

住み慣れた地域で自分らしく暮らすために

みんなで支える認知症ケア

● 地域包括支援センター

地区	地域包括支援センター	所在地	電話番号
須賀川(旧市内)／浜田	中央地域包括支援センター	須賀川市八幡町135(市庁舎内)	0248-88-8215
西袋／稲田／仁井田	西部地域包括支援センター	須賀川市長祿町1	0248-75-3222
小塩江／大東	東部地域包括支援センター	須賀川市小作田字仲田23-1	0248-79-1551
長沼／岩瀬	長沼・岩瀬地域包括支援センター	須賀川市志茂字末津久保1-2	0248-67-3113

● 認知症伴走型支援拠点

日頃から認知症介護に従事する専門職の方が、認知症本人とその家族に寄り添いながら、本人の生きがい支援や家族に対する日常生活上の工夫等の助言などを継続的に行い、地域での生活を支援します。

拠点名	開催日時	場所	電話番号
つむぎの広場	火～金曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00～16:00	須賀川市森宿字横見根66-7 (グループホームすずらんあかり内)	0248-94-7737 特定非営利活動法人豊心会

● 県中地域認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号	受付時間
公益財団法人 星総合病院	郡山市向河原町159-1	024-983-5529	月～金曜日(土日、祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00
社会医療法人 あさかホスピタル	郡山市安積町笹川字経坦45	024-945-1984	月～土曜日(日、祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00

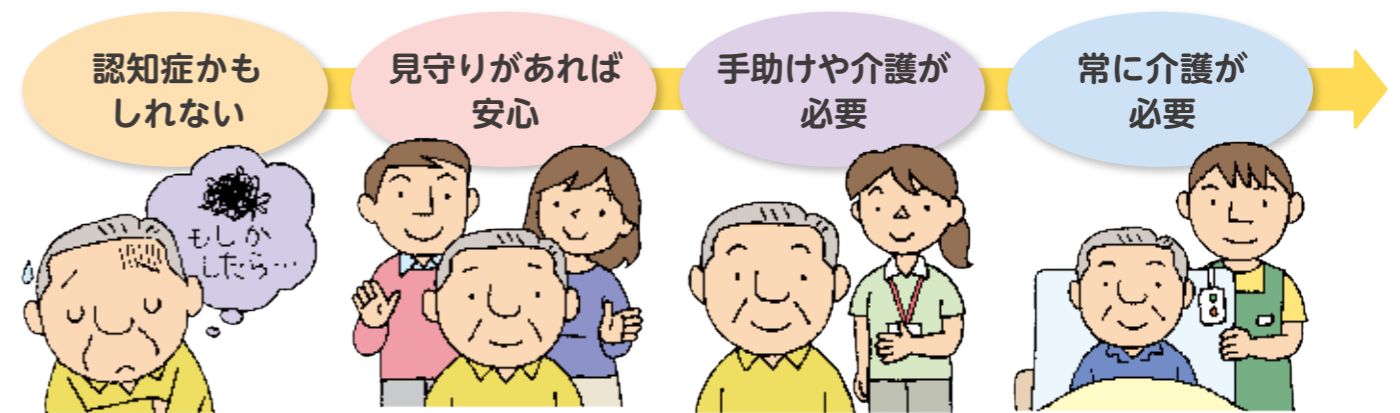
● 「認知症」の診療を行っている専門の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	診療科
(医)かのみガーデンクリニック	須賀川市和田字六軒173	0248-72-7211	精神科、神経内科、心療内科
公立岩瀬病院	須賀川市北町20	0248-75-3111	心療内科
(医)さとう心療内科	須賀川市西川字前田10	0248-63-3673	精神科、心療内科
(医)為進会 寿泉堂松南病院	須賀川市滑川字池田100	0248-73-4181	精神科、心療内科
(医)吉田医院	須賀川市上北町96-1	0248-76-2117	神経内科
(医)社団三成会 南東北春日リハビリテーション病院	須賀川市南上町123-1	0248-63-7299 (0248-63-7265)	脳神経外科、脳神経内科

※診療時間・診療方針・診療内容等につきましては、医療機関により異なります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

須賀川市認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、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、本人や家族が「いつ・どこで・どのような」医療や介護などの支援を受けられるのか、大まかなケアの流れの目安を示したものです。



