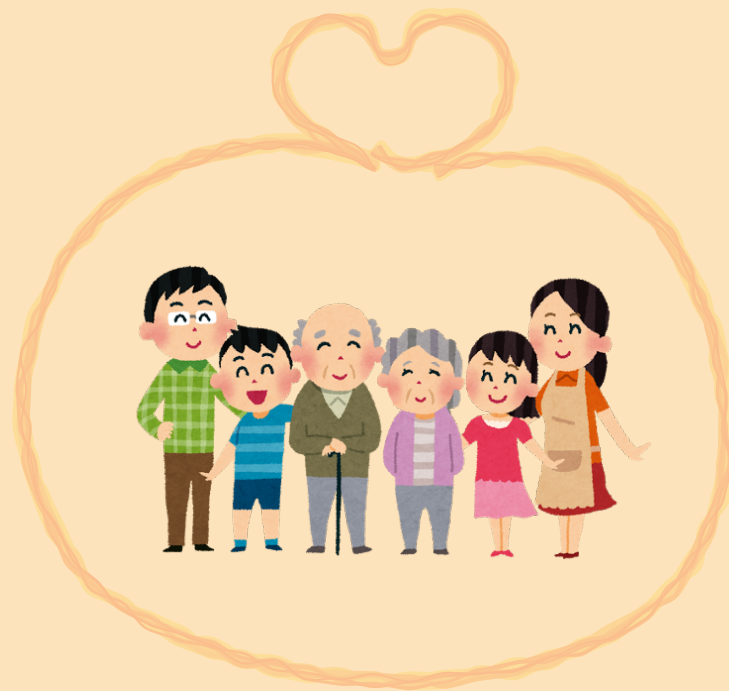


朝来市認知症ケアパス

ひと目で
わかる

認知症しあわせプラン

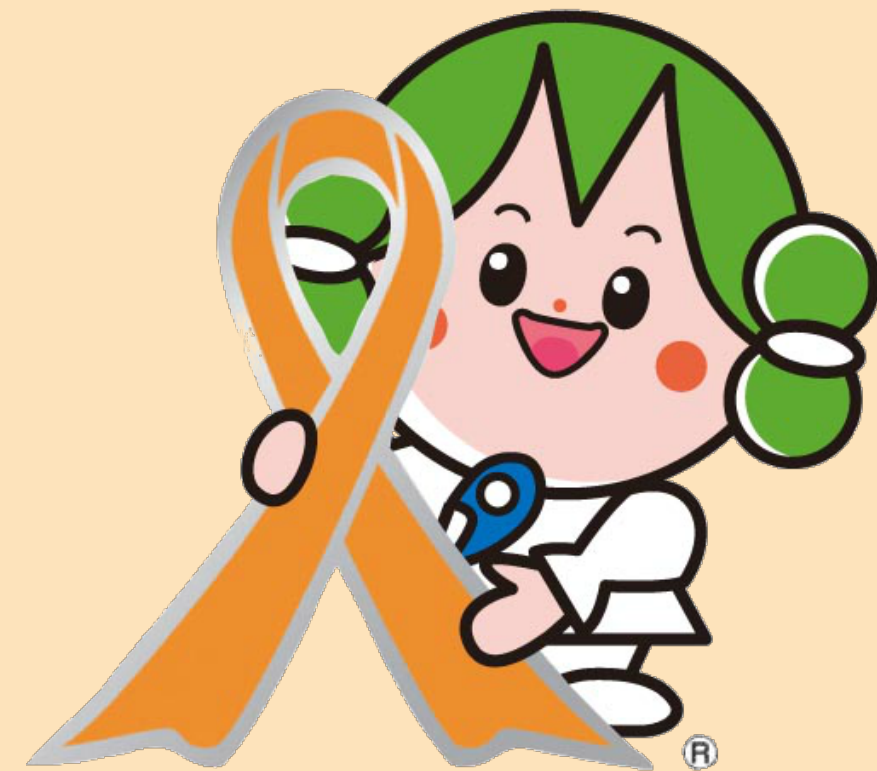
～認知症になってもしあわせ まわりもしあわせ～



朝来市認知症ケアパス
認知症しあわせプラン

作成：朝来市地域包括支援センター

発行年月日：令和7年3月



もくじ

- | | | | |
|---------------------|------|---------------------|-------|
| 1 認知症ケアパスとは …… | 1 | 7 若年性認知症について …… | 11 |
| 2 認知症とはどんな病気？ …… | 2～3 | 8 その他の資料編 | |
| 3 認知症の治療とケア …… | 4 | 詐欺に注意 …… | 12 |
| 4 認知症を予防したい方 …… | 5～6 | 自分で出来る認知症の気づき …… | 13～14 |
| 5 認知症が心配になったら …… | 7～8 | 朝来市認知症しあわせプラン …… | 15～16 |
| 6 認知症の介護が必要になったら …… | 9～10 | エンディングノートを作りましょう …… | 17 |

朝来市

認知症
ケアパスとは

認知症とは
どんな病気？

認知症の
治療とケア

認知症を
予防したい方

認知症が
心配になったら

認知症の介護が
必要になったら

若年性認知症に
ついて

その他の資料編



1. 認知症ケアパスとは（本書の活用のしかた）

本書は、認知症という疾患をよく知るための医学の知識や予防、ケアの基本といった情報と、主なサービスの流れを ①認知症を予防したい方、②認知症が心配になった方、③認知症の介護が必要になった方の3部分に分けてケアの内容が分かるような情報を載せています。

