

もしものときのために「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

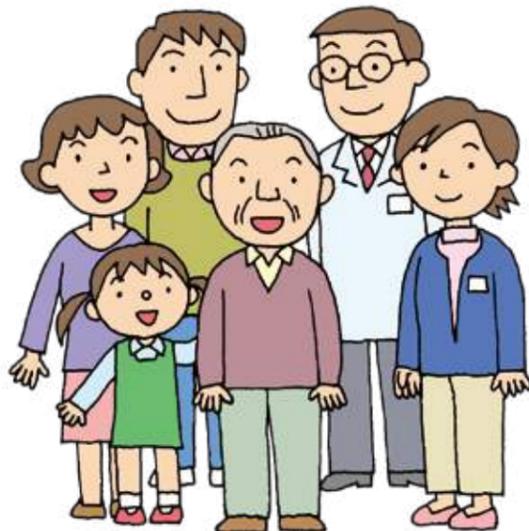
人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

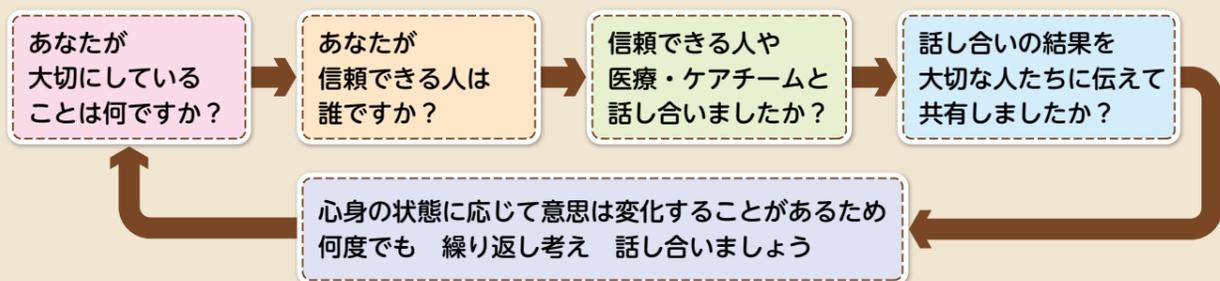
命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

(厚生労働省作成「人生会議 (ACP) 普及・啓発リーフレット」から引用)



話し合いの進めかた (例)



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



お問い合わせ

添田町地域包括支援センター

〒824-0602 添田町添田1247番地の1
 電話 0947-41-3888 ファックス 0947-82-0039
 受付：月曜日～金曜日 8：30～17：15
 ※土日祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く



添田町 認知症ケアパス

認知症 ガイドブック

住み慣れたわが家、わがまちで暮らしていくために

パート① 認知症を知りましょう

認知症とはどんな病気なのか	1
早めの相談や受診が大切です	3
認知症はどんな症状が出るのか	5
認知症はどんな治療が行われるのか	6

パート② 認知症をケアしましょう

認知症の人との上手な接し方は	7
----------------	---

パート③ 認知症を予防しましょう

認知症を予防するライフスタイル	9
症状の進行に対応する「認知症ケアパス」	13

目的別の主な支援内容

● 相談する・受診する	15
● 予防する・悪化を防ぐ	17
● 他者とつながる・役割をもつ	19
● 安否を確認する・地域で見守る	21
● 家事や介護を手助けする	23
● 住まいを考える	25
● 権利を護る	26

もしものときのために「人生会議」 裏表紙

パート① 認知症を知りましょう

パート② 認知症をケアしましょう

パート③ 認知症を予防しましょう

目的別の主な支援内容





認知症とはどんな病気なのか

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



普通のもの忘れと認知症の違い

加齢による普通のもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

普通のもの忘れ

記憶の帯

体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

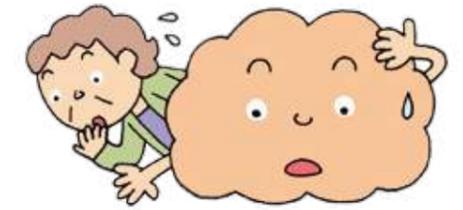
記憶の帯

体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることもある。

日常生活に支障が出る

認知症にはこんなタイプがあります



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

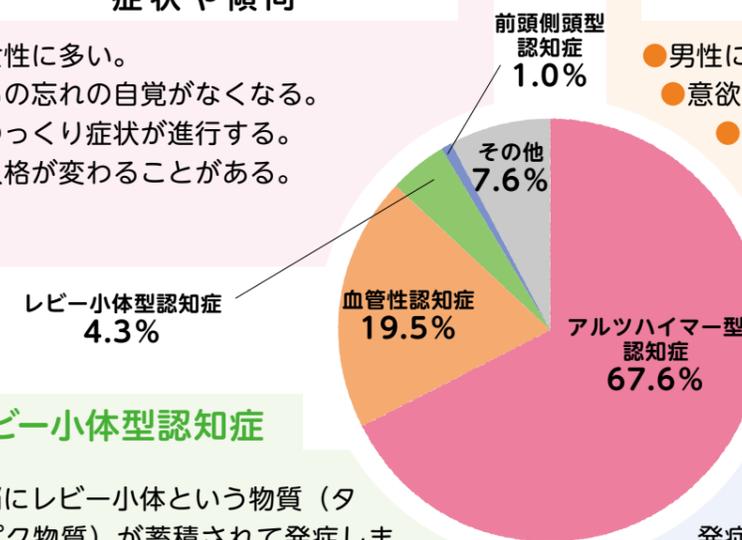
- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。



