

下川町認知症ケアパス

「認知症ケアパス」とは？

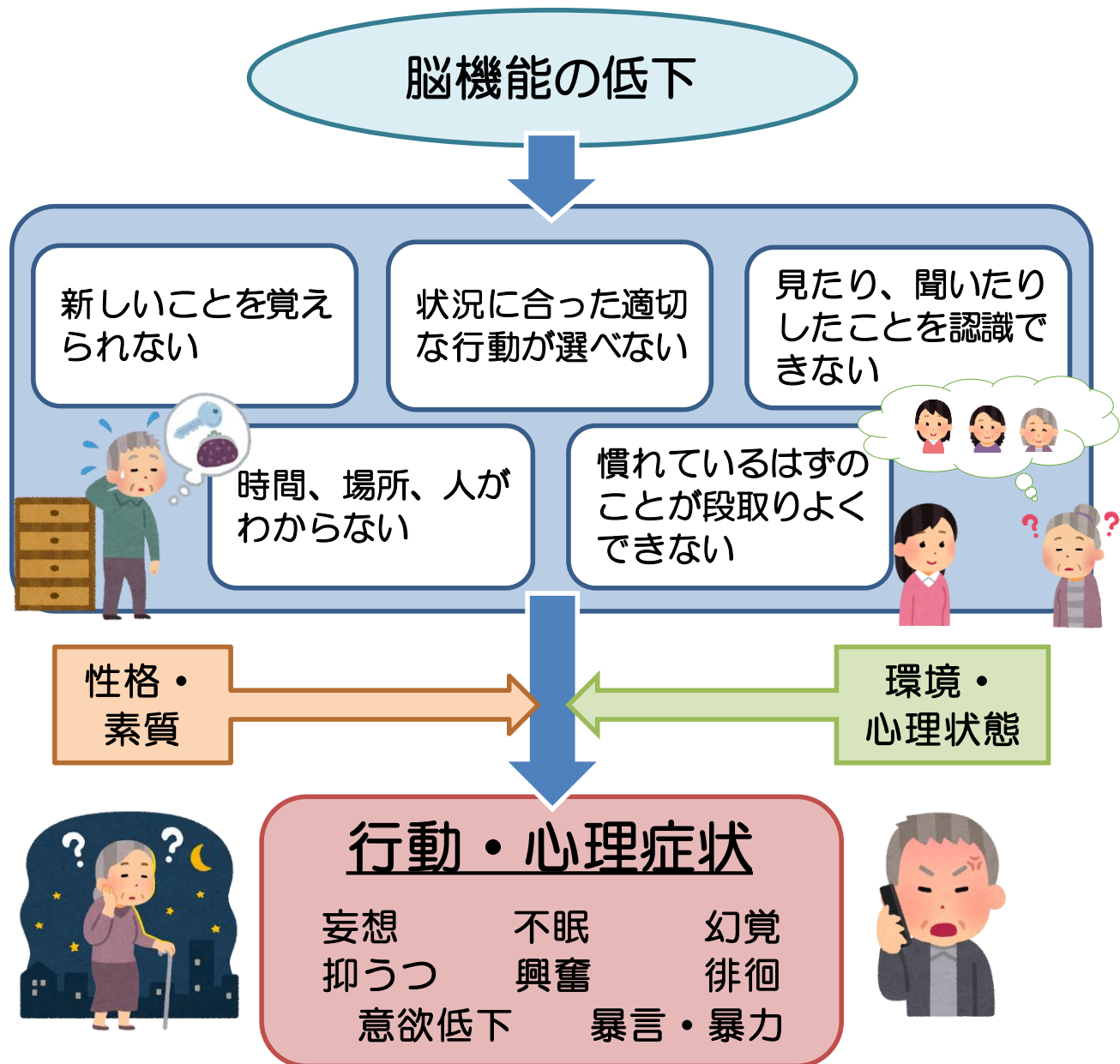
認知症発症から人生の最終段階まで、
認知症の容態に応じ、相談先や「いつ」
「どこで」「どのような」医療・介護サ
ービスを受けられるのか、サービス提供
の流れを示したものです