その他に、若年性認知症についてや、ご自分の将来設計（成年後見人制度利用、エンディングノートなど）についても、いつからでも考えていただけるように情報として載せています。

さらに、介護されているご家族、相談や支援にあたられる職員のみならず、認知症の人のより良い介護、そしてご自身も大切にしながら住み慣れた朝来市で自分らしく暮らしていけるよう、本書をご活用ください。



ご本人様へ

認知症はつらい病気というイメージを持っておられる人が多いかもしれませんが、しかし、ある日突然に起こるわけではなく、徐々に進行する病気なので、その特徴をよく知って主治医と相談しながら進行を遅らせる治療や生活上の環境を整えることで穏やかな日々を送ることのできる病気です。ご自身、ご家族、または地域ぐるみで認知症についてうまく対応していくことが大切です



ご家族の方へ

初めは物忘れやうっかりに思える症状について、また徐々に進行し生活上の困難が生じるような場合、なかなかどこに相談に行ってもよいかわからないものです。財布がなくなった、一人歩きをして行方不明などの心配…など対応に困られることもあるでしょう。ご家族も多くの支援者の力を借りながら乗り切っていきましょう。



2. 認知症とはどんな病気？ （正しい知識を持ちましょう）

認知症は誰もがかかる可能性がある病気です。さまざまな原因によって脳の細胞が壊れてしまったり、脳の働きが悪くなったりしたために、生活に支障が生じてくる脳の病気です。高齢になるほど多く発症しますが、65歳以下の人にも起こることがあります。もっとも多いアルツハイマー型認知症の場合、初めの症状は例えば物忘れと変わらない軽度のものが多いですが、数年～20年にわたって徐々に様々な症状が現れる進行性の病気で、周囲のサポートが重要となってきます。また、認知症とよく似た症状のある他の病気との鑑別も大切ですので、元気なうちからかかりつけ医にご自身をよく知ってもらい、早めの適切な対応が大切です。

