

認知症の気づきチェック

【当てはまるものにチェックを入れてみましょう】

- | | |
|---|--|
| ☐ 時間や場所がわからなくなる | ☐ 同じものを何度も買ってしまう |
| ☐ 実際には無いものが見えると言う | ☐ 夜、眠れない |
| ☐ 探し物をすることが増えた | ☐ 人や物の名前が出てくこなくなった |
| ☐ 身だしなみに気をつかわなくなった | ☐ 怒りっぽくなった |
| ☐ リモコンや電話の操作ができなくなった | ☐ 料理の品数が減った |
| ☐ 計画や段取り通りに行動できなくなった | ☐ 冷蔵庫に賞味期限切れのものが増えた |

【現在困っていること】

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 病状が気になる | ☐ 対応が難しい |
| ☐ 介護負担が大きい | ☐ その他（ ） |

その他相談したいこと

名護市 認知症 お助けブック ケアパス



自分らしさをもっと、笑顔をずっと

本人は、自分が認知症であることを受け入れられませんでした。デイケアに行くことで張り合いがでた様子で、周りの方々と関わる中で、(認知症であることが)分かってきたようです。(デイケアのスタッフが)熱心に話を聞いてくださることで、気持ちが和らいできたと思います。感謝しています。



離れて暮らしていた母に、数年ぶりに会ったとき、あれ、おかしいなと思い、沖縄で一緒に暮らし始めました。いざ住んでみると、思っていた以上に大変で、精神的に参っていましたが、月に一度つながるカフェで、介護あるあるや、何気ない世間話をしている時間はいい気分転換になっています。



手足の震えや、「知らない人が家にいる」と言ったりするようになり、かかりつけ医に相談すると、精神科を紹介されました。「レビー小体型認知症」と初めて聞いたときは、そんな病気があることも知らず、びっくりしました。当初は「何を言ってるの？」と怒ってしまったり、混乱していましたが、少しずつですが、本人の言うことを否定せずに聞くことを心がけるようになりました。

目次

相談窓口	1
認知症について知ろう	2～3
ケアの流れ	4～5
まずはかかりつけ医に相談を	6～7
みんなでささえる	8
もしもに備えて	9
いろいろな人と交流したい	10
認知症について学びたい	10
大切な財産や権利を守ろう	11
どんなサービスが利用できるの？	12
介護・医療の主なサービス	13
どうする？こんなとき	14～15
介護家族の想い	16～17
病院受診時のメモ	裏表紙

～はじめに～

「名護市認知症お助けブック」は、認知症の人、支える家族に寄り添っていきたいという思いを込めて、認知症のご本人や、介護をしているご家族の「声」を盛り込んでいます。認知症であっても、そうでなくても「その人らしく」暮らすことができるまち、その一歩として、この冊子をご活用下されば幸いです。



困ったこと、気になること、不安なこと・・・
まずは何でも相談してみてください。

地域包括支援センターってどんなところ??

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な支援をする地域の相談窓口です。

地域包括支援センターには、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの職種がいて、介護や医療、認知症などに関する相談支援を行っています。高齢者虐待などの緊急の相談については、夜間・休日相談可能な体制を整えています。

名護市内の地域包括支援センター

屋部地区 地域型包括支援センターりゅうしん

屋部地区

所在地：名護市屋部 468-1
TEL：0980-43-9595(勝山病院別館)

久志・三共地区 地域型包括支援センター二見の里

久志地区
許田
幸喜・喜瀬

所在地：名護市瀬嵩 181-8
TEL：0980-55-8701(久志支所近く)

名護地区 地域型包括支援センターかりゆしめ村

大北・大中大西・大東
世富慶
数久田・名護

所在地：名護市宇茂佐 1705-25
TEL：0980-53-1102

名護地区 地域型包括支援センター名護厚生園

為又・宮里
大南・港・城
東江・名護

所在地：名護市宮里 5-4-29
TEL：0980-43-5316

羽地・屋我地地区 地域型包括支援センター瑞穂の郷

羽地
屋我地地区

所在地：名護市親川 571
TEL：0980-43-6200

認知症について知ろう

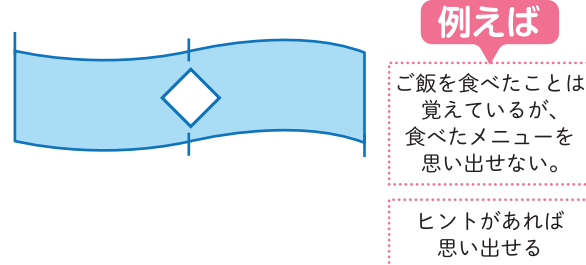
認知症は「脳の病気」です

認知症は、加齢による老化とは違い、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、日常生活に支障をきたすもので、その状態が6ヶ月以上継続している状態をいいます。

