

六 戸 町
認 知 症 ケ ア パ ス



認知症

になっても

安心して暮らせる

まちをめざして!





は じ め に

★「認知症ケアパス」とは



認知症になったとき、今後の生活がどうなるのかとても不安になることがあります。

これからどういう症状の変化が考えられ、どのようなサービスを受けることができるのかを、認知症の進行に合わせてまとめたものが「認知症ケアパス」です。

認知症とわかったとき、「今現在」どのようなものが利用できるのか、そして「これから先」どのような生活をしていくか、本人や家族と一緒に考え、話し合うために「認知症ケアパス」を活用して下さい。

そして困った時、悩んだ時は、本人や家族だけで悩まず、六戸町地域包括支援センターやケアマネージャーなどにご相談ください。

も く じ

- 認知症とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 認知症の症状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 認知症の予防につながる習慣・・・・・・・・ 3
- 認知症は早期発見が大事です！・・・・・・ 4
- 認知症に早くきづきましょう！・・・・・・ 5
- 認知症になるとどのように感じるの？・・・・ 6
- 認知症に関する相談機関・・・・・・・・・・・・ 7
- 六戸町の認知症についての取り組み・・・・・・ 8
- 運転免許の返納について・・・・・・・・・・・・ 14
- 認知症ケアパス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

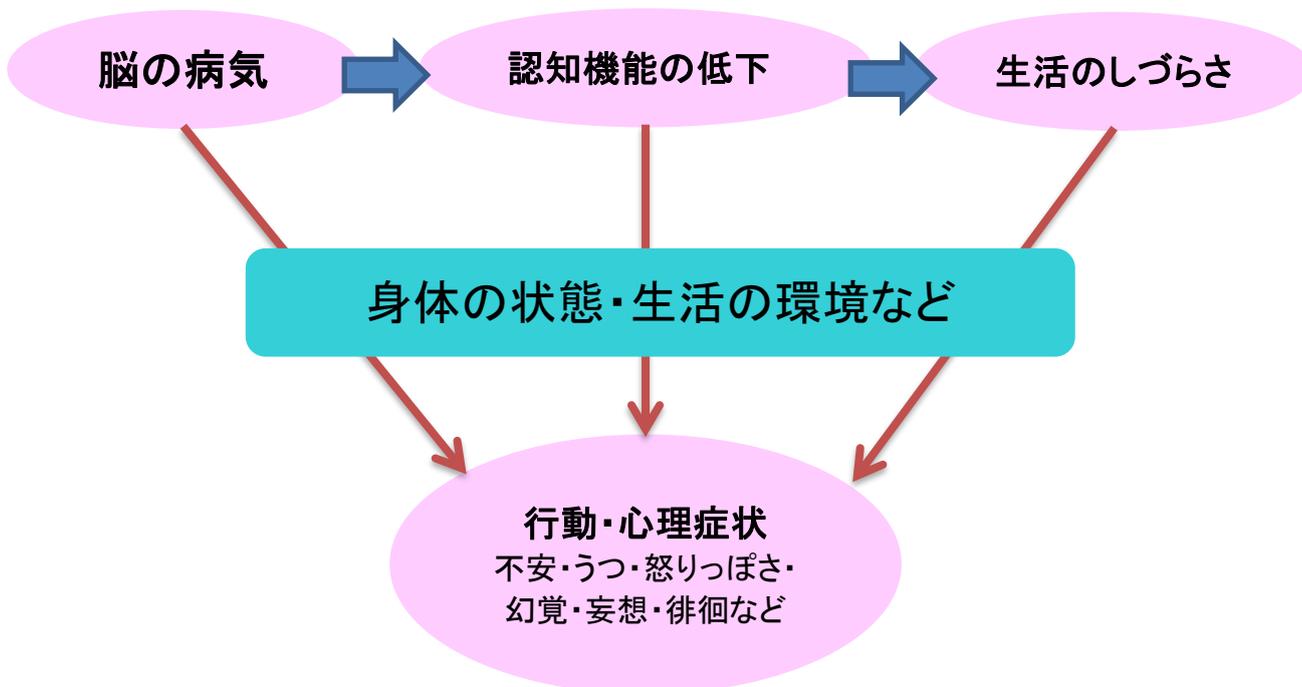
1. 認知症とは・・・



●認知症は脳の病気です

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、働きが悪くなることで、認知機能(注1)が低下し、様々な生活のしづらさが現れる状態を指します。