認知症の中核症状と周辺症状

認知症の種類によって症状は異なりますが、さらにそこから生活上の困難が出てきますが、それを周辺症状と言います。周辺症状にもうまく対応していく必要があります。



このような症状の中で、恥ずかしい、さみしい、孤独感、などの気持ちは残っています。

主な認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症

■ 主な症状は記憶の障害

貴重品の置き場所を忘れる



予定の日時を忘れる

身近な人の名前を忘れる

慣れた場所でも分らない

季節が分らない



脳血管性認知症

■ 主な症状は体の障害に加えた認知の障害

体の障害

麻痺による運動障害
シビレなど感覚障害
口レツが回らない
半分しか見えない



認知の障害

日時を忘れる
名前が分らない
突然泣き出す
あるいは笑い出す



レビー小体型認知症

■ 主な症状は幻覚や妄想

電気のコードが蛇に見えるなど(幻視)
家族の顔がわからない時がある
体が動きづらい
転倒しやすくなる
※全く正常な時もある



前頭側頭型認知症

■ 主な症状は性格が変化したように思われる異常な行動

無謀な自動車運転
けんかや暴力
同じ時間に同じコースで散歩
甘いものを多く食べる



3. 認知症の治療とケア

薬物療法

● アルツハイマー型認知症の中核症状を治療する薬。

完治させることはできませんが、早期に治療すれば、物忘れなどの中核症状が軽くなり、進行が緩やかになります。レビー小体型に効く場合もあります。

● 認知症の周辺症状を治療する薬。

幻覚、妄想、不安、イライラ、興奮、不眠等を軽くする薬があります。認知症の治療薬が効く場合もあります。高齢者は薬に弱いので副作用には、十分に注意して使います。

非薬物療法(薬以外の治療法がいろいろあります)

運動療法(ウォーキング、体操等)、作業療法(手芸、趣味活動等)、学習療法(簡単な読み書き計算、パズルなど)音楽、園芸、軽作業、レクリエーション

適切なケア(上手に対応して周辺症状の悪化を防ぎましょう)

● 認知症は、脳の細胞が壊れておきる病気です。

何もわからなくなるわけではなく、不安、悲しみ、自尊心、羞恥心等が残っています。うまくできないから何もしないようにすると、さらにできなくなります。認知症の人は、家庭や社会で孤立しやすくなります。介護者が困る行動にも、本人なりの理由があります。



● これらのことをよく理解して、認知症の人に接しましょう。

叱らずに、優しく助けてあげましょう。手足の不自由な方と同じ障害者なのです。なんでも否定せずに自尊心を傷つけないようにしましょう。間違ったことを訂正しても、すぐに忘れてしまいます。ゆっくりと、短い文章で、一つずつ、優しく話しかけてください。できることは、危険がなければさせてあげてください。生活の中で、何らかの役割が持てれば、ベストです。

● 家族だけで認知症の介護をすることには、無理があります。

困ったときは、相談窓口、かかりつけ医、専門職に相談してください。介護者のゆとりと笑顔は、介護される側にも安心と笑顔をもたらします。



認知症とは
どんな病気?

認知症の
治療とケア

4. 認知症を予防したい方

生活習慣病を予防しましょう!!

【バランスのとれた食事】

- ① 塩分、脂分を取りすぎない
- ② 青魚を含む魚介類を食べる
- ③ 野菜は積極的に食べる
- ④ よく噛んで腹七分目に
- ⑤ 水分はこまめにとる



【適度な運動を習慣に】

体を動かすことは、脳への血流を増やして脳細胞を活性化、認知症予防につながります。まずはウォーキングや、簡単な運動から始めてみましょう。



社会活動に参加しましょう

- ① 趣味や特技を活かして社会活動に参加しよう（ボランティア活動、シルバー人材センターでの活動）
- ② 認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流できる場に出かけよう

★ その他の認知症予防対策

- ① 脳を活発に使う生活を ⇒ 日記をつける、計画を立てて実行するなど
- ② 休養も大切 ⇒ 1日 30 分程度の昼寝は認知症予防に効果的
- ③ 歯磨き・口の中のケア ⇒ よく噛んで食べることは脳に刺激を与える
- ④ 禁煙を心がける ⇒ タバコは脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因になることも。
- ⑤ 寝たきりを予防するための転倒防止 ⇒ 生活が不活発になると認知症を招くことがある。

認知症チェックシート

物忘れなど認知症が気になりだしたら、気軽にチェックできるシートです
(⇒ P13)



脳ドリル・日記

脳ドリル、日記は、認知症予防に効果があるといわれています。脳ドリルは、漢字書き取り、写経、ぬり絵などを行います。本屋などで売られています。脳ドリルを行ったり、毎日、出来事を日記にしてみましょう。



認知症を
予防したい方

かかりつけ医を持ちましょう

日ごろご自身の心身の様子を、かかりつけの先生によく知ってもらうことは大切です。変わったことや気になることが生じた場合も、かかりつけ医に相談することで、適切なアドバイスや、専門医に紹介してもらうことが可能です。一緒になって考えてもらえるとても心強い存在です。ぜひかかりつけ医をもっておきましょう。



認知症とよく似た症状が出る病気？

※物忘れは体の病気からも起こります!!

