

# 自分らしく 暮らし続けるための道しるべ ～今治市認知症ケアパス～



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで認知機能が低下し、**生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気**です。認知症の原因疾患により症状も異なります。今までできていた家事や仕事でのミスが増えてきた等、「何か今までと違う」と感じたら、**まず相談、受診しましょう**。対処が早いほど、適切な治療や支援を受けることができます。

## 何か今までと違うと感じたら・・・

- ☐ 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ 以前はあった関心や興味が失われた
- ☐ だらしくなった
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐ 慣れた所で道に迷った
- ☐ 財布などを盗まれたという
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- ☐ 複雑なテレビドラマが理解できない
- ☐ 夜中に急に起き出して騒いだ

3つ以上  
当てはまった方は  
まずは相談を！



この認知症チェック項目は、あくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。

出典：国立長寿医療研究センター

## 認知症の発症予防・進行予防

認知症予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、**「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」**という意味です。認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症・進行を先送りできます。





- 日々の生活に週3日以上運動をとりいれましょう。  
特にコグニサイズ（からだとあたまを両方同時に使う運動）がおすすめ
- 量・質ともに満たされたバランスの良い食事を摂りましょう。
- 社会活動に参加、最低でも週1回以上、できれば毎日1回は外出しましょう。
- 生活習慣病の予防、コントロールする。
- 脳の活性化をはかりましょう。

出典：MCIハンドブック



●認知症の経過と対応 病気の種類や身体状況等により経過は異なり、必ずしもこの通りとは限りませんがこの先の経過の参考にしてください。

|         | 認知症の気づき   | 初期（軽度）   |   | 中期（中等度）   | 後期（重度）  |
|---------|---|--|---|---|---|
| 本人の様子   | <ul style="list-style-type: none"><li>●物忘れの自覚がある</li><li>●「あれ」「これ」「それ」等という代名詞が多くなる</li></ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>●同じことを何度もきく</li><li>●置き場所がわからず、探し回る</li><li>●約束したことを忘れる</li><li>●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>●料理がうまく出来ない</li><li>●「物を盗られた」と言う</li><li>●話を取り繕って話す</li><li>●考えるスピードが遅くなる</li><li>●同時に複数のことが出来なくなる</li><li>●気持ちを言葉でうまく伝えられない</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>●新しいことが覚えられない</li><li>●外出先から家に帰れない</li><li>●排泄の失敗が増える</li><li>●着替えが上手にできない</li><li>●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある</li><li>●介護への抵抗、拒否がみられる</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>●古い記憶も消える</li><li>●歩行が不安定になる</li><li>●声かけや介護を拒む</li><li>●家族の顔がわからなくなる</li><li>●言葉が理解できない</li><li>●食事に介助が必要になる</li></ul>         |
| 対応のポイント | <ul style="list-style-type: none"><li>◎適度な運動やバランスのよい食事への配慮をする</li><li>◎趣味や役割、人付き合いを大切にできる配慮をする</li><li>◎将来について本人と話をしておく</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◎ご本人の間違いや失敗を怒らない</li><li>◎ゆっくり、短いことばで、一つずつ言う</li><li>◎時間の見当がつく工夫をする</li><li>◎不快な表情や態度は、ご本人の不安につながるのを避ける</li><li>◎趣味や仕事で培ってきた、長年の知恵と経験を活かせる活動を促す</li><li>◎運転免許の返納等を検討する</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◎理屈を理解できないので、説得よりその場の納得を大切にする</li><li>◎ご本人の不安な気持ちを受け止める</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>◎昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむことで、その時の気持ちがよみがえり不安が軽減する</li><li>◎介護の手間が増え、介護疲れを感じるが増える時期です。同じ悩みを持つ家族の集いなどを利用し、ストレスをためないようにする</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>◎水分や食事、排泄などの訴えが難しくなるので、身体管理を十分にする</li><li>◎言葉が理解しにくくなり、発語もへってくるため、表情やしぐさなど言葉以外のサインを大切に</li><li>◎ご家族でこれからについて相談して決めておく</li></ul> |






## 《問合せ先》

### 医療

まずは相談!!

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| かかりつけ医      | 認知症が疑われる場合に、他の病気が隠れていることがあります。<br>まずは、かかりつけ医に相談しましょう。                          |  |
| かかりつけ歯科医    | 生活の質を維持するためには、お口の健康は大事です。<br>かかりつけ歯科医に相談しましょう。                                 |   |
| かかりつけ薬局     | 認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲んでいることもあります。<br>薬に関することは、かかりつけ薬局に相談しましょう。                   |   |
| 認知症疾患医療センター | 認知症に関する専門医療機関<br>今治市高市甲786-13（正光会今治病院内）<br>月～金 8：30～17：00 <b>080-8633-2000</b> |   |

## 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアの人などが会員となり、活動の3つの柱（つどい、電話相談、会報）を中心として、認知症になっても安心して暮らせるよう、認知症の理解を深める活動（アルツハイマーデー街頭活動、講演会等）にも取り組んでいる全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の情報交換を行うこともできます。

本部：**0120-294-456**（月～金の10：00～15：00、祝日・年末年始を除く）

愛媛県支部：**089-923-3760**（月・火・木・金の10：00～16：00、祝日・年末年始を除く）

## 若年性認知症支援コーディネーター

65歳未満の若年性認知症の人や家族が抱える悩み、心配ごとの相談に応じます。

若年性認知症交流会や各種セミナーも定期的に開催しています。

**070-3791-0342**（平日9：00～17：00に相談受付） 高齢者総合福祉施設 いれぎ荘（松山市）



## 地域包括支援センター

高齢者やその家族、高齢者の近所にお住まいの方もご相談いただける、高齢者に関することの相談場所です。相談は無料です。電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。

認知症地域支援推進員を配置しています。

| 名 称                | 電話番号                   |
|--------------------|------------------------|
| 地域包括支援センター美須賀・立花   | <b>0898-55-8872</b>    |
| 地域包括支援センター日吉・近見    | <b>0898-22-7960</b>    |
| 地域包括支援センター西・南      | <b>0898-33-7861</b>    |
| 地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川 | <b>0898-36-8330</b>    |
| 地域包括支援センター北郷・大西・菊間 | <b>0898-53-5540</b>    |
| 伯方地域包括支援センター       | <b>0897-72-1065</b>    |
| サブセンター大島           | <b>0897-84-4110(代)</b> |
| サブセンター大三島          | <b>0897-83-1110(代)</b> |

担当する地域包括支援センターがわからない場合は・・・



## 市役所窓口

介護保険課または各支所住民サービス課

今治市役所 介護保険課

TEL：**0898-36-1528**

FAX：**0898-34-5077**