認知症になっても、適切なサポートがあれば自分らしく安心して暮らすことができます。

その時々状態に応じて、必要な医療や介護などのサービスを利用していきましょう。

『すかがわ見守り・SOSネットワーク』に登録しませんか？

見守り・SOSネットワークとは、認知症高齢者や障がい者の方が、万が一、行方不明となった時に、地域の多様な人や組織・団体等がスムーズに連携協力しながら、本人を早期に発見し守るためのLINEを用いたネットワークシステムです。

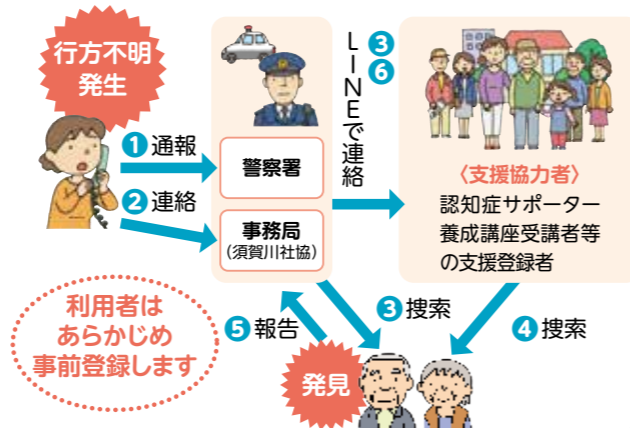
登録の手続きについて

登録者には、利用登録者(探される方)と支援登録者(探す方)の2種類があります。登録は市社会福祉協議会に申請書などを提出しますので、ご本人、またはご家族がお越しください。

■ 問い合わせ先

須賀川市社会福祉協議会(須賀川市役所内)
☎0248-88-8211

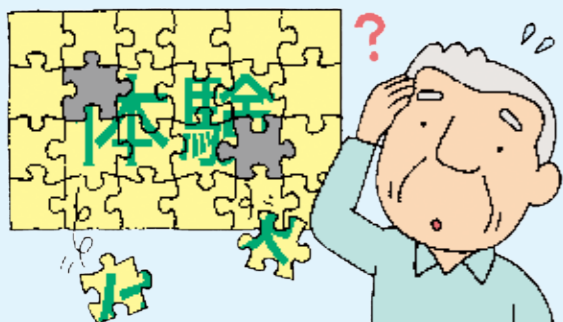
すかがわ見守り・SOSネットワーク(イメージ図)



正しい知識をもちましょう

認知症は普通の「もの忘れ」とは違います

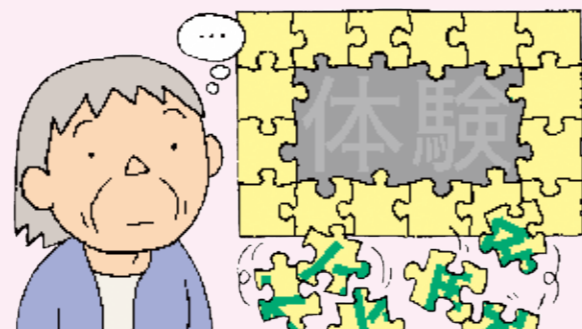
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の「一部」を忘れる
(例：朝ごはんは何を食べたか思い出せない)
- ヒントがあれば思い出せる
- ものを忘れている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事の「すべて」を忘れてしまう
(例：朝ごはんを食べたことを忘れてしまう)
- ヒントがあっても思い出せない
- ものを忘れている自覚がない
- 人や場所までわからなくなることがある

日常生活に支障が出る

認知症の症状は2種類

認知症の主な症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。行動・心理症状は、中核症状に本人の性格や生活環境、人間関係などの要因が影響して起こるとされており、適切な治療や周囲のサポート、環境設定などで改善が期待できます。

