

湯川村

認知症サポートブック

(認知症ケアパス)



オレンジリンク

認知症になっても
安心して住み慣れた地域で
生活していくために

はじめに

認知症は誰もがかかる可能性があるものです。厚生労働省の発表によると、2025年には65歳以上の高齢者のうち認知症の人は5人に1人に増加すると予想されています。

この冊子は、認知症の知識を学んでいただくと共に、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスや相談窓口などを示したものです。

認知症になっても、住み慣れた地域での自分らしい暮らしを長く続けていけるよう、この認知症サポートブックをご活用ください。



～もくじ～

①はじめに	1 ページ
②認知症ってどんな病気？	2 ページ
・ 認知症とは	
・ 認知症と老化による物忘れの違い	
・ 認知症の原因	
・ 認知症の症状	
③認知症の方への接し方	5 ページ
④認知症を予防するために	6 ページ
⑤認知症ケアパス	7 ページ
⑥村内の介護保険サービス	9 ページ
⑦介護保険以外の村の取り組み	11 ページ
⑧認知症の方への村の取り組み	11 ページ
⑨その他の支援や取り組み	12 ページ
⑨その他の社会資源	13 ページ
⑩相談窓口	14 ページ

※記載の情報は令和元年5月現在の情報です

認知症ってどんな病気？

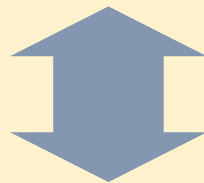
○認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまうことで様々な障害が起こり、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。

○認知症と老化による物忘れの違い

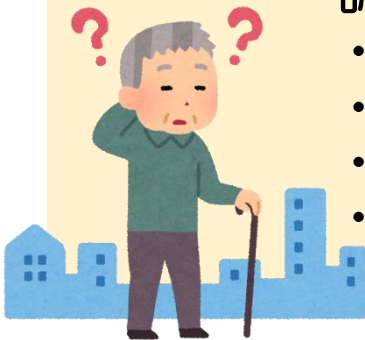
老化による物忘れ

- ・物忘れの自覚がある
- ・ご飯の内容など**体験の一部**を忘れる
- ・判断力が保たれている
- ・時間や場所・人との関係は問題なくわかる



認知症による物忘れ

- ・物忘れの自覚がない
- ・ご飯を食べたことなど**体験したこと自体**を忘れる
- ・判断力が低下する
- ・時間や場所・人との関係がわからなくなる



ポイント！

認知症には早期発見・早期治療が大切です!!!

認知症は早期に発見し適切な治療や対応をすることで、進行を遅くしたりすることができる可能性があります。また、認知症初期から今後起こりうる様々な問題についてあらかじめ考えることで、問題を防ぐことができるものもあります。

また、認知症のような症状が出るほかの脳の病気（慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症など）の場合があります。発見し治療することで認知症のような症状は治まることがあります。

○認知症の原因

認知症の原因はいくつかわかっています。割合の多い4つの原因を説明します。

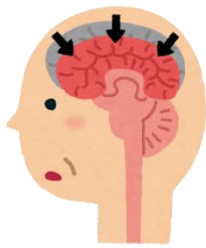
アルツハイマー型

<どんなもの？>

認知症の原因として最も多いです。脳の神経細胞が変性し、脳全体が萎縮していきます。

<症状・特徴>

軽度の物忘れから少しずつ進行していきます。脳全体の機能がまんべんなく低下します。
物忘れ・判断力の低下・時間や場所がわからなくなるという症状が現れます。



脳血管型

<どんなもの？>

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって、脳細胞が死滅することにより起きます。

<症状・特徴>

脳血管障害が起こるたび、段階的に進行します。脳がダメージを受けた場所によって症状が変わります。正常なところと、障害を受けたところの差がはっきりしています（まだら認知症）。



認知症

レビー小体型

<どんなもの？>

脳内の神経細胞内に「レビー小体」という特殊なタンパク質がたまり、脳細胞が死滅することで起きます。

<症状・特徴>

現実にはないものが見えたりします。（幻視）
パーキンソン病のように、手足の震えや歩行障害などが起こります。



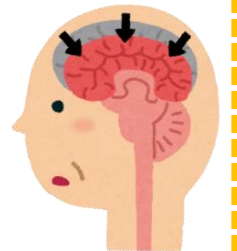
前頭側頭型

<どんなもの？>

脳の前側や横側の神経細胞が減少し、萎縮していきます。

<症状・特徴>

社会性の欠如、性格の変化や、抑制がきかなくなるといったことが起こります。ピック病とも呼ばれています。発症年齢が50～60代と比較的若いです。



注目！

軽度認知障害（MCI）とは

日常生活に支障をきたしてはいないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ正常とも言い切れない中間的な段階をいいます。

