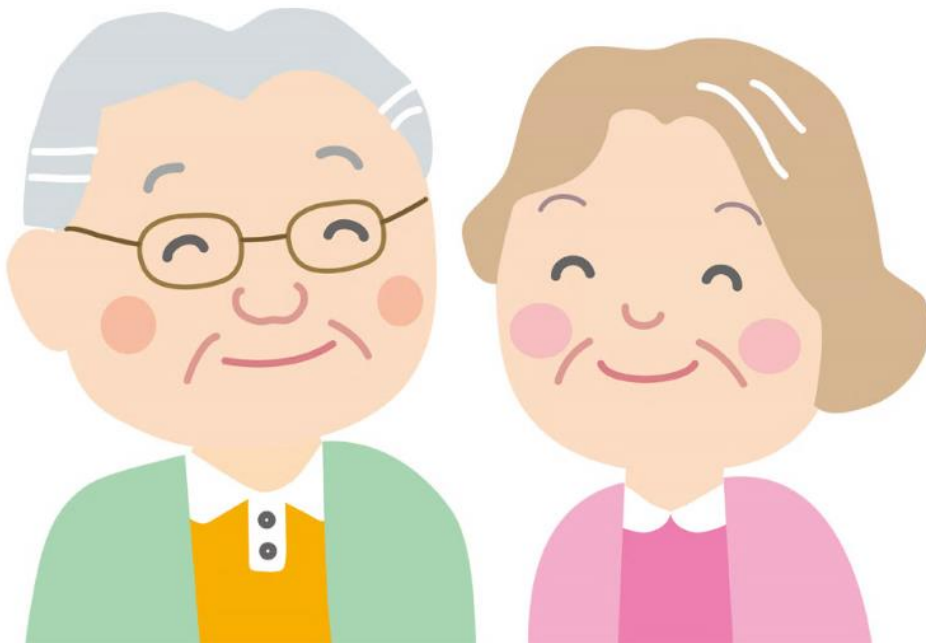


かすみがうら市

認知症ケアパス

～認知症になっても安心して暮らすために～



平成28年度 作成

令和元年度 改訂

かすみがうら市保健福祉部介護長寿課

もくじ

1. はじめに	2 ページ
2. 安らぎとやさしさ・支え合いのまちづくり （かすみがうら市の取り組み）	2 ページ
3. 認知症はどんな病気？	2～5 ページ
4. 認知症に早く気づきましょう	5～8 ページ
5. 各種サービス （認知症ケアパス＜社会資源一覧＞もご覧ください）	9～14 ページ
6. 認知症の人への接し方	14～15 ページ
7. 認知症の予防	16 ページ

1. はじめに

「認知症ケアパス」とは、認知症を発症した時から、生活をするうえで色々な支障が出てくる中で、その進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかを標準的に示すものです。

2. 安らぎとやさしさ・支え合いのまちづくり（かすみがうら市の取り組み）

高齢者の尊厳を保持し、自立を支援する介護保険全体を貫く理念を実現して、認知症や介護が必要になっても、安心して住み慣れた地域で暮らすことのできるまちづくりを推進します。

高齢者や要介護者等の地域における支え合い活動への参加を促進し、介護予防事業・地域支援事業を充実させ、保健・医療・福祉事業の充実と相互連携を進めていきます。

認知症についての理解、認知症予防、認知症早期発見・早期対応、認知症への段階的対応、家族支援等一連の状況についての対策を講じて、安心して高齢期を過ごすことができるように図ります。

3. 認知症とはどんな病気？

脳は、私たちのほぼあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

認知症の初期症状で最も多いのは記憶障害ですが、それ以外の症状ではじまることもあります。意欲・自発性の低下（やる気がおこらない、これまでやっていたことをしなくなった）、うつ症状、言葉の障害、注意力低下なども認知症の初期症状の場合があります。

主な認知症の種類と特徴

認知症には、いくつかの種類があります。

アルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性・前頭側頭型（ピック病）が代表的です。

○アルツハイマー型認知症○

脳に特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れて死んでしまい減っていくために、情報を伝えることが出来なくなると考えられています。

また、神経細胞が死んでしまうことで脳も委縮（縮む）していき、身体の機能も徐々に失われていきます。

もの忘れから気づくことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていくます。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所が分からなくなる、などが特徴的です。また、物盗られ妄想や徘徊などの症状が出る場合があります。

