

# いつまでも自分らしく

## 認知症ケアパス



男鹿市  
令和2年3月

## はじめに



認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。  
しかし、認知症になったからといって、何もかもできなくなるわけではありません。尊厳をもって最期まで自分らしく生活したいのは、誰もが望むことです。

認知症ケアパスは、認知症を発症したときから、生活機能障害が進行していくなかで、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスが利用できるのかを表したものです。

認知症の人やその家族が、安心して住み慣れた地域のよい環境で**いつまでも自分らしく**暮らし続けることができますよう、この認知症ケアパスを活用していただければ幸いです。



## も く じ

<b>1. 認知症を知りましょう</b>	
認知症とは	… P 2
おもな認知症の特徴	… P 2
認知症の症状	… P 3
認知症の心配があるとき	… P 4
<b>2. 相談窓口</b>	… P 5、6
<b>3. 認知症ケアパス</b>	… P 7、8
<b>4. サービス一覧</b>	… P 9
<b>5. 私のこれまで…これからの私…</b>	… P 10～14

# 1. 認知症を知りましょう

## ● 認知症とは

認知症とは、何らかの原因で脳の細胞が変化し、脳の働きに不都合が生じることで様々な障害が起こり、生活するうえでの支障が、おおよそ6ヶ月以上継続している状態をさします。

85歳以上の4人に1人にその症状があるといわれており、誰にも起こりうる「脳の病気」です。



## ● おもな認知症の特徴

### アルツハイマー型認知症

認知症の原因として最も多い。脳細胞が、広範囲にゆっくりと壊れて脳全体が委縮していく。

もの忘れ（記憶障害）から始まり、ゆっくりと進行する。時間や季節の感覚が薄れたり（見当識障害）、不安・うつ・妄想がでやすくなる。

### レビー小体型認知症

大脳皮質の細胞内にレビー小体という特殊なタンパク質が多く出現する。

人や動物、虫などの幻覚や妄想がみられることが多い。

歩行障害（すり足、小股突進）や手足のふるえ、動作がゆっくりになるなど、パーキンソン症状に似た症状を伴うことがある。

頭がハッキリしているときと、そうでないときや、ささいなこと突然、猛烈に怒り出し、しばらくすると何事もなかったように穏やかになるなど、症状の変動が大きいことがある。

### 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などの脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞や神経ネットワークが壊れることにより起きる。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、何かしようとする意欲が低下する。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。

### 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉を中心に、脳細胞が変性し壊れていくことによって、いろいろな症状がでてくる。

周りの状況に合わせることができず「わが道を行く」行動や、性格の変化などもみられる。

### その他

感染症やアルコール中毒も認知症の原因となることがある。

## ● 認知症の症状

認知症の症状は、脳細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と、本人のもともと持っている性格や人間関係、生活環境、心の状態によって起こる「行動・心理症状（BPSD）」の大きく二つに分けられます。



**認知症サポーター養成講座**では、認知症の正しい知識や認知症の方への接し方を学ぶことができます。

認知症サポーターとは、認知症の人やそのご家族を温かく見守る地域の応援者です。どなたでも参加できます。

詳しくは、地域包括支援センター ☎0185-24-3322 へお問い合わせください。



**オレンジリングは  
認知症サポーターの証**

## ● 認知症の心配があるとき

認知症は、早期発見、早期受診・診断、早期治療が大切です。

適切な対応をとることで、健康な時間を長くしたり、症状を穏やかにすることが可能となります。

認知症の心配があるときは、まずは、かかりつけ医や相談機関（2.相談窓口P5～6）に相談し、状況に応じて専門の医療機関を紹介してもらいましょう。



### 【参考】

#### 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

#### ● もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしてる
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### ● 判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった



#### ● 時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

#### ● 人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



#### ● 不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える



#### ● 意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

（公社）認知症の人と家族の会 ホームページより抜粋  
男鹿市ホームページにも掲載しております。

## 2. 相談窓口

### 総合相談窓口

#### 男鹿市地域包括支援センター ☎0185-24-3322

月～金 8:30～17:15 祝祭日を除く（緊急時 24 時間対応）

船川港船川字泉台 66-1 市役所内

※認知症になっても住み慣れた地域で安心して  
自分らしく生活できますよう専門職が支援します。

※認知症の方の早期診断・早期対応に向けた支援  
を行う「認知症初期集中支援チーム」があります。

認知症や今後の  
生活について  
相談したい…



ご相談ください！

#### 介護サービス課 ☎0185-24-9119

月～金 8:30～17:15 祝祭日を除く

船川港船川字泉台 66-1 市役所内

※総合事業・介護認定申請やサービス利用についての相談

### お近くの相談窓口

#### 男鹿市在宅介護支援センター ☎0185-22-2233

脇本脇本字大石館 90-1 月～金 8:30～17:30 祝祭日を除く

#### 男鹿市北部在宅介護支援センター ☎0185-33-2710

北浦北浦字平岱山 2-24 月～金 8:30～17:30 祝祭日を除く

#### 在宅介護支援センター和幸苑 ☎0185-46-2011

角間崎字岡見沢 86-12 月～土 8:30～17:30 祝祭日を除く

### 担当のケアマネージャー

介護保険サービスを利用している方は、担当ケアマネも支援します。

### 民生・児童委員

地域住民の身近な相談相手となり、支援が必要な方  
と行政や専門機関等とのつなぎ役となってくれます。

地区の担当が分からないときは、福祉課（☎0185-24-9117）に  
お問い合わせください。



### 医療

認知症かどうか  
相談したい…

#### かかりつけ医

もの忘れなど気がかりがありましたら、まずは、  
かかりつけ医に相談しましょう。



#### 認知症サポート医

かかりつけ医や地域包括支援センター、関係機関と連携し、認知  
症の方の生活を支援します。

## 認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、地域における医療機関の紹介、認知症の症状への対応についての相談対応を行う専門医療機関です。医療・介護等の関係機関と連携して支援します。

- 秋田緑ヶ丘病院（秋田市飯島） ☎018-845-2228  
月～金 9：00～17：00 祝日・年末年始除く
- 市立秋田総合病院（秋田市川元） ☎018-866-7123  
月～金 9：00～16：00 祝日・年末年始除く
- 秋田県立リハビリテーション・精神医療センター（大仙市）  
☎018-892-3751  
月～金 9：00～16：00 祝日・年末年始除く

## 認知症専門医療機関

認知症の専門医がいる医療機関です。神経内科、老年科、精神科、もの忘れ外来等で、認知症の診断や治療を行っています。

## かかりつけ薬局

お薬の受取りの際など、気軽に相談できます。

認知症の方を介護している家族の情報交換や相談

## 認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域住民の方、医療・介護の専門職など、誰でも自由に参加し、お茶を楽しみながら、認知症や介護のことなど、気軽に語り合います。

介護の息抜きや交流の場として、ご参加ください。

開催予定は、地域包括支援センター（☎0185-24-3322）にお問い合わせください。



## 公益社団法人 認知症の人と家族の会 男鹿地区

☎0185-27-8656

認知症の本人やご家族、認知症の問題に関心をもつ人、専門職などが集い、励まし合い、助け合い、活動しています。

男鹿市内では認知症カフェを開催したり、認知症に関する相談対応をしています。

## 若年性認知症についての相談

65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。

働き盛りの世代ということもあり、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響も大きくなります。

「若年性認知症支援コーディネーター」が、ご本人やご家族の生活に応じた総合的な支援を行います。

- 秋田県立リハビリテーション・精神医療センター（大仙市）  
☎018-892-3751  
月～金 9：00～16：00 祝日・年末年始除く

お気軽に  
お電話  
ください！

## コールセンター

秋田県高齢者総合相談・生活支援センター ☎018-824-4165

月～金 9：00～17：00 土日・祝日・年末年始除く

認知症の方やご家族が抱える不安や悩みを気軽に相談できます。