レビー小体型認知症 4.3%

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授)

認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にありますが、うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診しましょう。



早めの相談や受診 が大切です

チェック! 「今までと違う」と思ったら

認知症は早期発見と対処が大切です。高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さないようにしましょう。



「高齢者本人」の気づき

たとえば...

- 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。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをするが増えた。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 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。

「家族など周囲」の気づき

たとえば...

- 同じことを何度も言ったりたずねたり、したりするようになった。
- 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。
- 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。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 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。

まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」に相談しましょう。

また、お近くの地域包括支援センター（裏表紙参照）でも、症状などに合わせて専門の医療機関を紹介してもらえます。



なぜ、認知症は早期発見が大切なのか

それは認知症が時間とともに進行する病気だからです。完治が難しい病気ともされていますが、早期に発見して適切に対処すれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている**軽度認知障害 (MCI)** の段階で発見できれば、認知症への移行の予防や先送りができます。



パートナー 認知症を知りましょう

早期発見による3つのメリット

メリット1

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、早期に発見して早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、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

事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

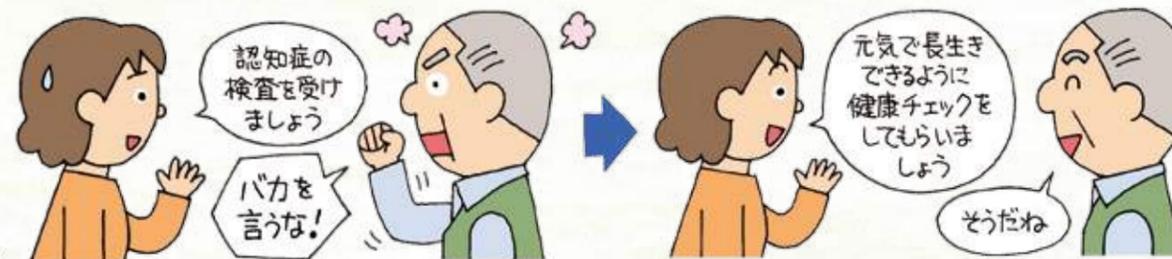
認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

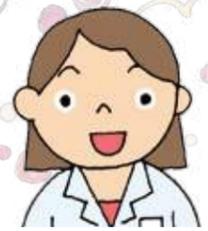
もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。





認知症はどんな症状が出るのか

「認知症状」と「行動・心理症状」があります

認知症の症状には、共通してあらわれる「認知症状」（中核症状）と、本人の性格や生活状況、あるいはケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状」（周辺症状）があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。

認知症によって脳の機能が低下

主な認知症状(中核症状)

記憶障害

ついさっきのことや知っているはずのことを忘れてしまう。

見当識障害

日時や場所、人間関係などがわからなくなる。

失行・失語

服を自分で着られなくなったり、うまく話せなくなったりする。

実行機能障害

料理の手順や旅行の計画が立てられなくなる。

判断力障害

複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる。



本人のもともとの性格や素質

ストレスの多い生活環境やケア、周囲との人間関係など

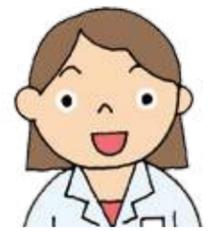
主な行動・心理症状(周辺症状)

行動症状

- 暴言 ● 暴力 ● 徘徊
- 不潔行為 ● 活動量の低下

心理症状

- 不安 ● 焦燥 ● 興奮
- うつ状態 ● 睡眠障害 ● 妄想



認知症はどんな治療が行われるのか

「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があります

認知症の治療は、「薬を使う治療」と「薬を使わない治療」があり、認知症状の進行を遅らせたり、行動・心理症状をやわらげたりすることなどを目的に行われます。また、脳を刺激して、本人に残された脳の機能を活性化させるために行う治療もあります。

薬を使う治療

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症では、認知症状を抑えるための薬が処方され、一定の効果をあげています。また本人だけでなく、家族など周囲の人を混乱させるさまざまな行動・心理症状を軽減させるための薬も処方されます。薬は継続して服用することが大切なので、認知機能の低下による「飲み忘れ」などを防ぐ注意や工夫が必要です。



