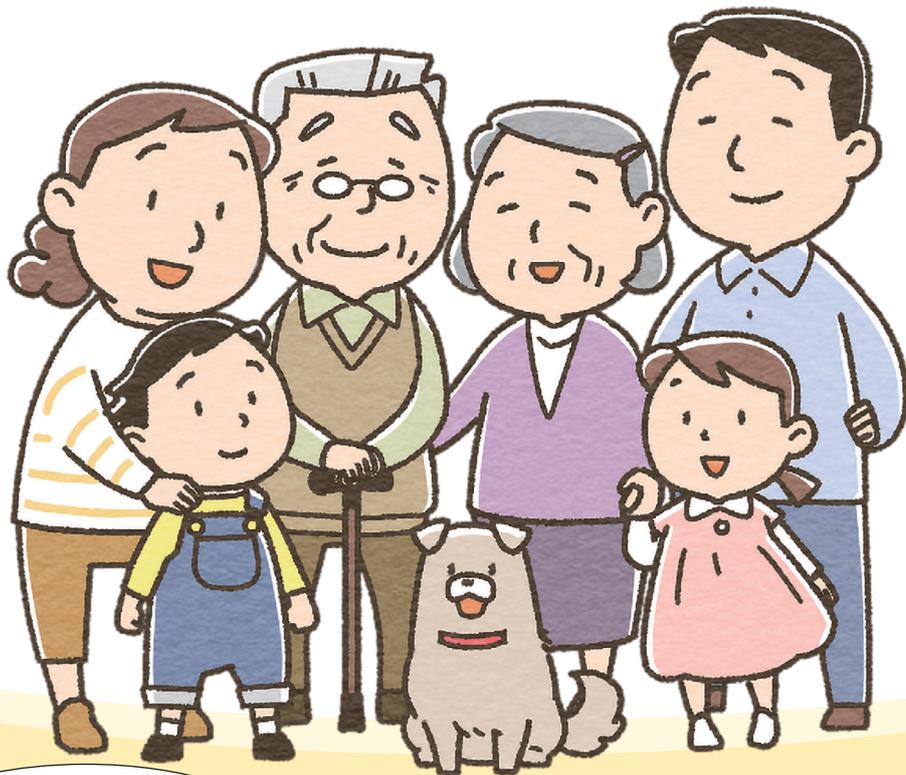


# 守山市

—認知症ケアパス—

# 認知症ガイドブック



相談できるところ、  
頼れるところが  
たくさんあるんだね!

まずは  
お住まいの学区を担当する  
「地域包括支援センター」に  
相談してね!



## 守山・小津学区の方

## 守山市南部地区地域包括支援センター

〒524-0041 勝部三丁目9-1(エルセンター敷地内)

☎077(585)9201 FAX: 077-585-9202 メール: nanbu-hsc@yuinosato.or.jp

## 吉身・玉津学区の方

## 守山市中部地区地域包括支援センター

〒524-0013 下之郷三丁目2-5(すこやかセンター)

☎077(584)5519 FAX: 077-584-5363 メール: chubuhokatsu@moriyama-shakyo.or.jp

## 河西・速野・中洲学区の方

## 守山市北部地区地域包括支援センター

〒524-0103 洲本町1353-2(守山市立北公民館内)

