で、妄想を抱く、幻覚を見る、暴力をふるう、徘徊をするといった症状を指します。また同時にうつや不安感、無気力といった感情障害が起こるケースもあります。(症状は人それぞれ異なります。)

4 主な認知症の種類

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」「脳血管障害」「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。



その他に含まれる中には、認知症の症状があっても、もとの病気を治療すると治ることもあります。こうした病気を早く見つけて早く治療を始めるためにも、早めに専門医を受診することが大切です。

三大認知症のそれぞれの特徴

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	血管性認知症
脳の変化	海馬や大脳皮質を中心に、広範な神経細胞の脱落と、さまざまな程度の老人斑、神経原線維変化を認める	レビー小体(異常蛋白質)が脳幹や大脳皮質に多数出現する	脳梗塞や脳出血などの脳血管障害に関連して出現する
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる	はっきりとした脳の萎縮はみられないことが多い	脳が壊死したところが確認できる
男女比	女性に多い	男性がやや多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害(もの忘れ等) もの盗られ妄想 徘徊 とりつくろい等	認知機能障害(注意力・視覚等) 認知の変動 幻視・妄想 うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状等	認知機能障害(まだら認知症) 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない等
経過	記憶障害から始まり広範な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時を繰り返しながら進行する。時に急速に進行することもある	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い

5 誰でもできる 認知症予防

認知症の予防法は食生活や習慣、運動、トレーニングなどいろいろありますが、最も大事だと言われている4つの要素があります。

野菜・魚・果物を中心とした
食事をしましょう

一日 30 分以上運動しましょう

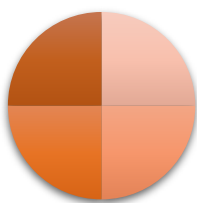
認知症予
防に大事
な要素



生活習慣を正しましょう



脳トレーニングをしましょう



- 食生活
- 運動
- 生活習慣
- 頭を使う

6 認知症の方への接し方

認知症の方への対応の心得

3つの『ない』



1.驚かせない 2.急がせない 3.自尊心を傷つけない

1.まずは見守る	認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれない様に、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近すぎたり、ジロジロみたりするのは禁物です。
2.余裕をもって対応する	こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

3.声をかけるときは1人で	複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけ、安心感をあたえましょう。
4.後ろから声をかけない	一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」など優しい声をかけましょう。
5.相手に目線を合わせて優しい口調で	立ったままの姿勢ではなく、体を低くして相手に目線を合わせて対応しましょう。
6.おだやかに、はっきりした話し方で	高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりとした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。
7.相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する	認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながらゆっくりと会話をしましょう。

7 「認知症ケアパス」とは

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症したときから、生活をする上で色々な支障が出てくる中で、その状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示すものです。

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で、安心して暮らしていくために、認知症の症状の例を参考にして、「認知症ケアパス」をご活用ください。

*** 認知機能低下と生活機能低下の状態によって**

利用できる様々なサービスを一覧でみることができます。

状態別のサービスはあくまで目安です。

詳しくは、美里町地域包括支援センターまで

お問い合わせください。 ☎ 76-1325



認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。

認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れが具体的によく分かります。

認知症の段階	元気	認知症の疑い	認知症（軽度）	認知症（中度）	認知症（重度）
	自立		誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには介護や支援が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防に取り組む 地域とのつながり（社会参加）を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れが増えるが自覚もある（人からも言われ始める） 日常生活は自立しているが、計算間違いなどが増える 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も聞くようになる ものや人の名前が出てこない 置き忘れやしまい忘れが増える 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 「ものを盗られた」などの発言をする 洋服の着替えがうまくできなくなる 家までの帰り道が分からなくなる 書字、読字が苦手になる 物忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい 車いすやベットでの生活が長くなる 言葉数は少なくなるが、感覚（目、耳、鼻などの機能）は残っている
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めに専門医や各種窓口にご相談 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを聞かれても、きちんと返答 なんでもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊り系サービスなどの検討を 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が安心できる環境づくりを心掛ける 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく

美里町認知症ケアパス一覧表

認知症の生活機能障害	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(軽度)	日常生活に手助け・介護が必要(中度)	常に介護が必要(重度)
支援の内容	物忘れはあるが、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が、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
介護予防・悪化予防	いきいき対策事業 ゆうゆう広場 シニア健康あっぷ塾 脳の元気度チェック&相談会	いきいき対策事業 ゆうゆう広場 シニア健康あっぷ塾 脳の元気度チェック&相談会	デイサービス(介護保険サービス) デイケア(介護保険サービス) ホームヘルプサービス(介護保険サービス) 小規模多機能型居宅介護(介護保険サービス) 脳の元気度チェック&相談会	デイサービス(介護保険サービス) デイケア(介護保険サービス) ホームヘルプサービス(介護保険サービス) 小規模多機能型居宅介護(介護保険サービス) 脳の元気度チェック&相談会	デイサービス(介護保険サービス) デイケア(介護保険サービス) 訪問リハビリ(介護保険サービス) ホームヘルプサービス(介護保険サービス) 小規模多機能型居宅介護(介護保険サービス) 脳の元気度チェック&相談会
他者とのつながり支援	いきいき対策事業 ゆうゆう広場 老人クラブ等	いきいき対策事業 ゆうゆう広場 老人クラブ等	デイサービス(介護保険サービス) 老人クラブ等	デイサービス(介護保険サービス)	
仕事・役割支援	シルバー人材センター ふれあいサービス いきいき活動応援団	シルバー人材センター ふれあいサービス いきいき活動応援団			
安否確認・見守り	緊急通報システム 徘徊高齢者等探索システム 配食(社会福祉協議会) 避難行動要支援者支援制度 認知症サポーター養成講座	緊急通報システム 徘徊高齢者等探索システム 配食(社会福祉協議会) 避難行動要支援者支援制度 認知症サポーター養成講座	緊急通報システム 徘徊高齢者等探索システム 配食(社会福祉協議会) 避難行動要支援者支援制度 認知症サポーター養成講座	緊急通報システム 徘徊高齢者等探索システム 避難行動要支援者支援制度 認知症サポーター養成講座	緊急通報システム 徘徊高齢者等探索システム 避難行動要支援者支援制度 認知症サポーター養成講座

生活支援	脳の元気度チェック&相談会 認知症初期集中支援チーム 公共交通（タクシー）利用料金助成事業	脳の元気度チェック&相談会 認知症初期集中支援チーム 公共交通（タクシー）利用料金助成事業	脳の元気度チェック&相談会 成年後見制度 公共交通（タクシー）利用料金助成事業	脳の元気度チェック&相談会 成年後見制度 訪問理美容サービス 公共交通（タクシー）利用料金助成事業	脳の元気度チェック&相談会 成年後見制度 訪問理美容サービス 公共交通（タクシー）利用料金助成事業
身体介護			デイサービス（介護保険サービス） ホームヘルプサービス（介護保険サービス） 定期巡回随時対応型訪問看護（介護保険サービス）	デイサービス（介護保険サービス） ホームヘルプサービス（介護保険サービス） 定期巡回随時対応型訪問看護（介護保険サービス）	ホームヘルプサービス（介護保険サービス） 定期巡回随時対応型訪問看護（介護保険サービス）
医療	かかりつけ医・歯科医・薬局 認知症疾患医療センターサポート医	かかりつけ医・歯科医・薬局 認知症疾患医療センターサポート医	かかりつけ医・歯科医・薬局 認知症疾患医療センターサポート医 訪問看護	かかりつけ医・歯科医・薬局 認知症疾患医療センターサポート医 訪問看護	かかりつけ医・歯科医・薬局 認知症疾患医療センターサポート医 訪問看護
家族支援	美里町地域包括支援センター 認知症の人と家族の会 認知症初期集中支援チーム	美里町地域包括支援センター 認知症の人と家族の会	美里町地域包括支援センター 認知症の人と家族の会	美里町地域包括支援センター 認知症の人と家族の会 介護用品（紙おむつ等）の支給	美里町地域包括支援センター 認知症の人と家族の会 介護用品（紙おむつ等）の支給
緊急時支援 （精神症状がみられる等）	認知症疾患医療センター	認知症疾患医療センター 小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス） 短期入所生活介護（介護保険サービス） 短期入所療養介護（介護保険サービス）	認知症疾患医療センター 小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス） 短期入所生活介護（介護保険サービス） 短期入所療養介護（介護保険サービス）	認知症疾患医療センター 小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス） 短期入所生活介護（介護保険サービス） 短期入所療養介護（介護保険サービス）	認知症疾患医療センター 小規模多機能型居宅介護（介護保険サービス） 短期入所生活介護（介護保険サービス） 短期入所療養介護（介護保険サービス）
住まい サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅
グループホーム、介護老人福祉施設等居住系サービス			グループホーム 特別養護老人ホーム 老人保健施設	グループホーム 特別養護老人ホーム 老人保健施設	グループホーム 特別養護老人ホーム 老人保健施設



相談窓口

美里町地域包括支援センター

電話 0495-76-1325

fax 0495-76-0909