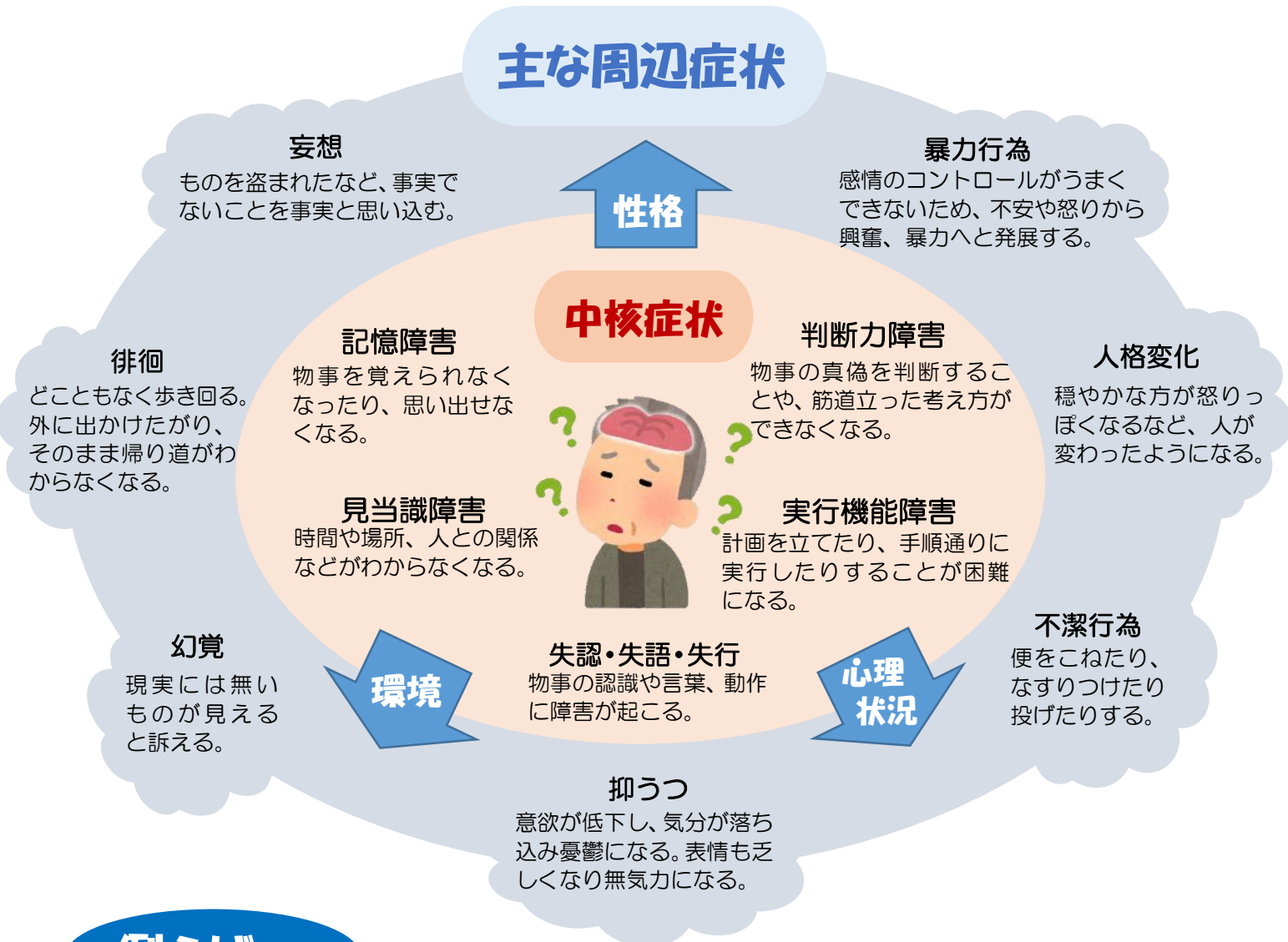
そのまま放置すると半数以上が、その後認知症へと進行するといったデータがあります。認知症の予防をするにはこの状態での対応が重要になってきます。