●脳の病気

特発性正常圧水頭症
慢性硬膜下血腫
脳腫瘍

●内科等の病気

甲状腺機能低下症のようなホルモン異常
ビタミン欠乏症
アルコール依存症

●薬の不適切な使用をやめるとよくなる認知症もあります

早期発見や治療で治る可能性があります



任意後見制度

将来、判断能力が不十分になったときに備え、後見人になってもらいたい人物と契約を結んでおく制度です。判断能力が不十分になったときに何をしてももらいたいかを話し合っておくと、安心です。(⇒ P17)



元気なうちからご自身のこれからの生活をより良くするために「エンディングノート」を作ってみましょう
(⇒ P17)



資源マップ

【Q&A】 これは認知症ですか？

Q. 何度も同じことを言います。認知症でしょうか？

A. もの忘れの段階でも同じことを言う方もあります。話の内容や頻度をよく聞きとってみましょう。明らかに数分前と同じ話をまるで初めてのように頻回に話す場合や、生活のその他に支障がある場合は認知症が疑われます。一度相談されるとよいでしょう。

5. 認知症が心配になったら

気になったら

同じものを買ったり、捜し物が多くなったり、今までできていたことに時間がかかったり、失敗することがあったり。



「今までとは何か違う」と感じて、不安になることもある。

そんな時、誰かに相談してみましょう。

相談するなら

受診の時に 医療機関に相談 ⇒ **P11**
(まずは、かかりつけ医)

病院に行くほどでも…

地域包括支援センターに相談
(高齢者相談センター)

⇒ **P17**

世間話のなかでも、ついつい本音が
民生委員さんに相談

**分かって
くれる人は
必ずいます**



あきらめる必要はありません

気になるなあ

今までやっていたことに時間がかかるようになったり、失敗することがあると何事もおっくうになります。そんな時が要注意!!

- ・ 時間がかかっても今までやっていたことを続けましょう。
- ・ 友達と一緒に「ミニデイ」や「コミュニティカフェ」にでかけましょう。
- ・ 脳トレにチャレンジしてみる。認知症予防の勉強会もあります。
- ・ 日頃から友達付き合いやご近所とのお付き合いを大切に。
- ・ 生活を支援するサービスも上手に使う「自分らしい生活」を。



身近な人ができること

「できないこと」や「わからないこと」が出はじめ、今までの自分とは違うことに不安や恐怖が生まれる時期です。

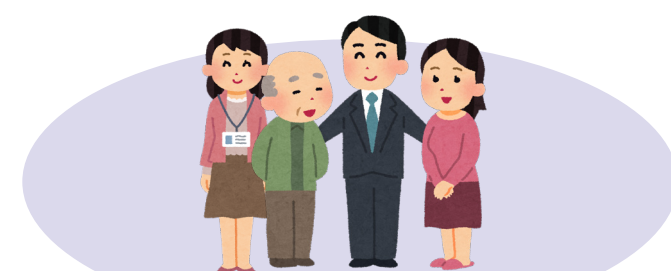
ムリに「修正させたり」「訂正させたり」「叱ったり」することが、さらに本人の気持ちを追い詰めていきます。

- ・ 何に困っているのかを聞いてみましょう。
- ・ 相談に乗ってくれる所（医療機関や地域包括支援センターや高齢者相談センター）を紹介してください。
- ・ 閉じこもらないように誘い出してください。
- ・ 多少の失敗は笑い飛ばしましょう。

不安のままほっておかないことが一番大事

介護保険でこんなサービスが使えます

軽度の方も介護保険のサービスは使えますが、使えないサービスもあります。自分でできることは自分で、支援が必要なことはサービスを使ってできるだけ今までの生活を続けられる様に、さらに今までより元気になるように支援します。介護保険の利用には、市役所への申請と認定が必要です。まずは、地域包括支援センターかお近くの「高齢者相談センター」で相談ください。



介護支援専門員(ケアマネジャー)



