

斑鳩町 認知症ケアパス

住み慣れた地域で
いつまでも安心して暮らすために



『認知症ケアパス』とは

認知症の人やその家族が、状況に応じて、いつ、どこで、どのような支援が受けられるのか、生活の工夫や対応方法もわかるように標準的な流れを示すガイドブックです。

認知症は誰もがなりうる病気です。認知症の状況は個人により異なりますが、今後、予想される症状や状態の変化の目安などを知ることは、とても大切なことです。

また、地域の人が認知症について正しく理解し、お互いに思いやりを持って関わり合うことで、認知症の人やその家族を地域で支え、やさしいまちづくりにつながります。

認知症への理解を深めるためにも、この認知症ケアパスをご活用ください。



加齢と認知症による「もの忘れ」の違い

うっかり

加齢によるもの忘れ

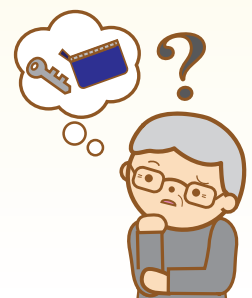
すっきり

認知症による記憶障害

体験の一部分を忘れる	←→	体験の全部を忘れていく
何を食べたか思い出せない	←→	食べたこと自体を忘れていく
約束をうっかり忘れてしまった	←→	約束したこと自体を忘れていく
目の前の人の名前が思い出せない	←→	目の前の人や誰なのか分からない
もの忘れをした自覚がある	←→	もの忘れをしたことを自覚できない
曜日や日付を間違えることがある	←→	月や季節を間違えることがある

気づいてください！ 認知症のサイン

認知症の始まりは、家族や周りの人の気づきも大切です。日常生活の中で「おや？」「ひょっとして…」と感じることが、認知症の前兆の可能性があります。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、小さなサインを見逃さないよう、注意をはらってみましょう。



認知症かな？



認知症に関する自己チェックリスト

認知症は、早めの気づきが大切です。もしかして認知症かな？と感じたら、自分でチェックしてみましょう。これらの症状は、認知症の危険信号です。

「今までとは違う」以下の症状にいくつか気づいたら、医療機関・地域包括支援センターにご相談ください。（相談窓口は裏表紙をご覧ください）



①	もの忘れを周りの人から言われる
②	簡単な計算の間違いが多くなった
③	大きなお金（1万円札）で支払いをする
④	時間や場所の感覚が不確かになった
⑤	慣れているところで道に迷った
⑥	必要な物や事を忘れてしまう
⑦	同じものを買ってしまう
⑧	ものの名前が出てこなくなった
⑨	食べたことや食べたものを忘れる
⑩	最近の出来事が思い出せない
⑪	人と会う約束やその日時を忘れる
⑫	鍋をこがした。ガスの火を消し忘れた
⑬	アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
⑭	医者からもらった薬が余る
⑮	テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
⑯	身だしなみ・服装が気にならなくなった
⑰	家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
⑱	ささいなことで怒りっぽくなった
⑲	以前より疑い深くなった

認知症とは？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能（記憶する、言葉を使用する、情報を分析する、問題を解決する等）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。

認知症の原因となる主な脳の病気

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

アルツハイマー型認知症

認知症の原因としては最も多いタイプ。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいく病気です。

- もの忘れ（記憶障害）から始まり、穏やかに進行します。
- 判断力が低下します。
- 時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- 事実とは異なることを話すことがあります。

脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の細胞が壊れてしまう病気です。

- 脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的に進行します。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすいです。
- もの忘れ（記憶障害）はありますが、人格や判断力は保たれていることが多いです。

レビー小体型認知症

脳に特殊なたんぱく質がたまってレビー小体が現れるタイプです。脳の後頭葉の血流が低下する病気です。

- 子ども・動物・昆虫など、ありありとした幻視（実際には見えないものが本人には見える症状）が現れます。
- 初期では手足が震えますが、進行すると筋肉が硬直します。（小刻み歩行・転倒もあります）
- 良い時と悪い時の差が激しいです。
- 寝言を言いながら手足をバタバタとする時があります。