薬を使わない治療の例

回想法

昔の楽しかったことなどを思い出してもらって脳を活性化させ、心の安定にもつなげます。



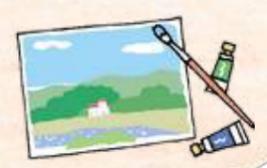
音楽療法

楽しい音楽を聴いたり歌を歌ったり楽器を演奏したりして、脳に刺激を与えます。



創作療法

絵画・粘土・手芸など創作活動で感性を刺激し、手先を使うことで脳も活性化させます。



アロマセラピー

心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立ちます。



治療とともに「ケア(介護)」が大切です

医師などが中心となる治療とあわせ、家族を含めた周囲の適切なケア(介護)も大切です。なるべく平穏に過ごせるように、本人の立場になって考えて意思を尊重し、その人の尊厳を守る心づかいをしましょう。



認知症の人との上手な接し方は

「ケア（介護）」する視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ●命令する ●強制する ●子ども扱いする
- 急がせる ●役割を取り上げる ●何もさせない など



こんなときどうする？

こんなとき 食べたはずなのに「ごはん、まだ？」



どうする? 「もう少し待ってください」などと伝え、植木の手入れなど別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

こんなとき 「同じことを何度も」話しかけてくる



どうする? 「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで丁寧に「あついでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

こんなとき 家族に向かって「どちらさまですか」



どうする? 人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子もでしょ!」などと感情的にならず、本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる



どうする? 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた!」



どうする? 身近で介護する家族などが犯人として疑われます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけれられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まります。

こんなとき 「徘徊して迷子に」なってしまう



どうする? 周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。徘徊が増えたら、地域のサービスも利用しましょう。

パート3 認知症を予防しましょう



認知症を予防する ライフスタイル

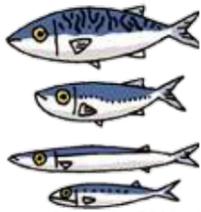
「食事」で認知症を予防しましょう

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。また、以下のポイントを改善すると血管の老化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

食習慣の改善ポイント

ポイント1 青背の魚を積極的に

特に青背の魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



ポイント2 緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



ポイント3 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



ポイント4 お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。



「口腔ケア」も大切です

しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が与えられ、栄養も吸収されやすくなります。そのためにも日々の口腔ケアにつとめ、歯や入れ歯などに不調を感じたら、早めに歯医者さんに相談しましょう。

「運動」で認知症を予防しましょう

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。けがをしにくい有酸素運動がおすすめですが、適度に筋肉や骨を鍛えることも大切です。無理をせず、日々の習慣にしましょう。

有酸素運動を日々の習慣に

自分なりのペースで行う有酸素運動は、けがをしにくいだけでなく、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。できれば毎日、少なくとも週に何回かは20～60分程度は続けられる有酸素運動をしましょう。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング
- マイペースの水泳
- ハイキング
- サイクリング



● 有酸素運動のほかに、軽いスクワット（ひざの屈伸運動）など体に適度な負荷をかける運動で筋肉や骨を丈夫にすることも、寝たきりなどを招く転倒や骨折予防のためには大切です。

毎日の家事も立派な運動です

運動の習慣はスポーツジムに通ったりしなくても身につけることができます。

買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事をていねいに行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。

きちんと普段の「家事」をこなすことでも運動効果は期待できます。



「安全な運動」をしましょう

運動は、けがの危険をとまいません。特に運動習慣のなかった人は注意が必要です。準備運動や水分補給をしっかりして、今の自分にできるペースを守って徐々に行いましょう。くれぐれも無理は禁物です。

「知的活動・社会参加」で認知症を予防しましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。認知機能を刺激するために、興味もてる「知的活動」を増やし、人とのふれあいで心も豊かになる「社会参加」の機会を大切に生活習慣を心がけましょう。

もっと知的活動を増やすために

仕事や子育てから解放されるなど生活が安定すると日常生活で頭を使う機会が減ってしまいます。自分の関心に合わせて、新たな知的活動を見つけましょう。

たとえば

- 日記をつける。「自分史」を書く。
- 新聞や本などを読んで新しい情報を得る。
- テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味をもつ。
- 食事（食材・調理・食器など）にこる。
- 美術館や博物館に行って文化を吸収する。



社会参加から生まれるネットワーク

積極的に外出して人とふれあうことで、新たな心のよりどころとなるネットワークが生まれます。常に社会との接点を持ち、人とのきずなを大切にしましょう。

たとえば

- ボランティア活動に参加する。
- 祭りや地域のイベントなどの「通いの場」に参加する。
- 囲碁や将棋など頭を使う趣味や、水泳やハイキングなど体を使う趣味を共有できる仲間を見つける。
- 身だしなみに気を配る。



「前向き思考」が大切です

心身の衰えをくよくよ悩んだり家に閉じこもりがちになると認知症を招きやすくなります。年はとっても「まだまだこれから」と前向きに考え、積極的に友人や知人と交流するなど意欲的に日々を送りましょう。

介護予防事業に参加しましょう

市区町村では、介護保険のサービスが不要で、生活機能の低下も認められない高齢者、つまり「元気な65歳以上の人」も参加できる、さまざまな介護予防の取り組みを行っています（一般介護予防事業）。元気な今から参加して健康寿命を延ばしましょう。