また、最近では、40～50歳代で、物忘れなどの症状がみられる「若年性アルツハイマー病」も増えています。



○レビー小体型認知症○

脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質の塊がみられます。このレビー小体が大脳に広く現れると、その結果認知症になります。

実際にいない人が見える「幻視」、眠っている間に怒鳴ったり、奇声をあげたりする異常行動などの症状が目立ちます。また、手足が震える、小刻みに歩くなどパーキンソン症状がみられることもあります。状態の良い時と悪い時が、変動することも特徴的です。

○脳血管性認知症○

脳の血管が詰まる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」、「くも膜下出血」などの、

脳の血管の病気によって、脳の血管が詰まったり出血したりして、脳の細胞に酸素が送られなくなるため、神経細胞が死んでしまい認知症が起こります。

脳の場所や障害の程度によって、症状が異なります。そのため、できることとできないことが比較的是っきりとわかれていることが多いです。手足のまひなどの神経症状が起きることもあります。

○前頭側頭型認知症（ピック病）○

大脳の前頭葉・側頭葉というところが委縮（縮む）のが特徴です。

人格、性格が極端に変わってしまったという症状がまずみられます。常識から外れるような性格・行動のパターンがみられます。そううつ病と紛らわしい場合もあります。

その他にも、アルコール性認知症・正常圧水頭症・まだら認知症等があります。

	老化による物忘れ	認知症
物 忘 れ	体験したことの一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
進行の状況	あまり進行しない	だんだん進行する
判 断 力	低下しない	低下する
自 覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす



◇軽度認知障害（MCI）◇

正常な状態と認知症の間の段階をいいます。

認知症の前段階として、認知症と同じような症状が見られることもありますが、日常生活に大きな支障はありません。

MCI と診断された後、約半数の方に認知症への進行が見られるとのデータがありますが、長くこの状態のとどまる方や、正常な状態に戻る方もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は、認知症の予防に重要です。

認知症が疑われるサイン

思い当たることや気になることがある方は、地域包括支援センターやかかりつけ医にご相談ください。

- 1. 今日の日付がわからない
- 2. 通いなれた道なのに迷うことがある
- 3. 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 4. つじつまの合わない作り話をするようになった
- 5. 親しい人との付き合いが減り、外出しなくなった
- 6. 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れるようになった
- 7. 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった
- 8. 同じものを何度も買うようになった
- 9. イライラしたり、不安が強くなるなど、情緒不安定になった
- 10. 同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった

4. 認知症に早く気づきましょう



認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。

認知症といっても様々な原因から起こりますので、「何かがおかしいかな？」と思ったら、まずはかかりつけ医や精神科医などへ相談し、専門家のアドバイスを受け、適切な医療機関に受診することが大切です。

～早期発見・早期診断が大切です～

早期受診、早期診断、早期治療が重要な理由として、早期に認知症とわかった場合、原因によっては進行を遅らせることができたり、脳の病気が原因の場合は治療により症状が治まったりすることがあるからです。

また、本人と家族が、将来のことをゆっくり考える時間を持ち、支援する体制を整えることができるメリットがあります。

受診が遅くなると、認知症がどんどん進んだり、治るものが手遅れになってしまうこともあります。

～認知症初期集中支援チーム～

地域包括支援センターの保健師・社会福祉士が、認知症サポート医の指導のもと、認知症が疑われる方や認知症の方およびそのご家族を訪問し、初期（症状の初期、関わりの初期）の支援を包括的・集中的に（おおむね6カ月）行い、自立生活のサポートをします。

～認知症の診断は専門医に～

認知症は初期に見つけることは難しく、専門的な知識、高度な検査機器などでの検査が必要になります。まずは、かかりつけ医に受診・相談をして、状況に応じて専門の医療機関を紹介してもらいましょう。

かすみがうら市内の医療機関名一覧



医療機関名	所在地	電話番号	かかりつけ医として対応※
伊東クリニック	下稲吉 2633-172	0299-59-1187	
太田医院	下稲吉 1598-1	0299-59-2026	
川島医院	深谷 3656-1	029-897-1237	○
川俣医院	中志筑 1329	0299-22-3075	
菊池整形外科クリニック	新治 1827-34	0299-59-1181	
酒井医院	宍倉 4468 番地 1	029-897-1006	○
櫻井皮膚科医院	下稲吉 2625-107	029-832-2745	
白井こどもクリニック	稲吉 2-14-11	029-831-3803	
高木医院	稲吉東 1-15-1	029-832-2020	○
久松皮膚科医院	上稲吉字向原 1756-2	029-830-1300	
三輪眼科	稲吉 5-19-10	029-833-0030	
矢原診療所	宍倉 6167-1	029-831-8576	
大和医院	稲吉 5-20-12	029-831-7937	○
吉田茂耳鼻咽喉科	下稲吉 3808-1	029-834-8200	
メドアグリクリニック	上稲吉 38	0299-57-3005	