1. 認知症ってどんな病気？.....	1
2. 認知症予防策を生活に取り入れよう.....	2
3. 認知症に早く気づくことが大事！.....	3
4. 日常生活から認知症に気づく手がかり.....	4
5. 認知症の発症から容態に応じた支援の流れ.....	5
6. 認知症や介護の相談窓口・地域包括支援センター.....	7
7. “ワンチーム”で見守り支えあう町づくり.....	10
8. こんな時はどこに相談したらいいの？.....	11

1. 認知症ってどんな病気？

認知症とは、「記憶」「学習」「判断」といった脳の知的機能（認知機能）が、さまざまな原因により脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、買い物や金銭管理などが難しくなり、日常生活・社会生活に支障をきたした状態のことで、一言でいえば“**脳の病気**”です。



認知症の人は、記憶力や理解力は低下してしましますが、喜怒哀楽の感情は今までと同じように持ち続けており、これらの症状を抱えることにより、**多くの不安や恐怖を抱いています**。そのようなストレスから自分自身を守るために取る行動が、行動・心理症状として現れているのです。

高齢者人口の増加に伴い、認知症高齢者も増えることが予想されています。下川町も例外ではありません。今は認知症の人が身近に当たり前にいる時代です。それは同時に、自分自身が認知症になる可能性も多にあるということです。

2. 認知症予防策を生活に取り入れよう

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を予防し、人とのつながりを意識した生活を心がけましょう！



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等たんぱく質を積極的に食べましょう

・よく噛んで食べて、五感を刺激し楽しく美味しい食事を！

(定期的な口腔、義歯の点検を)

・お酒はほどほどに（アルコールを多量に飲むことで脳の萎縮が生じます）

*詳しくは町の栄養士にも相談できます！



運動



社会参加

- ・散歩や少し早いペースで歩く、走る等の有酸素運動は、血液循環を良くし、生活習慣病の予防になります
- ・ラジオ体操やテレビ体操等で、定期的な運動習慣を身につけましょう
- ・町にはいろいろな運動サークルがあります。仲間と一緒に汗を流すと楽しく続きます！

- ・気の合う友人と交流することは、脳に適度な刺激を与えてくれます。
- ・地域の活動や町の介護予防教室、ボランティア活動等に参加してみましょう
- ・ほんの少し、ドキドキわくわくするような経験が、神経細胞のネットワーク作りに好影響を与えてくれます

***食事・運動・社会参加の3つのバランスが大切**

健康診断

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害も認知症の原因となります。自覚症状ではわからない血管の痛み（動脈硬化）を予防することで認知症のリスクも減らせます。そのためには毎年健診を受け、自分の血管の状態や変化を客観的にみなければわかりません。治療中の方も、年1回の健診を受けましょう。



3. 認知症に早く気づくことが大事！

認知症も他の病気と同じように早期診断と早期対応することが非常に大切です。

今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、認知症への理解を深め、病気と向き合い家族で話し合うことで、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ていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。



