

ケアパス

ここには認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、症状の変化や、知っておきたい情報などを記載してあります。
症状には個人差があり、すべての方にあてはまるものではありませんが、今後の道筋として参考にしてください。

症状の変化		健康		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			
本人の様子や症状		●なんとなくおかしいと感じて不安になる (例)頭に霧がかかったような気がする… 気分が落ち込む		●約束を忘れたことがある ●趣味や好きなテレビ番組に関心がなくなってきた ●不安や焦りがあり、怒りっぽくなる ●ものの置忘れが増えたり、いつも探し物をしている		●日にちや時間がわからなくなる ●同じことを何度も言ったり聞いたりする頻度が増える ●食事をしたことを忘れる ●同じものばかり着ている ●ゴミ出しができなくなる ●通帳など保管場所がわからなくなる		●電話の対応や訪問者の対応が一人では難しくなる ●同じ食材を買い込む ●季節に合った服が選べない ●財布や通帳を盗られたなどの妄想がある ●家電の操作が難しくなる ●たびたび道に迷う		●トイレの場所がわからない ●質問に答えられない ●家族の顔や名前がわからなくなる ●洋服の着方がわからない ●外出すると家に戻れなくなる		●表情が乏しくなる ●自分で食事ができなくなる ●誤嚥や肺炎を起こしやすい ●言葉によるコミュニケーションが難しい ●便や尿の失禁が増える	
やっておきたいこと 決めておきたいこと		■友人や地域とのつながりを大切にしましょう ■今までやってきた地域活動やサークル、ボランティアなどをやめずに続けましょう ■認知症サポーター養成講座や認知症カフェなどで認知症に関する正しい理解を深めておきましょう		■周りの人や地域包括支援センターに相談しましょう ■かかりつけ医にも相談しましょう ■外出の機会をもちましょう ■本人の話をじっくり聞きましょう ■本人の不安に寄り添いながら、さりげなく手助けをしましょう		■できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりしないようにしましょう ■火の不始末や道に迷うなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう ■一人で悩みを抱え込まず、身近に相談できる人をみつけておきましょう ■今まで通り、外出したり人に会う機会を持ちましょう ■今後の生活設計についても考えておきましょう ■将来に備えて成年後見制度等の利用について検討しましょう		■本人の「できること」「好きなこと」を活かし、その人らしい生活を送っていく方法を考えていきましょう ■食事、排せつ、清拭などの日常生活動作が上手にできなくなり、介助が必要になることを理解しましょう ■介護サービスや医療サービスを利用して介護を一人で抱え込まないようにしましょう ■施設での生活を希望する場合は、早めにつか見学しておきましょう ■医療ケアが必要になったり、動けなくなってきたときに、どこでどのように過ごすのか話し合っておきましょう					
認知症の人や家族を支援する体制	相談	地域包括支援センター（詳細は裏面参照）千葉県若年性認知症専用相談窓口（043-223-2601）ちば認知症相談コールセンター（043-238-7731）											
	家族支援	認知症カフェ・オレンジカフェ（0476-33-4593）認知症のひとと家族の会千葉県支部（043-204-8228）											
	介護予防	いんざい健康ちょきん運動（0476-33-4593）											
		認知症予防出前講座 はじめよう！脳活問題集 介護予防教室											
		介護支援ボランティア											
	他者との つながり支援	認知症カフェ・オレンジカフェ（0476-33-4593）											
		いんざい健康ちょきん運動（0476-33-4593） 高齢者クラブ ふれあいサロン ふれあい給食 老人福祉センター 老人憩いの家											
	安否確認 見守り	シルバー人材センター 高齢者就労支援センター											
		緊急通報装置サービス 救急医療情報キット 認知症サポーター 配食サービス											
		民生委員 印西市社会福祉協議会 警察											
権利・財産を守る	SOSネットワーク												
	日常生活自立支援事業												
	成年後見制度 消費生活相談												
医療系支援	わたしノート（エンディングノート）												
	かかりつけ医 介護と医療サポートガイド 認知症サポート医 認知症疾患医療センター 認知症初期集中支援チーム												
	通所リハビリ 訪問看護 訪問薬剤師 訪問診療 訪問歯科診療 居宅療養管理指導 訪問リハビリ 介護老人保健施設 介護療養型医療施設 介護医療院												
生活支援 身体介護	ゆうゆうサービス(0476-42-0294) ワンコインサービス(0476-42-0294) 外出支援サービス 配食サービス 介護用品貸出 福祉カー貸付事業												
	福祉タクシー 通所介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能居宅介護 通所リハビリ												
	訪問リハビリ 訪問入浴介護 訪問介護 ショートステイ 福祉用具貸与・購入 住宅改修												
住まい	サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム												
		認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）											
介護保険		介護保険制度の理解・申請の相談				介護認定の申請		介護サービスの利用					



認知症の人と家族の声

印西市認知症地域支援推進員が集めた、認知症当事者と家族のこぼれ

元気になりたい
合唱団のみんなが
待っている

ひとりだと不安
このまま何もしないと
認知症が進んでしまいそう

体が続く限り
困っている人の
役に立ちたい

普通の人と同じように
接してくれて
一緒に手伝いをしてくれたことが
うれしかった

友人が盆踊りの練習に
誘ってくれて、思い出しながら踊る
ことができてとても楽しかった

何度も同じことを
聞かないでと
言われ傷ついた

家族と仲良く暮らし
旅行に行きたい

集まりに参加して
みんなとお話する
のが楽しい

物忘れがあっても
住み慣れた自宅で
過ごさせてあげたい

忘れっぽくなったけど
色んな人が関わってくれて
安心して生活できる

家族の話だけでなく
私の話も聞いてほしい



認知症とともに生きる

自分や家族が「認知症かもしれない」と思ったとき、不安な気持ちになるかもしれません。でも、認知症になっても「何もできない、何もわからない」というわけではありません。少しの助けや工夫があれば、できることはたくさんあります。やりたいことや、楽しみをあきらめる必要はありません。65歳以上の5人にひとりには認知症になる今、認知症の人もそうでない人も、みんなが役割を持ち、支えあって「認知症とともに生きる」地域を作る必要があります。