☎077(516)4160 FAX: 077-516-4080 メール: hokubu-hsc@yuinosato.or.jp

連絡先に迷ったらこちらへ▶▶▶守山市地域包括支援センター

☎077(581)0330 FAX: 077-581-0203 メール: chiikihokatsu@city.moriyama.lg.jp

# 認知症の進み方の目安と利用できるサービス一覧

進行	気付きの時期 (MCI) →	初期 →	中期 →	後期
	日常生活は自立	日常生活はほぼ自立、時に見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
状態	軽度の認知障害 (MCI) とは、正常と認知症の中間の状態のことを言います。認知症予備軍と考えられていますが適切な対策や治療を行うことで、発症を遅らせたり回復したりすることもあります。	もの忘れが目立ち始め、悩みを打ち明けられない状態で本人が一人で悩む時期です。しかし社会性が保たれるため、家族以外の人は気が付かないこともあります。	もの忘れや失認 (例：人の顔や使い慣れたものが分からない)、失行 (例：服が着られない) が現れ、日常生活において見守りなどが必要になります。	意志疎通が難しくなるなど日常生活において常に見守り支援や介護が必要になります。
主な症状 (日常生活上の支障) ※認知症の症状や経過には個人差があります。	<input type="checkbox"/> もの忘れが多くなり「今までと違う自分」に気付く <input type="checkbox"/> 人や物の名前が思い出せない <input type="checkbox"/> メモをとることが増えた <input type="checkbox"/> 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる <input type="checkbox"/> 家族や友人との会話が楽しめない	<input type="checkbox"/> もの忘れ <input type="checkbox"/> 同じことを言う、同じ物を何度も買う <input type="checkbox"/> 食事の支度ができない <input type="checkbox"/> 火の消し忘れ <input type="checkbox"/> 意欲の低下 <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れ <input type="checkbox"/> 身なりを気にしない <input type="checkbox"/> 趣味をやめてしまう <input type="checkbox"/> 探し物が増える	<input type="checkbox"/> たびたび道に迷う <input type="checkbox"/> 周囲とのトラブル <input type="checkbox"/> 攻撃的な言動 <input type="checkbox"/> 服の着方がおかしい、服が選べない <input type="checkbox"/> 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい <input type="checkbox"/> 家電などの機器が使えなくなる <input type="checkbox"/> 入浴を嫌がる <input type="checkbox"/> 文字が上手に書けない <input type="checkbox"/> 着替えや食事、トイレ、入浴に介助が必要 <input type="checkbox"/> 時間、場所、季節が分からなくなる	<input type="checkbox"/> 言葉によるコミュニケーションが難しくなる <input type="checkbox"/> 言葉が出ない <input type="checkbox"/> 飲み込みが悪くなり食事介助が必要。進行すると口から食事がとれなくなる <input type="checkbox"/> 歩行が不安定、歩行困難になり、寝たきりとなる場合がある
家族や介護者の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人のもの忘れに気付き始めるが、今まで通りに本人と関わる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年齢のせいだろう</li> <li>言えばできるはず</li> <li>とまどい</li> <li>否定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>混乱</li> <li>怒り</li> <li>相手のペースに振り回され、疲れ切る</li> <li>つらい</li> <li>助けてほしい</li> <li>目が離せない</li> <li>気持ちが休まる時がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護量が増える</li> <li>あきらめ</li> <li>割り切り</li> </ul>
社会参加・仲間づくり支援		<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域サロン ●老人クラブ</li> <li>●介護予防・日常生活支援総合事業 ●シルバー人材センター</li> <li>●オレンジカフェ【お結びカフェ(南部)】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●守山百歳体操や守山健康のび体操の自主グループ</li> <li>●守山市いきがい活動ポイント事業</li> <li>こもれびcafé (中部) ほっこり庵～絆 (北部) ●みまも～り～♡カフェ</li> </ul>	
医療・介護保険サービス		<ul style="list-style-type: none"> <li>●医療機関 (かかりつけ医、認知症疾患医療センター)</li> <li>●通所介護 (デイサービス)</li> <li>●訪問リハビリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ歯科医 ●かかりつけ薬局</li> <li>/認知症対応型デイサービス ●訪問介護/定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> <li>●通所リハビリ (デイケア) ●訪問看護 ●小規模多機能型居宅介護 ●居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)</li> <li>●短期入所生活・療養介護 (ショートステイ)</li> </ul>	
見守りや生活への支援		<ul style="list-style-type: none"> <li>●配食サービス ●認知症サポーター ●キャラバン・メイト ●チームオレンジ</li> <li>●地域福祉権利擁護事業 (日常的な金銭管理等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●民生委員・児童委員 ●行方不明高齢者等SOSネットワーク (警察・消防・協力機関等) ●緊急通報システム</li> <li>●成年後見制度 (財産管理等)</li> </ul>	
家族支援		<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れサポートセンターしが ●認知症の人と家族の会 (滋賀県支部) ●オレンジカフェ</li> <li>●家族介護者訪問 ●紙おむつ費用助成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みまも～り～♡カフェ ●運転免許センター ●家族介護者教室 ●アイロン名札 ●介護マーク</li> <li>●GPS機器購入費等補助 ●個人賠償責任保険</li> </ul>	
住まいの支援		<ul style="list-style-type: none"> <li>●住宅改修、福祉用具のレンタルや購入</li> <li>●グループホーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見守り付きの住宅 (サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム)</li> <li>●介護保険施設 (特別養護老人ホーム、老人保健施設)</li> </ul>	

# 認知症は病気です!

他の病気と同様、  
できる限り早く受診し、  
診断されることで  
適切な治療や介護・リハビリを開始でき、  
改善や今の状態の維持につながります。

とにかく早く  
専門家への  
相談を!