前頭側頭型認知症

脳の細胞が少しずつ壊れていきます。特に前頭葉や側頭葉が目立って縮んでしまう病気です。

- 行動に抑制が効かなくなり、社会的ルールが守れないことが増えます。（万引きや交通違反等）
- 同じ行為を繰り返します。（パターン化する）
- 興味・関心が薄まると、会話途中でも立ち去ってしまいます。
- 性格が変わったように感じます。

早期発見で治せる認知症

認知症の症状が現れても、早期発見であれば治療することで完治できる病気があります。ぜひ早めに受診しましょう。

【認知症の症状を示す疾患】 **正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫・甲状腺機能低下症** など

若年性認知症について

認知症は高齢者だけの問題ではありません。

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症の総称です。原因や症状は、上記のものと基本的に同じです。

また、働き盛りの世代の発症のため、失業等の経済的影響を受け、配偶者や子どもがいる場合は、介護負担や心理的影響も大きくなります。一人で悩まず、ぜひ早めにご相談ください。

認知症の症状とは？

認知症は、脳が原因でもの忘れなどを示す進行性の病気です。

症状としては、認知症になると誰でも出る「**中核症状**」と、認知症になってもいつも出るとは限らない「**行動・心理症状 (BPSD)**」があります。

中核症状 治療やケアによって進行を緩やかにすることは可能です。

記憶障害

- 新しいことが覚えられない
- 覚えていたはずの記憶が思い出せない

見当識障害

- 時間や季節の感覚が薄れる
- 場所がわからなくなる
- 人間関係がわからなくなる

理解・判断力の障害

- 考えることが難しくなる
- 理解・判断ができなくなる

実行機能障害

- 段取りを立てて行動できない

心が不安

- 不安 ●孤独 ●焦り ●屈辱
- 寂しさ ●失望 ●自信の喪失

体調不良

- 脱水 ●発熱 ●便秘 ●栄養不良
- 不眠 ●運動不足 ●持病の悪化
- 不適切な薬の使用

暮らし方・環境にストレス

- 何もすることがない
- 情報が多すぎる
- 複雑すぎる
- スピードが速すぎる

不適切な対応

- 失敗を責める
- 頭ごなしにどなりつける
- プライドを傷つける言葉をいう
- 記憶を要求する
- 役割を取り上げる

行動・心理症状 (BPSD)

認知症の人が感じている身体の不調やストレスを取り除くことで緩和することは可能です。

暴言・暴力

イライラして大声をあげたり、暴力をふるう

幻覚

実際には存在しないものを見たり聞いたり感じたりする

うつ状態・不安

興味・関心が低下する
気がかりなことがあって
気持ちが落ち着かない

妄想

現実にはないことを思い込む



徘徊

外に出かけて道に迷う

睡眠障害

昼夜逆転、睡眠リズムが乱れる

介護拒否

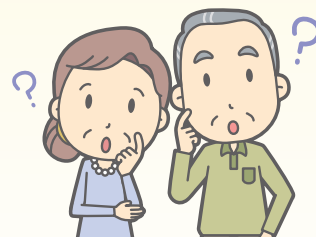
入浴や着替えなどの意味がわからず嫌がる

軽度認知障害【MCI】

健常者と認知症の人の中間の段階（グレーゾーン）にあたる症状

5つすべて当てはまるとMCIかも

- 本人か家族からの、もの忘れの訴えがある
- 記憶障害以外の認知機能は正常な状態である
- 日常生活動作は自立している
- テストや検査を受けても、認知症ではない
- 高齢や教育レベルだけでは説明できない強い記憶障害が見られる



※MCI に当てはまる方の半数は認知症に移行すると言われてますが、対応によって認知症を予防したり発症を遅らせたりすることができます。

早期受診の重要性

認知症に早く気づき、受診することが必要なわけ

① 治る病気や一時的な症状の場合があります。

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、お薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出ている場合、正しく調整することで回復することがあります。