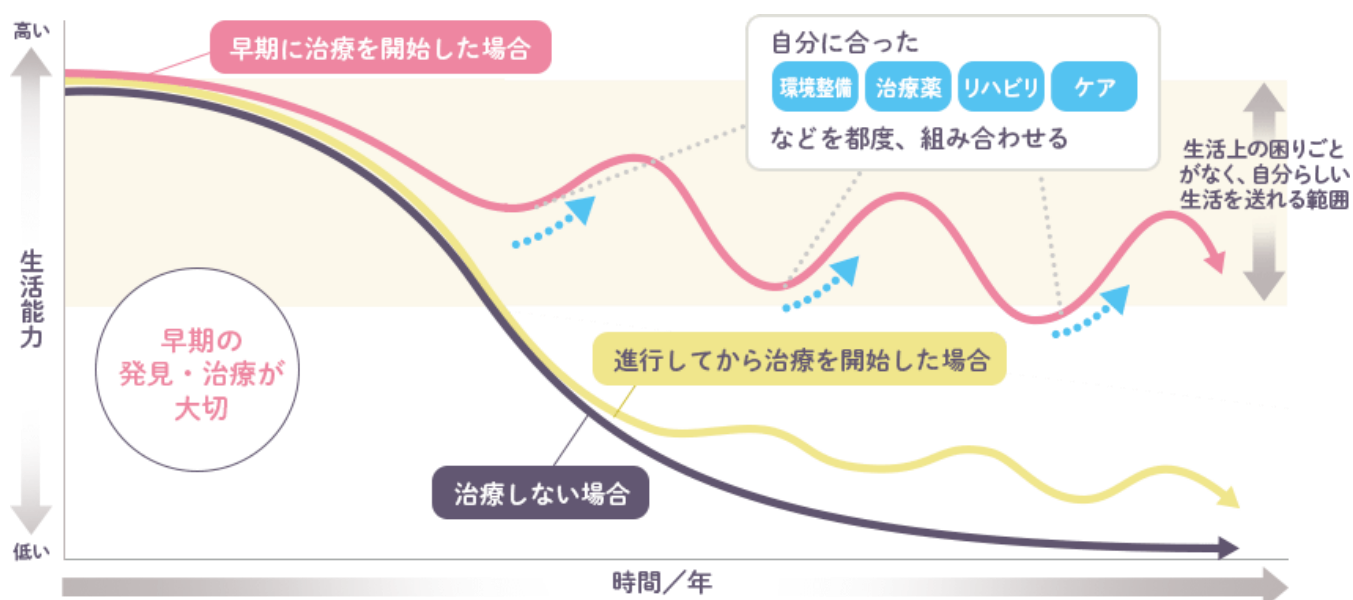
治る認知症や一時的な症状の場合があります

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。



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。



4. 日常生活から認知症に気づく手がかり

認知症を早期に気づくサインは日常生活の何気ないところに潜んでいます。次のことが、ご自身やご家族に起こっていないか、確認してみましょう。

- ① 同じ話を何度も繰り返す
- ② 知っている人の名前が思い出せない
- ③ 物のしまい場所を忘れる
- ④ 漢字を忘れることが多い
- ⑤ 今しようとしていることを忘れてしまう
- ⑥ 器具の使用説明書を読むのを面倒がる
- ⑦ 理由もなく気分が落ち込むことがある
- ⑧ 身だしなみに無関心である
- ⑨ 外出をおっくうがる
- ⑩ 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする

詳しくはこちらもご覧ください⇒
大友式認知症予測テスト
認知症予防財団 HP



若年性認知症をご存知ですか？

認知症は65歳以上の高齢者だけの病気ではありません。65歳未満の若年層にも発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は年齢のために見過ごされたり、ストレスや他の病気と勘違いしやすく、診断まで時間がかかることもしばしばあります。

