

大網白里市の支援体制

地域包括支援センター 0475-70-0439

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、初期段階から認知症（疑いも含む）の方やご家族を支援するチームです。認知機能の低下による生活上の困難さなどをご本人やご家族と一緒に確認のうえ、支援の方向性を検討し自立した生活のサポートを行います。支援機関はおおむね6か月です。

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成しています。地域住民、企業、学校等で実施しています。受講修了者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。

あったかスペースモクセイ(認知症カフェ)

認知症の方・ご家族、地域の方々と自由に交流できる場所と機会を提供しています。
場 所：中部コミュニティセンター 1F 会議室

高齢者見守りシール

認知症による高齢者のひとり歩き（徘徊）がみられる高齢者等が保護された際に、発見者をご家族と早期に連絡を取ることができる「見守りシール」を交付します。
※利用条件がありますので地域包括支援センターにお問い合わせください。

もの忘れ相談会

認知症の不安を持つ高齢者、認知症（疑い含む）高齢者及び介護をしている家族が悩んでいることや困っていること等について専門職のスタッフが個別でお話をお伺いしています。

チームオレンジ

あったかスペースモクセイの活動、認知症の方やその家族への見守りや声かけを通じてちょっとした困り事に対する支援を行っています。

上記の事業の他、介護保険制度、保健福祉サービス、権利擁護、高齢者虐待など専門職員が総合的に相談を受け支援をしています。各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。
☎0475-70-0439（土日祝日・年末年始除く）

若年性認知症についての相談先

- 千葉県若年性認知症相談窓口 ☎043-226-2601 ●月・水・金（祝日、年末年始除く）●9:00～15:00
- ちば認知症相談コールセンター ☎043-238-7731 ●月・火・木・土（祝日、年末年始除く）●10:00～16:00 ※面接相談予約制

医療機関

- 認知症疾患医療センター
浅井病院 東金市家徳 38-1 ☎0475-58-1411 ●月～金●10:00～16:00
- 専門医療機関
ポプラクリニック 茂原市高師 1017 ☎0475-23-3111 ●月、水、金～土●午前のみ

みんな笑顔になれる

認知症ガイドブック

（認知症ケアパス）



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス) としてまとめたものです。このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。



大網白里市のキャラクター
マリン

大網白里市

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで慢性的に支障が出ている状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



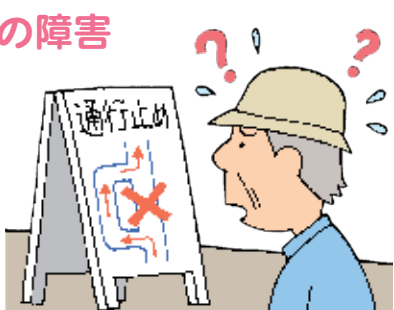
実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違うささいな変化への対応が困難になる障害。



認知機能の低下に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状

行動・心理症状（BPSD）は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことにより、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚
- 攻撃的な言動 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

軽度認知障害（MCI）の段階で対処しましょう！

軽度認知障害（MCI）は、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的には日常生活には支障のない状態のことです。MCIの段階で適切に対処すれば、特に最も多い認知症であるアルツハイマー型認知症への移行や悪化を予防または先送りできるといわれています。

本人だけでなく、家族など周囲の人も含めて異変のサインを見逃さず、かかりつけ医や専門医に早めに相談しましょう。

認知症の相談窓口

～様々な機関、専門職が認知症の相談、支援を行っています～

認知症かもしれない

認知症について知りたい。予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

かかりつけ医



●大網白里市地域包括支援センター
所在地 大網白里市大網115番地2
(市役所高齢者支援課内)
☎0475-70-0439(直通)



互いに連携し、治療や介護に関する情報共有や支援を行う

●認知症疾患医療センター（P8参照）

認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。

●専門医療機関

認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。

●精神科 ●神経科 ●神経内科 ●脳外科 など



●認知症サポート医

認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市との連携を行う医師です。

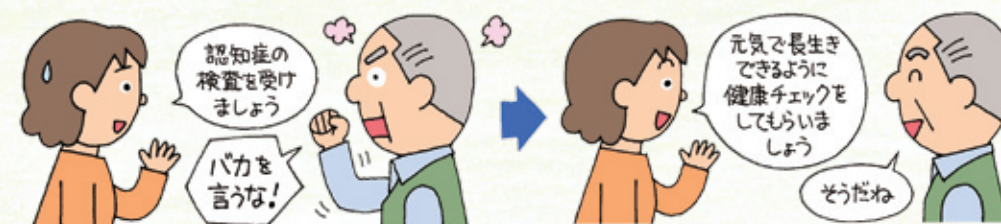
認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。



認知症の人への接し方

認知症の人が安心して暮らすために

周りの人が、認知症の人やその家族を理解し、適切に対応できれば、お互いに安心して暮らすことができます。



本人の声からはじまるまちづくり



本人に自覚がないというのは大きな誤解です。いま、認知症の人たちは自らの体験や感じていること、悩みなどを地域で発信しはじめています。本人の声に耳を傾けてまちづくりを進めることが大切です。