※ 「かかりつけ医認知症対応力向上研修」や「認知症サポート医研修」を受講しています。

かすみがうら市内の歯科医療機関一覧

歯科医療機関名	所在地	電話番号
あいざわ歯科医院	下稲吉 1966-2	0299-59-2717
あしか歯科クリニック	稲吉 4-2-2	029-830-1515
医療法人はなわ会荒川歯科医院	下稲吉 2633-88	029-833-2222
今松歯科医院	稲吉 4-10-18	029-833-0200
色川歯科医院	稲吉 5-3-11	029-831-2672
宇野歯科医院	下稲吉 1665-1	0299-59-7710
医療法人社団福富会 奥山歯科	下稲吉 2648-27	0299-59-5125
島崎歯科医院	下稲吉 1483-8	0299-59-4134
高野歯科医院	市川 419	0299-23-8148
中佐谷歯科	中佐谷 839-1	0299-37-7890
にとう歯科医院	深谷 2813-4	029-898-3718
ひかり歯科医院	下稲吉 4002-4	029-833-1060
美並歯科医院	深谷 75-30	029-898-2211
みやざき歯科医院	大和田 572-3	029-898-3636
吉田歯科医院	稲吉 2-9-11	029-831-0503

かすみがうら市内の薬局一覧

薬局名	所在地	電話番号	研修受講
ハニー薬局	深谷 2817-4	029-893-2292	○※
コスモファーマ薬局千代田店	新治字筈崎 1827-33	0299-59-1170	
メープル薬局	下稲吉 2633-173	0299-37-7211	
カワチ薬局千代田店	下稲吉 2633-7	029-830-2930	
花梨薬局	稲吉東 1-15-2	029-832-6336	
みつば薬局	稲吉東 5-22-13	029-834-8585	
ウエルシア薬局かすみがうら大和田店	大和田 592-45	029-833-5328	

※ 「認知症サポーター養成研修」を受講しています。

茨城県認知症疾患医療センター

○基幹型センター

医療機関名	所在地	電話番号
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2-1-1	029-853-3645

○地域型センター

医療機関名	所在地	電話番号
石崎病院	東茨城郡茨城町上石崎 4698	029-293-7165
日立梅ヶ丘病院	日立市大久保町 2409-3	0294-35-2764
栗田病院	那珂市豊喰 505	029-298-1396
鹿島病院	鹿島市平井 1129-2	0299-82-1271
宮本病院	稲敷市幸田 1247	0299-94-3080
古河市赤十字病院	古河市下山町 1150	0280-23-7121
豊後荘病院	石岡市部原 760-1	0299-36-6007
池田病院	龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2	0297-64-1152
汐ヶ崎病院	水戸市大串町 715	029-269-9017
志村大宮病院	常陸大宮市上町 313	0295-58-8020
とよさと病院	つくば市田倉 4725	029-847-9581
山岳荘小松崎病院	古河市下山町 1150	0280-23-7121

もの忘れ専門外来実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団成心会高安クリニック	土浦市立田 1-22	029-822-8201
株式会社日立製作所土浦診療健診センター	土浦市神立東 2-27-8	029-831-5830
医療法人新成会豊後荘病院	石岡市部原 760-1	0299-44-3211
医療法人社団青洲会神立病院	土浦市神立中央 5-11-2	029-831-9711
東京医科大学茨城医療センター	稲敷郡阿見町中央 3-20-1	029-887-1161

5. 各種サービス

*別紙、「認知症ケアパス<社会資源一覧>」に状態に合わせた各種サービスが記載されています。

○相談窓口等

かすみがうら市地域包括支援センター

「要支援」の認定を受けた人や介護予防事業を利用する人のケアマネジメントをおこなうほか、介護や福祉に関する様々な相談に応じ、関係機関に橋渡しすることにより、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるようにします。