## 早期受診・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



認知機能低下の原因は、治療法が確立している病気による可能性もあります。例えば硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺疾患など、治療により認知症のような症状が改善する場合があります。

### 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、ある程度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

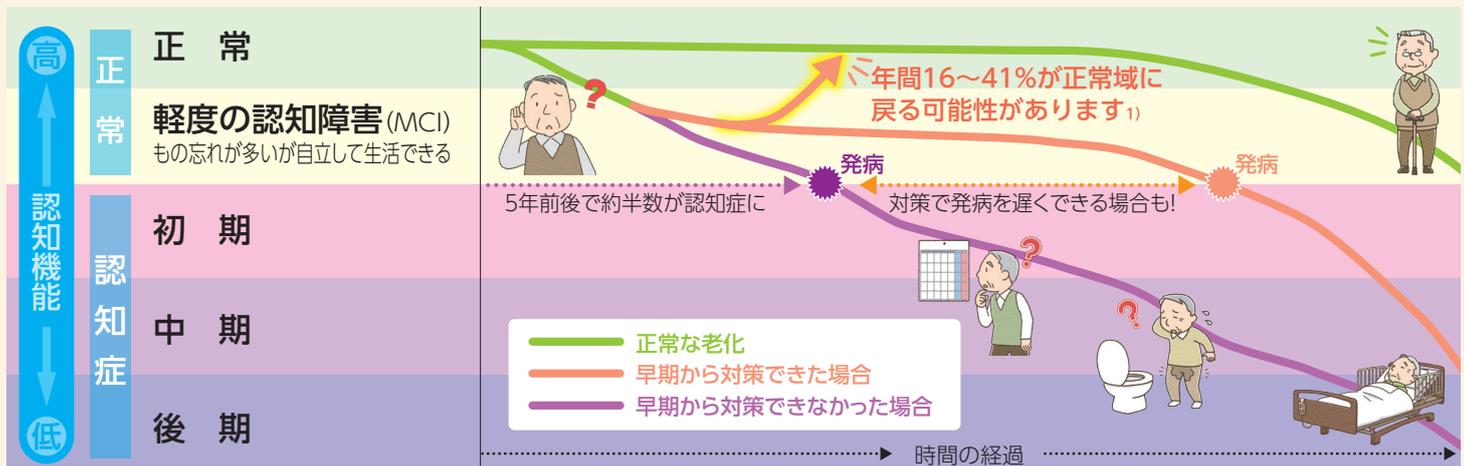


本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」ができます。

こんなにメリットが多いんだね!



## 早期の対策ができた場合とできない場合の病状の推移



早期の対策次第で  
すごく変わるんだね!



≒1) 認知症疾患診療ガイドライン2017・医学書院P147\_2017

## 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

- 最近のことを忘れる。
- 身体的機能も低下することが多い。
- もの忘れの自覚がない。(早期には自覚していることがある)



### ●レビー小体型認知症

- リアルな幻視、それに基づいた妄想がある。
- 手足の震えや筋肉の硬直が起こる。(パーキンソン病症状)
- 比較的初期から大きな声で寝言を言うなどの睡眠行動異常がある。