もの忘れと認知症のちがい

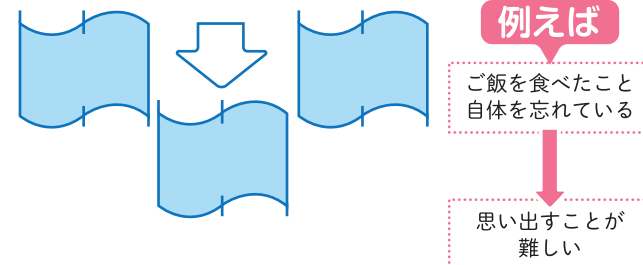
加齢によるもの忘れ

体験の一部のみ忘れるので、体験の他の記憶から忘れた内容を思い出すことができる。



認知症のもの忘れ

体験全体を忘れてしまうため、思い出すことが難しい。



認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

認知症の中で一番多いと言われています。脳にたんぱく質がたまり、正常な神経細胞が壊れ、脳が萎縮します。高齢になるにつれて発症リスクが高くなります。

- 例えば**
- 最近の事が覚えられなくなる。
 - 時間や場所がわからなくなる。
 - 料理の手順がわからなくなる。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によっておこる認知症。生活習慣病が原因となるため、生活習慣病の改善が重要です。できることできないことがはっきりしている「まだら認知症」が特徴です。

- 例えば**
- 話が理解できていても言葉が出にくいなど。
 - 出血の場所や血管が詰まった場所によって症状が違う。
 - 体にまひが出ることもある。



代表的な4つの認知症

レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで、脳の萎縮が起こります。

- 例えば**
- 小刻み歩行や手の震えなど身体症状が見られる。
 - 幻視(実際にないものが見える現象)が特徴です。
- ※「知らない人が家にいる」「小人が見える」など。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が部分的に萎縮しておこる。

- 例えば**
- 同じことを繰り返す行動が見られる(毎日同じ時間に同じ道を天候に関わらず歩く)
 - 言葉が出にくくなる。
 - 理性や感情のコントロールが難しくなる(万引きや信号無視など社会のルールに反する行動が見られる)



認知症の症状にはかならず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で現れる「行動・心理症状」というものがあります。

中核症状

失語・失行

うまく話せなくなったり、服を着るなどの動作が難しくなる。

記憶障害

新しいことを覚えられなくなる。

判断力障害

物事の正しい判断が難しくなる。

見当識障害

日付や場所人間関係が分からなくなる。

実行機能障害

計画を立てたり計画通りに実行するのが難しくなる。



本人のもともとの性格

人間関係のストレス

生活環境の変化

行動・心理症状

暴力行為

気持ちやうまく伝えられずに手が出てしまう。

幻覚

実際に見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする。

不潔行為

風呂に入らない。排泄物を壁につけるなど。

人格変化

温厚だった人が怒りっぽくなったなど。

徘徊

外へ出て、帰れなくなるなど。

抑うつ

気分のおちこみがあり元気がなくなる。

せん妄

意識障害の一つ。独り言を言う、部屋を歩きまわるなど。

妄想

ものを盗まれた、家族に捨てられるなど事実ではないことを思いこむ。

行動・心理症状は周囲の方の接し方の工夫や生活環境の整備適切な薬物治療により改善が可能です。

若年性認知症

上記の認知症の発症年齢が18歳～64歳の場合「若年性認知症」と呼ばれます。多くの方が仕事や子育てをしているので、仕事上のミスや家事ができなくなることで異変に気が付くことがあります。

ケアの流れ(ケアパス)

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じてどのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。

