

住み慣れたこの町でいつまでも…

認知症 おたすけ ブック



みやこ町マスコットキャラクター「みやっこ君」

みやこ町地域包括支援センター

(電話: 32-8032)

認知症は早期の発見が大切です

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善が期待できる

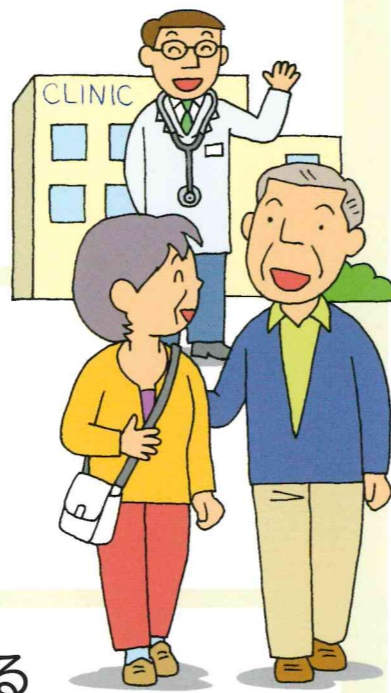
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

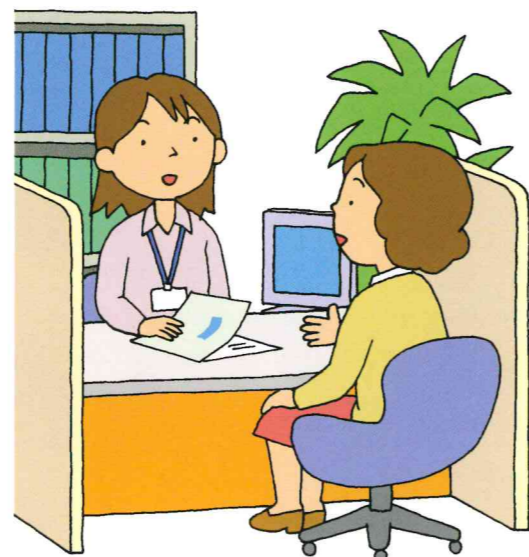
早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずはかかりつけ医に相談してみようという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。

また、家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。



認知症の人との接し方

「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなっても、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は押し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。



「その人らしさ」を大切にしましょう



たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。ステレオタイプの対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切に接しましょう。

「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人にも、受け入れられることで罪悪感や孤独感^のは和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び奮い立たせることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。



一人で抱え込まないよう、心の余裕を保ちましょう



認知症の人を怒鳴ったり罵^のったりして人としての尊厳を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることなども虐待にあたります。

介護疲れを自覚していない介護者も多く、本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまい、なかなか問題が表面化しないこともあります。周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。

認知症の症状と支援体制


この表は、認知症の大まかな進行状況を示しています。今後、予想される症状や状態変化の目安にしてください。

認知症に関する相談は、まずは
みやこ町地域包括支援センター
をお願いします。

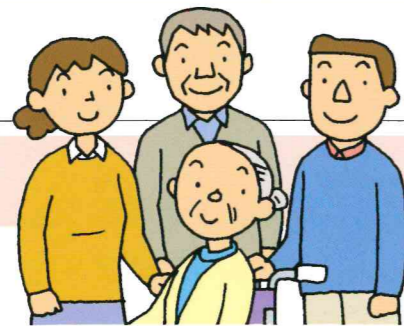
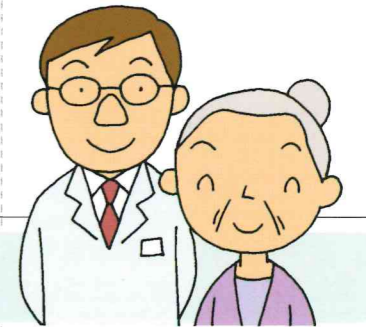
軽度

重度

表は右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

	健康	物忘れかな? 	一人だといろいろ心配	誰かの手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れの自覚がある ● 「あれ」「それ」などという代名詞が多く出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何回も聞く ● 置き場所がわからず、探し回る ● 買い物で小銭は払えない ● 身なりを気にしなくなる ● 食事の支度ができない、火の消し忘れ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ● 季節に合った服装を選べない ● 電話や訪問者の対応が一人ではむずかしい ● 時間や場所、季節がわからない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 着替えや食事、トイレなどが上手くできない、介助が必要 ● 親しい人や家族のことがわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 言葉が減る、意思の疎通がむずかしい ● 食事を口からほとんどとれない ● 日中、うつらうつらする
ご自身や家族でやっておきたいこと・決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階から、医師や看護師などと話をしておき、家族間で共有しておきましょう。 <input type="checkbox"/> お互い支え合いが必要になるかもしれません。ご近所との交流も大切にしましょう。		<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まず、相談場所を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 <input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。		

支援体制	相談	みやこ町地域包括支援センター・みやこ町役場 保険福祉課・ケアマネジャー・かかりつけ医			
	予防	介護予防教室等 サロン・高齢者の通いの場			
	医療	【相談・診断】かかりつけ医・福岡県認知症医療センター 【自宅に訪問】訪問診療医・歯科医・薬剤師・認知症初期集中支援チーム			
	介護	介護保険サービス・介護予防・日常生活支援総合事業（訪問系・通所系・お泊りサービスなど）			
	生活支援	【地域での見守りや助け合い】民生委員・認知症サポーター・ほっとサポーター・オレンジカフェ・配食サービス・消費生活相談など 【万が一の備え】みやこ町徘徊高齢者等 SOS ネットワーク（GPS）・緊急通報システム 【お金の管理】日常生活自立支援事業			
	住まい	自宅・民間住宅・サービス付き高齢者向け住宅・軽費老人ホーム（ケアハウス） 成年後見制度 介護を受けられる住宅（グループホーム・特別養護老人ホームなど）			