### ●脳血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血などの病気がもとで出現する。
- 認知機能の低下は、日時やタイミングによって波がみられる。

### ●前頭側頭型認知症

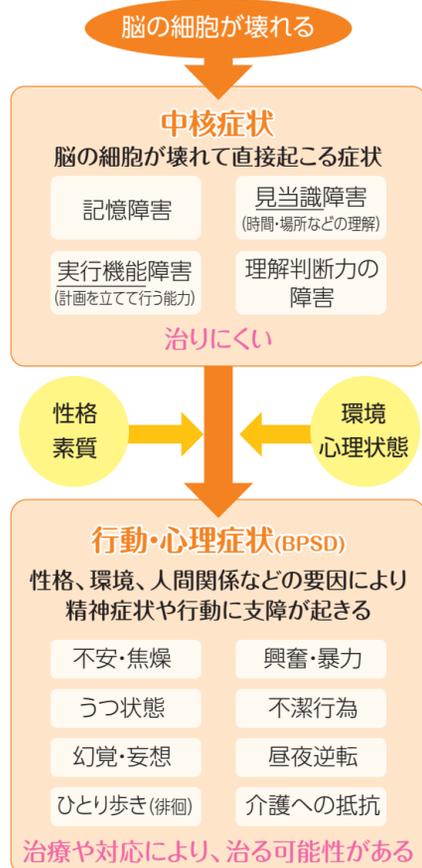
- 脳の前頭葉、側頭葉が萎縮することで理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動が発生する。
- 常同行動 (決まった時間に決まった行動をすること) がある。

### ●若年性認知症

65歳未満で発症する認知症。仕事や子育てなどへの影響も大きく、職場や地域での理解が求められています。



## 中核症状と行動・心理症状(BPSD)



## 認知症の人への接し方

### ①温かく見守る

危なくないかどうか見守りを。



### ②わかる言葉で簡潔に話す

高齢者に理解しやすい言葉を使い、一度に多くのことを伝えない。



### ③プライドを傷つけない

間違った言動を叱ったり、無理に訂正しない。



### ④スキンシップを頻繁に

手を握る、温かい眼差しなど、残っている感情に積極的に働きかける。

### ⑤相手のペースを大切に

急がせずゆっくり待つ。



### ⑥孤独にしない

できるだけ声をかけ、買い物や食事など、行動を共にする。

### ⑦急な環境の変化を避ける

どうしても変えなければならない時は少しずつ。

### ⑧身だしなみを整える

症状が進むと無気力や無関心になり、着替えや顔を洗うなどの身だしなみもおろそかに。お化粧や外出着の着用などで生活にメリハリを。



## ●認知症の発症・進行を遅らせるための対策

楽しむことが重要だよ!



### 運動

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めます。ウォーキングなどの有酸素運動を10分以上行いましょう。毎日少しずつ身体を動かすことが効果的です。



### 食事

認知機能の低下を抑える食材には、野菜・果物・青魚・オリーブオイル・ナッツ・豆類などがあるとされています。これらを含め、バランスの良い食事を心がけましょう。



### 病気の治療

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、かかりつけ医と相談しながら、しっかり治療しましょう。



### 社会参加

社会との関わりがなくなると、認知症になる可能性が高くなります。地域の行事やサークルなどに参加し、人とのコミュニケーションを楽しみましょう。



要注意です!

最新の研究で認知症のきっかけになる要因が判明しつつあります!

- 聴力低下
- 社会的孤立(出不精)
- うつ
- 喫煙
- 過剰飲酒
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- 運動不足
- 頭のケガ
- 知的好奇心の低さ
- 大気汚染

出典: Livingston G, et al. Lancet. 2020

## 守山市の支援施策(一部)

### ●行方不明高齢者等SOSネットワーク

高齢者の方の行方不明発生時にバス・タクシー会社等の協力機関と連携し、早期発見・保護に努める制度です。もしもに備えて事前登録をお勧めします。行方不明発生時はすぐに警察・地域包括支援センター(休日夜間は市役所)に連絡を!!

**守山-XXX**  
守山市役所 077-583-2525  
守山警察署 077-583-0110

事前登録者に配布しているアイロンシール

### ●個人賠償責任保険

SOSネットワークに事前登録をされると個人賠償責任保険への加入が可能となります。他人に怪我をさせるなど法律上の損害賠償責任を負うことになった場合、1事故につき最大1億円まで補償するものです。保険料は守山市が全額負担します。

### ●GPS機器購入費等 補助

### ●紙おむつ費用の助成

要介護3以上の認定者で在宅生活をされている方に月額4,000円の助成券を交付します。



### ●緊急通報システム

### ●配食サービス



守山市のサービスを活用してね!