※経過には個人差がありますので、必ずしもこの通りではありませんが、今後の介護や対応の目安にしてみてください。

早期発見・早期受診が進行を遅らせるカギ

段 階	認知症の事を知りたい／備えたい	誰かの見守りがあれば日常生活を続けることができる	支援や介護の手を借りて日常生活をおくる	常に医療や介護が必要な状態
	自立～認知症疑い	軽 度	中等度	重 度
本人の様子 (症状や行動)	- 日常生活は問題なく過ごせている。 - ものの忘れが見られ始める。 - 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよくでてくる。	- 同じことを何度も聞いたりする - 物を置いた場所が思い出せず物をよく探すようになる。 - 料理の段どりや家計の管理などに支障をきたす。	- 外出先から一人で戻れなくなることがある - 今の季節の感覚が分かりにくくなり、衣服の調整が難しくなる。 - 時間や場所が分からなくなることが増えてくる。	- 言葉の理解がむずかしくなったり、言葉がスムーズに出にくくなる。 - 歩行が不安定になり、転びやすくなる。 - 食事の時に介助が必要になることがある。
本人の気持ち・状態	なんとなく自分の能力が衰えたと感じることも多く、外出したり何かをすることに消極的になることもある。	身体機能や認知機能の低下がさらに進んでいることを自覚していたり、漠然とした不安から攻撃的な態度をとることもある。	周囲と関係がうまく取れず、身の置き場所のない不安感をもつこともあれば、それらをすっかり忘れて平然としていることもある。	コミュニケーションがとれにくくなっても、嬉しいこと、好きなこと、美しいことに 対する感情や想いは変わらずある。
生活上の工夫 など	- 家事などの自分のできること、していることはできるだけ続ける。 - 散歩や体操など体を動かすことを意識する。 - 地域での交流や人との関わりなど、社会参加も意識的に行う。	日常生活のリズムを整える。朝起きる時間、夜寝る時間はなるべく変えない。今まで出来ていたことが難しくなって きた時には、紙に書く、手順を壁に貼るなど環境の中での工夫を行う。	- 一人で外出するときに想定して、身につけるものに連絡先などを記載しておく。 - 季節を感じられるような関わり(声かけなど)を行う。	自分から体調不良を訴えることが難しくなってくるため、水分補給や、食事量、排泄の状況などの身体管理を十分に行う。
関わる際の ポイント	- 本人が閉じこもらないように、楽しめる環境や役割が持てる環境をつくる。 - おかしいなと思ったら、早目に医療機関を受診する。	- 本人の心の動揺（不安や怒りなど）を感じ取る関わりが必要。 - 家族の間で(できれば本人も交えて)今後の事（金銭管理や生活環境）について話し合う機会を持つ。	- できないことを指摘するのではなく、本人の不安感に視点を置き関わることで、家族の心の安定にもつながる。 - 本人ができることは続けられるようにしながら手伝いが必要になるところについてはサービスの利用も検討する。	- 本人が何に興味を示し笑顔を見せるのか、よく観察する。 - 言葉や文字で意思が伝わりづらくても、言葉ではないコミュニケーション(笑顔、音楽、映像など)を活用して対応する。 - 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活用し介護する家族の休息も大切にする。

相談機関・介護などの支援内容について

相談窓口(P1)

お住まいの地区の地域包括支援センター

受診する

かかりつけ医

認知症の専門的診療が可能な病院

名護市

宮里病院 認知症疾患医療センター 0980-53-7772 (P6)
メンタルクリニックやんばる 0980-52-4556

支える

みまもりあいプロジェクト (P8)
認知症サポーター養成講座 (P8)
認知症初期集中支援チーム (P8)

備える

みまもりあいステッカー (P9)
認知症 SOS ネットワーク (P9)

交流する

つながるカフェ (P10)
認知症の人と家族の会 (P10)

守る

日常生活自立支援事業 (P11)
成年後見制度 (P11)

介護・医療のおもなサービス(P13)

在宅サービス

通所介護
通所リハビリ
訪問看護
訪問介護
福祉用具貸与／購入
住宅改修

施設サービス

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

自立支援医療サービス

認知症デイケア
精神科訪問看護

まずはかかりつけ医に相談を

かかりつけ医とは？



本人の日ごろからの健康状態をよく知っている地域のお医者さんです。持病だけではなく、認知症状についても、気になることがあればまずはかかりつけ医へ相談してみましょう。必要に応じて専門医へ紹介状を作成してもらいます。