(注1)認知機能とは・・・物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。



代表的な認知症のタイプ

認知症の種類には、「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」の4つのタイプがあります。

アルツハイマー型認知症

もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどの症状があります。

レビー小体型認知症

見えないものが見えるなどの幻視やその時々による理解や感情の変化のほか、すり足歩行やぎこちない動作(パーキン

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、動脈硬化などが原因で発症する認知症です。もの忘れや言語障害などが現れやすく、早いうちから歩行障害も出やすい特徴があります。

前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち上がる、同じ行為を繰り返す、興奮しやすく性格変化がみられるなどの症状があります。

2. 認知症の症状

認知症の症状は様々ですが、中核症状と周辺症状の2つに分けられます。

中核症状は記憶力や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる症状です。**周辺症状**は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「もの盗られ妄想」などは、「周辺症状」です。

中核症状

- ものごとを思い出せない、覚えられない。⇒「記憶障害」
- 時間や場所がわからなくなる。⇒「見当識障害」
- 判断力・理解力・思考力が低下。 など



周辺症状

- 徘徊 ・ 妄想 ・ 不安 ・ 幻覚 など



周辺症状はこのようにあらわれます…

財布をしまった場所が思い出せない。

「記憶障害」(中核症状)



私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる嫁だけだ。



嫁が盗んだと思い込む。**「妄想」(周辺症状)**



3. 認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



生活を楽しまししょう

本や新聞を読んだり、趣味に取り組んだり、様々な活動をとおして生活を楽しまししょう。



人と積極的に交流しましょう

地域の活動や町が行っている介護予防教室などに参加しましょう。



4. 認知症は早期発見が大事です！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと思いませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期発見・早期治療がとても大切です。

<早期発見によるメリット>

メリット1 今後の生活の準備をすることができます

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

介護保険サービスを利用するなど、生活環境を整えることで、生活上の支障を減らすことも可能になります。

メリット2 治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。**

メリット3 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

「軽度認知障害(MCI)」の発見と対処が重要です！

「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への移行を予防、または先送りできるといわれています。

ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。



5. 認知症に早くきづきましょう！

以下のような状況が、認知症に早めに気づく目安になります。
本人よりも周囲の人が気づく場合もあります。身近な家族などが一緒にチェック
しましょう。

□直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

□同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

□置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物を
している。



□知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

□つじつまの合わない作り話をするようになった。



□以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。

□おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

□今まで好きだった趣味や関心がなくなった。

□外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がる
ようになった。



□今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

□日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするよう
になった。

□財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うよう
になった。



6. 認知症になるとどのように感じるの？

不安を感じる場合があります

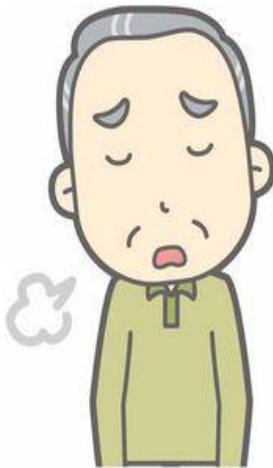
自分がこれまでと違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えること等により、「**なんだかおかしい**」と感



「自分は今どこに居るのだろう」とか、「この先自分はどうなっていくんだろう」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないだろうか」というような**不安**を感じるようになります。

気分が沈んでうつ状態になる場合があります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできていたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態**になる場合があります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでにやっていた趣味活動をやめてしまったり、人との**コミュニケーション**も少なくなってしまう、不活発な生活になってしまいます。

怒りっぽくなる場合があります

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、**イライラ**しやすくなったり、**不機嫌**になったりすることがあります。



時には**声をあげてしまったり**、つい**手を出してしまう**ことがあります。

7. 認知症に関する相談機関

*六戸町地域包括支援センター 0176-27-6688

地域の高齢者に関する総合相談窓口

*高松病院認知症疾患医療センター 0176-23-7785

県から指定を受けた、認知症の診断や治療を専門的に行う医療機関

*もの忘れ外来

認知症について不安や心配があるときに相談できる医療機関

問合せは地域包括支援センターまで

*青森県若年性認知症認知症総合支援センター 0178-38-1360

若年性認知症(64歳以下)が疑われる人や若年性認知症の人及び家族の相談

*十和田警察署 交通課 0176-23-3195

運転免許の返納に関する相談 等

*認知症の人と家族の会 青森県支部(相談専用) 0178-34-5320

認知症に関する相談窓口

*十和田市消費生活センター 0176-51-6757

商品の購入やサービスの提供等消費者と事業者間の契約トラブルや多重債務問題、その他様々な消費生活に関わる相談



六戸町の認知症についての取り組み

●もの忘れ検診●

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。認知症は早期に発見して治療を行えば進行を遅らせることができる病気です。また、軽度認知障害(MCI)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への移行を予防または先送りできるといわれています。