### ●介護マーク

介護者が駅やサービスエリアなどのトイレで付き添う時など、介護していることを周囲にさりげなく知ってもらうことを目的に無料で配布しています。(腕章型・名札型)



### ●家族介護者への訪問

介護負担が特に大きいと考えられる方を介護するご家族への訪問を実施しています。ケアマネジャーと連携して困り事をお伺いし、必要な支援を行っています。

### ●オレンジカフェ

認知症の方・ご家族・地域の人などが気軽に集まることのできる場所です。医療・介護の専門職に相談しながら、ほっこりとした時間を過ごしていただけます。

- 南部包括 お結びカフェ (エルセンター敷地内)
- 中部包括 こもればcafé (守山市立図書館)
- 北部包括 ほっこり庵〜絆 (北公民館)

### ●みまも〜り〜♡カフェ

地域で認知症サポーターのいるカフェが開催されています。



### ●成年後見制度に関する相談・支援

判断力が低下し、財産管理や日常生活における契約等に不安がある方への相談や支援を行っています。



### ●認知症初期集中支援チーム

認知症専門医と医療・介護の専門職が、チームで医療・介護サービスなどの利用支援を行っています。



### ●高齢者の虐待防止

「もしかして虐待?」と思ったら、すぐにご相談ください。



### ●もの忘れチェック

タッチパネルを使った認知症簡易検査「もの忘れ相談プログラム」を受けてみませんか。直前のことを忘れるようになった、よく物をなくしてしまうなど日常生活の中で気になる人は、お気軽にご相談ください。



### ●認知症予防の活動

- 守山百歳体操・守山健康のび体操  
守山市内90以上のグループが活動中!
- もりやまプラス体操  
YouTubeで配信中!  
DVDも無料配布しています。



### ●専門職による出前講座

医師・薬剤師・看護師・ケアマネジャーなどの専門職による出前講座を行っています。認知症サポーター養成講座・終活のススメ・エンディングノート書き方・お口の健康と栄養についてなど、テーマはご相談に応じます。

ご相談は地域包括支援センターまで

あなたが・家族が  
認知症かもしれないと思ったら

相談先



早くに  
相談してね!

かかりつけ医  
(主治医)



地域の相談機関

- **地域包括支援センター**  
(認知症初期集中支援チーム員)
- **在宅医療・介護連携サポートセンター**
- **居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)**  
など

専門医療機関

- **認知症疾患医療センター**  
(藤本クリニック含め県内8ヶ所)
- **老年内科**
- **脳神経内科**  
など



まだまだ相談先はたくさんあります!

公益社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部

草津市笠山7丁目8-138 (県立長寿社会福祉センター内)

☎077-567-4565 ホームページ <https://kazokushiga.wixsite.com/website>

- **無料電話相談** (滋賀県委託事業)

☎0120-294-473

(月~金10:00~15:00)

研修を受けた介護経験のある電話相談員が、認知症に関するお悩みをお聞きし、一緒に考えます。



- **カフェやすらぎ庵** (場所は上記にご確認ください)

第1土曜日 10:00~12:00

- **県立総合病院ピア・カウンセリング**

(本人ミーティング)

第2水曜日 10:00~14:00

もの忘れサポートセンターしが・若年性認知症コールセンター

藤本クリニック

☎077-582-6032 相談専用 090-7347-7853

地域福祉活動



● 守山市社会福祉協議会

守山市の地域福祉の推進を図るため、様々な活動を実施しています。

<主な活動>

- **ボランティア活動の推進** (ホームページに登録グループの一覧表あり)  
お話し相手ボランティア、生活支援ボランティア・外出支援ボランティアなど、たくさんのボランティアグループがあります。
- **車いすの貸出** (最長1ヵ月)
- **福祉車両の貸出** (お出かけ応援事業)
- **地域福祉権利擁護事業**  
認知症など判断能力が不十分な方との契約により日常の金銭管理などの支援を行います。
- **心配ごと相談** (☎相談専用 077-584-5282)

ホームページ <http://moriyama-shakyo.or.jp/>

お問合せ ☎077-583-2923

車の運転に不安を感じたら

● 安全運転相談ダイヤル



# 8 0 8 0

シャープ ハ レ バ レ



高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたら、この番号にダイヤルしてください。発信場所を管轄する警察の安全運転相談窓口(守山市内の場合は、運転免許センター)につながります。