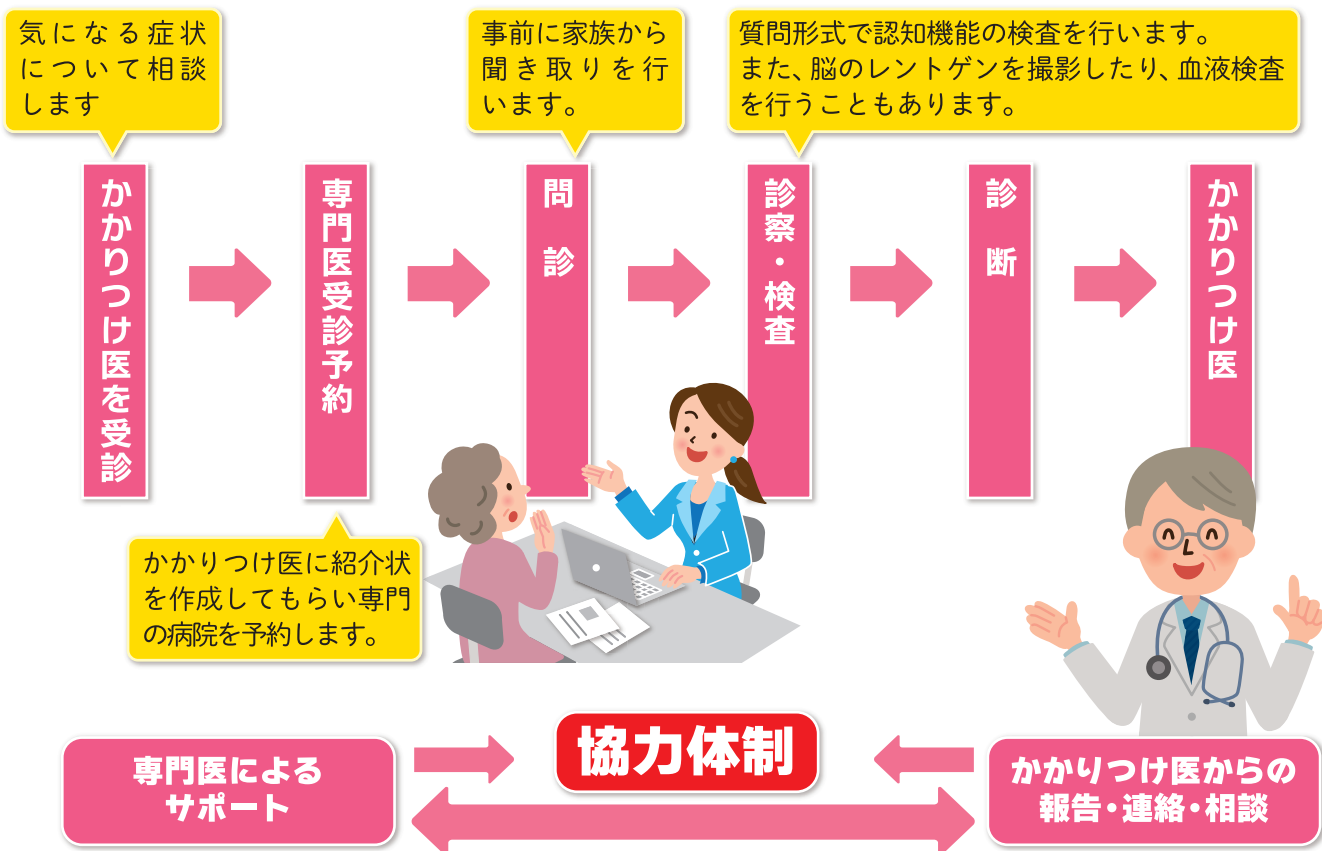
受診のときに必要なもの

- 保険証 ●お薬手帳
- お金

あるといいもの

- 気になる症状を書き留めたメモ

診察の流れ



病院受診をすすめる際に困ったときは…

「脳ドック」といって検査をすすめる

「〇〇歳になったし、一度脳ドックを受けてみない？」



「賛成！私いつまでもおじいちゃんに元気でいてほしいから検査してみて」



「1回受けてみるか！」



家族と一緒に受診する

「今度〇〇病院に行くんだけど、不安だからお母さんも一緒に来てくれないね？」



「仕方ないね～一緒に行こうか～！」



※一緒に検査を受診できるように事前に予約しておくスムーズです。

かかりつけ医の先生にすすめてもらう

「〇〇さん、通院もきちんと続けられていて上等ですね。これからも元気で長生きできるように、一度脳の検査も受けてみてはどうですか？」



「先生がそうおっしゃるなら…。」



相談窓口相談してみる

家族から本人に伝えにくいときには、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。家族以外の第三者の介入が有効な場合もあります。



介護家族からのエピソード

受診をすすめた時の反応は？

内科や脳神経外科等の病院は進んで行くというが精神科への受診は拒否していました。

受診に向けての家族の対応は？

もの忘れ等の相談で、脳神経外科へ行ったが、認知症の診断がつかず、内科のかかりつけ医から宮里病院を紹介していただきました。かかりつけの先生からの紹介ということで受診することができました。



認知症疾患医療センターとは？

沖縄県の指定を受け、認知症疾患の保健医療水準の向上を図ることを目的として、専門医療相談や認知症の鑑別診断、行動・心理症状及び身体合併症への急性期対応などを行なっています。

宮里病院認知症疾患医療センター

TEL (0980) 53-7772

みんなでささえる！

地域で 名護市みまもりあいプロジェクト

検索依頼者がアプリ上で依頼をかけると、アプリをダウンロードしている周辺地域の検索協力者に直接プッシュ通知で検索依頼と検索者情報を送ることができます。協力者の電話番号などの情報は依頼者側に表示されないため、個人情報保護した状態で協力者と依頼者がつながることができます。

＼アプリのダウンロードはこちらから／



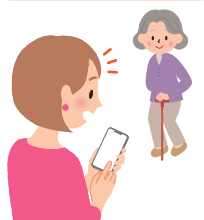
アプリは無料でご利用できます

探してほしい
検索依頼



「おばあちゃんが見当たらない！」
専用アプリの検索依頼ボタンを押すと、協力者に検索協力依頼が配信されます。

もしかして…
発見



対象者を発見したら、検索者情報に表示されているフリーダイヤルに連絡してください。ID番号を入力すると直接依頼者に電話がつながります。(その際、あなたの電話番号などの情報は依頼者には表示されません)

見つかりました
確認



無事保護を確認したら依頼者が「発見ボタン」を押します。すべての配信先にお礼の通知が配信され「検索者情報」は自動消去されます。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し認知症の方やその家族を地域で見守るサポーターを養成するための講座です。子供から大人まで幅広い世代を対象に、希望者が5名程度いれば開講できます。約90分の講座終了後、サポーターの証として修了証(カード)をお渡しします。



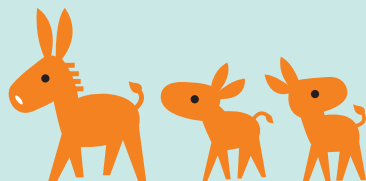
養成講座の様子



ストラップ
(キッズサポーター用)



