

令和4年3月

# 諏訪市 認知症ケアパス

～住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるために～



## 認知症ケアパスとは

認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを受けられるかを示したものです。

諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ)

諏訪市 / 諏訪市社会福祉協議会

# 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることによって、さまざまな障害が起こり、日常生活を送るうえでの支障が、おおよそ6ヵ月以上継続している状態をさします。

認知症を引き起こす主な病気には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症等があります。



## 加齢による「もの忘れ」

- ・体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出せる。
- ・もの忘れがあることを自覚している。

《たとえば…》

- ①朝食のメニューは思い出せないが、朝食を食べたことは覚えている。
- ②約束をすっかり忘れてしまった。
- ③曜日や日付を間違えることがある。



日常生活に大きな支障はない。



## 認知症による「記憶障害」

- ・体験や出来事の全部を忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せない。
- ・もの忘れをしている自覚がない。

《たとえば…》

- ①朝食を食べたこと自体を忘れる。
- ②約束したこと自体を忘れる。
- ③月や季節がわからなくなる。



日常生活に支障がでる。

## 認知症の主な症状



脳の細胞が壊れる



### ■中核症状（すべての認知症の人に現れる症状）

徐々に進行する

- 記憶障害：体験や出来事を忘れる。新しいことが覚えられない。
- 見当識障害：時間や場所、人物がわからない。
- 理解・判断力の障害：物事の理解に時間がかかり、同時に2つ以上のことが重なると混乱し、うまく処理できない。
- 実行機能障害：計画を立てたり、手順を考えたりすることができない。



心身の不調

性格

環境

周囲の人との交流



### ■行動・心理症状

（中核症状に本人の性格や環境など様々な要因が絡み合っ出て出ることがある症状）

改善できる可能性がある

個人差がある

- 《例》 うつ：興味・関心・意欲が低下する。  
幻覚：実際にはないものが見える。  
ひとり歩き：あちこち移動して、元の場所に帰ることができなくなる。  
妄想：物が盗まれたと思ひこむ。

# 認知症の予防に向けた取り組み

ここでは、諏訪市内にある認知症予防に関連する取り組みを紹介します。是非ご活用ください。



## 認知症予防のポイント

- ・外に出て様々な人と交流する
- ・バランスの良い食事・適度な運動習慣
- ・生活のリズムを整える

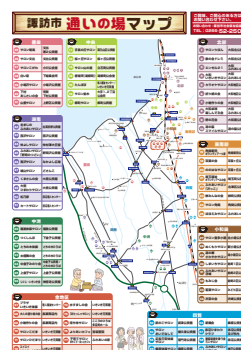
## ふれあいサロン

市内各地の公民館などに地域の方々が集まって月1回程度、お茶飲み、レクリエーション、体操など様々な活動を行っています。

人と交流することは、脳の活性化につながります。



問合せ：社協



市内で活動する団体を紹介した「通いの場マップ」を配布しています。

## すわっこいきいき体操

すわっこいきいき体操は、温泉編と八ヶ岳編の2種類があります。どちらも3分程度で行える簡単な体操です。転倒予防など介護予防の効果が期待できます。

いきいき体操推進リーダーによるすわっこいきいき体操の出前講座やDVDの配布・貸出も行っていますので、地域の集まりなどでご活用ください。



この体操はYouTubeでもご覧になれます



公式チャンネルQR

問合せ：社協

## 介護予防教室

健康でいきいきと生活するためには、運動や食事、口腔ケアが欠かせません。また、社会参加も大切です。諏訪市では、各種介護予防教室を開催しています。65歳以上の方はどなたでも参加できます。