介護予防事業の例

「体の元気向上」のために

運動器の機能が低下すると、筋肉や骨が衰えて心肺機能も低下します。また、転倒や骨折で寝たきりを招くおそれもあります。

＼そこで／

専門家による体操や筋肉トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などの指導が行われます。

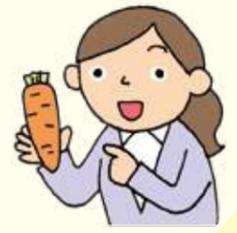


「低栄養予防・栄養改善」のために

高齢期は食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで低栄養状態になりやすいので、栄養をしっかりとることが大切です。

＼そこで／

専門家による低栄養状態や病気を予防するための食事内容や調理方法、食材調達法などの指導が行われます。



「歯や口の元気向上」のために

高齢期は嚙むことや飲み込む機能が衰えます。また、誤飲が起きやすく、口の中に細菌が繁殖しやすくなります。

＼そこで／

専門家による歯や口の健康を保つための口腔ケアや、摂食・嚥下機能を向上させるための指導が行われます。

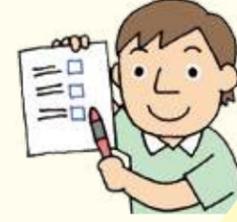


「認知症の予防支援」のために

認知症は、病気への正しい理解と、認知機能を向上させる日々の取り組み、そして早期発見と対処が大切です。

＼そこで／

専門家による認知機能を高めるためのさまざまな訓練や、趣味活動、運動などの指導が行われます。



- 市区町村が地域の实情に合わせた健康づくり（介護予防）を提供しています。参加の自己負担については、各市区町村で決められます。



症状の進行に対応する「認知症ケアパス」

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。認知症の人をケアする事前の準備にも役立ちます。

※ケアパスとは「ケアの流れ」。認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

※経過には個人差がありますので、必ずしもこのとおりではありませんが、今後の介護や対応の目安にしてください。

認知症の症状とケアの流れ

認知症の段階		初期		中期		後期
健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあ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・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	● 自立 ● もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【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、書類の作成など日常生活は自立 ● もの忘れ ● 同じことを何度も言う	● 買い物の時にお礼でしか支払えない ● 同じものを何回も買う ● ATMの操作ができない ● 身なりを気にしなくなる ● 薬の飲み忘れ ● 趣味をやめてしまう ● 意欲低下 ● 火の消し忘れ	● 買い物やお金の管理等これまでできたことにミスが目立つ ● たびたび道に迷う ● 文字が上手に書けない ● 家電が扱えない ● 入浴を嫌がる ● 昼夜逆転	● 着替えや食事、トイレなどがうまくできない ● 親しい人が分からなくなることがある ● 時間・場所・季節が分からなくなる 	● 言葉によるコミュニケーションが困難になる ● 歩行が不安定 ● 言葉が出ない ● ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ● 歩行困難 ● 寝たきり ● 誤嚥 ● 肺炎
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、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 火の元に気を付け火災報知器をつけたり電磁調理機に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。		<input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、頑張りすぎない介護をこころがけましょう。 <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。 <input type="checkbox"/> 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っていきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておきましょう。	

介護保険	介護保険の検討	介護保険の認定申請	介護サービスの利用
予防・地域交流	毎日の運動。趣味や特技を活かして社会活動に参加（ボランティア活動、シルバー人材センター） 認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流ができる場に出掛けましょう（介護予防教室、元認知症カフェ）	気楽倶楽部、公民館や生涯学習における活動	
医療	相談や認知症の診断（かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医、認知症医療センター、認知症初期集中支援チーム） 医療の専門職に自宅に来てもらう（訪問診療医、歯科医、薬剤師、看護師）		
相談	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなど（地域包括支援センター、福岡県認知症医療センター、居宅介護支援事業所、役場）		
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） 自宅を受けられる生活支援や入浴などの介護サービス（訪問系の介護サービス） 通いで、生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事などの介護を受けるサービス（通所系の介護保険サービス） 短期間宿泊して介護を受けるサービス（ショートステイ等）		
生活支援	地域での見守りや助け合い（行政区長、民生児童委員、警察、見守りネットワーク協定企業、認知症サポーター、老人クラブ、婦人会等） 安否確認、買い物支援、配食サービス、緊急通報装置、行方不明への備え（SOSネットワーク） お金の管理や財産のこと・契約に関すること（日常生活自立支援事業、成年後見制度、消費者センター）		
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） 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等）		

認知症の方や家族を支援する体制

パート3 認知症を予防しましょう

目的別の主な支援内容

相談する・受診する

認知症の人を支える制度やサービスはさまざまなものがあります。まずは、相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない」と思ったとき、また、その後に変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

また、認知症は早期発見と早期治療が大切な病気です。病名や時期を正しく診断してもらい、適切な治療やケアをはじめめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



地域包括支援センター

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されている総合機関です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門スタッフが、介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まで、あらゆる相談にのってくれる最も身近な相談窓口です。