修了証カード



【講座のお申し込み】名護市役所 介護長寿課 包括支援係(名護市地域包括支援センター)TEL:0980-43-0022

専門職で 認知症初期集中支援チーム

医療・保健・福祉の専門職(保健師・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士・作業療法士など)と専門医(認知症サポート医)により、認知症が疑われる方を訪問し、早期発見・早期対応や適切な介護、医療サービスが提供できるよう支援するチームです。

相談から支援までの流れ

初期集中支援の開始

チーム員会議での検討や専門職による家庭訪問を実施し、次のような支援を行います。

- 専門医療機関を利用するための支援
- 介護保険サービスなどの利用に関する支援
- 認知症の症状や対処法についての助言など

初期集中支援の終了

適切な医療や介護などのサービスにつながり、在宅生活が続けられる目処がたてば、認知症初期集中支援は終了となります。

その後の引継ぎ

今後の支援の主体となる地域型包括支援センターやケアマネージャーなどに引き継ぎます。

相談

【お問い合わせ】名護市役所 介護長寿課 包括支援係(名護市地域包括支援センター) TEL:0980-43-0022

もしもに備えて

最近散歩のとき居場所が
分からなくなるみたい



みまもりあいステッカー

認知症の症状がある高齢者の生命、身体の安全を確保するため、委託先の事業者が提供する検索支援アプリ(みまもりあいアプリ)を使って、行方不明者の早期発見・保護、そして、家族への支援を目的にしています。



みまもりあいステッカー

このステッカーは、行方不明になる恐れのある高齢者の衣類、持ち物などに貼り付ける事ができ、行方不明になったときに発見者が直接家族などに連絡ができるフリーダイヤルと緊急連絡転送IDが記載されています。「みまもりあいアプリ」と連動して、行方不明時には協力者へ検索を依頼する事ができます。

事前登録について

対象者：名護市在住で在宅の方認知症の症状により、行方不明になるおそれのある方、または行方不明になったことがある方。

費用：入会金 2,000 円(名護市で負担) 年会費 3,600 円(自己負担)

流れ：名護市役所で申請→利用可否の決定→支払い→みまもりステッカーID番号と連絡先の登録。

【お問い合わせ】名護市役所 介護長寿課 包括支援係(名護市地域包括支援センター)TEL:0980-43-0022

名護市認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク

認知症の症状などにより、外出先で自分がどこにいるのか分からなくなったり、道に迷い自宅に帰れなくなる事があります。そのような方が行方不明になった場合、特徴などの情報を協力機関に配信し、早期発見につなげるシステムです。



道迷いが増えて
何かあったら
思うと心配…

事前登録について

対象者：名護市在住のおおむね 65 歳以上の方で、認知症により行方不明になる心配のある人(65 歳未満でも、若年性認知症などで同様な心配がある場合もご利用になれます)

申込み：事前登録要の書類により、あらかじめ市に必要な情報を登録します。

(登録された情報は名護警察署と名護市地域包括支援センターにて情報共有します。)



【お問い合わせ】名護市役所 介護長寿課 包括支援係(名護市地域包括支援センター) TEL:0980-43-0022

いろいろな人と交流したい

つながるカフェ

認知症の方だけでなく、そのご家族や地域の方など、どなたでも参加できる集いの場です。

事業所名	開催日	開催時間	お問い合わせ先
デイサービスていださん (名護市為又)	毎月第3水曜日	13:00～15:00	0980-54-3132
Us plus「アスプラス」 (名護市大南)	毎月第2水曜日	13:00～15:00	0980-43-7378



つながるカフェはほかにも!!
市内のカフェや喫茶店などで開催中!
(SOY SOY、喫茶藍、タピックカフェなど…)
※休止中の場合や日程変更などの可能性もあるため、
詳細については各事業所へお問い合わせください。



家族介護者交流事業 ※審査が必要です。

在宅高齢者の介護をおこなっている家族に、交流会や日帰りの旅行等に参加してもらい介護の疲れを癒してもらう事業です。

対象者 在宅高齢者を現に介護している家族 **補助額** 1回参加につき 5,000 円

実施回数 年間 5 回程度

【お問い合わせ】名護市役所 介護長寿課 包括支援係 TEL: 0980-53-1212 (内線 105)

公益財団法人 認知症の人と家族の会「なごみの会」

認知症の方を介護している家族、介護に携わっている専門職の方、ボランティアの方などが会員となって、家族の集いや電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。



【お問い合わせ】もとぶ記念病院相談室 TEL: (代)0980-51-7007 担当・西口

認知症予防について学びたい

もの忘れ予防教室「アクティブシニアスクール」

認知症について理解し、認知機能の維持または低下を予防するための食事や運動、脳を活性化する方法を学び自分にあった予防方法を見つけ習慣化することで、認知機能の維持・改善を目指す教室です。

