

福崎町認知症ケアネット

認知症になっても
豊かに人生を送るために

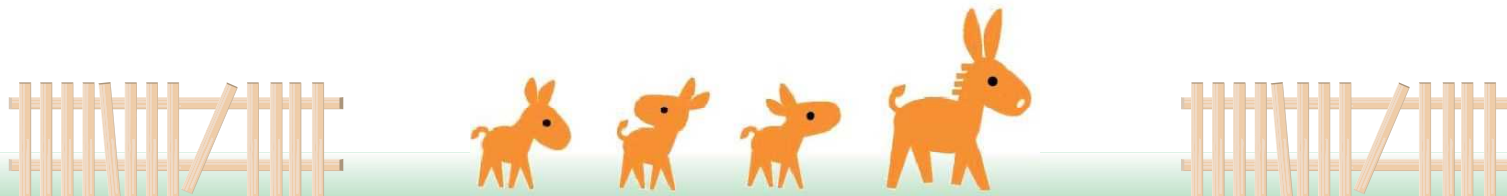


認知症とは

一度、正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいい、それが意識障害のないときにみられるものです。

認知症 ケアネットとは

認知症の人を受け止めるだけでなく、その人らしい質の高い生活に戻れるよう、認知症の人を地域全体で支えるネットワークをいいます。



早期診断・早期対応

日常生活の中で
早めの気づき

適切な医療を受けるために
早めの受診・診断

今までどおりの生活を送るために
サービス利用・地域の支援

住みなれた地域で安心した暮らし

認知症相談窓口

福崎町地域包括
支援センター
TEL 22-0560

かかりつけ医

認知症疾患
医療センター
【中播磨圏域】
県立姫路循環器病
センター

精神科
専門医

認知症サポート医
物忘れ外来

確定診断

なじみの地域
家族・親族

介護認定

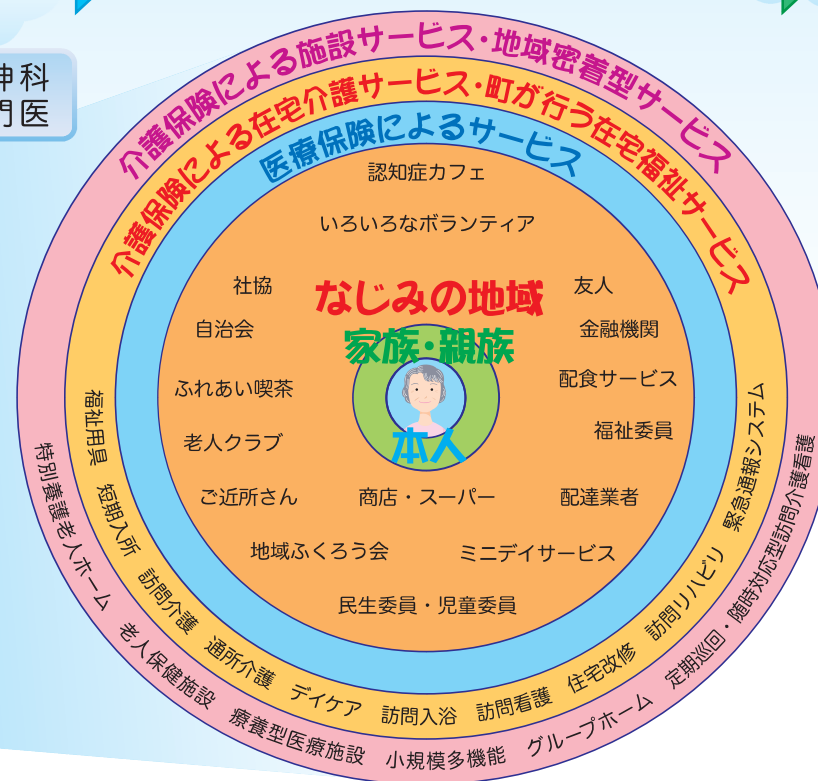
ケアマネジャー

まずは
受診・診断

なじみの地域
家族・親族

日ごろからの
交流を
大切に

あなた自身の気づき
家族や友人たちの気づき
ひとつひとつがとても大切です。



認知症の方や家族を支える
認知症サポーターになろう！

早めに診断を受け、安心できる
生活に取り組もう。

抱え込まないで 一人じゃない。

【総合相談窓口】地域包括支援センター
【地域の相談窓口】民生委員・児童委員
【介護保険サービス計画作成】担当ケアマネジャー

85歳の約半数、95歳では8割が認知症になるといわれています。
認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支える人です。

早めの診断は認知症の人と家族の生活を左右するのに非常に重要です。
お互いが、理解を深めることで、生活上の障害を軽減し、その後のトラブルを減らすことができます。最近「気になるな」という場合は早めに受診しましょう。