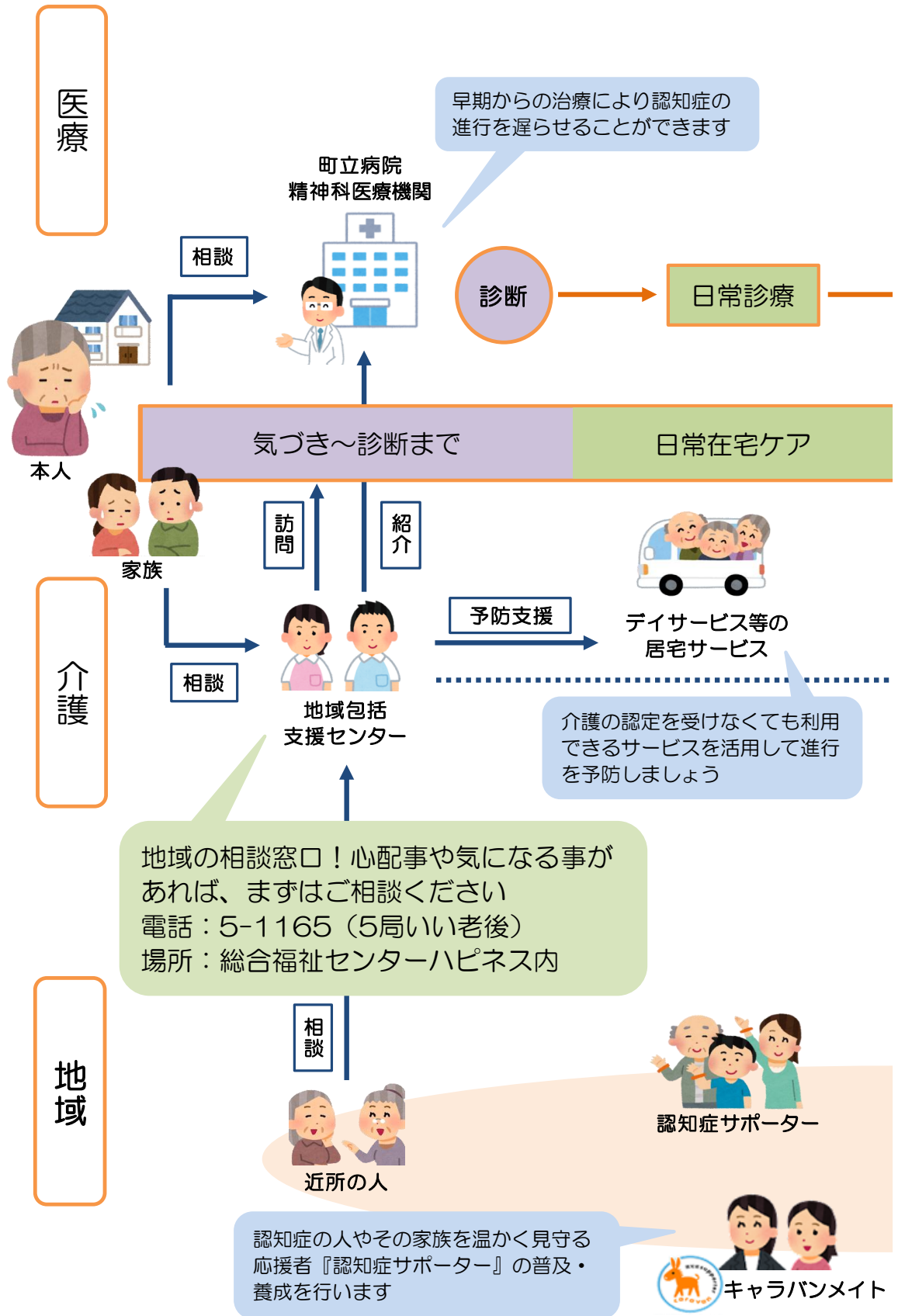
認知症に対処するには、初期の段階で発見し、早期に治療を開始するとともに、治療に適した環境をととのえることが大切です。