例)水中運動教室・筋力維持のための教室・栄養講座・口腔講座・脳トレなど



問合せ：諏訪市

## お出かけ！出前講座

「認知症を予防する生活習慣と交流の大切さ」や「諏訪市の認知症に関する支援」について、皆さんの身近な場所に出向き、お話や意見交換をします。









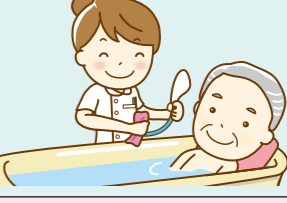




問合せ：ライフドアすわ



# 認知症の経過に応じた支援の内容

認知症は、早く気づいて対応することで、症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

認知症の経過	元 気	変化が起き始める時期	発症した時期	症状が多発する時期	認知症による障害が複合する時期
		自立	見守りがあれば生活は自立	生活を送るための支援が必要	常に専門的な支援が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域とつながる</li> <li>積極的に社会参加する</li> <li>健康づくりや介護予防をする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れがあるが自覚している</li> <li>計算間違いや漢字ミスが増える</li> <li>不安や焦りがあり、怒りっぽくなる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>物や人の名前が出てこない</li> <li>置き忘れや、しまい忘れが増える</li> <li>料理、買い物、金銭管理が難しくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「物を盗られた」などの発言が出る</li> <li>洋服の着替えが上手くできなくなる</li> <li>家までの帰り道が分からなくなる</li> <li>物忘れの自覚がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コミュニケーションが難しくなる</li> <li>食事、トイレ、入浴、移動などの日常生活が、助けがないと難しくなる</li> <li>車いすやベッドでの生活が長くなる</li> </ul>
気持ち		何かがおかしい、これからどうなるのか不安	周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい	できない事も増えるが、できる事もたくさんあることを知って欲しい	症状がかなり進んでも、何もわからない人だと思わないでほしい
家族の心構え・準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何か様子がおかしいと思ったら、抱え込まずに、早めに医療機関や相談窓口に関わり合わせる</li> <li>認知症サポーター養成講座などを活用し、認知症について学ぶ機会をもつ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の変化に戸惑うが、できない事を責めずに、本人の気持ちに寄り添ったサポートをする</li> <li>今後の生活や希望について話し合っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な変化が現れ、家族が疲れる時期でもあるため、周囲の力を借りたり、仲間をつくる</li> <li>介護保険サービスの利用を検討する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が安心できる環境作りをする</li> <li>どのような人生の最終段階を迎えるかについて、本人の思いに寄り添い家族間で話し合う。</li> </ul> 
本人・家族を支援する主な制度やサービス等	予防・交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>■運動や趣味などの活動(すわっこいきいき体操、ボランティア、介護予防教室、認知症予防教室、シルバー人材センター)</li> <li>■身近な交流の場に出かける(ふれあいサロン、サークル、老人クラブ、公民館活動、認知症カフェ、家族会、家族介護教室、介護者リフレッシュ交流会、出前講座)</li> </ul> 			
	医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談や認知症の診断(かかりつけ医、認知症サポート医、認知症相談医、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センター)</li> <li>■医療の専門職に自宅へ来てもらう(医師・歯科医師、訪問看護師・薬剤師・リハビリ等)</li> </ul> 			
	相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>■認知症や高齢者の福祉、介護保険に関すること等(市役所高齢者福祉課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、市社会福祉協議会、認知症疾患医療センター)</li> </ul>			
	介護保険サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ケアマネジャー：本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援</li> <li>■訪問系：訪問介護(ホームヘルパー)、訪問リハビリ、訪問入浴、小規模多機能型居宅介護、管理栄養士・薬剤師の訪問</li> <li>■通所系：通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、小規模多機能型居宅介護</li> <li>■宿泊系：短期入所(ショートステイ)、小規模多機能型居宅介護</li> </ul>   			
	生活支援見守り安否確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>■地域で見守りや助け合い：民生児童委員、警察、見守りネットワーク、見守り QR シール、消費者生活センター、宅配業者、認知症サポーター、介護なんでも相談員、配食サービス、緊急通報装置、位置情報検索システムの助成</li> <li>■日常生活自立支援事業、任意後見制度、成年後見制度(お金の管理や財産のこと、契約に関すること)</li> </ul> 			
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>■自宅(住宅改修)、福祉用具</li> <li>■サービス付き高齢者向け住宅、介護付き有料老人ホーム、グループホーム(認知症対応型共同住宅)、老人保健施設、特別養護老人ホーム</li> </ul> 				

※認知症の症状は個人により異なります。今後、予想される経過や状態の変化の目安として参考にしてください。

# 認知症の人の思い

本人も、症状について自覚はあり、自分自身の変化に戸惑ったり苦しんだりしているということを理解しておきましょう。

## 認知症の人≠何もできない

記憶障害の症状がある一方、「うれしい」「悲しい」などの感情は豊かです。昔のことをよく覚えていたり、楽器や編み物など体で覚えていることは上手くできたりします。

## 認知症の人≠何もわからない

認知症になった人は自分でどこがおかしいと気づいています。そのことに苦しみ、悲しんでいます。周りの人はその気持ちに気づき、手助けすることが大切です。

### 認知症の親とくらす

作:ういっぴあすわ  
絵:山岸久美子

《生きる事に目を向ける》



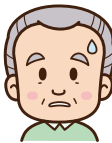
### 本人たちの思い

今までできていたことができなくなつてつらい



何もわからない人と決めつけられないで!