- 迷子など
歩き回り帰り道がわからなくなるなど

主な行動・心理症状

- 抑うつ
気分が落ち込み無気力になるなど

中核症状

- 妄想
ものを盗まれたなど事実でないことを思い込むなど

- 記憶障害
体験や出来事を覚えられなくなったり、思い出せなくなったりする。

- 理解・判断力の障害
考えるスピードが遅くなったり、複雑な話が理解できなくなったりする。

- 幻視・幻聴
実際にはないものが見える、聞こえないものが聞こえるなど

- 実行機能障害
計画を立てたり、段取りを考えたりすることができなくなる。

- 見当識障害
日時や場所、人間関係などがわからなくなる。

- 人格変化
穏やかだった人が短気になるなど

- 不潔行為
風呂に入らない、排せつ物をもてあそぶなど

- 暴力行為
自分の感情をコントロールできず暴力をふるうなど

*2種類の症状のほかに、せん妄(落ち着きのない行動をする、独り言をつぶやくなど)を併発する場合があります。

軽度認知障害(MCI)を発見しましょう

軽度認知障害(MCI)とは、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では症状の進行を遅くすることができる可能性が高いといわれています。

早めの気づきと相談が大切です

認知症のサインを見逃さないように

認知症は、早期発見することで「治療で改善が期待できる」「適切に対処することで進行を遅らせることができる」「軽症のうちにさまざまな準備ができる」等のメリットがあります。

✓ 記憶力の低下



同じ話を何度も繰り返す。



買い物に行って、買ったものを忘れてしまう。



メモしないと不安になる。



水道の蛇口の閉め忘れ、スイッチやガスの消し忘れがある。

✓ 見当識・判断力などの低下



予定を間違えてしまうことが多い。人にすべて任せてしまう。



銀行のATMやセルフレジなどが苦手。

✓ 意欲・自信の低下



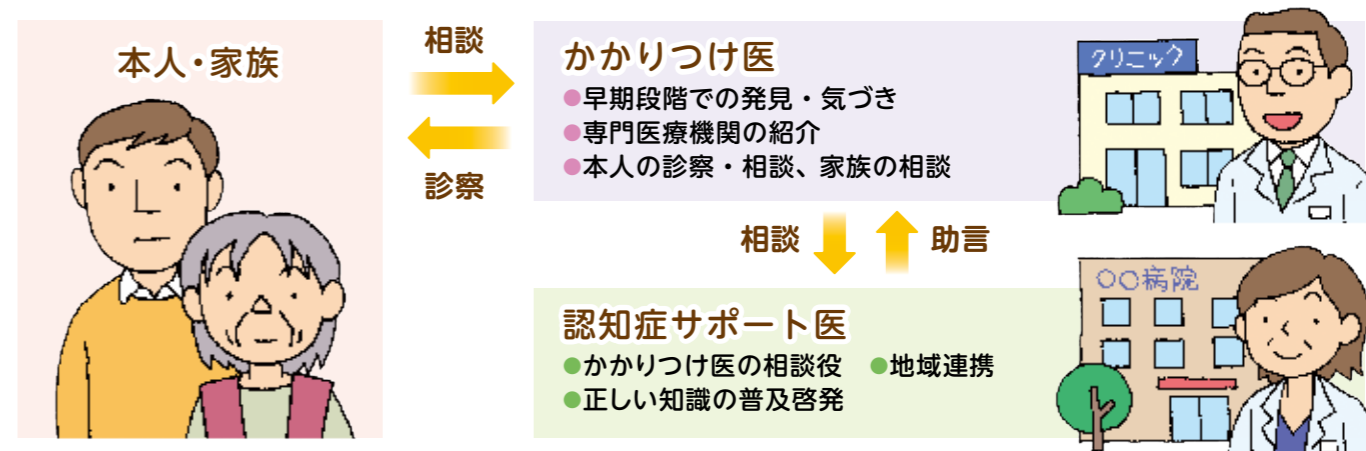
趣味をやめるなど閉じこもりがちになる。



掃除や整理整頓などが面倒になる。

まず「かかりつけ医」に相談しましょう

「認知症かも」と不安を感じたら、まず信頼できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。かかりつけ医は専門の認知症サポート医と連携しながら、必要に応じて適切な医療機関なども紹介してくれます。正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添って受診しましょう。かかりつけ医がない場合は、8ページ記載の「認知症疾患医療センター」へご相談ください。



治療について


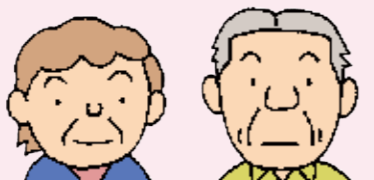
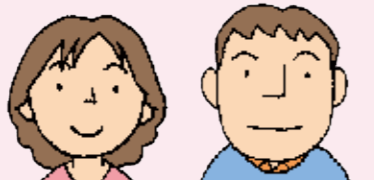
医療としての治療と生活としての治療を本人を中心に進めていくことが大切です。認知症は、原因となる疾患によってあらわれやすい症状や治療方法が異なります。治療方法のひとつとして、アルツハイマー病*治療薬の開発が、近年では進んできています。