○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**」の大きく2種類に分けられます。

中核症状…脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることで直接起こる症状です。

周辺症状…中核症状をもとに本人の性格や素質、周囲の環境やかかわり方などが関係して引き起こされる症状です。



例えば・・・

周辺症状はこのように現れます・・・

財布を置いた場所を忘れてしまっている ← **記憶障害 (中核症状)**

↓

いつも置いてあるところに無い → 自分がなくすわけない！
嫁が掃除のために部屋に入ることがある…

↓

嫁が盗んだにちがいない！ ← **妄想 (周辺症状)**

認知症の方への接し方

認知機能が低下していろいろなところに支障が出るようになっても、その人らしさや感情が無くなってしまっている訳ではありません。関わり方次第では介護者を悩ませている周辺症状の多くを和らげることができます。

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせて優しい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

オレンジリング



認知症サポーターにないましょう！

認知症サポーターとは、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。何か特別なことをする人ではありません。まずは認知症について正しく理解し、温かく見守ることがスタートです。

湯川村では、一人でも多くの方が、地域において認知症の方への支援の輪を広げていけるように大人向けの「認知症サポーター養成講座」、子供向け「認知症きつずサポーター養成教室」を開催しています。認知症サポーター養成講座を受講した方には認知症サポーターの印として、**オレンジリング**（ブレスレット）を差し上げています。

認知症を予防するために

認知症の予防とは…発症リスクを少なくすることです！

・生活を楽しみましょう

出かけたり人と会う、趣味を行うなど、刺激を脳に与えることによって 認知症の予防につながります。



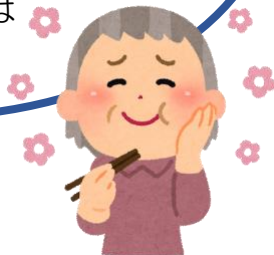
・体を動かす習慣をつけましょう

身体的不活動やメタボリックシンドロームの方は認知症のリスクが高まります。定期的にウォーキング等の有酸素運動を行う方はリスクが低くなるという研究報告が出ています。



・バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚・野菜などバランスのとれたまんべんない食事を心がけましょう。体に良いと聞いたから、悪いと聞いたからといって、何かばかり食べたり、何かばかり食べなかったりということはよくありません。



・休養が大切です

夜しっかりと睡眠をとり、脳を休ませることも大切です。また、30分程度の短い昼寝をすることで認知症の予防になるという研究報告が出ています。



あれ？と感じたり、心配になったら
早めに「物忘れ外来」や認知症診断を行っている医療機関、
またはかかりつけ医に相談しましょう。(14 ページ)

認知症ケアパスを活用しましょう！

認知症ケアパスとは、認知症の方ができる限り住み慣れた所で暮らすことができ、認知症の方やその家族に安心していただけるよう、

- ①どこでこういったサービスを受けることができるのか
- ②認知症の方の生活機能障害や進行にあわせてどのような医療や介護サービスを受けることができるのか
- ③具体的なケアの内容

など、状態に応じた適切なサービス提供の流れをわかりやすく示したものです。



次のページへ

湯川村認知症ケアパス

初期

ご本人の様子 (見られる症状や 行動の例)	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等含め、日常生活は自立している。 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している。

ご家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> 「いつもと違う」「様子がおかしい」と思ったら早めに相談窓口にご相談する。 接し方の基本やコツなどを理解する。 家族間で介護のことについて話し合っておく。 早めに医療機関を受診する。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護者がご本人の上 介護サービスを上 介護の負担が増えケアマネジャーや
---------	---	---

ご本人や ご家族へのお願い	<p>○まずは、かかりつけの医師などの医療機関を受診しましょう。 →</p> <p>○ご本人ご家族だけで抱え込まず、相談窓口にご相談しましょう →</p> <p>○認知症に関する正しい知識・理解を深めましょう。 →</p>
------------------	---