* 検診対象者

六戸町に住んでいる65歳以上の方で、認知症の治療をしていない方

* 検診日

毎年10月頃に実施(3日間)

* 検診場所

六戸町地域包括支援センター

* 検診内容

脳の健康度をチェックする検査で、検査員の簡単な質問に答えてもらいます(所要時間は約15分)

* 検診費用

無料

* 検診の流れ

1. 区長回覧および広報にて検診のお知らせをする
2. 六戸町地域包括支援センターに申込みをする
3. 予約日に受診する
4. 検査の結果、認知症の疑いのある方には専門医の受診を勧める



●検診を受けて異常なしと言われた方も、年を重ねるにつれて認知症が発症する場合がありますので、毎年の検診をお勧めします！！

六戸町の認知症についての取り組み

●六戸町徘徊高齢者等支援事業●

認知症による徘徊高齢者が行方不明になったり、事故に遭うなどの事例が増えています。長い時間道に迷っていると、体力が消耗し衰弱したり、熱中症などによる脱水、転倒による骨折、交通事故で命にかかわる危険があります。また、行方不明になってから時間が経つほど発見が困難になる場合があるので、早期に発見し保護することが大切です。

徘徊が心配な方、事前登録をおすすめします！

事前登録とは

徘徊高齢者等の情報を登録しておくことで、保護された時に身元の確認が早くできます。

登録するときに必要なもの

- ・申請者の認印
- ・登録者の介護保険証等、本人確認できるもの
- ・登録者の最近の写真

対象登録者

- ・認知症等により徘徊するおそれのある65歳以上の方、または若年性認知症等の方

登録者の情報と写真を十和田警察署(生活安全課)に情報提供します。

もし行方不明になったら、
すぐに十和田警察署に届けま
しょう
電話23-3195



登録番号が記載された
「キーホルダー」をさしあげます！



六戸町防災メールで
行方不明情報を配信できます



町民の方へ発見・保護協力を
依頼します

六戸町の認知症についての取り組み

●六戸町認知症初期集中支援チーム●

六戸町に在住し、在宅で生活している40歳以上の認知症が疑われる方で、下記のいずれかに該当する方

- * 認知症の診断を受けていない方
- * 認知症の治療を中断している方
- * 適切な医療サービスや介護保険サービスに結びついていない方
- * サービスを利用しているが、認知症の行動・心理症状が顕著な方

上記の方を対象とし、複数の専門職(専門医・保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士)がご自宅を訪問し、安心して地域で暮らすためのサポートを行います。

●認知症地域支援推進員●

- * 認知症についての相談支援を行います。
もの忘れ症状のある方やその家族に対して、相談・助言を行います。
- * 認知症の方が住み慣れた自宅で少しでも長く暮らせるお手伝いをします。
認知症の方やその家族の状況に応じた適切な医療・介護等の各サービスの調整を行います。
- * 地域の方々に認知症を理解していただくための活動を行います。
認知症の正しい理解や対処方法、認知症予防などの普及啓発活動を行います。



六戸町の認知症についての取り組み

●六戸町キャラバン・メイト連絡協議会●

- * 認知症サポーター養成講座を実施するために、全国キャラバン・メイト連絡協議会が実施する養成講座を修了し、キャラバン・メイト名簿に登録された者が組織する協議会です。
町内の居宅介護支援事業所のケアマネージャーや介護保険サービス事業所職員、地域包括支援センター職員、町保健師等で組織しております。



●認知症サポーター養成講座●

- * 六戸町キャラバン・メイトに登録しているメイトが、地域住民や職域、学校等で認知症サポーター養成講座を開催し、認知症を正しく理解し、対応方法等も含め地域での見守り体制の構築に努めています。