*アルツハイマー病は、脳にアミロイドβやリン酸化タウと呼ばれるタンパク質の影響で、神経原線維変化と呼ばれる病変ができ、神経細胞が障害され脳が萎縮していきます。

認知症の経過と支援の流れ(ケアパス)

認知症の経過によって変化していく症状や状態で、日々の生活を送るために必要となる医療や介護などの支援は異なります。その人に合わせた適切なかわり方を考えましょう。

※認知症の進行には個人差があります。今後の経過により変化する症状や状態の目安としてください。

認知症の経過	認知症ではない状態	認知症の疑いがある、または症状はあっても日常生活は自立している状態	見守りがあれば日常生活は自立できる状態	日常生活に手助けや介護が必要な状態	常に介護が必要な状態
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや介護予防をする。 地域とつながり、積極的に社会参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れがあるが、それを自覚している。 新しいことがなかなか覚えられない。 計算間違いや事務処理のミスが増える。 物や人の名前が出てこない。 探しものが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も言ったり聞いたりする。 同じものを何度も買う。 食事をしたことを忘れる。 薬の飲み忘れや、火の消し忘れなどが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> 「ものを盗まれた」と言うなど疑り深く怒りっぽくなる。 慣れているはずの道に迷い、家に戻れないことがある。 季節に合った服選びや、着替えがうまくできなくなる。 もの忘れの自覚がなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 近親者の顔や人間関係がわからなくなる。 食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活が、サポートがないと難しくなる。 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
本人の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> 何かおかしいという戸惑いや、これからどうなるのかという不安がある。 「人に迷惑をかけたくない」という思いから、周りの言葉を素直に聞けないときがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 失敗が増えることで自信を失いがちになる。 周囲から「しっかりして」などと言われると苦しい。 	<ul style="list-style-type: none"> できないことへのストレスからイライラする。 できることもあることを周囲に理解されたいと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉などでうまく伝えられない喜怒哀楽の感情などをわかってほしい。
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医などに早めに相談する。 認知症サポーター養成講座などに参加して、認知症について学ぶ。*7ページ参照 	<ul style="list-style-type: none"> できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添う。 今後の生活について本人と家族全員で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護する人の負担を減らすために、家族で役割を分担する。 医療や介護のサービスを積極的に利用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 施設入所など本人が安心できる生活環境を考える。 終末期医療などについても本人に寄り添い家族で話し合う。

本人や家族を支援するサービスや制度	相談	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症や高齢者の介護や福祉に関することについて(地域包括支援センター、認知症伴走型支援拠点、かかりつけ医、長寿福祉課、社会福祉協議会など) 	センター、認知症伴走型支援拠点、かかりつけ医、長寿福祉課、社会福祉協議会など)
	予防	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりや生活改善について(体操教室、ウルトラ長寿体操など) ●「通いの場」への参加や地域活動について(趣味サークル、交流サロン、) 	ボランティア、シルバー人材センター、老人クラブなど)
	医療	 <ul style="list-style-type: none"> ●認知症に関する相談や診断について ●訪問診療や往診などについて(医師、) 	(かかりつけ医、認知症サポート医、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センターなど) 歯科医師、看護師、須賀川地方在宅医療・介護連携拠点センターなど)
	介護	<ul style="list-style-type: none"> ●ケアマネジャー：介護の専門家として本人や家族の相談に応じ、情報 ●通所系サービス：通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、 ●認知症対応通所系サービス：認知症対応型通所介護 ●訪問系サービス：訪問介護(ホームヘルプ)、訪問リハビリ、訪問入浴、 ●宿泊系サービス：短期入所(ショートステイ)、小規模多機能型居宅介護 	提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援など 小規模多機能型居宅介護(通い)など
	生活支援・見守り 安否確認	 <ul style="list-style-type: none"> ●地域での見守りや助け合いについて ●緊急通報装置、位置情報検索システム ●お金の管理や財産、契約に関すること 	(見守りネットワーク、認知症サポーター、認知症カフェ、消費生活センター、民生委員、警察、ム：GPSなど) について(日常生活自立支援事業、成年後見制度、任意後見制度など)
	住まい	<ul style="list-style-type: none"> ●在宅生活の場合(住宅改修、福祉用具) ●施設入所の場合(サービス付き高齢者 	の購入・貸与など) 向け住宅、グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホームなど)

