

困った時には、どこに相談・受診すればいいの？

■相談窓口

丸森町地域包括支援センター（丸森よりそいセンター）

丸森町役場保健福祉課内 丸森町字鳥屋120番地 ☎0224-72-3023

相談受付 午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日・年末年始を除く）

『地域包括支援センター』は、地域で暮らす高齢者の方が、認知症に関することや生活の中で困っていること・心配なことなどについて相談できる窓口です。

また、必要に応じ専門の相談機関など適切な関係機関への連絡調整等の支援を行います。

*「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。
（認知症の人や認知症が疑われる人とその家族をサポートする専門職チームです。）

その他の相談窓口

認知症全般について相談したい	公益社団法人 認知症の人と家族の会宮城県支部 ☎022-263-5091 9:00～16:00 月～金曜日（祝休日除く）
若年性認知症について相談したい	いずみの杜診療所地域連携室 RBA相談室 ☎022-346-7068 9:00～16:00 月～金曜日（祝休日除く）

■かかりつけ医に相談しましょう。

認知症かなと思ったら、本人の身体や健康状態について、最もよく理解している『かかりつけ医』の先生にご相談下さい。

認知症専門医等がいる医療機関を受診する場合は、かかりつけ医の紹介状があると、スムーズに受診することができます。

■認知症専門医・認知症サポート医がいる医療機関（近隣市町）

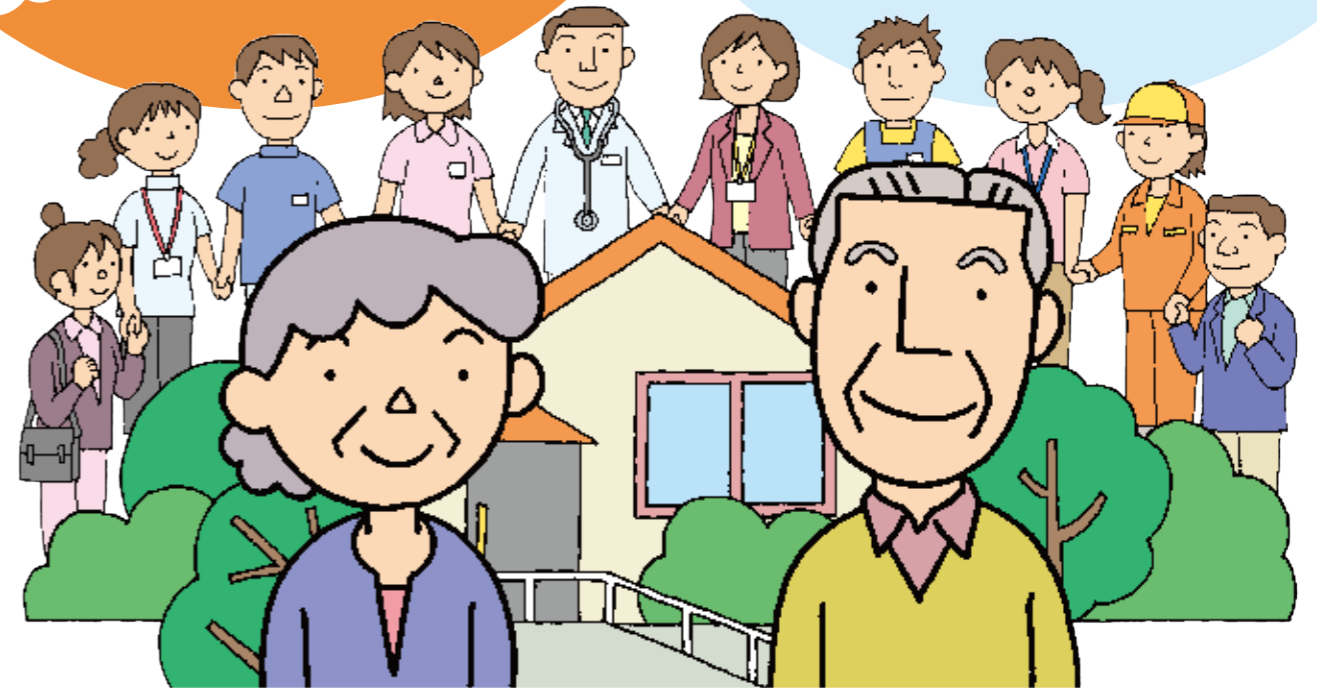
医療機関名	所在地	電話番号	専門医	サポート医
宮城県認知症疾患医療センター 仙南サナトリウム+	白石市大鷹沢三沢 字中山74-10	0224-22-0266 (センター専用)	●	●
宮城県認知症疾患医療センター 南浜中央病院	岩沼市寺島字北新田111	0223-24-4101 (センター専用)	●	●
川崎こころ病院	川崎町大字川内 字北川原山72	0224-85-2333		●
宮城病院	山元町高瀬字合戦原100	0223-37-1131		●
さくらの杜診療所	大河原町字広表33-4	0224-51-4625		●
名取医院	角田市角田字南61-1	0224-63-2347		●
丸森病院	丸森町字鳥屋27	0224-72-2131		●