デイサービス



ホームヘルプサービス



福祉用具・住宅改修

介護保険以外でこんなサービスが使えます



法定後見制度

認知症や知的障がいなどで判断能力が不十分な人の財産や権利を後見人が守ってくれる制度です。住所地を管轄している家庭裁判所に申し立て手続きをし、家庭裁判所が後見人を決定します。

※身よりのない、家族と音信不通の場合にも申し立てする事ができますので相談ください。(⇒P17)

【Q&A】介護者の体験談から…

Q. 財布がなくなったといつも大騒ぎです。どのように対処したらいいですか？

A. まず、落ち着いてもらうよう声掛けします。次に一緒に探しますが、探す場所のヒントを言いながら、置いた可能性のある場所を一緒に探します。常に声をかけながら一緒に探すことが大切です。

6. 認知症の介護が必要になったら

サービスのいろいろ(本人への支援) 自分らしく生きる支援

認知症の進行によって生活上の様々な困難が出てきます。例えば、寝巻の上に普段着を着る、靴ひもが結べなかったり左右を間違えて靴をはく、風呂の入り方が分からなくなり風呂に長期間入らない、トイレの失敗が増え、時に大声をあげたりする、などです。生活のほとんどすべてに手助けや介護が必要で、家庭の状況によってうまくサービスを利用しながら在宅で暮らす、あるいは施設入所によってその人らしく暮らせるように考えていきましょう。



デイサービス
(通所介護)



デイケア
(通所リハビリテーション)



ショートステイ
(短期入所生活介護)



ホームヘルプ
(訪問介護)



福祉用具貸与



訪問看護



配食サービス



家事援助



ケアマネジャー



介護老人福祉施設
(特別養護老人ホーム)



小規模
多機能型
居宅介護



グループホーム
(認知症対応型
共同生活介護)

事例 A

自宅で暮らし 続けたかったAさん

Aさん(78歳女性)は一人暮らしで、近くに身寄りはなく息子家族が神奈川県におられます。Aさんはずっと自宅で暮らしたいと言い続けていましたが認知症状が進行し、古くなったものを食べたり火元が危なくなってきたため、拒み続けたグループホームに入居されました。

するとAさんは、意外にも施設の見守り支援の中で安定して暮らせるようになり、息子夫婦も頻回に施設に訪れるようになり、家族の穏やかなひとときが戻ってきたということです。



かかりつけ医

認知症で治療中でもかかりつけ医に診ていただきながら家庭での生活は可能です。必要があれば専門医に紹介してもらうことができます。



認知症専門医

認知症を専門に診断、治療します。認知症状の軽いうちから専門医にかかり、治療薬を内服すると、進行を緩和できる場合があります。



老人保健施設

【参考】

入院の適応… ① 妄想や幻覚が目立つ ② 暴力などの興奮した状態が続く ③ 落ち込みや不安のため本人や介護者の生活に支障をきたしている場合などは入院治療が必要な場合があります。

退院支援… 入院治療によって症状や生活が落ち着けば、早く退院することができます。入院中に家族が認知症について専門医等の助言を受けることが可能です。(ご家族も疲れきってしまう前に上手に専門医にかかりましょう)

事例 B

地域で見守られて いるBさん

Bさん(74歳女性)は夫と息子夫婦の4人家族。認知症の診断を受けてから閉じこもりがちで症状も進行し、家事全般ができなくなりました。夫からは毎日のように叱られていましたが、近所に住む女性から誘われ歌謡の会に参加するようになりました。夫はBさんが認知症であることを、メンバーに打ち明けました。

今では毎週歌謡の会に夫と参加し、時には夫がいなくても周囲の皆さんのサポートで地区の行事にも参加できるようになりました。傘を忘れ、靴を間違い、いろいろある中で、必ず誰かが見守ってくれています。



家族への支援



認知症カフェ、家族介護教室

認知症カフェは家族のための支援です。ほっと一息、お茶を飲みながら介護者どうし語り合い、介護について情報交換する場です。認知症の方も一緒に参加することができます。

【Q&A】介護者の体験談から…

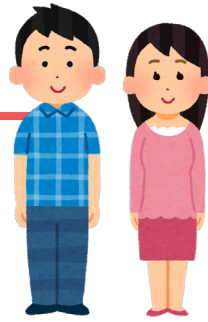
Q. トイレを失敗して汚れた下着をタンスにしまします。どうしたらいいでしょうか?