適切に服薬し、介護保険サービスや予防サービス、地域の事業を上手に利用することで、進行を遅らせたり、症状を軽くすることも期待できます。
●ご家族は、不安やストレスを抱え込まず、相談窓口を利用しましょう。
●地域の方は、認知症の方やそのご家族が孤立しないよう、声かけや見守り、地域の居場所づくりを推進していきましょう。

このパンフレットは、香川県綾川町認知症ケアバスを参考に福崎町版として改変し作成しています。

認知症の方への対応の心得

3つの「ない」

驚かせない

急がせない

自尊心を
傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- さりげなく見守る
- 自然な笑顔で余裕をもって対応する
- 声かけするときは一人で（複数で取り囲むと恐怖心を感じます）
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせる
- はっきりとしたやさしい口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと対応する

認知症の症状

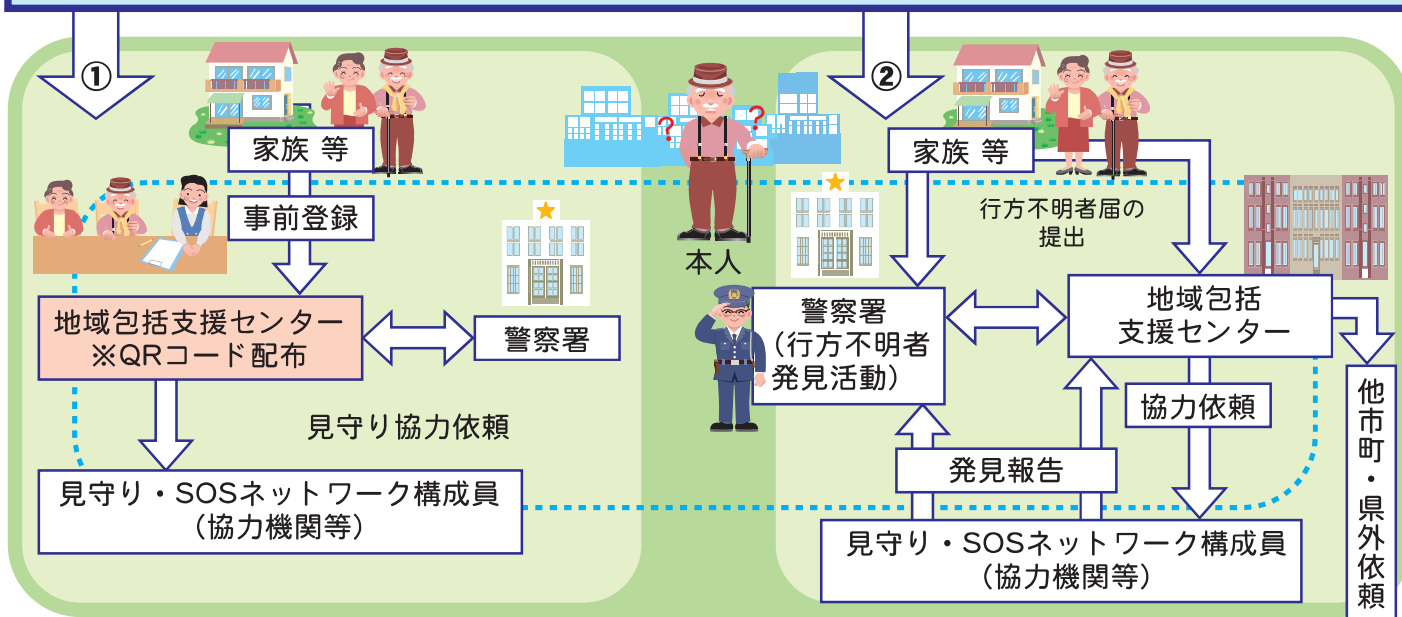
症 状	特 徴	症状への対処
中 核 症 状	記憶障害 ・数分から数日の間のことが思い出せない。 ・物忘れの自覚がない。 失語・失行・失認 ・言葉が出てこない。 ・今まで使っていた物が使えない。 遂行機能障害 ・段取りよく準備ができない。（料理・旅行等） 理解・判断力の低下 ・考えるスピードが遅くなる。 ・2つ以上のことが重なるとうまく処理ができない。 見当識障害 ・時間や場所が分からなくなる。 ・季節感の感覚が薄れ、季節はずれの服を着たりする。 人格変化・病識の欠如 ・些細なことで怒りだす。暴力的になる。	脳の細胞が壊れることによって起こります。 認知症になれば誰にでも遅かれ早かれ現れる症状です。 失われた機能を回復する治療法はありませんが適切な治療によって症状の進行を遅らせることはできます。
(B P S D) 行 動 ・ 心 理 症 状	物盗られ妄想 ・記憶障害や思考力の低下によって起こる被害妄想のひとつ。身近な方に疑いの目が向きがち。 徘徊 ・時間や場所の見当識障害などが原因で起こりやすい。 意欲の低下 ・自信を失うことですべてのことが面倒になってくる。 嗜好の変化、妄想、自発性の低下など ・好みが変わった ・物事の関心が薄くなる ・感情のコントロールができなくなる	その人の置かれている環境・人間関係・性格などが絡み合って起きてくるため、人それぞれ表れ方が違います。 介護者の精神的負担が大きい症状ですが、対応の仕方や環境を整えることなどで予防も可能です。