オレンジリングは認知症サポーターの目印です！

相談窓口：六戸町地域包括支援センター

電話：0176-27-6688

FAX：0176-55-3033



六戸町の認知症についての取り組み

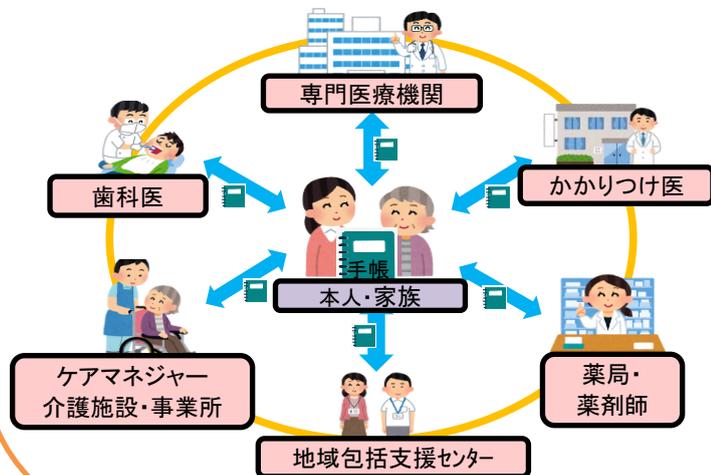
●認知症カフェ「まちカフェ メイプル」●

このカフェは、認知症の人及びその家族、地域のみなさん、専門職等の誰もが気軽に集うことができる場所です。
認知症についての理解を深め、認知症の人及び家族が地域で孤立することなく、共に支え合える地域づくりを推進することを目的とします。



●あおもい医療・介護手帳●

この手帳は、認知症の人やその家族を含め、本人を支える医療・介護等関係者の間で、認知症の人の治療や支援等に役立つさまざまな情報を共有するためのツールで、本人・家族が手帳を医療・介護関係者に提示し、関係者が最新情報の閲覧・書き込みを行うことで、互いに情報を共有して連携を深め、本人に合った治療や生活の継続支援を行うものです。



介護保険情報や本人の状況、医療、薬のこと等12項目にわかれています

六戸町の認知症についての取り組み

● 認知症家族のつどい

認知症高齢者の増加に伴い、認知症を抱える家族も増加している。家族が認知症家族の介護をする中で、悩みを抱えたり疲弊したりしている現状があります。

よって、同じ境遇にある家族が介護について情報交換したり、悩みを相談し合える場を作り、ホッとできる場を提供しています。

このつどいは、町と認知症に特化した地域密着型通所介護「にこにこ七百」と協働で開催しています。



認知症についての理解を深めたり
認知症の介護の難しさについて情報
交換をしています。

詐欺にあわない
ための勉強をし
ました！



* 詳しい日程については、六戸町地域包括支援センターにお問い合わせください。

運転免許の返納について

認知症と診断されると、法律で車の運転ができないと決められています。しかし、なかなかこれを受け入れられず、困っているご家族もみられます。運転免許の返納についてお困りの際は、まずはご相談ください。

本人が運転したいという意向がある場合
↓
警察署(交通課)に相談
↓
相談時、決められたチェックシートに記載
↓
自費で受診し、診断書を作成してもらう
↓
警察署へ診断書を提出
↓
警察署から免許センターに書類を送る
↓
免許センターで判断をする

相談の際は、家族や親せき等の同伴が望ましいです。独居や家族の同伴が難しい場合は、六戸町地域包括支援センター職員の同伴も可能です。



<判断の結果>

- 運転に問題なし ⇒ 本人にその旨の通知が届く
 - 運転不可 ⇒ 免許センターから、自主返納か強制的な取消しかの連絡が届く
- * 強制的な取消しの場合は案内があり、免許センターか警察署に出向くよう指示がある

<自主返納>

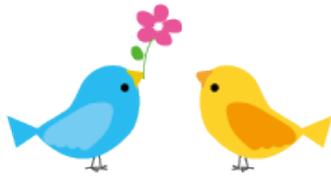
- ・本人が自主的に免許を返納
- ・必ず本人が申請しなければならない

<取り消し処分>

- ・取り消し処分となっても回復すれば復活できる
- * 例えば1年後に診断書を提出し、病気が治癒したという内容の診断書であれば運転可能という判断となる(病名としてはうつ病等)

運転免許の返納に関する相談窓口

(8:30~17:15)
十和田警察署 交通課
0176-23-3195



こころのケアナースをご存知ですか？

「誰かに話を聴いて欲しい・・・」

「相談したいが相手がない」

「どこに相談してよいかわからない」

誰にでも、こころの悩みや辛さを抱えることがあることと
思います。その時、気軽に相談できる身近な相手として、
六戸町地域包括支援センターにもケアナースがおります。



六戸町地域包括支援センター

〒039-2371

六戸町大字犬落瀬字後田19-1

電話 0176-27-6688

FAX 0176-55-3033

平成30年度作成
令和6年度一部修正