		認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
認知症の方を支えるサービス等	予防	介護予防教室(11ページ) ミニデイサービス(12ページ) 老人クラブ(13ページ)	
	相談	村内…地域包括支援センター(15ページ)、保健センター(15ページ)、ケアマネ 村外…認知症疾患医療センター(14ページ)、 福島県認知症コールセンター	
	医療	かかりつけ医 認知症疾患医療センター(14ページ) 物忘れ外来	
	生活支援 見守り	民生委員 あんしんサポート(12ページ) タクシー及び路線バス利用料助成券の交付 緊急通報装置(11ページ)	
	介護保険	通所介護(9ページ) 通所リハビリ(10ページ) 短期入所生活介護(9ページ)	
	住まい 施設	有料老人ホーム(10ページ) サービス付き高齢者向け住宅(10ページ)	

※赤字は湯川村や村内事業所で行っている事業です

初期

中期

後期

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
<ul style="list-style-type: none"> ・内服管理ができない。 ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ・場所、日時がわからなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい。 ・飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要。

<p>健康管理を行う。 手に利用する。 るため、困ったことがあったら抱え込まず早めに担当 地域包括支援センターに相談する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でできないこと（食事・排泄・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する。 ・どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく。
---	---

早期発見・早期治療が大切です。
地域包括支援センターや保健センターなどの相談機関に連絡しましょう。
認知症サポーター養成講座の受講、家族介護者教室への参加など。

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
-----------------------	--------------------	---------

ジャー(9ページ)、認知症カフェ(12ページ)、認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム(11ページ)
(14ページ)、かりつけ医、認知症の人と家族の会(14ページ)

	<p>かかりつけ医 認知症疾患医療センター(14ページ) 認知症専門医療機関(14ページ)</p>
(11ページ)	<p>民生委員 タクシー及び路線バス利用料助成券の交付(11ページ) 紙おむつ助成金支給事業(11ページ) 成年後見制度(13ページ) 緊急通報装置(11ページ)</p>
	<p>通所介護(9ページ) 訪問介護(10ページ) 通所リハビリ(10ページ) 訪問入浴(10ページ) 短期入所生活介護(9ページ) 訪問看護(10ページ)</p>
<p>有料老人ホーム(10ページ) グループホーム(9ページ) 介護老人保健施設(10ページ)</p>	<p>有料老人ホーム(10ページ) 介護老人保健施設(10ページ) 介護老人福祉施設(9ページ)</p>

中期

後期

村内の介護保険サービス

・湯川村居宅介護支援事業所（居宅介護支援）

介護保険サービスを利用する際に相談を受け、計画を作成してくれるケアマネジャーがいます。介護保険の結果が「要介護」になったらまずはここに相談しましょう。

住所：湯川村大字笈川字長瀬甲 875-6
電話： 0241-28-1588

・湯川村デイサービスセンター（通所介護）

日帰りで、施設で様々なレクリエーションや体操、入浴等のサービスを受けることができます。1日の定員は25名ほどの大人数のデイサービスです。ご自宅までの送迎付きです。

住所：湯川村大字笈川字長瀬甲 875-6
電話： 0241-28-1588



・デイサービスセンターみるく（地域密着型通所介護）

日帰りで、民家を改装した施設で様々なレクリエーションや体操、入浴等のサービスを受けることができます。

1日の定員は10名ほどのアットホームなデイサービスです。ご自宅までの送迎付きです。

住所：湯川村大字勝常字代舞 1782
電話： 0241-23-5311

・特別養護老人ホームいちちょうの木（介護老人福祉施設・短期入所生活介護）

介護老人福祉施設：常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。原則として要介護3以上の方が対象です。

短期入所生活介護：家族が病気や休養などで一時的に介護ができない時など短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

住所：湯川村大字佐野目字佐野北 43
電話： 0241-27-8338

・グループホームあじさい（認知症対応型共同生活介護）

認知症の方が共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの支援が受けられます。

住所：湯川村大字浜崎字城東 1589-1
電話： 0241-27-5811

※村内に無いサービスでも、村外のサービスを利用できる場合があります。

村外のサービス

・通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリを日帰りで行います。

・訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・掃除・洗濯・買い物などの身体介護や生活援助を行います。

・訪問看護

疾患を抱えている方について、看護師などが自宅を訪問して療養上の世話や診療の補助を行います。

・訪問入浴介護

介護職員と看護職員が自宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介助を行います。

・介護老人保健施設

入院治療の必要のない要介護者が介護・看護・リハビリ等を受ける施設です。医療施設と在宅の中間施設として位置づけられています。

・有料老人ホーム

有料老人ホームは、高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。介護が必要な方が入所する介護型、身の回りのことが自分でできる方が入所する住宅型があります。

