

# 輪島市 認知症 あんしん知恵袋

「認知症かな？」

「認知症ってどんな病気？」

「認知症の相談先は？受診は？」

「認知症と診断されたけど、将来は？」

と思ったとき、認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかを示したガイドブック（認知症ケアパス）です。



輪 島 市

# 認知症とは

## 認知症を予防するための生活習慣とは

認知症は加齢のほか、高血圧や糖尿病などの持病があったり、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりがちな生活なども影響します。逆に運動習慣や三食しっかり栄養をとる、夜しっかり眠り、軽い昼寝をするなどの習慣が認知症の予防に役立つことがわかってきました。



## 認知症は早期の診断と治療が大切

**!** 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？  
なぜ早期発見が大切なのでしょう？

### 1 記憶や意識が明確なうちに準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。



### 2 治療により改善する場合がある

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能なことがあります。

### 3 進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー型認知症には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。  
また血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。



# 認知症の症状とケアの流れ

あれ…? 【もの忘れが気になる(発症する)時期】

もの忘れ  
かな…?

本人

何を話そうと  
思っていたの  
かな?



人の名前や  
物の名前が  
思い出せない



- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには  
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する



かかりつけ医がない場合

早期対応

輪島市地域包括支援センター

↕ 必要時に連携

輪島市認知症初期集中支援チーム  
(専門医や医療と介護の専門職がチームとなって  
支援を行います。)

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

鑑別診断

🏥 鑑別診断が行える医療機関

いろんな活動に参加しましょう!

地域との交流・  
介護予防など



- 老人会
- 地域サロン
- 地域住民グループ
- 介護予防教室
- 公民館活動
- 認知症カフェ
- 認知症サポーター養成講座
- など



# 認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲

## 【そろそろ見守りが必要】

どこに  
置いたかな？



火を  
消したかな？



- 集合の時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の  
気持ち…

(もの忘れによる) 失敗や今までできていたことが上手くいかない。  
悲しいし、不安だ。(上手くいかないなどで) イライラする。

可能であれば本人も交えて  
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか など

### 見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



### 悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



介護保険サービス・  
高齢者福祉サービス・  
などを活用

まずは

輪島市地域包括支援センター  
に相談する。  
(連絡先は裏面参照)

( ケアマネジャーがいる場合は、  
ケアマネジャーに相談する )

### 在宅での暮らしを支える

- 配食サービス
- 買物バス
- かえらんけネットワーク
- 緊急通報装置
- 住宅改修
- 福祉用具購入・貸与 など



が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です

## 【見守りがあれば日常生活は自立】

道がわからなくなった



触らんとって  
くれ



- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐに怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

本人の  
気持ち...

自分をもっと、よく見てほしい

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとらあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

### 住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



### 見守りの体制を充実させる

通り慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



### 自宅での活用

- 訪問介護（ヘルパー）
- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 薬の相談、管理
- 歯の相談
- ショートステイ

### 通いでの活用

- デイサービス
- 通所リハビリ
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能居宅介護 など

### 家族へのサポート

- 認知症カフェ
- 紙おむつ等購入助成券の支給
- 家族介護教室

### 施設

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- 有料老人ホーム
- グループホーム

### 病院

- もの忘れ外来
- 精神科、心療科
- 認知症疾患医療センター など

(原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、この通り経過を辿る訳ではありませんが、)  
○ 今後の介護の目安としてください

## 【常に手助けが必要】

おいしいわ



起きられるかな



- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態となる

本人の  
気持ち…

自分らしさを尊重してほしい

介護する家族の休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる

毎日を穏やかに  
過ごせるように、  
医療や介護を  
支える人たちなどと相談し、  
残された能力を大切に、  
本人が望む  
「その人らしい生活」  
を続けられるよう  
関わりを持ってください。

周囲が笑顔で接し、  
コミュニケーションを図ることで  
気持ちがおだやかになります。  
また、手や足をさすってあげることや、  
そばにいて不安を和らげてあげることが  
安心な気持ちにつながります。