認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク

外出が気になる方は、早めにご利用ください！

認知症等の方を行方不明にしない、行方を早めに見守る対策として、警察等の関係機関や配達事業者等の協力機関と連携し「福崎町認知症高齢者等見守り・SOS ネットワーク事業」を行っています。

①「事前登録による日頃の見守りネットワーク」 ②「緊急時早期発見のためのSOSネットワーク」



事前登録申請

【対象】 認知症や障害等で行方不明になる恐れのある方。年齢制限はありません。

日常的な見守り体制の構築と、道に迷った時の個人の特定に役立ってます。

登録申請は、福崎町地域包括支援センターで受付します。

登録者は登録番号を持ち、その情報は、福崎町地域包括支援センターと福崎警察署が共有します。

個人情報目的外に利用されることはありません。

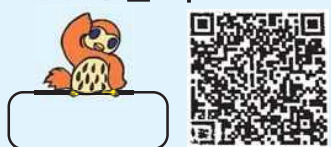
※身元を早めに特定する「福崎町てくてく ふくろうSOS QRコードシール」

SOSネットワークの事前登録者は、衣類または持ち物等にQRコードシールを貼付します。「迷い人」が、QRコードシールを付けておられたら、携帯電話でQRコードを読み取り、画面に表示された地域包括支援センターまでご連絡ください。(他市町でもQRコードを利用しています)

シールに表示されている番号をお伝えいただくことで、身元をすぐに確認し、家族へ無事をお伝えすることができます。

この事業は、警察署と連携しております。夜間は警察署が対応します。

福崎町てくてくふくろう
SOSQRコード



QRコード表示内容

警察署か下記に連絡をお願いします。
福崎町地域包括支援センター
TEL 0790-22-0560
兵庫県神崎郡福崎町西田原1397-1



認知症の自己チェック

予備群の段階で早めに認知症に対応しましょう！

「兵庫県版認知症チェックシート」。



■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ことはありますか。	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ことはありますか。	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	貯金のお出し入れ、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
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いけない場合は、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

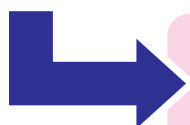
NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	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	見守りや声がけを要する	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	見守りや声がけを要する	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/84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。**



かかりつけ医や認知症相談医療機関を受診してください。

※医療機関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。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

◆相談の際の追加情報記載欄（任意記載）

要介護認定	受けていない・受けている（要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3以上）
その他 気になること	

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまでも参考として、ご活用ください。

認知症は、誰にでも起こりうる病気です。

一人で悩まず地域包括支援センターにご相談ください。

認知症を発症する前に予備群（MCI：正常から認知症への移行状態）の状態があります。この予備群の段階で対応すれば認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。

認知症予防は日頃の生活習慣の改善等が必要だとも言われています。

認知症予防教室等に参加するなど予防に取り組みましょう。



認知症の予防

気軽に楽しく実践しましょう！

近年、認知症は、少しずつその要因が解明されてきていますが、100%予防できる方法はまだ見つかっていません。そこで「発症を遅らせる」「進行を緩やかにする」ために実践効果がある予防法を紹介します。

頭の運動

楽しみながら行うことが大事なポイントです。

頭を使うけれど遊び感覚で行うゲームやパズルは、効果があるといわれています。

しりとり

テーマを決めて！

テーマ1：食べ物しりとり（食べ物・飲み物なら何でもOKです）

りんご ➡ ➡ ➡ ➡ ➡

テーマ2：大きさしりとり（小さな物からだんだん大きく）

あ り ➡ ➡ ➡ ➡ ➡



体の運動

公民館で行うふくろう体操への参加もお勧めです。

運動は、認知機能を改善したり、認知症の発症を抑える効果があると多くの報告があります。中でも効果的であるといわれる有酸素運動が、毎日の生活リズムのひとつとなるよう目標を持ちましょう。

仲間と一緒に取り組む運動も、気持ちの弾みとなり予防に効果的です。

【認知症等に効果のあるといわれる運動量の目安】

無理せず続けることが大切です。

- ウォーキングで1日 5000歩
- 早歩きなら約7分30秒が目安です。

運動前後の水分補給と暑さ対策等に着帽をお忘れなく！



頭の運動＋体の運動

組み合わせて効果UP！

- 晴れた日は外で元気に・・・歩く＋しりとり・計算
- 雨の日でも屋内で・・・足ふみ・踏み台の上がり降り＋しりとり・計算