自分にできることはやって、何か役割を持ちたい



言葉で上手く伝えられないこともあるけど、寄り添ってほしい



なぜ、こんなことになったのだろう...

少しの手伝いがあればできるのに...



### 認知症の親とくらす

作:ういっぴあすわ  
絵:山岸久美子

《否定せず耳を傾けて》





# 認知症の人を支援しよう

## 基本姿勢

認知症の人への対応の心得《3つの「ない」》

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



## 具体的な対応の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。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 余裕を持って対応する

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。

### 声をかける時は一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

### 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視界に入ったところで声を掛けます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合には体を低くして、目線を同じ高さにして対応します。

### 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。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する



認知症の方は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

《認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」より引用》

## 認知症サポーター養成講座

問合せ：社協

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

「認知症サポーター」とは、認知症についての正しい理解を深め、認知症の本人や家族を温かく見守っていただく応援者です。養成講座は1時間半くらいで、症状の説明や対応の例を示す寸劇などを交えた内容です。

本講座は、地域の集まり、職場、学校など、いろいろな場所で開催できます。また、認知症サポーターを対象にステップアップ講座を開催しています。サポーターとしてどんなことが出来るか、一緒に考えてみませんか？



講座開催をご希望の方や、ご不明な点のある方は、お問い合わせください。

## 認知症は早期の発見が大切です

いつもと違うな？認知症かな？と思ったら、まずはかかりつけの先生にご相談ください。早期に発見し、治療をすることで進行を遅らせたり、症状を軽減できます。また、症状の軽いうちに本人と家族が話し合うことで、本人の希望を取り入れ、さまざまな準備ができます。

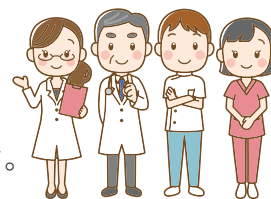


## 認知症に関するお困りごとや担当事業についてのお問い合わせ先

問い合わせ先		電話番号
諏訪市地域包括支援センター(諏訪市役所 高齢者福祉課内)		☎ 5 2—4 1 4 1 (内線 291・292・298)
在宅介護支援センター	聖母 上諏訪北部・中央地区	☎ 5 2—3 5 1 2
	かりんの里 上諏訪東南部・小和田地区	☎ 5 7—5 5 3 3
	湯の里 四賀・中洲地区	☎ 5 7—1 0 0 0
	西山の里 豊田・湖南地区	☎ 5 6—1 0 0 0
諏訪市社会福祉協議会(社協)		☎ 5 2—2 5 0 8
諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ)		☎ 7 8—0 4 7 7

## 認知症初期集中支援チームが支援します

認知症サポート医と医療・介護の専門職で構成されています。診断やサービスの利用などの早期対応に向けて相談に応じるなど、チームで支援します。



## ライフドアすわには認知症地域支援推進員がいます

認知症になっても住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるために、地域全体が認知症を正しく理解し、身近なこととしてとらえることが大切です。認知症地域支援推進員は認知症に関する様々な事業を企画・実施します。認知症の知識を広めたり、認知症の人やその家族の理解者を増やして、地域で支える体制づくりを推進します。

## 認知症高齢者のための見守り事業

問合せ：諏訪市

### 見守りネットワーク事業

市と民間事業者や警察署などの関係機関が連携し、高齢者の異変や行方不明が発生した場合に、早期に気づき必要な支援につなげる取り組みです。認知症などにより、行方不明の心配がある高齢者の情報を家族などが事前に登録しておくことで、万が一のときに迅速に対応することができます。

### 見守りシール交付事業

行方不明になった高齢者を早期発見・保護するために、認知症高齢者等見守りシールを交付しています。行方不明者を発見した人が、シールに印字されたQRコードを読み取ると、保護者に発見通知メールが届き、発見者と伝言サイトでやり取りができます。シールは衣服や杖などの持ち物に貼って使用します。



▲見守りシール（QRコードを読み取ると説明動画が流れます。）



▲使用例