

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して・・・

知って安心

平生町認知症おたすけガイド (平生町認知症ケアパス)

「平生町認知症おたすけガイド」は、認知症の状態や地域にあるお役立ち情報をまとめたものです。認知症について、気になることや不安なことがあるときや、これからの生活にお役立てください。



認知症は、“早期発見”が大切です

それってもしかしたら認知症？ 思い当たることはないですか？
思い当たることがあれば、一度かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を無意識に繰り返す | <input type="checkbox"/> 器具の説明を読むのを面倒がる |
| <input type="checkbox"/> 知っている人の名前が思い出せない | <input type="checkbox"/> 理由もないのに気がふさぐ |
| <input type="checkbox"/> 物のしまい場所を忘れる | <input type="checkbox"/> 身だしなみに無関心である |
| <input type="checkbox"/> 漢字を忘れる | <input type="checkbox"/> 外出をおっくうがる |
| <input type="checkbox"/> 今しようとしていることを忘れる | <input type="checkbox"/> 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする |



(参考) 大友式認知症予測テスト

認知症に関する相談窓口

- 平生町役場 健康保険課 介護保険班 ☎0820 (56) 7115
- 平生町高齢者地域包括支援センター ☎0820 (56) 8000
- 平生町保健センター ☎0820 (56) 7141
- 認知症疾患医療センター（柳井市） ☎0820 (27) 0321

平生町の認知症に関する取り組み

健康づくりに関する教室

認知症は生活習慣病の終着駅とも言われています。保健センターでは生活習慣病予防、介護予防をはじめとする各種事業でみなさんの健康づくりを応援しています。



平生町
保健センター
☎56-7141

認知症カフェ あいあむ

認知症のことや心配なこと…どなたでも自由にかたらい、過ごす、みなさんの場所です。コーヒーやお茶を飲みながら、憩いのひとときを過ごされませんか？
相談窓口も併設しています。情報交換、相談の場としてもご利用ください。

日時：毎月第4火曜日
13:30～15:00
場所：ふれあいまちづくりセンター あいあむ
どなたでも参加いただけます
(参加費：100円)

平生町社会福祉協議会 ☎56-8000

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、ご友人やご家族にその知識を伝えていただいたり、認知症の方やご家族をあたたく見守り、応援していただく方のことです。
出前講座も開催しております。どうぞお気軽にお声掛けください。

【講座の内容】
・認知症とは
・認知症の方への接し方
・認知症の予防について など
【時間】
1時間程度



平生町
社会福祉協議会
☎56-8000

認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期対応に取り組むための医療介護の専門職による“認知症初期集中支援チーム”ができました。様子をお伺いして、必要に応じて専門病院を紹介したり介護サービスを受けるためのお手伝いをします。
お気軽にご相談ください。
相談は無料です。



平生町健康保険課介護保険班
☎56-7115
平生町高齢者地域包括支援センター
☎56-8000

“住み慣れたまちで、自分らしく暮らしつづけたい” それはだれもが抱く願いではないでしょうか。認知症は、だれにでも起こりうる脳の病気です。その症状や心配ごと一人ひとり異なります。認知症と共に生きる、その歩み方も、支援にも、たくさんの“こたえ”があります。
「どこに聞いたらいいのだろう」「こんなことで相談してもいいのかな」「何となく、気になる…」
どのようなことでも構いません。まずは、ご相談ください。
このガイドブックをみなさまのこれからの生活にお役立ていただくと幸いです。