# 自分でできる認知症チェック✓

## A こんな症状はありませんか？

- 財布や鍵など、物をおいた場所がわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- 自分の生年月日がわからなくなることがある
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 自分のいる場所がどこかわからなくなることがある
- 道に迷って家に帰ってこられなくなることがある



## B 自分一人でできないことはありませんか？

- 電気やガスや水道が止まってしまった時に、自分で適切に対処できる
- 一日の計画を自分で立てることができる
- 季節や状況にあった服を自分で選ぶことができる
- 一人で買い物ができる
- バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできる
- 電話をかけることができる
- 自分で食事の準備ができる
- 自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができる
- 入浴は一人でできる
- 着替えは一人でできる
- トイレは一人でできる
- 身だしなみを整えることが一人でできる
- 食事は一人でできる
- 家のなかでの移動は一人でできる



A項目にチェックがある場合、Bの項目にチェックがない場合は早めにかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談してください

出典：《地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）》



思い当たる  
ことがあれば  
お気軽にご相談  
ください





# 相談窓口

## 輪島市地域包括支援センター

**場所** 輪島市ふれあい健康センター 輪島市河井町2部287番地1 ☎0768-23-1174  
 門前支所 輪島市門前町走出6の69番地 ☎0768-42-9918  
 東部支所 輪島市町野町粟蔵川原田22の1番地 ☎0768-32-1838

**時間** 月曜～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やそのご家族等を、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の総合相談窓口」です。(相談は無料です)

## 高齢者福祉サービス・介護保険サービス などに関すること

輪島市役所健康推進課 ☎0768-23-1136

**場所** 輪島市河井町2部287番地1 **時間** 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)



## こころの健康相談 (石川県能登北部保健福祉センター)

専門医が認知症の不安や悩みについて相談に応じています。予約制です。事前にご連絡ください。(相談は無料です)

☎0768-22-2011 **場所** 輪島市鳳至町島田102-4

## 能登認知症疾患医療センター (公立能登総合病院 精神センター内)

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断 (病名を見極める) を行っています。

☎0767-54-0089 (相談専用ダイヤル) **場所** 七尾市藤橋町ア部6番地4

## 石川県認知症疾患医療センター (石川県立高松病院)

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断 (病名を見極める) を行っています。若年性認知症 (65歳未満の人がかかる認知症) の相談もできます。

☎076-281-2600 (相談専用ダイヤル) **場所** かほく市内高松ヤ36



## 高齢者総合相談窓口

輪島市にある事業所でも、「高齢者の総合相談窓口」を設けております。認知症に関するご相談にも対応しておりますので、お気軽にご相談ください。(相談は無料です)

事業所名	電話	住所
あての木園居宅介護支援事務所	0768-26-1788	輪島市三井町小泉上野2
あての木園ふげしデイサービスセンター (在宅介護支援センター)	0768-23-4165	輪島市堀町9-25
ケアサービス みんなの詩	0768-22-8989	輪島市釜屋谷町6-30-4
ケアホーム みんなの詩	0768-22-9600	輪島市堀町12-6
みんなの詩サテライト 笑ちゃけや	0768-22-3366	輪島市河井町1-173-7
指定居宅介護支援事業所 ひなたぼっこ	0768-23-1188	輪島市山本町矢本前17-2
百寿苑居宅介護支援事務所	0768-22-9923	輪島市気勝平町1-28
複合施設 福祉の杜	0768-23-0077	輪島市山岸町い26-2
輪島診療所介護相談センター	0768-23-8686	輪島市堀町1-13-2
みやび居宅介護支援事業所	0768-32-0125	輪島市町野町寺地1027
あかかみ居宅サービスセンター	0768-45-1248	輪島市門前町赤神10-1
ケアほーむ もんぜん楓の家	0768-42-2101	輪島市門前町道下よー27
ゆきわりそう居宅支援事業所	0768-42-3333	輪島市門前町深田ろー6