宮城県長寿社会政策課ホームページ参照

丸森町 認知症支援 ガイド 改訂版

もの忘れが 気になり始めたら…

住み慣れた地域で、いきいきと安心して 笑顔で暮らしていくために



こんなことはありませんか？
いくつか当てはまる場合は、相談してみましょう。

- 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、いつも探しものをしている。
- 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などへの興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。

認知症ってどんな病気？

認知症は脳の病気が原因です

認知症は、脳の病気により記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症 によるもの忘れ



- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 日付、季節がわからなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

加齢 によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

認知症を引き起こす主な病気と特徴

アルツハイマー型認知症

- 新しい出来事を覚えることが困難になり、経験した出来事自体を忘れる(記憶障害)
- 何かを忘れてたり、分からないことに対して取りつくりうため周囲の人が気づきにくい
- 季節感や、時間の感覚があやふやになる(見当識障害)

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある。交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

脳血管性認知症

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、その場にはないものがあるように見える
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

認知症に早く気づこう！

認知症は早く気づき、早期に対応することが大切です

認知症の原因となる病気によっては、早期治療により症状が改善したり進行を遅らせることができる場合があります。「年のせいかな」「年だから仕方がない」と判断せず、「認知症かな?」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口などに相談し、適切なアドバイスを受けることが大切です。

● 早期発見による3つのメリット

メリット1 今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が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ていけば、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(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常など)もありますので、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、進行を緩やかにすることが可能とされています。



「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。

若年性認知症について

認知症は、一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあります。この場合を『若年性認知症』と言います。原因は高齢者の方と何ら変わりはありません。しかし、発症年齢が若いことで、仕事のことや家庭のこと、この先の生活のことなど不安はより大きくなっていきます。一人で悩まず、ぜひ早めに地域包括支援センターや医療機関にご相談下さい。

認知症ケアパスを活用しよう!

状態に合わせて受けられるサービスの流れ

- ・「認知症ケアパス」は、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、認知症の発症予防から、人生の最終段階まで、状態に応じた支援やサービス（ケア）の道筋（パス）をわかりやすくまとめたものです。
- ・認知症の状態は個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありません。今後、予想される症状や状態の変化の目安として参考にして下さい。