認知症の気づき～支援の流れを確認してみましょう…次ページ

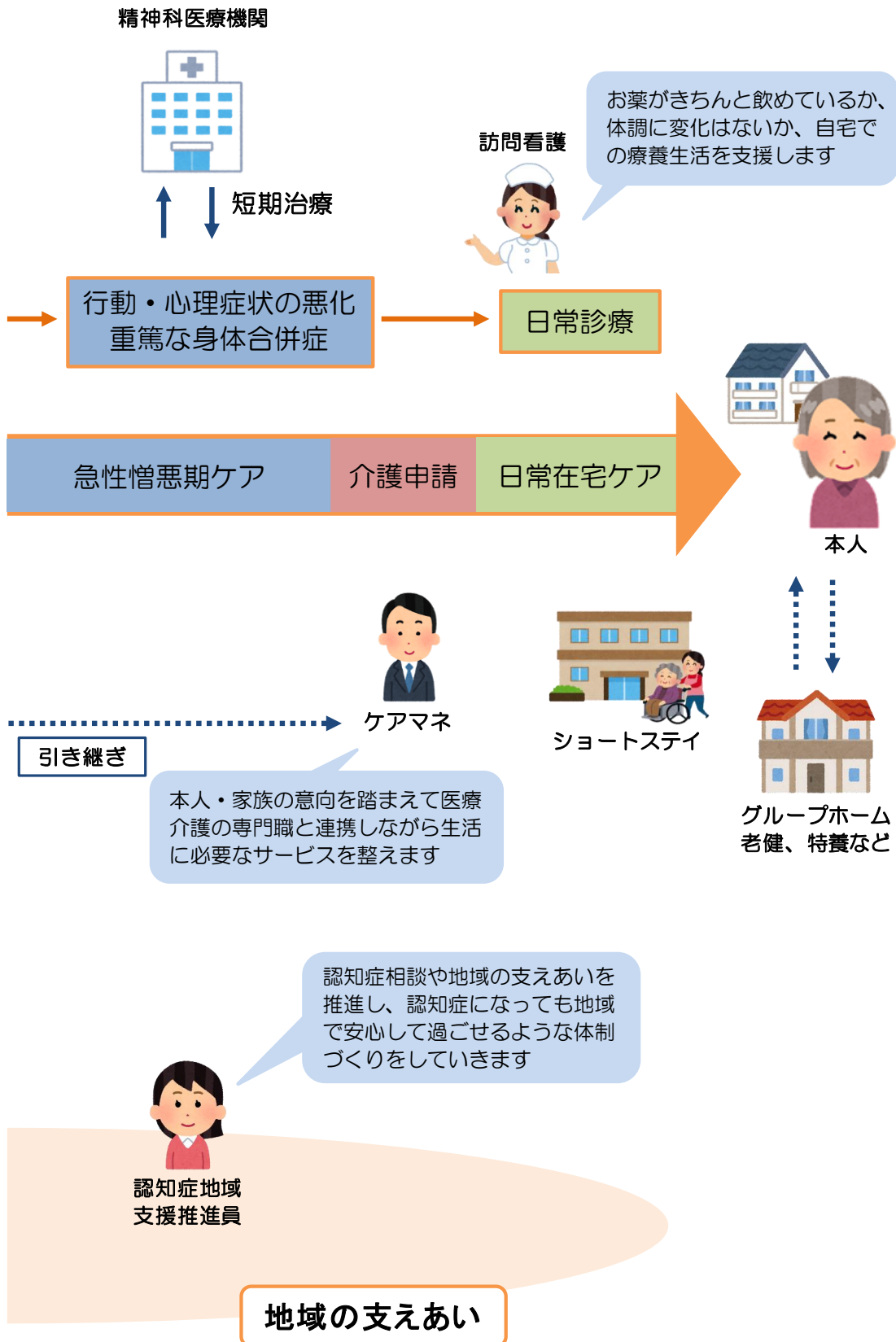
5. 認知症の発症から容態に応じた支援の流れ

抱え込まずに、まずは相談を！ 適切な治療とサービスにより、本人・家族の
ください。

ワンチームで見守り支えあう町づくり（詳しくは10ページへ）



望む生活を支援します。困りごとは、いつでも地域包括支援センターにご相談



6. 認知症や介護の相談窓口・地域包括支援センター

◇こんな「困った」はありませんか？



親が高齢なので心配



介護保険って
どう使えばいいの？



自分にできるボラン
ティアはないかな？



退院して家で暮らし
ていけるだろうか？

まずは地域包括支援センターへ相談を

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でその人らしい生活を送るために、必要な支援をする地域の総合相談窓口です。