また、高齢者の権利を守るため、虐待防止への取り組みや成年後見制度の活用に関しての相談などもお受けします。

上土田433-2 千代田保健センター内

電話 0299-59-2111 F a x 0299-59-6023

在宅介護支援センター

地域包括支援センターよりもさらに身近な介護等の相談窓口として設置されています。

24時間体制で在宅介護に関する支援、指導をおこないます。



○霞ヶ浦地区○

サンシャインつくば

坂933-1

電話029-840-9195 F a x 029-840-9196

(※デイサービスあゆみ内)

○千代田地区○

プルミエールひたち野

上土田330-2

電話 0299-59-5611 F a x 0299-59-5616

霞ヶ浦保健センター

健康づくりを推進するために設置した、地域に密着した健康相談、健康教育、健康診断等の保健サービスを総合的におこないます。

深谷 3 6 7 1 - 2

電話 0 2 9 - 8 9 8 - 2 3 1 2 F a x 0 2 9 - 8 9 8 - 2 5 9 5

地域ケアシステム

高齢者や障害者の方（何らかの支援を必要とする一人ひとり）が、住み慣れた地域の中で安心して生活をしていくために、家族や地域そして現在関わっているサービス・機関などの保健・医療・福祉の関係者がケアチームとなり、必要なサービスの検討や調整をおこない、きめ細かい見守り体制を目指します。

かすみがうら市社会福祉協議会

深谷 3 7 1 9 - 1 （あじさい館内）

電話 0 2 9 - 8 9 8 - 2 5 2 7 F a x 0 2 9 - 8 9 8 - 3 5 2 3

○介護保険サービス

介護保険サービスは、要支援 1・2、要介護 1～5 の介護保険の認定がある方が、利用できるサービスになります。

認定によって利用できるサービスや内容が異なります。

○介護予防・日常生活支援総合事業

要介護認定で要支援に認定された方及び基本チェックリストなどにより総合事業の対象者と判定された方が、介護予防訪問介護と介護予防通所介護に相当する「訪問型サービス」と「通所型サービス」を受けることができます。



～自宅を中心に利用するサービス～

訪問介護

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

訪問入浴介護

自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

訪問看護

看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

訪問リハビリテーション

リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。中には、認知症の方のみを対象にしたものもあります。

通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

短期入所生活介護・短期入所療養介護

施設などで短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅へ来てもらう「訪問」、施設に「泊まれる」サービスが柔軟に受けられます。

～生活する環境を整える～

福祉用具貸与・販売

日常生活に必要な福祉用具のレンタルや購入がおこなえます。

住宅改修

生活環境を整えるため、住宅改修がおこなえます。

～施設に入所するサービス～

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない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。

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けて、家庭復帰を目指します。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症と診断された高齢者の方が、共同で生活しながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

有料老人ホーム

料金設定や提供されるサービスが多岐にわたっている民間の施設です。介護保険の適用の有無、介護サービスの内容に応じて、「介護付き」「住宅型」「健康型」の3つのタイプがあります。

サービス付き高齢者向け住宅

高齢者向けの賃貸住宅です。安否確認や生活相談などのサービスが提供されます。ただし介護や医療は原則として外部のサービスを利用します。

高齢者生活共同運営住宅

比較的低廉な料金で、地域でお互いの自主性を尊重した共同生活を営むことにより、生涯自己実現を図りつつ健やかに老いることを目的とする、小規模在宅型共同住宅です。

○行政サービス

◆担当：介護長寿課◆

「食」の自立支援事業（配食サービス）

定期的に食事を提供することで、食生活の改善と健康増進を図ります。

緊急通報装置設置事業

緊急通報装置を設置し急病や緊急時に対応し、日常の不安の解消を図ります。

住宅用火災報知器設置事業

火災報知機を設置することで、生命財産を守り安心安全な生活を支援します。

軽度生活支援事業

シルバー人材による軽易な生活の支援（草取り・掃除等）をおこないます。

要援護高齢者等福祉タクシー利用料金助成事業

通院時や外出する際のタクシー料金の一部を助成します。

寝具洗濯乾燥消毒サービス事業

自宅に伺い寝具を回収、約1週間預かり寝具を洗濯乾燥消毒します。

生活管理指導員派遣事業

生活指導員（ヘルパー）を派遣し、日常生活の支援をおこないます。

緊急医療情報キット

医療情報・緊急連絡先などを記入する用紙とご家庭の冷蔵庫に保管する容器を配布します。救急通報の際に駆けつけた救急隊員に正確な情報を伝えることができます。

◆担当：介護長寿課◆

認知症早期発見タブレット

窓口に設置されたタッチパネルで、認知症のセルフチェックができます。

◆担当：地域包括支援センター◆

認知症高齢者QRコード活用見守り事業

認知症高齢者が普段身につける物等にQRコードを付けておくことで、行方不明時や警察等に保護された時に、早期に身元が特定できるようにする仕組みです。※QRコードを読み取ると、コールセンター連絡先と利用者IDが表示されます。