サービス内容や入居に際しての条件等は、有料老人ホームによって異なりますので、直接施設へお問い合わせください。

・サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が暮らしやすいように配慮した「賃貸住宅」となっています。ケアのスタッフが、少なくとも日中常駐し「状況把握サービス」と「生活相談サービス」を提供します。比較的自分の身の回りのことができる方が入居し、必要に応じて介護保険サービスを利用することができます。希望者には食事の提供も行います。

サービス内容や入居に際しての条件等は、施設によって異なりますので、直接施設へお問い合わせください。



**介護保険サービスを利用するには
湯川村住民課ほけん係への申請が必要になります。**

**介護保険サービスの詳しい内容は
ケアマネジャー・地域包括支援センターにお尋ねください。**

介護保険以外の村の取り組み

・介護予防教室（地区介護予防事業）

地域に住む高齢者ができるだけ長く自立して過ごすことができるよう、身近な地区集会所等で、運動やレクリエーション、茶話会などを行います。住民が主体となった地域の健康づくりを目的としています。

□参加料：無料（茶話会等は自己負担。各地区により異なります。）

□問い合わせ先：湯川村保健センター 電話：0241-27-3110

・タクシー及び路線バス利用料助成券の交付

・在宅寝たきり高齢者等紙おむつ支給事業

・在宅寝たきり高齢者等介護慰労金支給事業

・要援護高齢者等日常生活用具給付等事業（緊急通報装置など）

詳しくは、湯川村住民課福祉係まで問い合わせください。

□問い合わせ先：湯川村住民課福祉係 電話：0241-27-8810

認知症の方への村の取り組み

・湯川村認知症初期集中支援チーム

医師・看護師・社会福祉士・保健師等が専門職チームをつくり、認知症や認知症の疑いのある方やそのご家族の相談を受けます。チーム員がご自宅を訪問し、必要な医療や介護サービスの利用などにつなげていきます。

□対象者

年齢が40歳以上で、認知症が疑われ、在宅で生活している方で次のいずれかに該当する方

①医療・介護サービスを受けていない方、または中断している方

②医療・介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状により対応に困っている方

□問い合わせ先 湯川村地域包括支援センター（住民課ほけん係内） 電話：0241-28-1585

・湯川村認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた地域での生活を継続できるように、病院等の医療機関や福祉機関、地域の資源との連携を図ります。また、認知症の相談を受け付けます。

□問い合わせ先 湯川村地域包括支援センター（住民課ほけん係内） 電話：0241-28-1585

・認知症サポーター養成講座（→5ページ）

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を地域の中で温かく見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。希望により、地区公民館等へ出張講座もできますのでお気軽にお問い合わせください。

□問い合わせ先 湯川村地域包括支援センター（住民課ほけん係内） 電話：0241-28-1585
湯川村保健センター 電話：0241-27-3110

その他の支援や取り組み

○ミニデイサービス「ハッピーデイ」

村内全地区を対象とした介護予防教室です。送迎・昼食付です。

□対象者 介護保険の通所サービスを利用していない方。

□料金：昼食代のほか、実費負担あり。

□問い合わせ先 湯川村社会福祉協議会 電話：0241-27-8890



○あんしんサポート（日常生活自立支援事業）

認知症高齢者・障害のある方などを対象として、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れ等をお手伝いする事業です。

□対象者 認知症高齢者、知的・精神障がい者など判断能力が不十分な方。

※ご本人と社会福祉協議会で契約を結んで利用していただく制度ですので、契約内容が理解できないほど判断能力が低下されている場合は、この事業を利用することが難しくなります。その際は成年後見制度（13 ページ）を検討ください。

□問い合わせ先 湯川村社会福祉協議会 電話：0241-27-8890

○あじさいカフェ（認知症カフェ）

認知症の方やそのご家族、地域住民の方どなたでも参加いただけるお茶会です。認知症の方が外出するきっかけにさせていただいたり、介護を行っているご家族同士のコミュニケーションの場としてもご利用いただけます。