◇専門職が配置されています



保健師



社会福祉士



作業療法士

◇地域包括支援センターでは主に次の業務を行っています

➤ 総合相談

高齢者の心身の健康保持や生活に関すること、介護や福祉に関する相談に対応し、適切なサービス利用につなげる等の支援を行います。

➤ 介護予防ケアマネジメント

要支援と認定された人や、支援や介護が必要となる可能性が高い人を対象に、介護予防サービス計画（ケアプラン）を作成します。

➤ 権利擁護

認知症予防、消費者被害防止、高齢者虐待防止等に関する個別対応や成年後見制度活用により高齢者の権利を守ります。

<成年後見制度とは？>

認知症と診断されたら「何もわからなくなったら…」と不安感に襲われます。

その時に思いついて欲しい、「成年後見制度」

成年後見制度とは…認知症や何らかの障害や病気により判断能力が不十分な場合に、本人が不利益を受けないように保護や支援したりする制度です。

成年後見人がやること

財産 管理

- 預貯金や現金の入出金管理
- 不動産や車など資産の管理・処分
- 税金の申告・納税
- 年金などの申請や受取
- 遺産分割



身上 監護

- 病院での手続きや支払
- 医療や福祉サービスに関しての手続き
- 住居の手続きや契約・支払
- 生活状況の定期的な確認



※監護とは「監督・保護」のことであり、看護や介護とは異なります。

「財産管理」とは…本人のために適切な財産管理を行うこと

「身上監護」とは…本人のために良い環境で生活できるように支援すること

どんな時にどこに相談するの？例えば…

ケース 1：必要ない高額な健康食品等を訪問販売で何度も買ってしまいお金もなく困る

ケース 2：一人暮らし、子供もいないので自分で生活できなくなったらどうしよう 等々

どうしたらいい、すぐに相談したい…そんな時は、ここに電話！！

⇒下川町地域包括支援センター 場所：総合福祉センターハピネス内
電話：01655-5-1165



地元で相談するのはちょっと…という方は、ここに電話！！

⇒成年後見センター リーガルサポート旭川 場所：旭川司法書士館
電話：0166-51-9058



➤ 包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者を見守る関係者が安心して支援が行えるような環境作りや、高齢者の変化に応じたケアマネジメントが継続的に提供できるよう、ケアマネジャーをはじめとする関係者を支援します。

＜安心支えあいネットワーク＞

あなたの身の回りで、下記のような出来事はありませんか？ ご近所さんや知人、友人の変化があった場合にご相談ください。

.....高齢者が住んでいる家の様子.....



.....高齢者と顔を合わせたとき.....



①「消費者被害防止」、②「認知症高齢者見守りネットワーク」、③「高齢者虐待防止見守りネットワーク」④「生活見守りネットワーク」と4項目の体制を整え「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。

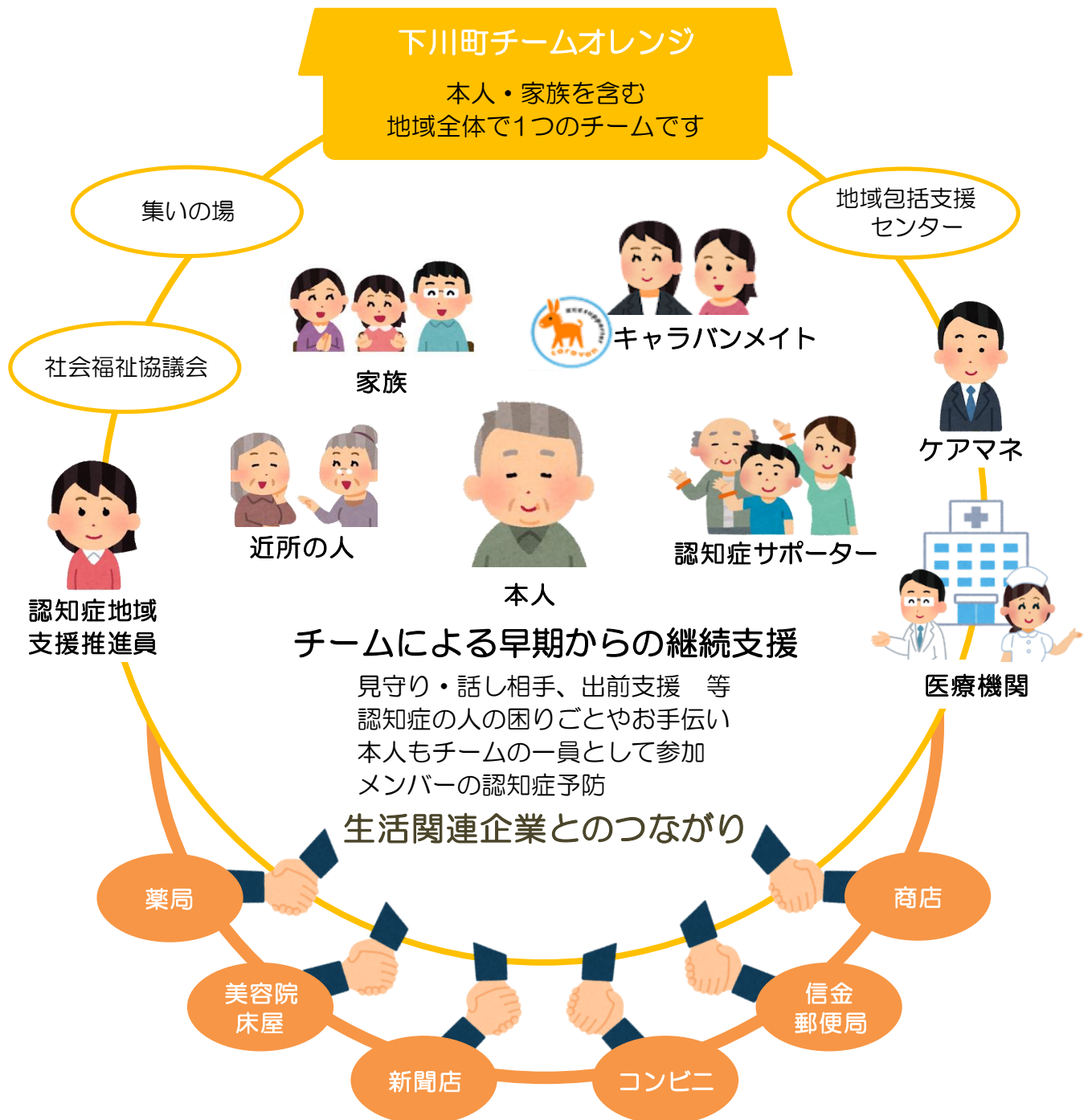
虐待の通報は、介護者の負担軽減を図り、虐待が起きる環境を作らないようにする事を大切に、早期発見、早期対応を目指しています。

