



# ～認知症とともに暮らす道しるべ～



アルツハイマー型認知症の場合を中心に！

## ”二宮町認知症ケアパス”

認知症かもしれないと不安に思っている方や認知症と診断された方、介護家族の方など、いろいろな状況の方に読んでいただけるよう情報をまとめたものです。

認知症の当事者の方や家族介護者が感じる不安の多くは「これからの暮らしの見通しが見えない」や「相談窓口が分かりにくい」といったことがあります。様々な支援やサポートがありますので、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

|                                       |  | 認知症の段階  |   |  |  |  |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
|                                       |  | 誰よりもまず、本人が「何となくおかしい」と不安を感じます  |   |  |  |  |
|                                       | 認知症になる前<br>(予備軍)   | 認知症の疑い<br>(軽度認知障がい)   | 認知症の症状があっても<br>日常生活は自立  | 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立  | 日常生活に<br>手助けが必要  | 常に介護が必要  |
| ご本人の様子<br>(症状や行動)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症を発症していない</li> </ul> <p>将来に備えて希望や不安をご家族と話し合しましょう</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○同じことをくりかえし聞く</li> <li>○片づけが苦手になる</li> <li>○外出がおっくうになる</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○探し物をする時間が増える</li> <li>○食事の支度が苦手になる</li> <li>○金銭管理や支払いが難しくなる</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○薬の飲み忘れが多くなる</li> <li>○書類や手続きが難しくなる</li> <li>○電話の対応や訪問者の対応が苦手になる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○季節にあった服を選ぶことができない</li> <li>○食事、トイレがうまくいかない</li> <li>○日付が分からなくなる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族の顔、名前がわからない</li> <li>○歩く、食べるのが困難</li> <li>○意思の疎通が困難</li> </ul> |
| 家族の気持ち<br>と対応例                        | <p>悩みを打ち明けられないで一人で抱えこみがち</p> <p>↓</p> <p>抱え込まずに相談したり、誰かに話したりすることが大事！<br/>家族の病気への理解が今後の症状に影響することがあります。接し方の勉強会などに参加をしましょう</p>  |   | <p>本人に失敗が増え、家族が介護疲れを感じるようになる</p> <p>↓</p> <p>介護保険などのサービスを利用し、介護している方の時間を作りましょう</p>  |  | <p>最期の過ごし方や看取りが心配</p> <p>↓</p> <p>医療や介護など、多くの方の支援を遠慮せずにご利用しましょう</p>  |  |
| 本人や家族が<br>やっておきたい<br>こと、きめてお<br>きたいこと | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇普段から相談できる、かかりつけ医をもちましょう</li> <li>◇友人や地域のとのつながりを大切にしましょう</li> <li>◇今までやってきた、趣味活動やサークル活動は続けましょう</li> <li>◇介護保険や福祉の制度について知っておきましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇かかりつけ医に相談しましょう</li> <li>◇地域包括支援センターなのはなに相談しましょう</li> <li>◇まわりの人に相談しましょう</li> <li>◇一人で行うことが難しいことはまわりの人に手伝ってもらいましょう</li> <li>◇介護保険の認定申請について相談しましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇今後どう過ごしていきたいのかを本人・家族で話し合しましょう</li> <li>◇本人の「できること」や「特技」をいかし、本人らしい生活をいかにして送れるかを考えていきましょう</li> <li>◇介護サービスなどを利用してお互いにリラックスする時間を持ちましょう</li> <li>◇今まで通り、外出したり人に会う機会を持ちましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇施設などで生活を希望する場合には、いくつかの施設を見学しておきましょう</li> <li>◇言葉によるコミュニケーションが難しくなり、表情も乏しくなりますが、ご本人が気持ちよく、楽しく過ごせるように心がけましょう</li> <li>◇体が弱り、病気や怪我をしやすくなります。医師や看護師に相談しておきましょう</li> <li>◇ご家族もご自分の体と心に気を配りましょう</li> </ul> |  |  |

## ～日常生活をあんしんして過ごすために～

認知症かなと  
思ったら

### 地域包括支援センター なのはな

まずは  
相談を!