対象者 おおむね65歳以上の方、教室の日程など詳細についてはお問い合わせください。

【お問い合わせ】名護市役所 介護長寿課 包括支援係(名護市地域包括線センター) TEL: 0980-43-0022

インターネットの活用

最近ではインターネットが普及しており、おうちに居ても動画を視聴しながら手軽に介護予防を行うことができます。

【アカバナチャンネル】

アカバナチャンネルは、YouTube で動画を配信していて、日付クイズや座ってできるリハビリなどを、うちなーぐち(方言)で楽しく紹介してくれます。



QRコードの読み取り
または YouTube
「アカバナチャンネル」
で検索

大切な財産や権利を守ろう

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方で、自分で判断することが難しい方の福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをします。

【内 容】①福祉サービス利用のためのお手伝い

②日常的な金銭管理のお手伝い

③書類などのあずかりサービス

【利用料】契約までの相談は無料。契約後のサービスは料金がかかります。

お問い合わせ / 名護市社会福祉協議会 代表電話 0980-53-4142 事業直通 0980-54-6565



成年後見制度

認知症や知的障がいなどによって判断能力が不十分な方が、生活をする上で不利益を被らないように成年後見人等が本人に変わり適切な財産管理や契約行為の支援を行うための制度です。

たとえば、こんなとき

エピソード1 銀行手続きをしたいケース

認知症の母親名義の定期預金を解約して、本人の入院費用にあてたい。



家族であっても代理人では手続きできません



成年後見人は金融機関の手続きができる

エピソード2 詐欺被害に合って困ったケース

一人暮らしの母親が訪問販売で、使うはずもない高価な品物を買ってしまい困っている。



実家で一人暮らしの母



契約を取り消す事ができる

認知症などで判断能力が衰えた人には、成年後見人をつけなければならない場面があります。成年後見人をつけるには、家庭裁判所に申し立てをし、審判を受けるという手続きが必要です。成年後見人の申し立て手続きには時間がかかるため、将来のことを予測して、早めにご相談することをお勧めします。

どんなサービスが利用できるの？

介護保険サービス利用の場合

① 相 談

地域包括支援センターや名護市役所介護長寿課の窓口で介護保険サービスを利用したいとの相談をします。

② 申 請

③ 認定調査・審査・判定

調査員が自宅等を訪問し調査を行います。その後主治医の意見書などを踏まえ介護認定の審査を行います。
※認定結果が出るまで1か月～1か月半程度かかることがあります。

④ 認定結果の通知

簡易書留で郵送されます。

⑤ サービス利用の手続き

ケアマネージャーを決め、利用を希望するサービス等について話し合いを行います。

自立支援医療（精神科通院医療）

障がい者等の障がいの軽減をはかり、自立した日常生活を営むために必要な医療を公費で負担する制度です。本人負担は原則 1 割ですが、沖縄県においては「**沖縄県精神障害特別措置公費負担制度**」が適用されるため、本人負担はありません。
名護市を経由して沖縄県知事に申請することになります。

対 象 者

精神科で治療の対象となる、脳器質性精神障害（認知症など）、中毒性精神障害、統合失調症、知的障害、てんかん、その他精神障害で通院治療を要する方。

手続き方法

本人又は代理人でも申請できます。（身分証明書の提示が必要です。）
必要な書類につきましては、下記までお問い合わせください。

有 効 期 限

1年間です。更新は、有効期限の3か月前から可能です。

お問い合わせ / 名護市役所 社会福祉課 障がい給付係 TEL:0980-53-1212（内線 124・209）

介護・医療の主なサービス

介護保険で利用できるサービスや、自立支援医療で利用可能なものなど、ご本人の状態に合わせたサービスの利用を考えましょう。介護保険サービスの利用については、ケアマネージャー（介護支援専門員）と言われる専門職がご本人、ご家族とお話ししたうえで「ケアプラン（計画書）」を作成します。

介護保険サービス

在宅サービス

通所介護

送迎付き、日帰りのサービス。入浴・食事・レクリエーションなどがある。1日型・半日型・短時間などがある。

通所リハビリ

送迎付き、日帰りのサービス。主にリハビリを行う。食事付きの一日型や短時間などがある。

住宅改修

福祉用具では賅えない箇所の改修を行う。

福祉用具貸与/購入

自宅での生活で必要となる福祉用具を借りたり、購入することができる。

訪問介護

自宅にヘルパーが訪問し、家事や身体介護などを行う。

訪問看護

自宅に看護師等が訪問し、体調確認や医療行為を行う。利用するには医師の指示書が必要。

訪問リハビリ

自宅にリハビリ専門職が訪問し、リハビリを実施する。利用するには医師の指示書が必要。

ショートステイ

短期間施設に泊まり、日常生活上の支援が受けられる。

有料老人ホーム

民間が運営する高齢者が生活する施設。

介護老人保健施設

在宅復帰を目指すことを目的とした施設。リハビリに重点を置いている。

グループホーム

認知症と診断された方が共同生活を行う。1ユニット9名～

特別養護老人ホーム

常に介護が必要なため自宅で生活が難しいと認められた方が、食事や排泄などの介護を受けながら生活する施設。

施設サービス

養護老人ホーム

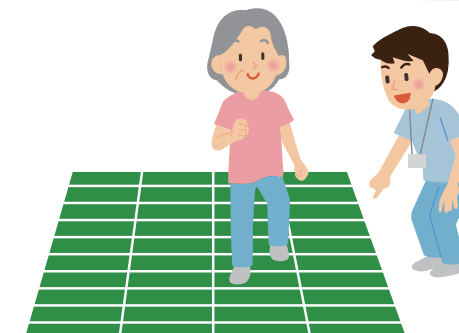
環境上の理由と経済的理由により自宅での生活が困難な高齢者が市町村の「措置」により入所する施設。