A. トイレを失敗したことを知られたくないという気持ち強いので、見つけても本人に分からないようにそっと処理します。次も失敗が予測されるときは、「せんたくもの入れ」などメモを貼った専用のかごを用意しタンスの前などに置くのもよいでしょう。

認知症の介護が必要になったら

7. 若年性認知症について

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。まだ若いという思いで認知症であることに気づかなかったり、診断までにも時間がかかってしまうことがあります。



★こんなサインを見逃さないで！ 若年性認知症の可能性があります。

- 【日常生活】 ● 大事な約束を忘れる ● 同じものを買ってくる
● 味付けが変わる
- 【仕事】 ● 段取りが悪くなり、作業効率が下がる ● 仕事で失敗する
● 複数の作業を同時並行で出来ない ● スケジュール管理が出来ない
- 【体調】 ● 頭痛、めまいがする ● イライラする ● 意欲が出ない
● 考えがまとまらない



若年性認知症の方については、働き盛りに仕事や家事が十分にできなくなることで、身体的にも精神的にもまた経済的にも大きな負担がかかります。早期に診断や助言を受けることが、適切な治療環境を見つけ、将来の生活に向けた準備を進めることにもつながります。少しでも疑問や不安があれば早めに相談することが大切です。

★一人で悩まず相談しましょう。

【診断】

まずは身近な「かかりつけ医」へ
認知症対応医療機関
認知症疾患医療センター
大植病院
079-678-1231



【社会参加・仲間づくり支援】

認知症カフェ

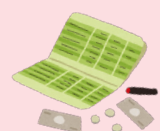


【相談】

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター
078-242-0601

【仕事支援】

朝来市社会福祉課 079-672-6123
ハローワーク 079-672-2116



8. その他の資料編

詐欺に注意

しまった、困った、その時は…
消費者センターに相談してください

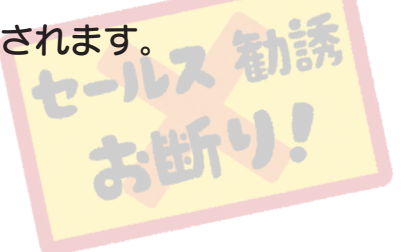


こんな時には 要注意

- ① 羽毛布団の点検に来た訪問業者が「新しい布団を買った方がよい」と強引に100万円のふとんセットを置いて帰ってしまった。断りたい。
- ② 電話で健康食品を勧められ、無料の試供品を頼んだつもりが、有料の商品が毎月届く。
- ③ 「あなたの個人情報がいくつかの会社に漏れている。削除してあげましょうか」と電話があったので頼んだところ、別の会社から電話で「あなたのしたことは犯罪行為。300万円支払わないと裁判になる」と言われた。支払ったほうがよいのか。



悪質商法や詐欺まがいの業者が高齢者や認知症等で判断能力の衰えた人を狙っています。「おかしいな」と思ったとき、被害が疑われるときは、消費者センターに相談してください。相談は無料で秘密は厳守されます。



朝来市消費生活センター（市民課内）

079-672-6121（平日午前9時～午後5時）

たじま消費者ホットライン（県豊岡総合庁舎内）

0796-23-1999（平日午前9時～午後4時30分）

但馬消費生活センター（県豊岡総合庁舎内）

0796-23-0999（平日午前9時～午後5時）



自分でできる認知症の気づき

「認知症チェックシート」をやってみましょう。

■ 最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。
(該当項目に○) チェックしたのは(ご本人・ご家族等)



No	質問内容	1点	2点	3点	4点
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※ 自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
10	一人で買い物はできますか。 ※ 一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
11	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	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
12	貯金の出し入れ、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	だいたいできる	あまりできない	まったくできない

No	質問内容	1点	2点	3点	4点
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※ 自分で食事の準備をしないとけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※ 食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()
DASC-21：©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記				No.1～21(21項目)の合計点	点

No.1～21の項目の合計点が、「31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。



かかりつけ医を受診してください。

※かかりつけ医を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。

※かかりつけ医がない場合や、お近くの医療機関がわからない場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医、その他の相談窓口にご相談ください。