支援を積極的に利用しましょう

医師や専門家が早期の対応を(認知症初期集中支援チーム)

市には認知症サポート医や医療と介護の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」が設置されています。

家族からの相談などに応じて、複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人、およびその家族を訪問し、本人に必要な医療・介護サービスの導入や調整、家族への支援などを包括的、集中的(6か月を目安)に行います。

相談は無料です。



認知症初期集中支援チームのメンバー

- 認知症サポート医である医師
- 医療と介護の専門職(保健師、看護師、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士など)

対象となる人

40歳以上で在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人または認知症の人で、次のいずれかに該当する人。

- ☑ 認知症の診断や医療・介護サービスを受けていない、または中断している人。
- ☑ 医療・介護サービスを受けているが、認知症の症状が悪化している人。

認知症を予防するために

認知症は、積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果などが期待できます。「通いの場」への参加や日々の生活改善に取り組みましょう。

地域の「通いの場」に参加

「通いの場」とは、地域住民が主体となり、介護予防や認知症予防に役立つとされる活動をしている場所です。交流を通して生きがいや仲間づくりの輪が広がっています。詳しくは、各地域包括支援センターにお問い合わせください。



「通いの場」の例

- 趣味活動(文化系・スポーツ系)
- ボランティア活動 ● 生涯学習
- スマホ・パソコン教室 など

自分でできる「生活改善」

認知症最大の要因の高齢になっても、運動不足の解消や栄養バランスの調整などで日々の生活習慣を改善することで、認知症予防効果などが期待できます。



「生活改善」の例

- 散歩や家事などでこまめに体を動かす
- バランスよく食べ「低栄養」に注意する
- 禁煙し、飲酒は適量にする
- 定期的に健康診断や歯科健診を受ける など

地域ぐるみで認知症の人や家族をサポート

「認知症サポーター」の養成

認知症サポーターとは、「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。各地で開催されている養成講座を受講した老若男女のサポーターたちが、地域に根ざしてネットワークをつくっています。認知症について学べる機会なので、本人や家族、地域の人たちも受講して、認知症への理解を深めていきましょう。



「認知症カフェ」の運営

認知症カフェとは、認知症の人やその家族が気兼ねなく訪れることができる憩いの場所です。同じ悩みを抱える人たちとつながり、さまざまな相談や情報交換などもできるので、心の負担を減らすことができます。

認知症の人との接し方

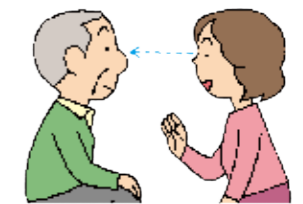
まず、年長者に対する敬意をもちましょう。症状による意外な言動に対しても、その人の自尊心や個性を尊重し「否定」より「肯定」する気持ちで接しましょう。

悪い接し方

- ・ 厳しい表情や困った顔をする
- ・ 後ろから急に声をかける
- ・ 早口で次々と質問する
- ・ 複数の人で取り囲む など

よい接し方

- ・ おだやかな表情で話す
- ・ 目線を合わせてから話しかける
- ・ ゆっくり、はっきりと話す
- ・ せかさず相手の言動を待つ など



● 認知症カフェ 一覧

※開催場所など、詳しくは各主催にお問い合わせください。

どなたでもどうぞ!!

名称	主催	お問い合わせ先
ボータンカフェ	特定非営利活動法人 豊心会	つくしデイサービス歩 0248-63-9350
ボータンカフェかわせみ	社会福祉法人 須賀川市社会福祉協議会	須賀川市社会福祉協議会 0248-88-8211
ほっと和み認カフェ	公立岩瀬病院企業団	西部地域包括支援センター 0248-75-3222
ぽんぽこカフェ	社会福祉法人 うつみね福祉会	東部地域包括支援センター 0248-79-1551
ゆーりんカフェ	社会福祉法人 岩瀬福祉会	長沼・岩瀬地域包括支援センター 0248-67-3113