認知症の人への「良い接しかた」



認知症の人への「悪い接しかた」



認知症を予防するポイント

認知症予防とは「認知症にならない」ではなく「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味しています。認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があるといわれています。

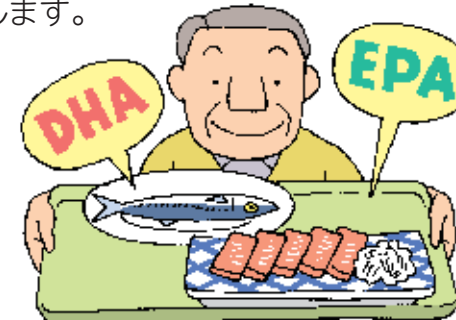
下記のポイントを参考に毎日の生活を見直してみましょう。

自分でできる認知症を予防する6つのポイント

ポイント

1 青魚を積極的に食べる

青魚は血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



ポイント

2 野菜や果物を食べる

野菜やくだものを食べましょう。動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。



ポイント

3 水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。



ポイント

4 頭を使う趣味を持つ

囲碁や将棋、パソコン、読書など頭を働かせる趣味を持ちましょう。



ポイント

5 適度な運動を習慣にする

ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動を積極的に行いましょう。



ポイント

6 人との関わりを大切にする

趣味や運動、興味のある活動、ボランティア等を通して積極的に外に出ましょう。



認知症の状態に合わせて利用できる 支援の流れ

	認知症がない状態	あれ？ 物忘れかな	そろそろ誰 かの見守りが必要	日常生活に手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子	●もの忘れが多くなる。 ●約束や予定を忘れる。 ●料理や片付け、計算などミスが目立つ。 ●同じものを買ってくる。		●食事したことを忘れる。 ●外出すると道に迷ってしまう ●銀行などで機械操作が難しくなる。 ●身なりを気にしなくなったり、季節に合わない服装をする。	●日常生活動作の中で介護が必要になる。 ●家族の顔や人間関係が分からなくなる。 ●活動量が少なくなり、日中も寝ていることが多くなる。 ●今の気持ちを表現しにくくなる。	
生活上のポイント	●地域の行事やボランティアなど社会参加は積極的に続けていきましょう。 ●ご家族や友人と、趣味やレクリエーションなど楽しい時間を持ちましょう。 ●家庭内でも役割を持ち、継続できるようにしましょう。 ●いつもと様子が違うと思うことや介護で困ったことがあれば、早めにかかりつけ医や高齢者なんでも相談室に相談しましょう。		支援のポイント	●間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。 ●自分の思いをうまく伝えることが難しいときは、本人の思いをくみ取り、寄り添いながら接しましょう。 ●一人で抱え込まず、ケアマネジャーや高齢者なんでも相談室に相談したり、家族の集まり等に参加しましょう。	
介護予防社会参加	あったかスペースモクセイ 適度な運動を習慣にする いきいき元気クラブ 頭を使う趣味を持つ 老人クラブ、ふれあいいきいきサロン 人との関わりを大切にする 地域のサークル活動				
安否確認見守り	民生委員 チームオレンジ 認知症サポーター 認知症高齢者等見守りシール 緊急通報装置 配食サービス 民間の見守りサービス				
介護	介護（介護予防）サービス 訪問介護 通所介護 通所リハビリテーション など		介護サービス 訪問介護 訪問入浴 通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア） 短期入所生活介護（ショートステイ） 小規模多機能型居宅介護 など		
医療	かかりつけ医 訪問看護 認知症疾患医療センター 専門医療機関 認知症初期相談チーム		訪問診療 		
生活支援	移動販売 民間配食・宅配サービス シルバー人材センター 運転免許証自主返納者公共交通機関 優遇制度 NPO 法人大網お助け隊 そよかぜ				
住まい	自宅で暮らす 住宅改修など、自宅で利用できる介護保険のサービスがあります。 軽費老人ホーム（ケアハウス） 身体機能の低下など生活に不安がある人に対し見守りなどの支援が受けられる施設です。		グループホーム 認知症と診断された高齢者が協同で生活する施設です。	特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設） 要介護 3 以上の介護が必要な方が対象の施設です。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。	
	有料老人ホーム…食事や家事などの生活支援を受けられる施設です。		サービス付き高齢者向け住宅 …生活支援を受けられるバリアフリー構造の住宅です。		
	専門職に相談する ケアマネジャー				
家族支援	ちば認知症相談コールセンター 千葉県若年性認知症専門相談窓口、地域包括支援センター				
金銭管理権利擁護	高齢者虐待の通報・相談 高齢者の人権が侵害される高齢者虐待について、市役所高齢者支援課地域包括支援センターにて通報や相談をお受けしています。				
	日常生活自立支援事業		成年後見制度		