添田町地域包括支援センター

☎0947-41-3888

添田町役場相談窓口

役場では介護保険の手続きをはじめ、いろいろな福祉サービスについて相談できます。

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

電話相談

「認知症の人と家族の会（公益社団法人）」など、認知症の人を介護している家族の電話相談があります。ひとりで抱え込まず相談しましょう。

公益社団法人「認知症の人と家族の会」福岡県支部の電話相談

☎092-771-8595

（毎週火・木・金曜日の10時30分～15時30分、ただし第3火曜日・祝日は休み、面談もできます）

福岡県の認知症相談

☎092-574-0190

（毎週水・土曜日の11時～16時）

福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県が設置しており、64歳以下で発症した若年性認知症の方やその家族などからの相談を受け、医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、必要な情報を提供するなどの支援を行っています。

●場所：春日市原町3丁目1番7号（クローバープラザ4階）

☎092-574-0196

●時間：火曜～土曜 10時～16時（お盆、年末年始を除く）

面談は要予約。面談を希望する場合は、事前に電話にてご連絡ください。

かかりつけ医

認知症になる以前からの本人の健康状態や持病などを把握してくれているので、相談がスムーズに行えます。また、介護保険を利用したくなったときは、要介護認定を申請するときに必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

また、かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関も紹介してもらえます。また、地域の介護分野の専門家との連携も可能で、状態の変化に合わせ訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。



福岡県認知症医療センター（医療法人昌和会 見立病院）

認知症に関する相談を受けるとともに、認知症医療の専門医療機関として福岡県から指定を受けている医療機関です。

●場所：田川市大字弓削田3237

☎0947-46-2164(直通)

●時間：月曜～金曜 8時30分～17時30分

電話での相談は24時間365日可能

認知症初期集中支援チーム

認知症の初期の大切な時期に医療や介護の専門職がチームとなり、ご自宅を訪問して認知症の人や家族と関わり、医療や介護につないで、早期診断・早期対応への支援を行います。添田町では、見立病院と連携して行うようにしています。

添田町地域包括支援センター

☎0947-41-3888

予防する・悪化を防ぐ

認知症を予防するには、生活習慣の改善と早期からの予防対策が大切と言われています。日頃からご自身の体に関心を持ち、心身の健康に心がけましょう。また、症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。



糖尿病や高血圧などの生活習慣病があると、認知症になる危険性が糖尿病で約2倍、高血圧で約4～10倍に上昇するといわれています。

生活習慣を見直し、認知症の発症予防に努めましょう。

特定健診・がん検診の受診

特定健診は、脳血管疾患や心疾患の要因となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・早期発見のための健診です。毎年健診を受けて、健康長寿を目指しましょう。75歳以上の方は、後期高齢者医療広域連合が案内する健診を受けましょう。

また、がんについては早期発見・早期治療が肝心です。進行してからの発見になると治療が長期化し、身体への負担も重くなりがちです。がん検診も併せて受けましょう。

保健福祉環境課 健康対策係

☎0947-88-8111

後期高齢者医療広域連合 (75歳以上の福岡県後期高齢者健康診査)

☎092-651-3111

町の健康相談、電話相談 (保健師や管理栄養士による相談)

心身の健康や栄養相談など健康に関することを保健師や管理栄養士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

保健福祉環境課 健康対策係

☎0947-88-8111

介護予防・日常生活支援総合事業

自立した生活ができるよう家事支援などを行う訪問介護やデイサービスセンターで生活行為向上のための支援を行う通所介護などがあります。これらのサービスを利用して心身の機能の維持向上を図りましょう。

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

添田町地域包括支援センター

☎0947-41-3888

添田町介護予防ポイント事業

町が行っている介護予防事業や老人クラブ活動等に参加した場合や、介護保険施設等でボランティア活動を行った場合に、一定のポイントが付与し、たまったポイントに応じて地域お買い物券に交換できます。



このマークはポイント事業の対象です。

健康体操教室



定期的な体操を行うことで健康の維持・向上を図るとともに、地域における介護予防普及のための人材を育成する事業です。



ストレッチ教室



65歳以上の方が対象で、ストレッチにより自分の体を知ること、痛みの改善・予防を目的としています。



トランポリン教室



65歳以上の方が対象で、効果測定のため、事業の開始と終了直前に、骨密度・血管年齢を測定しています。「はずむ」という動作により、筋肉量・骨量の増加につながり、健康維持や介護予防を目的としています。



パソコン教室



教室を通じ、認知症予防、社会参加の促進、生きがいくくりへの支援を行っています。



若返り教室 (介護予防事業)



介護が必要な状態にならないよう、体の機能の維持・改善をしていく介護予防教室。65歳以上で介護認定を受けていない方が対象となり、高齢者生活アンケートにより該当した方が元気で生活していくため、QOL (生活の質) を向上させる事業です。



他者とつながる・役割をもつ

認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけていく自信が無くなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

認知症や要介護状態であっても過度の安静は禁物です。むしろ、今できることを重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしましょう。地域のボランティアや自治会活動もおすすめです。