② 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では、薬で進行を遅らせることができ、早期に適切な処置を受けると自立した生活を長くすることができます。

③ 今後の生活の準備をすることができます。

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活への備えができ、自分らしい生き方をすることができます。

認知症の人を地域で支えるために



IKARUGAカフェ【和】

IKARUGA カフェ【和】とは、認知症の当事者だけでなく、その家族、医療や介護の専門職、地域の人などが気軽に集い、情報交換や交流ができる認知症カフェです。

斑鳩町では IKARUGA カフェ【和】として、町内4か所で開催しています。（令和5年1月時点）

場 所	実施日時	問合せ・申込先
生き生きプラザ斑鳩内 喫茶レインボーウォーク または2階会議室 (小吉田1-12-35)	毎月第1水曜日または第1木曜日 午前10時～午前11時30分	斑鳩町地域包括支援センター 0745-74-5666・75-4000
グループホーム カノンの扉 (阿波3-11-6)	毎月第2水曜日 午後1時30分～午後3時30分	カノンの扉 0745-74-6333
創業支援センター ふらっぴん♪ (神南5-14-16)	毎月第4火曜日（祝日は第3火曜日） 午前10時～午前11時30分	斑鳩町地域包括支援センター 0745-74-5666・75-4000
デイサービス ロハスの学校 (龍田南1-3-53)	毎週月曜日 午後1時～午後3時	ロハスの学校 0745-43-7762

認知症サポーター

認知症サポーターとは、何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

認知症サポーター養成講座は、生き生きプラザ斑鳩にて基礎編とステップアップ編を開催しています。また、地域の自治会や福祉会等でも、依頼があれば出張講座として出張して行うこともできます。



認知症キャラバン・メイトの
ロバ隊長

チームオレンジ「いかる」

チームオレンジとは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みです。

チームオレンジ「いかる」は、斑鳩町の認知症サポーターがステップアップ講座を受講してチームのメンバーとなり、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、様々な活動を行っています。



	元気な時期～認知症予備群	発症期	症状多出期	身体症状複合期	終末期
生活	自立して生活できる	手助けがあれば生活できる	生活支援に加えて介護も必要になる	介護が多くの場面で必要になる	ほぼ全面的な介護が必要になる
本人の状況	<ul style="list-style-type: none"> ●物の忘れの自覚がある。 ●言葉が出にくく「あれ」「それ」を言う。 ●何かヒントがあれば思い出せる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じことを何度も聞く。 ●置き場所を探し回る。 ●約束したことを忘れる。 ●物を盗られたと言う。 ●話を取り繕う。 ●不安、いらいら、あせり、抑うつ。 ●自信喪失。 ●買い物の小銭が支払えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●料理がうまくできない。 ●季節に応じた服が選べない。 ●今まで使っていた電気製品、機器が使えない。 ●自分の年齢を若く言う。 ●外出先から家へ戻れない。 ●食べ物をあるだけ食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●箸など道具を使えない、一人で食事ができない。 ●飲食物をうまく飲み込めない。 ●食べ物以外のものを口に入れようとする。 ●一人で着替えができない。 ●尿意や便意を感じにくい。 ●うまく歩けない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●日中うつらうつらしていることが多い。 ●言葉が減り、声かけの反応が少なくなる。 ●うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。
記憶		直近のことを覚えられない。	いつ、どこで、何をしたか忘れる。	子どもの頃、若い頃の記憶の世界で生きる。	
場所・日時・人物		時間や日にちがわからなくなる。	季節・年次がわからなくなる。	近所で道に迷う。 親しい人が認識できなくなる。	自宅のトイレがわからない。
家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけなぜ…。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。混乱。怒り。	生活すべてに介護が必要、介護量が増加。あきらめ。割り切り。	自分自身に投影。最後をどう迎えるか。受容。
介護予防・進行予防に努めたい 周囲の方と交流したい できる力を活かして働きたい	趣味活動・習い事・スポーツジム 老人クラブ シルバー人材センター活動 老人憩いの家 いきいき百歳体操 介護予防教室（運動教室、運動教室（3か月集中コース）栄養改善教室、生き生き倶楽部、生き生きセミナー等） 介護予防リーダー・サポーター養成講座・認知症サポーター養成講座 IKARUGAカフェ【和】				
医療を受けたい		かかりつけ医（診療所・病院・歯科等）	専門医のいる病院	認知症疾患医療センター	
誰かに相談したい			斑鳩町地域包括支援センター 斑鳩町認知症初期集中支援チーム	居宅介護支援事業所	
日常生活のうえで支えがほしい 身の回りのことを支援してほしい 介護サービスを利用したい (要介護認定が必要な場合があります)		在宅サービス（介護）：訪問介護（ホームヘルプ） 在宅サービス（医療）：訪問診療 訪問看護 訪問リハビリテーション	通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア）	短期入所生活介護（ショートステイ） 居宅療養管理指導	かかりつけ薬局
		住居型：軽費老人ホーム（ケアハウス） サービス付き高齢者住宅 住宅型 有料老人ホーム	特定施設入居者生活介護（介護付き有料老人ホーム等）	地域密着型サービス：認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	
			施設 サービス：介護療養型医療施設 介護医療院 介護老人保健施設 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）		
住まい・生活環境を整えたい			住宅改修 福祉用具（貸与・購入）		
権利を守りたい 資産管理を頼みたい		日常生活自立支援事業 任意後見制度		法定後見制度	
見守り・安否確認をしてほしい		配食サービス 愛の訪問サービス 緊急通報装置貸与 徘徊高齢者家族支援サービス（GPS 貸与）	認知症サポーター チームオレンジ	認知症高齢者 QR コード活用見守り事業	