認知症の段階		健康	気づき	軽度	中等度	重度		
認知症の進行		健康	軽度認知機能障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
支援の内容	本人の様子	自立	「あれ」「それ」など代名詞を使うことが増えたり、ど忘れが多くなるが、ヒントがあれば思い出す。「MCIとは」正常と認知症の中間の状態。	もの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立しており、地域の中で活動することができる。	買い物や事務、金銭管理などにミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している。地域の集まりに参加したり、他者との交流を持つことができる。	服薬管理ができない、読み書きが苦手になる、電話の応対や訪問者の対応などが一人では難しい。できない部分を手伝ってもらえば、安心して生活できる。	着替えや食事、トイレなどがうまくできない。家族や親しい人の顔が分からなくなる。周囲の理解と温かいサポートがあれば、安心して生活できる。	言葉によるコミュニケーションが難しくなる。飲み込みや歩行が困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。生活全般に介助が必要になる。
	家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域行事など社会参加してもらえようように働きかける。 ● 家庭内での役割を持ち続けてもらう。 ● いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家事や仕事、趣味などできることを続けてもらう、わ ● 家族も病気を受容できず、戸本的なコツを学ぶ。 ● 親族、近隣に認知症について ● 適度に気分転換を行い、抱え ● 介護保険のサービス利用を検 ● バイク、車の運転について主 ● 主治医や地域包括支援セン ● 本人の意向も確認していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ● こと、得意なことはたくさん残っているの、生活に取り入れていく。かりやすくする工夫をする。 ● 惑う時期であるため、認知症に対する正しい理解、接し方、介護の基 ● 理解してもらい、将来の介護のことについて話し合う。 ● 込まない。相談相手や協力者を作る。 ● 討する。 ● 治医と相談する。 ● ター、ケアマネジャー等の専門職へ症状の進行に合わせて随時相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護サービスを利用し、介護負担の軽減を図り、家族の健康や生活も大切にする。 ● 病気の進行によりいろいろな合併症を起こしやすくなることを理解する。 ● 最後をどのように過ごすのか、家族間で話し合っておく。 			
相談		認知症や高齢者の福祉・生活、介護保険に関する相談の場 (丸森町地域包括支援センター、保健福祉課介護保険班・社会福祉班・健康支援班、丸森町社会福祉協議会)						
医療		認知症の診断や相談 (かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症専門医、認知症サポート医)						
予防・集いの場・役割		身体の健康状態の確認 (健康診査、がん検診) 介護予防に関する知識を学ぶ場 (すこやか生活応援講座、出前講座、元気アップ講座) 介護予防運動・認知症予防・閉じこもり予防のために身近な場所で交流できる場 (いきいき元気クラブ、運動サロン、高齢者のつどい、ふれあいサロンお茶飲み会、認知症カフェ) 趣味や特技を活かして交流・活躍できる場 (老人クラブ、丸森町シルバー人材センター、生産活動自主グループ、ボランティア活動、家庭での仕事や役割)						
生活支援		食事・日常生活の支援に関すること (配食サービス、丸森町シルバー人材センター、福祉機器貸与) 日常生活の支援に関すること (軽度生活支援サービス) 食事の援助に関すること (給食サービス) 丸森町デマンド型乗合タクシー (あし丸くん)						
介護		本人や家族の相談に応じ情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援 (ケアマネジャー) 訪問・通所による生活支援、身体介護、機能訓練や短期入所 (ショートステイ) 等の介護サービスや福祉用具貸与等が受けられるサービス (在宅サービス) 長期入所による介護や機能訓練、療養上の世話などが受けられるサービス (施設サービス) 認知症高齢者の共同生活による介護が受けられるサービス (グループホーム)						
住まい		見守り付き住宅 (ケアハウス、養護老人ホーム) サービス付き住宅 (サービス付き高齢者住宅、有料老人ホームなど)						
家族支援		介護についての情報交換や交流できる場 (家族介護者交流サロン、家族介護教室、認知症カフェ)						
安否確認・見守り支援		地域での見守りや助け合い (高齢者見守りネットワーク、認知症サポーター養成講座、行政運営推進委員、民生委員、近隣住民、生活支援コーディネーターなど) 安否確認 (緊急通報システム、認知症高齢者位置検索サービス助成、認知症高齢者等見守りQRコード活用事業)						
権利擁護・財産管理		サービス利用・金銭管理に関すること (まもりーぶ) 財産管理・契約等の支援に関すること (成年後見制度) 高齢者の人権・金銭トラブル等に関する相談の場 (消費生活センター、人権相談)						