シルバー人材センター

シルバー人材センターは、定年退職をした高齢者などに、培ってきた知識や経験、技能などを生かして地域社会に貢献できる仕事を提供するために設置された組織です。本人のライフスタイルに合わせて、臨時的かつ短期的、また軽易な仕事が提供されるので、「生きがいを得るための仕事」として最適です。

田川地区シルバー人材センター

☎0947-44-8925

老人クラブ・婦人会

地域での仲間づくりを通した生きがいと健康づくりを目的とし、教養講座、レクリエーション、そのほか幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる交流事業を行っています。

認知症カフェ

認知症カフェとは、厚生労働省が認知症対策の一環として推進している「認知症の人やその家族、専門家、地域の住民などが気軽に集える場」です。安心して地域の住民などとの交流が図れます。

※添田町では、支援体制の整備を推進しています。

そえだまち元気倶楽部 (介護予防事業)

65歳以上の方を対象に、健康体操・レクリエーション・食事等を通じ、地域の高齢者の交流・介護予防・健康増進を図り、生き生きとした地域づくり・地域活動を支援する事業です。

認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターの養成は、厚生労働省が認知症対策の一環として推進しており、添田町でも地域等からの申出により、出前講座を随時実施しています。



認知症サポーターの目印「オレンジリング」

添田町社会福祉協議会

☎0947-82-2600

そえだボランティア・町民活動センター

地域住民のボランティア活動、町民活動に関する理解と関心を深め、活動の育成・援助を行うとともに、さまざまな活動団体との連携を図っています。

- 各種イベントのボランティアの活動
- ボランティア団体の連携
- ボランティア活動に関わる保険の手続き
- ボランティア団体、活動の案内
- ボランティア活動先の紹介

そえだボランティア・町民活動センター (直通) ☎090-4342-2600

生活支援コーディネーター

高齢者が増えていく中、地域の支え合いが大切で、地域の困りごとを共有し、解決策を考えたたり、個別に行われていた活動を結び付けたりすることで、高齢になっても住み続けられる地域にするための活動を行っています。

- 地域にあるサービスの把握
- サービスの担い手の発掘と養成
- 関係者のネットワークづくり
- 生活支援ニーズ (困りごと) の把握
- 困っている人と助けたい人をマッチング

添田町社会福祉協議会

☎0947-82-2600

安否を確認する・地域で見守る

認知症で生活機能が衰えている高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が仕事で外出するなどひとりで過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。

また認知症の方を家族だけで支えるのはとても困難です。住み慣れた地域で暮らし続けるには、家族や友人、同じ地域に住む住民の認知症に対する理解や、見守り・声かけなどのちょっとした支えが大切になってきます。

日常生活の中で、健康面や安全面において、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしましょう。

行政区長、民生・児童委員

住民のもっとも身近な相談先として、各行政区に配置されています。

家庭訪問などを通じての安否確認や相談に対応する他、各地域の実情に合わせた取り組みをしています。

地域住民グループ支援事業（住民ボランティア見守り）

ひとり暮らし高齢者等への声かけ事業です。

- 実施団体：婦人会・添田東女性の会

防災メール・まもるくん

「防災メール・まもるくん」は災害時の情報等をメールで配信する福岡県独自のシステムです。これを利用して、認知症等により行方不明となった方の情報をメールで配信し、たくさんの人に協力を呼びかけ、一刻も早く保護できるようにしています。

地域の方には、できるだけ多くの方に登録をお願いするとともに、認知症の方の搜索、やさしい声かけにご協力をお願いします。

- 登録サイト：<https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/>もしくはネット上にて「防災メールまもるくん」で検索

※登録は無料です

避難行動要支援者名簿制度

災害時に自力での避難が難しいと思われる方々（避難行動要支援者）の生命・身体を守るため、避難等の際に可能な限り地域で支援が受けられるよう、対象者本人の同意を得た場合に、行政区長や民生・児童委員、自主防災組織や消防・警察など、避難支援に携わる関係機関に名簿を提供しています。

定期的な情報更新を行うために、実態把握のため訪問調査などを実施しています。



防災管理課

☎0947-82-4002

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

警察署

認知症が進行すると自分の居場所や道順がわからなくなり行方不明となることがあります。行方不明者は近隣で発見されることもありますが、遠く他県などで発見されることもあります。心づもりをしていないと、慌てて家族や友人などだけで搜索し、届出をしないまま時間が経過してしまいがちです。また暗くなるとますます発見が難しくなります。

交通事故やけが等を未然に防ぎ、一刻も早く保護するため、行方がわからなくなったら、できるだけ早く警察へ行方不明者届を出しましょう。

田川警察署 添田警部交番

☎0947-82-0574

配食見守りサービス

ひとり暮らしの高齢者へ栄養バランスのとれた食事（夕食）の提供と安否の確認を行います。

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

緊急通報システム事業

急病や緊急時に設置機器で受信センターに通報し、必要状況により、協力員や消防署へ通報する等、迅速かつ適切な対応を図る事業です。（24時間対応）

- 対象者：概ね75歳以上（危険性のある疾病をもつひとり暮らし高齢者）

高齢者見守りサービス

添田町サポートセンターがお手伝いします。まずは保健福祉環境課福祉・高齢者支援係にお問い合わせください。

●テレビ電話サービス

テレビ電話（タブレット端末）をご自宅に設置し、週1回の定期的な見守りコールで安否確認を行います。応答がない場合には、スタッフがご自宅へ訪問いたします。タブレット端末の貸出や操作サポートも無料で提供！