		青年期 (20 ～ 39 歳)	壮年期 (40 ～ 64 歳)	元気高齢者 (65 歳～)	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	日常生活の全般に 手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		●活動的な日常生活 			●約束を忘れる、ものの置き場所を忘れるなどがあるが日常生活は自立	●同じことを繰り返し話す、たずねる ●重要な約束を忘れてしまうことがある ●日常生活は自立。(金銭管理や買い物、よく知っている場所へ出かけるなどの日常行っている作業の範囲では生活に支障がない) ●料理の準備や手順など、複数の段階のある作業などが難しくなる	●服薬管理ができない ●買い物で必要な量を買ったり、支払いすることができない。また金銭管理ができにくくなる。 ●電話の応対や訪問者の対応が1人では難しく、留守番が任せられない ●たびたび道に迷う	●家庭での日常生活が自立できない ●買い物がひとりで出来ない ●季節にあった洋服を選べないが、服を準備すれば着ることはできる ●毎日の入浴を忘れることがある(入浴をいやがることもある)	●寝巻の上に普段着を着る、靴ひもが結べない、左右を間違えて靴をはく ●風呂の入りが分からない、風呂からあがったあとも身体を拭くことをしない ●トイレの水を流せない。尿・便を失敗する ●大声をあげたり落ち着きなく動きまわることがある。 ●睡眠障害などがみられる	●会話が難しくなる(言葉がいくつかの単語のみに限られる) ●言葉がなくなり、叫び声や意味のない言葉をぶつぶつ言う ●歩行ができにくく、ゆっくりした小刻みの歩行になる ●飲み込みが悪く、食事に介助が必要となる ●徐々に寝たきり状態になる。時に昏睡状態になる
本人(家族)ができること		・ 認知症という病気を正しく理解し、認知症の人への接し方を学び、支える。 ・ 生活習慣病を含め、自らの病気を予防する。 ・ 将来の生活設計について、日ごろから考えておく。 ・ 積極的に地域の活動やミニデイに参加し、近所の人と仲良くする。			・ 本人の話をよく聞き、困っていることを把握する・かかりつけ医に相談し、専門医を受診する、進行予防の薬を飲む ・ 生活は極力変化させない、しかし早めに相談し今後について考える			・ 認知症があることを近所の人に伝えて協力してもらう ・ 認知症についてよく相談し、対応や介護の方法について学ぶ ・ 家族同士の支え合いの場やカフェなどに出かける		
認知症を予防したい (県・市の健康づくり部門など)		・ 特技や趣味を広げ、仕事を続けたりボランティア活動に参加 ・ 老人福祉大学に参加			・ 病気の予防、健康講座、運動教室で認知症予防、脳元気 TV で脳トレ ⇒P6 ・ こころのケア相談（認知症によく似た症状のこころの病気なども含めての相談）			認知症の予防教室(県老人福祉事業協会)認知症チェックシート⇒P13		
認知症の人の支援	相談したい (地域包括支援センター、高齢者相談センター、社会福祉協議会等)		・ あらゆる相談（予防、初期症状、医療の受け方、生活や介護、介護保険の利用の仕方、施設利用など） ・ 情報提供と利用（サービスなど社会資源、サポーター養成講座、権利擁護利用、認知症初期集中支援）			早期対応の啓発（脳元気度チェック事業、認知症チェックシート利用）				
			・ 家庭訪問（見守り、介護の助言、サービスの調整など） ・ 関係機関の連絡調整（医療機関、介護保険事業所、地域の関係者などと連絡）			一人歩き高齢者の見守り、パトロール、保護				
	地域の集まりや見守りを知りたい (ミニデイ、見守り協定事業所、警察)		・ 自治協主催のカフェ、地区のミニデイ等に誘い合って参加する、見守る ・ 民生委員の訪問、ご近所の見守り、認知症サポーターの見守り			見守り協定事業所の見守り・あさご行方不明者 SOS ネットワークへの登録				
			社会福祉協議会、シルバー人材センターの話し相手ボランティア			一人歩き高齢者の見守り、パトロール、保護				
			サービス全体の計画を立てる（ケアマネジャーを中心に本人・家族の意向にそって立てる） 介護保険サービスの利用：居宅サービス（デイサービス、デイケア、ショートステイ、ホームヘルプサービス、小規模多機能事業所、福祉用具レンタル） 介護保険外のようなサービス(配食サービス、移動サービス、) 成年後見人制度等、権利擁護事業の利用⇒P17 住まいの検討（サービス付き高齢者住宅、有料老人ホームほか） 福祉サービス利用援助事業の利用促進（社会福祉協議会）			施設サービス利用(グループホーム、介護老人福祉施設、養護老人ホーム、介護老人保健施設)				
	医療の支援	かかりつけ医	認知症の早期の相談、簡易な検査、専門医等への紹介 認知症の治療・服薬指導・相談場所の紹介・専門医との連携・在宅での介護の助言							
			認知症の早期の相談、簡易な検査、専門医等への紹介、一時入院 認知症の治療・服薬指導・相談場所の紹介・専門医との連携・退院支援と介護の助言							
入院設備のある一般の病院		・ 外来受診、専門的検査、診断治療、ソーシャルワーカーの無料相談、介護の助言など ・ かかりつけ医等と紹介状で連絡をし、医療の連携をおこなう。ケアマネジャーや施設への服薬指導			情報提供を行い生活の支援をする					
専門医療機関	家族教室			・ 一時入院・作業療法等のリハビリテーション、退院支援 ・ 精神科訪問看護 ・ 精神科デイケア						