自立支援医療サービス

認知症デイケア

送迎付き、日帰りのサービス。主に認知症に特化したリハビリを行う。食事付きの一日型で入浴がない。自立支援医療の申請が必要。



精神科訪問看護

自宅に看護師等が訪問し、体調確認や医療行為を行う。利用するには自立支援医療の申請が必要。

どうする？こんなとき

コミュニケーションを図る時の心得3カ条

① 驚かせない

- 声をかけるときは相手の前に回ってゆっくりと声をかける。

② 急がせない

- 一度に多くの事を質問しない。
- 相手のペースに合わせる。

③ 自尊心を傷つけない

- 相手の言葉に耳を傾け、本人の主張を否定しない。

こんなときどうする?? Q&A

Q 財布や通帳を盗まれた!



A 「困りましたね、一緒に探しましょう」と伝え、一緒に探してみましょう。もし本人以外が見つけた場合には、「ここにありました」とは言わず、本人が見つけれられるように工夫しましょう。

Q ご飯を食べたばかりなのに ご飯をたべよう!



A 食べた事自体を忘れている可能性があります。「さっき食べたでしょ!」と否定せずに、「今準備するから少し待ってて」と言って軽食などをあげるのも1つの方法です。

Q 家の中に知らない人が いるから追い出して!



A 周りの人には見えていなくても本人には見えているかもしれません。「ちょっと見てくるね」など、本人の言っていることを受け入れ、安心できるような声かけをしましょう。

Q あなたは誰ですか?



A 家族や何度も会っている人の名前を忘れたり、別の日と間違えたりすることがあります。その時は「忘れたの!」など感情的にならず、改めて自己紹介するなど自尊心を傷つけない言葉かけをしてみましょう。

Q 急に感情的になるようになった



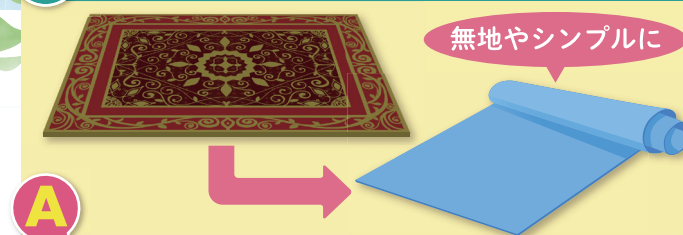
A 気持ちをうまく言葉にできなかったり、感情のコントロールができなくなることがあります。本人の訴えをよく聞き、不安や怒りを和らげるような言葉かけをしましょう。

Q お風呂にはいらなくなった 身だしなみに気がつかなかった



A 「“お客さんが来るから”・“出かけるから” お風呂に入ってくださいにしましょう。」など入る目的を伝えてみましょう。家族での声掛けでは難しくなった時は、相談窓口へ相談してみてください。

Q 小さい虫がたくさんいる!



A じゅうたんなどの細かい模様が虫などに見えたりすることがあります。無地やシンプルなデザインのものに変えることで、見えなくなることがあります。

Q ゴミの分別ができなくなった



A 複雑な作業が理解できにくくなります。ゴミ箱に“空き缶”・“ペットボトル”などわかりやすく書いた物を貼る等の工夫をしましょう。カレンダーにゴミ出しの日をマークするのも有効です。

生活環境の工夫で 症状の改善が見られます!



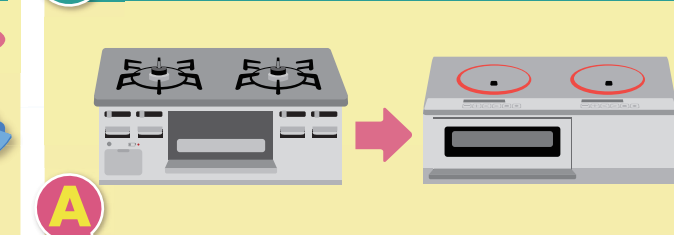
対応の7つのポイント

- まずは見守る**
認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。
- やさしい口調で**
小柄な方の場合、身体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
- 声をかけるときは1人で**
複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**
認知症の人は急がれるのが苦手です。相手の反応を伺いながら会話しましょう。
- 余裕をもって対応する**
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- おだやかにはっきりした話し方で**
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。
- 後ろから声をかけない**
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。

このポイントを忘れずに!