※ご自宅の電波状況により、インターネット回線の契約が必要な場合があります。

利用対象者

- 65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 重度身体障がい者のみの世帯の方（身体障害者手帳1、2級）
- 家族が同居しているが、仕事等で不在がちで65歳以上の方が長時間単身となる世帯の方

●買い物支援サービス

●買い物送迎サービス
2週間に1回、決まった曜日に自宅から商店まで送迎します。

●宅配サービス

2週間に1回、決まった曜日に電話で注文した商品を自宅に届けます。

利用対象者

- 75歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 重度身体障がい者のみの世帯の方（身体障害者手帳1、2級）
- 買い物に行くことができない方、または買い物に困っている方



保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

添田町サポートセンター

☎0947-31-2200 ☎070-2331-7664

家事や介護を手助けする

認知症による生活機能の衰えなどによって、日々の生活に支障が出るようになった場合は、かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門家に相談しながら、介護保険などのサービスを利用しましょう。適切なサポートがあれば、安心して充実した生活が送れる状態を保つことができます。



認知症の人を介護するのは決して容易なことではありません。特に在宅で介護している家族には大きな負担がかかりやすい傾向があり、ストレスをためやすくなったり、つい無理をしがちになります。介護をする側の心身の負担を軽減することが大切です。

認知症の人の「その人らしさ」を大切にすると同じように、介護する人自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことが大切です。介護する人に余裕が生まれれば、それは介護される人にも伝わり、お互いの信頼や安心につながり、認知症の周辺症状も出現しにくくなると言われています。

配食見守りサービス

町の「食の自立支援事業」では一人暮らしの高齢者か障がい者、または、高齢者のみか、障がい者のみの世帯で、体力の低下や心身の障がいや傷病のため、買い物や調理ができず、地域の見守りを必要とする方を対象として、栄養のバランスの取れた食事（夕食のみ）を配達し、安否確認をします。また、民間事業者においても、高齢者の自宅に食事を配達し利用者の安否を確認するサービスが提供されています。

- 対象者：65歳以上の高齢者のみの世帯の方
身体障がい者のみの世帯の方（身体障害者手帳をお持ちの方）

買い物支援サービス（買い物弱者支援事業）

- 買い物送迎サービス：2週間に1回、自宅からお店まで送迎します。
- 宅配サービス：2週間に1回、電話で注文した商品を自宅に届けます。
- 対象者：75歳以上の高齢者のみの世帯の方
重度身体障がい者のみの世帯の方（身体障害者手帳1、2級）

介護用品給付（紙おむつ）

寝たきりや認知症等で紙おむつが必要な在宅の方を介護する家族の経済的負担を軽減するため、低所得の方に紙おむつ等を月1回支給します。

- 対象者：在宅の65歳以上の高齢者で、介護認定（要介護・要支援）を受けている方

寝具洗濯乾燥消毒サービス

在宅生活を送っている寝たきり状態の高齢者を対象に日常生活に欠かせない寝具を洗濯・乾燥・消毒することにより、清潔で快適な在宅生活を提供するとともに介護の負担を軽減するサービスです。

- 対象者：長期（3か月以上）にわたって寝たきり状態であり、寝具洗濯等が困難な住民税非課税の方で下記に一つでも該当する方
 - ①おおむね65歳以上の高齢者
 - ②重度身体障がい者の方（身体障害者手帳1、2級）

訪問理美容

年齢や身体の障がい、病気のため、理髪店や美容院に出向くことが困難な高齢者を対象に、自宅を訪問し理美容サービスを提供することによって、在宅生活の支援や、介護者の負担を減らします。

- 対象者：おおむね65歳以上の高齢者のうち、介護認定の要介護3、4、5のいずれかの認定をお持ちの方
重度身体障がい者の方（身体障害者手帳1、2級）

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業

訪問介護（ホームヘルプ）により調理、洗濯、掃除などの「生活援助」や、入浴、排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。また、通所介護（デイサービス）では、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、レクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。この他にも、介護保険サービスが整備されていますので、ケアマネジャーに相談してご自身に合ったサービスが利用できます。

介護保険サービスについては、まずは地域包括支援センターもしくは担当のケアマネジャーへご相談ください。

添田町地域包括支援センター

☎0947-41-3888

シルバー人材センター

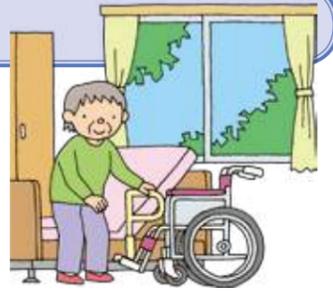
シルバー人材センターでは、以下のような福祉・家事援助分野の業務も行っています。要介護認定を受けていない人や、要介護認定を受けていても介護保険サービスの対象にならないものにも利用ができます。