認知症を予防するために

～より良い生活習慣で認知症を予防しましょう～

●つきあい

地域のイベントに参加するなど外出する機会を増やしましょう。



●趣味・前向き

趣味や楽しみを見つけていきましょう。気持ちを前向きに「今」を楽しみましょう。



●運動・身体活動

体を動かす機会を多くし、積極的に体を動かしましょう。



●よく食べる

栄養状態の低下は老化が加速します。「バランス良く、規則正しく」が原則です。



認知症の方との接し方

～適切な対応やケアで症状が改善することもあります～

- ゆっくりひとつずつ簡潔に伝える。余裕を持って穏やかな気持ちで対応する。

介護者のいらだちは伝わっていることを理解しましょう。



- 間違いを正さない。叱ったり命令しない。

「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことするの!」認知症の人は追い詰められると、行動・心理症状がよりひどくなります。



- 自尊心を大切に受け入れて共感する。信頼関係を大切にします。

症状が進んでも、恥ずかしいという思いや、つらい思いを持っています。「いつも味方」という態度で接しましょう。



- 「がんばり過ぎない!」「抱え込まない!」

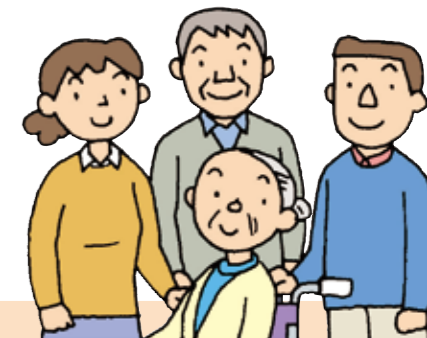
一緒にケアしていく仲間が必要です。



認知症になっても 住み慣れた地域で暮らすために

認知症サポーターになりましょう

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症になっても暮らせるまちづくりを目指しましょう。



■認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」(60～90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、お友達同士、職場、学校など5名以上集まれば、講座を開催させていただきます。開催日時等の相談は、丸森町地域包括支援センター(0224-72-3023)にお問い合わせください。

認知症カフェ『らっくらカフェおらんち』～せっかくどうもなあいん～

参加者同士で情報交換したり、気軽に専門職に相談したりできる場です。もの忘れが気になる、こんな時はどうすればいいの?など、日々の生活や介護の中で心配に感じていることをお話してみませんか?

問合せ先

丸森町地域包括支援センター
0224-72-3023

認知症高齢者等見守りQRコード活用事業

認知症高齢者等が外出して、地域の皆さんや警察などに発見された場合、早期に自宅へ戻ることができるよう、個人情報を守りながら身元を特定できる「QRコード」のシールを配布しています。

- 対象者** 町内に住所を有する65歳以上の高齢者等で、認知症の症状がある方。
- 利用料金** 無料(QRコードシート1枚 大小36個入り)
※追加でもう一枚必要な場合は、追加料金1,100円が必要です。
- 利用方法** 丸森町地域包括支援センターへ申請。

QRコードを身につけた方を発見したら…

- ①衣類や持ち物等に貼り付けているQRコードを携帯電話で読み取る。
- ②画面に表示された受信センターへ連絡し、利用者IDを伝える。

※QRコードの使い方がわからない方は…

- ①シールに印字された角田警察署へ電話する。
- ②角田警察署で保護の上、QRコードを読み取り、受信センターと連絡を取る。

認知症高齢者の位置検索への助成

位置検索サービスとは…

認知症により居所がわからなくなってしまう高齢者の方に、GPS等の電波を受信できる端末機を持っていただき、居所がわからなくなった時に、契約したサービス提供事業者が家族からの問い合わせに対してその位置を探索・通知するサービスです。

- 対象者** 認知症により居所がわからなくなる可能性のある、町内在住のおおむね65歳以上の高齢者を介護している同居家族
- 助成内容** 利用開始に伴う初期費用の一部(高齢者一人につき1回限り)
- 助成額** 7,000円を上限
- 利用方法** 丸森町地域包括支援センターへ申請。