□問い合わせ先 グループホームあじさい 電話：0241-27-5811



知っておきましょう！

若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い方でも発症する可能性があります。64歳以下の方に発症する認知症のことを若年性認知症といいます。

若年性認知症の方には、現役で働いている方も多く、記憶障害などにより仕事や生活に大きな影響が出てしまいます。うつ病やほかの病気などと間違われてしまうことや、診断による影響をおそれて受診を避けてしまうことなどにより発見が遅れてしまいがちです。

その他の社会資源

○老人クラブ

老人クラブは、仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。

□対象者 60歳以上の方

□問い合わせ先 湯川村社会福祉協議会 電話：0241-27-8890



○会津坂下地方広域シルバー人材センター

シルバー人材センターは、高齢者を対象とした、営利を目的としない会員組織の団体です。高齢者の方のライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易な就業」を提供します。社会参加と健康で生きがいある生活の実現、地域社会の福祉向上に寄与しています。

□問い合わせ先 会津坂下地方シルバー人材センター

会津坂下町字石田 1515-8

電話：0242-83-0199



知っておきましょう！

成年後見制度ってなに？

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々は、財産の管理や介護サービスに関する契約などを自分ですることが難しい場合があります。また、悪徳商法などの被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。成年後見人の選任は家庭裁判所の審判によって決まります。判断能力がある時期に後見人を決めておく任意後見人制度もあります。法的な手続きが必要な制度の為、まずは相談窓口にご相談ください。

相談窓口

- ・湯川村地域包括支援センター（住民課ほけん係内）
電話：0241-28-1585
- ・成年後見センター・リーガルサポートふくしま
司法書士が行っている、成年後見制度の支援団体です。
電話：024-533-7234
月～金 10:00～16:00（年末年始、祝日は除く）



相談窓口

○福島県「認知症コールセンター」

認知症の方の介護経験のある相談員が、認知症に関する相談に応じます。

電話：024-522-1122

月～金 8:30～17:00（年末年始、祝日は除く）



○会津地区認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、都道府県が指定する病院に設置するもので、保健・医療・介護機関等との連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応等についての相談受付などを行う専門医療機関です。会津地区は竹田総合病院が担当です。

一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院

会津若松市山鹿町3-27

電話：0242-29-3808（認知症疾患医療センター専用電話）

月～金 8:30～16:30



○認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。認知症の診断のための検査、治療を行っています。物忘れ外来を行っている医療機関もあります。

詳しくは湯川村地域包括支援センター（0241-28-1585）

または湯川村保健センター（0241-27-3110）までご連絡ください。

○認知症の人と家族の会

認知症の介護の経験者が、様々な悩みや心配事などに対応しています。また、本人や家族が集まり、悩みや喜びを話し合う“つどい”を開催しています。介護体験や情報などを掲載した会報も発行しています。

電話：0120-294-456（携帯からは 075-811-8418）

月～金 10:00～15:00（年末年始、祝日は除く）

会津地区会…電話：0242-24-2450



介護は頑張らすぎないで

たとえ認知症を理解していたとしても、認知症の方の言動や行動に対応する介護者の負担は相当なものです。また、そのことをだれも理解してくれない、自分の時間がない、自分の介護や接し方は間違っているのではないかと、などと多くの介護者が悩まれています。そんな時は一人で抱え込まずに、周囲に助けを求めてください。様々な相談窓口もあります。相談窓口で受けた相談内容や秘密は守ります。

どんな些細なことでも、まずはご相談ください！

村内相談窓口

◎湯川村地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。地域の皆様が、心身の健康を維持しながら、安心して暮らしていけるよう福祉の分野から様々な相談・支援を行うことを目的とした機関です。

- ・ 認知症初期集中支援チーム
- ・ 認知症地域支援推進員
- ・ その他、認知症のことや物忘れのこと

のご相談はこちらへ。

湯川村大字清水田字長瀬 18 番地（湯川村住民課ほけん係内）

電話 0241-28-1585

月～金 8:30～17:15（年末年始、祝日は除く）

○湯川村保健センター

お子様から高齢者の方まで、村民の方々が元気で健やかに生活できるよう、健康管理や健康相談を行っています。

湯川村大字清水田字川入 9 番地

電話 0241-27-3110

月～金 8:30～17:15（年末年始、祝日は除く）

**物忘れが気になりはじめたら…
一人で悩まずに相談しましょう！**