主な支援内容

詳細については、みやこ町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

予 防

● サロン・高齢者の通いの場

閉じこもりを予防し、高齢者の社会参加を促すため、高齢者の通いの場の活動支援を行います。

● 介護予防のための出前講座・教室

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすため、適切な運動や栄養についてなど、認知症・介護予防について普及啓発します。

● 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人をできる範囲で見守り、支援する応援者です。養成講座を受講すれば誰でもなることができます。

● ボランティア

社会貢献することによって幸福感や自信につながり、仲間と一緒にコミュニケーションを図りながら活動することは、認知症予防にもつながります。

● シルバー人材センター

シルバー人材センターは、60歳以上の人が、今まで培ってきた知識や経験などを活かして、地域社会に貢献できる仕事を提供する組織です。自身のライフスタイルに合わせて、仕事ができるので「生きがいを得るための仕事」として最適です。

医 療

● かかりつけ医

日頃の診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。ささいな変化や悩みも相談できます。

● かかりつけ薬局

薬の飲み方や管理の仕方について相談できます。

● 訪問看護

看護師などが疾患を抱えているかたのご家庭を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

● 福岡県認知症医療センター

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、福岡県から指定を受けた病院です。



● 認知症初期集中支援チーム

認知症に関する専門職のチームが、ご家族からの相談を受けて家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。

介 護

● 介護保険サービス

介護保険のサービスには、訪問介護（ヘルパー）や訪問リハビリ、通所介護（デイサービス）、お泊りのサービス（ショートステイ）などがあります。

● 介護予防・日常生活支援総合事業

みやこ町が実施するサービスで、買い物や掃除などの家事援助や短時間のリハビリなどのサービスがあります。

生活支援(見守りや声かけ、財産管理や契約支援など)

● みやこ町徘徊高齢者等 SOSネットワーク事業

認知症などにより行方不明になるおそれのあるかたについて、あらかじめ本人の情報を登録しておき、行橋警察署と共有することで、行方不明者を早期発見、保護することを目的とした事業です。あわせてGPSを利用した、位置情報検索の登録もできます。

● 緊急通報システム

おおむね75歳以上の独居などに対し、緊急通報装置を貸与することにより、急病や災害時に迅速かつ適切な対応を図ります。

● ほっとサポーター

認知症サポーター養成講座を受講後、更に勉強を重ねながら、地域で認知症のかたを支援している住民ボランティアです。

認知症の啓発や本人・家族の相談支援、オレンジカフェの運営などに携わっています。

● 民生委員

地域の身近な相談窓口として、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。また誰もが安心して暮らせる地域づくりのための様々な活動をしています。

● 井戸端会議（家族会）

認知症等の人を介護している（していた）家族の会で、月に1回開催しています。介護者同士の不安や悩みの共有、相談、介護に関する情報交換や勉強会を行っています。

どなたでも気軽に参加できます。

● 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症などにより判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。

● 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人が地域で生活できるよう、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用や貯金の出し入れなどを手助けするサービスです。

● 消費生活相談

悪質商法による被害や商品事故の苦情など、消費生活に関する相談に応じます。未然に防ぐためにも気軽にご相談ください。

● 高齢者等見守りネットワーク

みやこ町社会福祉協議会を中心に、郵便局などの主に配達業務をしている民間の事業所が地域ネットワークに登録し、見守りを行います。

● オレンジカフェ

心のいやしの場として、カフェを開店しています。認知症の人やその家族に関わらず、どなたでも気軽に来る場です。また、専門職が認知症に関する相談にも応じています。

● 配食サービス

独居など高齢者のみの世帯に、お弁当を配達することで、食の支援だけでなく安否確認も行います。


住まい

高齢者の住まいに関するサービスには、有料老人ホーム、軽費老人ホーム、介護保険施設、グループホームなどがあります。サービスによって対象者が異なりますので、介護保険係や地域包括支援センターにお問い合わせください。

早期発見・早期診断・早期治療について

●認知症の疑われるサイン

右のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医やみやこ町地域包括支援センター等に相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

- 
- 物忘れが増えた。
 - 日付や曜日がわからない。
 - 簡単な計算ができなくなった。
 - 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある。
 - テレビドラマのストーリーが理解できなくなった。
 - 料理や家事などが、てきぱきとできなくなった。
 - 話しかけられると、今までしていたことを忘れてしまう。
 - 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。

認知症に関する相談・お問い合わせ先

まずは「かかりつけ医」もしくは「地域包括支援センター」にご相談ください。かかりつけ医のない場合は、下記の医療機関やみやこ町の相談窓口にご相談ください。

医療機関

福岡県認知症医療センター

- 医療法人社団翠会 行橋記念病院内

〒824-0033 行橋市北泉3-11-1 電話 0930-25-2184

- 医療法人昌和会 見立病院内

〒826-0041 田川市大字弓削田3237 電話 0947-46-2164

みやこ町窓口

●みやこ町地域包括支援センター

〒824-0892 みやこ町勝山大久保3222-1 ☎0930-32-8032

- みやこ町 保険福祉課 高齢者支援係

〒824-0892 みやこ町勝山上田960 電話 0930-32-3377