◆担当：政策経営課◆

乗合タクシー

事前登録した方の自宅または指定の場所から目的地まで、乗合で移送します。

タクシー利用料金助成事業

タクシー利用助成券と相乗り券を交付し、移動手段を支援します。

(※令和元年10月から開始)

運転免許証自主返納支援事業

路線バス回数乗車券を進呈し、自主返納後の移動手段を支援します。

○その他

◆担当：地域包括支援センター◆

認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方、どなたでも参加できます。

- ・毎月最終木曜日 楽だカフェ プルミエールひたち野
プルミエールひたち野2号館地域交流センター

(稲吉2-21-7、電話029-833-3300)

- ・毎月第3金曜日 楽だカフェ 燦々サンシャイン
サンシャインつくば

(上大堤210-27、電話029-897-0101)

介護予防の教室

肩・腰・膝痛予防改善の体操の教室、体操と栄養・口腔などの講話の教室、ミニ講話とシルバーリハビリ体操の教室をおこないます。

◆担当：生涯学習課◆

高齢者大学

新たな体験ならびに学習をすることにより、自分の役割を見つけ、地域社会に貢献し、健康で活力ある毎日を送れることを目的としています。

◎チラシ『マナビィ』には、いろいろな講座が紹介されています。

◆担当：社会福祉協議会◆

老人クラブ連合会

各地区の老人クラブの方たちが集まり、情報交換や仲間づくり、親睦を深める、健康づくり（男の料理教室）を実施します。

高齢者交流会

地区にお住いの高齢者の方に、地区社協とボランティアが会食やイベント等をおこないます。

お話ボランティア

65歳以上の一人暮らしの方を対象にボランティアが電話をかけて、安心安全な生活のお手伝いを行います。

◆その他◆

シルバー人材センター

高齢者の方が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献しています。（深谷3384-1、電話029-898-3130）



○金銭管理

◆担当：地域包括支援センター◆

成年後見制度

判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活での契約などをおこなうときに、判断が難しく不利益をこうむったり、悪質商法の被害者になることを防ぎ、権利と財産を守り、支援をする制度です。

◆担当：社会福祉協議会◆

日常生活自立支援事業

判断能力に不安を覚えてきたが契約行為が可能な方の、福祉サービス利用援助とそれにともなう日常的な金銭管理などをおこなう生活支援です。

6. 認知症の人への接し方

認知症の人とそうでない人とで、つきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症の人と接するときは、認知症についての正しい理解に基づく対応が必要です。



～認知症の人への対応の心得～

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～

①まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や周囲に気づかれないよう、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。

②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、相手にも伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

③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。

④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。

「何かお困りですか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など、唐突な声掛けにならないように、正面から声をかけます。

⑤相手に視線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、身体を低くして視線を同じ高さにして対応します。

⑥おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声でまくしたてないようにします。

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。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされたり、同時に複数の問いかけに答えることが苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。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。

7. 認知症の予防

現時点では、認知症に絶対にならないという予防法はありません。しかし、認知症になるリスクを下げることはできます。

認知症予防として、食生活の改善・適度な運動・脳に適度な刺激を与えることが大切になります。

◆ 食事

バランスの良い食事を心がけます。

メタボリックシンドローム（高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等）を予防する食事が重要です（青魚や大豆製品、緑黄色野菜、果物、ナッツ類、黒ゴマなどの摂取）。



◆ 運動

適度な運動を行います（例：1回30分以上の歩行を週3回以上）。

全身の血行・血流改善につながり、脳の活性化が期待できます。

単一の運動よりも、運動+頭の体操（例：引き算をしながら踏み台昇降）がより有効とされています。



◆ 社会参加（人とのコミュニケーション）

人との会話や外出の機会は、脳に良い影響を与えてくれます。

（例：興味を持った土地や食べ物があれば、家族や友人と外出の計画を立て、当日はたくさんおしゃべりしながら出かけてみる）

役割を持って生活する事も大事です。（例：得意な家事をこなす、地域の集まりで役員をする）