「平生町認知症おたすけガイド」についてのお問合せ先
平生町役場 健康保険課 介護保険班 ☎56-7115



認知症の度合いや先の見通しについて確認してみましょう

症状の強さや出方には個人差があり、必ずしもこの通りの経過をたどるわけではありませんが、今後を見通す参考にしてください。

認知症の 状態	軽度	誰かの見守りや声かけがあれば日常生活を送ることができる	日常生活全般に手助けや介護が必要	重度
ご本人の様子や生活の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れが増えたという自覚がでてきます。 ●何かヒントがあれば思い出せることもあります。 ●時間の感覚が薄れ、約束をうっかり忘れることなどがでてきます。 ●何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなってきます。料理がおっくうになったり、うまくできなくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●最近の出来事を覚えられなくなったり、いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになります。 ●同じ話を繰り返したり、取り繕って話すことがあります。 ●日付や季節、年次の時間感覚が分かりにくくなり、季節に合わせた服を選ぶことや、自分がいる場所の見当をつけることが難しくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●直近のことだけでなく古い記憶もあいまいになります。 ●生活のリズムが崩れ、昼夜逆転になりやすくなります。 ●場所や人物の見当をつけることが難しくなり、家のトイレの場所がわからなくなったり、外出先から家に戻れなくなることがあります。 ●歩行が不安定になったり、着替えなどの動作がむずかしくなります。 ●急に体調を崩しやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●過去の記憶が失われ、親しい人や家族の認識が難しくなります。 ●表情が乏しくなったり、言葉でのコミュニケーションがとりにくくなります。 ●食べ物を飲み込みにくくなったり、日中うつらうつらすることもあります。
生活の中で気を付けること、生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●早期に診断や治療を行うことが大切です。もの忘れを感じたら、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。 ●もの忘れを自覚され、不安になられていることもあります。ご本人ができることを大切にし、できないところを手助けするようにしましょう。 ●なるべくバランスの良い食事や規則正しい生活が送れるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●火の不始末や道に迷うなど思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。 ●ご家族はご本人の言動の変化にとまどわれたり、不安を感じられることがあります。お一人で抱え込まれず、親族など身近な人や相談窓口などに相談をしましょう。 ●医療や介護サービスの利用なども検討してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族の介護負担が増えてきます。相談しながら医療・介護のサービスを活用したり、つどいの場などを利用しましょう。 ●定期的な受診や体調管理に気を付け、肺炎など他の合併症の症状や予防策について知っておきましょう。 ●今後の生活（介護、金銭管理、財産等）についての備えをしておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉以外のコミュニケーション（スキンシップや表情、しぐさから気持ちをくみ取るなど）を心がけましょう。 ●脱水や体調の変化に気をつけましょう。 ●医療や介護の専門職と最期の時期をどう過ごすかなどの相談をしておきましょう。

こんなサービスや支援があります

【相談】 まずはご相談ください

- 平生町役場 健康保険課 介護保険班：56-7115
- 平生町高齢者地域包括支援センター：56-8000
- 平生町保健センター：56-7141



【予防】 未来の元気は今日の一歩から！

- 老人クラブ
- いきいきサロン
- 健康づくりに関する教室 平生町保健センター
- いきいき百歳体操 平生町役場 健康保険課
- いきいき脳楽集塾
ふれあいまちづくりセンター あいあむ

【医療】 早期診断、治療が大切です

- かかりつけ医
- 認知症疾患医療センター
- 専門医療機関
- 認知症初期集中支援チーム



【見守り】 暮らしの安心のために

- 地域の見守り・支え合い活動（民生委員など）
- 高齢者配食サービス
- 緊急通報システム設置事業



【つながる場所】 悩みや不安を抱え込まないために

- 認知症カフェ あいあむ
ふれあいまちづくりセンターあいあむ

他にも、介護をされている方や介護経験者の方とお話をする場所があります



【介護・生活支援】 暮らしのお手伝い

- シルバー人材センター
- 介護保険サービス（通所介護、訪問介護、ショートステイなど）
- 介護サポートタクシー事業
- 権利擁護のためのサービス（地域福祉権利擁護事業、成年後見制度、消費生活センターなど）
- 住まいの支援（ケアハウス、サービス付高齢者向け住宅、有料老人ホーム、



地域には他にもさまざまな資源や取り組みがあります。詳しい内容は相談窓口におたずねください。