財産や金銭の管理について

成年後見制度を利用して
財産や権利をまもりましょう



お問い合わせ先

高齢者・障害者総合支援センター
「たんぽぽ」 (兵庫県弁護士会)
078-341-0550

公益社団法人 成年後見センター・
リーガルサポート兵庫支部(司法書士)
078-341-8699
※毎週月～金 13:00～16:00

または
朝来市地域包括支援センター 079-672-6125
生野地域包括支援センター 079-670-5202

【担当地区】和田山・竹田地区
和田山高齢者相談センター
(さくらの苑居宅介護支援事業所内)
674-0300

【担当地区】糸井・大蔵・東河地区
和田山高齢者相談センター
(朝来市社会福祉協議会内)
677-2703

【担当地区】山東地区
山東高齢者相談センター
(緑風の郷内)
676-3411

【担当地区】朝来地区
朝来高齢者相談センター
(あさがおホール内)
677-1901



朝来市社会福祉協議会 079-677-2702

※成年後見制度の利用には至らないが判断能力に不安がある人に対し、福祉サービス利用や日常金銭管理を支援する「日常生活自立支援事業」があります。(従来の「福祉サービス利用援助事業」にあたります。)

「エンディングノート」を 作りましょう



認知症などで判断が困難になったときや自身に何かあった時のために、前もって自分のことや身の回りのことを、家族や大切な人に思いを伝える手段として「エンディングノート」があります。

これはご自身のもしもの時のことばかり考えるのではなく、今日から自分がどのように生活し、より良く生きていくためにはどうすればいいかを考えるきっかけになるものです。また、もしもの時の親族の連絡先・かかりつけ医・保険証の場所がわかる…といったメリットもあります。早めに資産管理をどうするかを考えたり、行動に移すこともできます。活動できる若いうち、元気なうちからノートを作ってみることをお勧めします。



支える人材として…

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、接することのできる人を認知症サポーターと言います。



認知症サポーター養成講座を受講しよう!

認知症について学習し、接し方や声かけの仕方について学ぶことができる講座です。自分の知識を周囲の人に広めることもサポーターの大きな役割です。

認知症サポーターになるためには…

認知症キャラバン・メイト※が主催する「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。地域ぐるみや職場などで5名以上集まれば受講できますので、まずは地域包括支援センター(☎672-6125)までご連絡ください。

地域での温かい見守りの目が増えることは、認知症の人やご家族の安心につながります。

(※認知症キャラバン・メイトとは / 認知症サポーター養成講座を開催できる市民のことで市内でもメイトが活動しています)

認知症ケアパス

朝来市HP 認知症ケアパス

利用できるサービス一覧については、QRコードからもダウンロードできます。
認知症ケアパスURL → <https://www.city.asago.hyogo.jp/site/shinsei/1780.html>