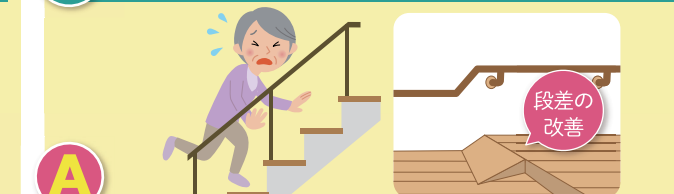


Q 鍋焦がしが増え火事が心配



A 危険を取り除くために、高温センサー付きコンロ(高温になるとブザーが鳴るとともに火が消える)やIH機能のコンロへの変更を検討しましょう。

Q 転びやすくなった!



A 筋力の低下や注意力の低下により、つまずきやすくなったり、転びやすくなったりします。小さい段差をなくしたり、階段に蛍光テープなどの目印をつける工夫をしましょう。

本人の実際のメモ
夜の8時45分 せきのくすりの丸でぬる
の老人に ホクているようなことばづかい
おもしろくない 不愉快い 心がいやむ
夜の9時に 記す 自分の寝床に行く
人生が 暗くなる
涙が出て 人生が 暗くなる

介護家族の思い

～認知症と診断されたご本人はもちろんですが、支えるご家族も、不安な気持ちの中で介護をしています～

- 第1段階 **とまどい** 認知症が疑われる本人の言動に戸惑う。周囲に相談できずに悩むことも
- 第2段階 **混乱や怒り** 認知症による言動だと頭ではわかっている、つい腹を立ててしまう。認知症への理解が不十分で、対応方法が分からず混乱する。
- 第3段階 **割り切り** 少しずつ気持ちが割り切れるようになる。本人の症状は変わらなくても、介護者の精神的負担は軽くなる。
- 第4段階 **受容** 理解ができるようになる。あるがままを受け入れることができるようになる。

認知症かも？と気づいたきっかけについて（介護家族からの声）

- 字が書けなくなった。
- 着替えがスムーズにできなくなった。
- スーパーへ自分で買い物に行った際、自分の車の場所が分からなくなった。書類もお金のこともできなくなった。

介護家族のエピソード～Aさんの場合（実母が90代前半で認知症発症）～

1. トイレに向かう途中転倒して大腿骨転子部骨折し **入院→手術**
 2. 手術後一週間後からおちつかず毛布の糸を一本ずつ解くなど、誰が見ても認知症状だと認めるような行動が出現（もともと手作業をしないと落ち着かない性格だった）
⇒一ヶ月後宮里病院へ転院。
退院後、自宅に戻り、デイサービスを利用！
 3. ケアマネの勧めでグループホームへ入所
⇒グループホームに入所して少しずつ落ち着き笑顔も見られ話せる時間も出てきた。
- 私が退職したことで、母との時間作りが長時間持てるようになった。しかし、私の気持ちを打ち消すように母は暴言が多くなった。（ケーレー！ チュービケー ワチャクシーチー）

娘として見ているのが
辛い母の姿だった

何をどう考えればいいのか
分からなくなりパニック

まだまだ
落ち込むことはある

グループホームの花壇の
手入れが私の日課です

母のために、
そして自分のために

- 私が行動したこと
「認知症サポーター養成講座」に参加
「つながるカフェ」へ参加

母の気持ちに寄り添える落ち着きが出た
コロナ禍で面会禁止⇒私を忘れた母

- 現在⇒①もうすぐ104歳 ②介助されながら食事ができる
③大きな声が出せる ④たまに笑顔

- 家族としてできる事
1. お金の準備（姉と二人で半分ずつ）
 2. グループホーム職員との連携
●名前を覚える ●課題を話し合う ●共通実践
 3. 季節の花を植え、世話をする
 4. グループホームの運営推進委員会へ家族として参加

実際の家族と本人のメモ

令和2年1月

おはーへ

さっきはひどいことを
言ってゴメンなさい。

祖母おじ

よしろう さん。

私はほんとに悲しみ涙をこらえ年寄り
思っ。私は側から見るとボケているように見える
のかほんとに悲しい思いをしてやばい子孫達にも
迷惑をかけるため老人ホーム 行った方がいいのか

今までの生きる希望はまちがっているのか考えさせ
られました。一晩すぎたけどまだ心はさえません。
ことは、大層なものを言う

本人はもちろん、介護する家族も
悩みながらも相手を思いやり生きています。

検討委員リスト

- | | |
|-------|--|
| 永田美和子 | 公立大学法人 名桜大学 人間健康学部 看護学科 教授 |
| 久高いづみ | 県立北部病院 認知症看護認定看護師 |
| 島袋ちあき | 北部地区医師会 やんばる在宅医療・介護連携支援センター 在宅医療連携コーディネーター |
| 金城 愛 | 医療法人タピック 宮里病院 認知症リハビリテーション課 作業療法士 |
| 新城 由子 | 医療法人タピック タピック居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員 |
| 比嘉 孝子 | 認知症当事者と介護家族 代表 |

事務局

名護市福祉部 介護長寿課 包括支援係（地域包括支援センター）