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師又は看護師の各専門職が高齢者のみなさんを福祉・介護・健康等さまざまな面から支えます。  
高齢者本人やご家族だけでなく、近所に住んでいる人からも、相談や情報を受け付けています。  
みなさんが、いつまでも健やかに、住みなれた地域で生活していけるよう、積極的にご利用ください。  
ご相談は電話や窓口のほか、ご自宅へうかがってお受けしています。

○連絡先 Tel 71 - 7085 (直通) / 71 - 3311 (役場代表) / FAX71 - 3353

○Mail nisyakyo-houkatsu@swan.ocn.ne.jp

○相談 月～金曜日 8:30～17:15 ※日・祝日及び年末年始をのぞく



### かながわ認知症コールセンター (公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部)

神奈川県では、認知症相談窓口を開いています。  
日常生活のちょっとした変化に気づいたら、早めにご相談ください。

○連絡先 Tel 0570 - 0 - 78674

○相談 月・水曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～16:00



### 認知症の診断など

#### かかりつけ医

体調の管理や病気の治療・予防など日常的な状態を管理し、  
相談できる身近な医療機関です。

まずは、かかりつけ医をもち、もの忘れなどが気になり始めたら相談してみましょう。

#### 認知症疾患医療センター

認知症専門医や相談員を配置しており、認知症の鑑別診断や電話・面接による、治療や医療についての相談に対応しています。

※医療機関の詳細は、二宮町「認知症あんしんガイドブック」をご覧ください。



### 介護保険

町内や近隣市町には認知症の方も利用されている介護事業所がありあます。  
認知症の方の生活に関する専門家がいてさまざまなアドバイスももらえます。

○ケアマネジャー…ご本人とご家族の話をうかがい、生活の質を高められる方法を一緒に考え必要な手配、調整を行います。

○デイサービス、デイケア…施設に通い人との交流や機能訓練などを提供します。家族の負担軽減も図ります。

○グループホーム…入所して共同生活をしながら家事などできることをスタッフと一緒にしながら暮らします。

※介護保険の利用手続きは地域包括支援センター「なのはな」71-7085  
または高齢介護課介護保険班 71-3311 にご相談ください。

## ～認知症の予防について心がけたいこと～



- ①生活習慣病を放置しない  
生活習慣病を改善することで、認知症になりにくくなるとも言われています。
- ②日常生活を活性化する  
人と話しをすること、色々なことに興味を持ち新しいことにチャレンジすること、趣味活動を続けることなどは脳が活性化するとされています。
- ③適度な運動をする  
体を動かすことで、脳への血流が良くなり、脳細胞の活性化につながるとされています。
- ④バランスの良い食事をする  
魚や野菜、果物などをバランスよくとり、食べ過ぎに注意しましょう。

### 消費生活相談

契約や商品・サービスなど消費生活上のトラブルに巻き込まれた時は、  
一人で悩まず、消費生活相談窓口を気軽にご利用ください。  
「消費生活相談員」が解決に向けた助言などを行います。



○平塚市消費生活センター Tel 21-7530 平日 9:30～16:00

○消費者ホットライン Tel 188 (局番なし)

### 運転免許の相談

#### 運転免許保有者の運転適性相談

病気等にかかり、安全な運転に支障が出るおそれのある方の  
運転適性相談です。家族からの相談もできます。

○運転免許センター来場による相談 適性相談室 Tel 045-365-3111 (代)

○運転適性サポートダイヤル Tel 045-366-9050

#### 高齢者運転免許自主返納サポート

「運転が不安…」「運転はそろそろいいかな…」という方が、運転免許を自主的に返納できる制度です。

○連絡先 大磯警察署 Tel 72 - 0110



### 法律相談

二宮町や法テラス、弁護士会、司法書士会などの団体で、債務整理や相続、成年後見などについての相談を行っています。詳細については、地域包括支援センター「なのはな」にお問い合わせください。

○連絡先 Tel 71 - 7085 (直通) / 71 - 3311 (役場代表) / FAX73 - 0134

○Mail nisyakyo-houkatsu@swan.ocn.ne.jp

○相談 月～金曜日 8:30～17:15 ※日・祝日及び年末年始をのぞく



☆詳しい内容は二宮町「認知症あんしんガイドブック」をご覧ください