受診先・相談先はどこにあるの？

受診先は？

■まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医は、身体状況や病歴、普段の様子も把握しているので、いつもと様子が違うことなどに気が付いてもらいやすいです。また、かかりつけ医は、病気の治療をするだけでなく、鑑別診断や症状の変化などで専門医を受診する必要がある場合、現在の身体の状況(病名・治療・服薬情報など)を、適切な医療機関へ紹介する役割も持っています。



■認知症疾患医療センター

	名 称	所在地	電話番号
基幹型	奈良県立医科大学附属病院	橿原市四条町840	0744-22-3132
地域型	ハートランドしぎさん	生駒郡三郷町勢野北4-13-1	0745-31-3345
	秋津鴻池病院	御所市池之内1064	0745-64-2069
	吉田病院	奈良市西大寺赤田町1-7-1	0742-45-6599

相談先は？

■斑鳩町の相談窓口

名 称	所在地	電話番号
斑鳩町地域包括支援センター	斑鳩町小吉田1-12-35 (生き生きプラザ斑鳩内)	0745-75-4000, 74-5666
斑鳩町役場 福祉課	斑鳩町法隆寺西3-7-12	0745-74-1001

■認知症に関する相談

名 称	日時など	電話番号
家族の会 電話相談 公益社団法人認知症の人と家族の会 (奈良県支部)	【日時】 火・金曜日 10時～15時 土曜日 12時～15時 祝日は休み	0742-41-1026
(全国)	【日時】 月～金曜日 10時～15時 土・日・祝日は休み	0120-294-456 (無料)
若年性認知症の電話相談 (全国)	【日時】 月～土曜日 10時～15時 日・祝日は休み	0800-100-2707 (無料)
奈良県若年性認知症サポートセンター ※電話・来所・訪問等による相談	【住所】 奈良市大和田町1914-1 (一般社団法人 SPSラボ 若年認知症 サポートセンター「きずなや」内) 【日時】 毎週月・水・木・金曜日 9時～17時 毎月第2土曜日	0742-81-3857

お問合せ・ご相談は

斑鳩町地域包括支援センター TEL (0745)75-4000・74-5666
〒636-0142 斑鳩町小吉田1丁目12番35号 FAX (0745)75-4002