まずは「下川町地域包括支援センター」電話：01655-5-1165 にご相談ください。

7. “ワンチーム”で見守り支えあう町づくり

身近な人が認知症になるかもしれない時代だからこそ、1人でも多くの人々が認知症のことを理解し、下川町民全体がワンチームとなって見守り支えられるようになれば、安心して住み続けることができる町になると思います。

町では、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者『認知症サポーター』の養成を進め、多くのサポーターによって本人・家族を支えられる仕組みづくりを目指しています。このような取組みを『チームオレンジ』と言います。町じゅうの人達、認知症本人や家族も、みんながサポーターとなって、下川町民全体がひとつのチームとなって認知症の方に寄り添える町になればと思っています。



8. こんな時はどこに相談したらいいの？

1：認知症の相談がしたい、介護保険サービスを利用したい

○下川町地域包括支援センター

…高齢者やその家族を支援するために市町村が設置している総合相談窓口です。何か困ったことがあれば、気軽に相談することができます。



下川町幸町40番地1 下川町総合福祉センター「ハピネス内」

☎ 01655-5-1165 ^{いろいろご} (平日午前8時30分～午後5時15分)

○北海道認知症コールセンター（北海道認知症の人を支える家族の会）

…北海道から委託を受けて、認知症本人と家族を支援しています。

札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 4階

☎ 011-204-6006 (平日10時～午後3時)



2：最近物忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

○お近くの医療機関・かかりつけ医

…まずは身近な医療機関やかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて、専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。



3：認知症に関する情報交換や介護の相談ができる仲間がほしい

○キャラバン・ロバの会

…認知症に関する正しい知識を地域で深めるために活動している

ボランティア団体です。会のメンバーは研修を受けた

「キャラバンメイト」で、認知症サポーター養成講座の講師も務めています。



下川町幸町40番地1 下川町総合福祉センター「ハピネス内」

☎ 01655-5-1165 ^{いろいろご} (平日午前8時30分～午後5時15分)

4：権利擁護や成年後見制度について相談したい

○下川町社会福祉協議会（日常生活自立支援事業）

…認知症等により、判断能力が十分でない方を対象に、福祉サービスの手続きや日常生活費の管理を支援します。



下川町幸町40番地1 下川町総合福祉センター「ハピネス内」
☎ 01655-4-3123（平日午前8時30分～午後5時15分）

○下川町地域包括支援センター（成年後見制度）

…本人に代わって福祉サービスや施設入所の契約、財産管理等を行う制度です。詳細については7ページをご覧ください。



下川町幸町40番地1 下川町総合福祉センター「ハピネス内」
☎ 01655-5-1165^{いろいろご}（平日午前8時30分～午後5時15分）

5：悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じた時は以下の窓口で相談を受け付けています。

緊急性がある場合は迷わず110番通報してください。

○名寄警察下川駐在所

下川町西町217番地
☎ 01655-4-2042



○下川町役場 税務住民課（消費者協会）

下川町幸町63番地
☎ 01655-4-2511（平日午前8時30分～午後5時15分）

○下川町地域包括支援センター

下川町幸町40番地1 下川町総合福祉センター「ハピネス内」
☎ 01655-5-1165^{いろいろご}（平日午前8時30分～午後5時15分）