- 家庭内の掃除、洗濯、食事づくり、買い物等
- 引っ越しに伴う整理
- 植木剪定、草刈り、障子・網戸張替等

田川地区シルバー人材センター

☎0947-44-8925

住まいを考える



認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて住まい環境を整えていく必要があります。ケア体制を含めた環境が整っている施設等への入所も選択肢のひとつです。自宅での生活を続ける場合は、必要な住宅改修や福祉用具の利用を考えましょう。

住宅改修

介護保険のサービスで、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費が20万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。事前申請が必要になりますので、まずはケアマネジャーに相談しましょう。

福祉用具

介護保険のサービスで、日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。貸与に適さない入浴や排泄などに使用する福祉用具の場合は、購入したときに購入費が同年度で10万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。まずはケアマネジャーに相談しましょう。

施設・高齢者住宅の種類

高齢者を対象とした施設や住宅にはさまざまな種類があり、施設によって、利用条件やサービス内容、費用などが違ってきます。

種類	サービスの内容	対象者
介護付き有料老人ホーム	介護サービスなどが受けられる居住施設です。介護が必要となった場合、ホームが提供する介護保険の「特定施設入居者生活介護」を利用し、日常生活の世話や機能訓練を受けながらホームで生活を続けることが可能です。	施設によって入居条件が異なります
住宅型有料老人ホーム	食事の提供や掃除・洗濯、買い物の代行といった生活支援などが受けられる居住施設です。介護が必要となった場合、外部の事業所と契約をして、介護保険の「訪問介護」などの介護サービスを利用しながらホームで生活を続けることが可能です。	施設によって入居条件が異なります
サービス付き高齢者向け住宅	安否確認サービスや生活相談サービスが受けられる高齢者向けの賃貸住宅です。介護保険の介護サービスが必要な場合、外部の事業者を探して契約する必要があります。	施設によって入居条件が異なります
グループホーム	認知症の人が、共同生活をする施設です。スタッフの介護を受けながら、食事や入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。	要介護認定で要支援2または要介護1～5と認定された認知症の人
ケアハウス	食事の提供や掃除・洗濯などの生活支援サービスや、緊急時の対応などが受けられる高齢者向け施設です。介護型ケアハウスでは、介護保険の「特定施設入居者生活介護」を利用することができます。	施設によって入居条件が異なります
特別養護老人ホーム	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの介護や療養上の世話が受けられます。	要介護認定で要介護1～5と認定された人 ※新規入所は原則として要介護3以上の人が対象です。
介護老人保健施設	病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。	要介護認定で要介護1～5と認定された人
介護医療院 (介護療養型医療施設)	医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療のほか、生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の介護などが受けられます。	要介護認定で要介護1～5と認定された人

権利を護る

認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども困難になり、契約等で大きな不利益をこうむったり、犯罪の被害にあいやすくなります。

家族や身近な支援者と話し合い、認知症になっても安心して暮らし続けることができるよう、サポート体制を整えたり、いざというときの相談先を確認しておきましょう。

成年後見制度

認知症などの理由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本人を支援する制度です。後見人には、家族などの身近な人や弁護士、司法書士、社会福祉士といった適任者が選ばれます。

成年後見制度利用支援事業

認知症等により、判断能力が不十分な方で、身寄りがいない等さまざまな理由により申し立てることが困難な場合は、町が代わって申し立てを行うことで、本人を支援する事業です。

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

添田町地域包括支援センター

☎0947-41-3888

日常生活自立支援事業

日常的な現金管理の支援、通帳・実印などの預かりなどのサービスです。社会福祉協議会と福祉サービスの利用援助契約を結び、有料で依頼することができます。本人が契約を結ぶ能力があることが前提となります。それが難しい場合は、主治医と相談し、「成年後見制度」の利用検討が必要です。

添田町社会福祉協議会

☎0942-82-2600

警察署

認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったら迷わず相談しましょう。

田川警察署 添田警部交番

☎0947-82-0574

無料法律相談

- 弁護士による無料法律相談・・・金銭や不動産、相続などの日常の法律に関する問題を中心に相談を受けます。相談時間は1人30分程度で事前に予約が必要です。
- 心配ごと相談・・・第1・3火曜日 そえだジョイ/10時～15時 ☎0947-82-5600

保健福祉環境課 福祉・高齢者支援係

☎0947-82-1232

消費生活センター

消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う行政機関で、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ています。

訪問販売や電話勧誘による悪質商法は年々その手口が巧妙化しており、認知症の方は被害にあいやすい傾向にある一方、被害にあったという認識が薄く、相談にあがってこない傾向もあります。本人以外からの相談や通報も受け付けていますので、おかしいな？と感じたらお気軽にご相談ください。

消費者ホットライン (最寄りの消費生活センターにつながります)

☎188(イヤヤ!)