

2. 認知症と共に暮らすための道しるべ(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、介護されている家族の方の道案内となるようまとめたものです。個々に合わせたサポートについては、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の段階 						
	正常	認知症の疑い(MCI)	認知症症状があっても日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
ご本人の様子 (症状や行動)		<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活自立のため、時々会う家族は気づかない ○置き忘れ、同じことをくりかえし聞く ○片づけが苦手になる ○外出がおっくうになる ○自分が認知症かもと不安になる人もいる 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活自立だが、時々会う家族も違和感を持ち始める ○探し物をする時間が増える ○食事の支度が苦手になる ○買い物や金銭管理や支払いにミスが目立つ ○物を盗まれたということがある ○物忘れから生活しづらさを感じるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活に声掛けや見守りが必要になり、家族は目が離せなくなる ○同じものばかり買ってくる ○慣れない場所だと道に迷うことがある ○薬の飲み忘れが多くなる ○お金の管理ができなくなる ○書類や手続きが難しくなる ○電話の対応や訪問者の対応が苦手になる ○人間関係に支障が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ○季節にあった服を選べない ○食事・トイレがうまくいかない ○日付がわからない ○近所でも道に迷ってしまう ○食べ物ではないものを食べてしまう 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族の名前、顔がわからない ○歩行、食事が困難 ○意思の疎通が困難 ○寝て過ごすことが多くなる
ご家族の気持ちと、 やっておきたいこと	<p>認知症について学び、相談窓口を確認しておきましょう。このガイドブックに目を通しておきましょう。</p> <p>規則正しい生活を心がけ、人と接したり適度な運動などの機会をつくり、健康を保てるよう支援しましょう。</p>		<p>認知症の症状に気づいたら、早目に相談や受診をしましょう。</p> <p>認知症による失敗や感情の変化が現れやすくなります。失敗は本人が自信を失い、症状を悪化させることがあるので、できるだけ失敗を最小限にするように、さりげなくフォローしましょう。家族も介護疲れを感じる時期。介護保険などのサービスを利用し、介護している方自身の時間を作りましょう</p>	<p>どのような介護や支援をすればよいか迷ったり、不明なことがあったら抱え込まずに地域包括支援センターやかかりつけ医、ケアマネジャーに相談しましょう。</p>		<p>認知症ケアに加え、全身の健康管理も必要になります。かかりつけ医と家族、親族が緊急時の対応や、最期の過ごし方や看取りについて話し合うことが必要です。医療や介護など多くの方の支援を遠慮せず活用しましょう。ご家族自身の身体と心に気を配りましょう</p>
			<p>気になる行動があるが、まだ認知症の治療をしていない場合は、かかりつけ医に相談したり専門医療機関を受診して、認知症についてのアドバイスや治療を受けることも進行を抑えるためには必要です。</p>			
			<p>悩みを1人で抱え込みがちになるため、誰かに話したり相談したりすることが大事です。ご家族の病気に対する理解と対応が今後の症状に影響することがあります。家族のつどいやオレンジカフェ(認知症の方も地域の方も気軽に参加できるカフェ)に行くや情報も仲間も得られます。</p>			
			<p>ご本人の「できること」や「特技」を活かし、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</p>			
自分がやっておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ○普段から何でも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう ○友人や地域との繋がりを大切に、今までやってきた趣味やサークル活動は続けましょう ○介護保険や福祉制度について勉強する機会があれば積極的に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○心配事は、かかりつけ医に相談してみましょう ○気になることは地域包括支援センターに相談しましょう ○担当民生委員を知っておきましょう ○周りの人に相談しましょう ○終活ノートなどを活用して自分の思いを整理して家族に伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症専門医にも相談してみましょう ○色々なサービスを利用してリラックスする時間を持ちましょう ○今迄どおり、外出したり人と会う時間は持ちましょう ○1人で行くことが難しいことは周りの人に手伝ってもらいましょう。言葉に出しましょう ○今後どう過ごしたいか、家族と話しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○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、お互いが気持ちよく楽しく過ごせるように心がけましょう ○身体が弱り、病気や怪我をしやすくなります。医師や看護師に相談しながらも借りましょう 		

認知症の段階

	正常	認知症の疑い(MCI)	認知症症状があっても日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
介護予防 健康づくり 悪化予防 友人づくり 生きがいづくり 役割支援	おい！元気会・介護予防講座					訪問介護 訪問リハビリ 訪問看護
	オレンジカフェ ひだまり					
	自治会活動		通所介護・通所リハ・訪問リハ・訪問看護			
	社協会食会・ふくしの会 コグニサイズ会・うたごえ					
身体介護			通所介護・通所リハ・訪問介護・訪問看護・小規模多機能型居宅介護			訪問介護・訪問リハ
住まい	有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅					
	軽費老人ホーム		認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・小規模多機能型居宅介護			
						介護老人保健施設、特養
相談 医療	地域包括支援センター・保健福祉事務所(認知症専門相談)・認知症初期集中支援チーム					
	ケアマネジャー(居宅介護支援事業者) *介護保険の認定をされた方					
	オレンジカフェ ひだまり・家族のつどい					
	民生委員					
	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局					
	認知症疾患医療センター、認知症専門医、訪問看護、認知症コールセンター					
生活支援	社協 生活応援隊(日常のちょっとした困りごと、ゴミ出し等)、シルバー人材センター					
	社協移送サービス・町緊急通報装置貸与・町配食サービス					
	訪問型サービス(総合事業)			訪問介護		
安否確認・見守り	民生委員・緊急通報システム・徘徊 SOS ネットワーク					