認知症ケアパス

認知症やその症状に応じて相談ができる窓口、
利用できるサービス等の情報をまとめたものです。

認知症あんしんガイドブック

～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～

塩　竈　市

認知症の相談窓口

◆　地域包括支援センター

（お住いの地区の地域包括支援センターへ連絡してください）

名　称	所在地・電話番号	担当地区
西部地区 地域包括支援センター	367-0414 （清水沢１丁目１２－２）	赤坂、泉沢町、大日向町、後楽町、 権現堂、栄町、白菊町、袖野田町、 玉川、月見ヶ丘、西玉川町、母子沢町、 向ヶ丘、清水沢１丁目、石堂
南部・東部地区 地域包括支援センター	290-7185 （東玉川町８－８）	尾島町、舟入、牛生町、芦畔町、 新富町、貞山通、中の島、港町、旭町、 泉ヶ岡、香津町、佐浦町、桜ケ丘、 白萩町、錦町、野田、花立町、南錦町、 南町、東玉川町、海岸通
北部１地区 地域包括支援センター	361-3822 （北浜４丁目６－５２）	一森山、今宮町、梅の宮、北浜、 小松崎、新浜町１丁目、長沢町、 字長沢、西町、本町、宮町、藤倉、 みのが丘、松陽台
北部２地区 地域包括支援センター	362-1911 （庚塚３０４－６）	青葉ヶ丘、字石田、字伊保石、 千賀の台、字庚塚、楓町、越の浦、 字越の浦、清水沢２～４丁目、 新浜町２～３丁目、杉の入、字杉の入裏
浦戸地区 地域包括支援センター	361-2931 （浦戸野々島字河岸５０）	浦戸地区全域

● 認知症地域支援推進員がいます！

　認知症地域支援推進員とは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、行政・医療機関・介護事業所などの関係機関をつなぎ、皆さまの日常生活を支援する専門職です。各地域包括支援センターに配置しています。

● 認知症初期集中支援チーム

　認知症が疑われる方のご自宅を訪問し、医療機関受診やサービス利用の調整、ご家族の介護負担軽減等の支援を行います。

◆ こんな時はここに相談！

認知症かもしれない？

認知症を予防したい

認知症って何？認知症について知りたい

認知症の家族や近所の人のことを相談したい

認知症の人のためになにかできないかな？

認知症かどうか知りたい、調べたい

認知症って治療できるの？

医療機関を知りたい

認知症ってどこを受診すればいいの？

地域包括支援センター

かかりつけ医

普段からの健康状態や持病などを把握してくれている「かかりつけ医」に、まずは相談してみましょう。

● 認知症疾患医療センター

認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う地域の中核医療機関です。

坂総合クリニック　脳神経外科	多賀城市下馬2-13-7	☎ 022-361-7011（代表）

● 物忘れ外来・認知症の診断ができる病院

※診察日については、各病院に必ず事前にお問合せ・ご予約の上受診ください。

くろさわ脳外科画像診断クリニック	塩竈市錦町6-32	☎ 0120-055-018（代表）
菅野愛生会　緑ヶ丘病院	塩竈市西玉川町1-16	☎ 022-362-5555（代表）

介護サービスを利用している方は、
担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

認知症とは？

認知症は、脳の疾患により**認知機能**が低下し、日常生活に支障が生じる状態です。

○ **認知機能**とは？

「記憶する」「考える」「人とコミュニケーションをとる」など、私たちが、日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを言います。

認知機能が低下する1番の原因は**加齢**です。65歳未満で認知機能が低下する人もおり、**だれにとっても身近なもの**となっています。

認知機能の低下には、認知症以外の様々な病気が潜んでいることもあります。認知症とは治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。

◆ 加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
● 体験の一部を忘れる	● 体験の全部を忘れる
● ヒントがあれば、思い出せる	● ヒントがあっても思い出せない
● もの忘れがあることを自覚している	● もの忘れをしている自覚が薄い
● 約束をうっかり忘れてしまう	● 約束したこと自体を忘れる
● 物を置いた場所を時々思い出せない	● 置き忘れ、紛失が頻繁になる
	日常生活に支障が出る！

※これらは、あくまでも目安です。当てはまらない人もいます。

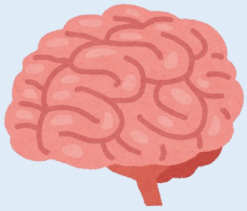
◆ 認知症の原因とさまざまな病気

認知症には数多くの原因疾患や病態があり、原因疾患によってあらわれやすい症状や治療方法が異なります。認知症をきたす原因疾患で最も多いのは、アルツハイマー型認知症で半数以上を占めています。次いで血管性認知症、レビー小体型認知症が原因疾患として多いと考えられています。

◆ 主な認知症の症状

認知症の症状はもの忘れだけではありません。

記憶したり、集中したり、判断したりする認知機能が衰えることで、さまざまな症状が現れます。認知症の症状や日常生活への影響は、原因となる脳の病気の種類によっても異なります。



【認知機能障害】

（すべての認知症の人に現れる症状）

●もの忘れ　●状況判断ができない

●計算ができない　●時間・場所・人が認識できない

●手順よく物事を進められない　など

徐々に進行する・治すことは難しい

心身の不調

家族関係

さまざまな要因が影響

性格

不安･寂しさ

【行動･心理症状】

（本人の性格や環境など様々な要因が絡み合って出ることがある症状）

●無気力になる　●ものが盗まれたと騒ぐ

●はいかい・無断外出　●暴力

●怒りっぽい・怒鳴る　●なかなか寝付けない

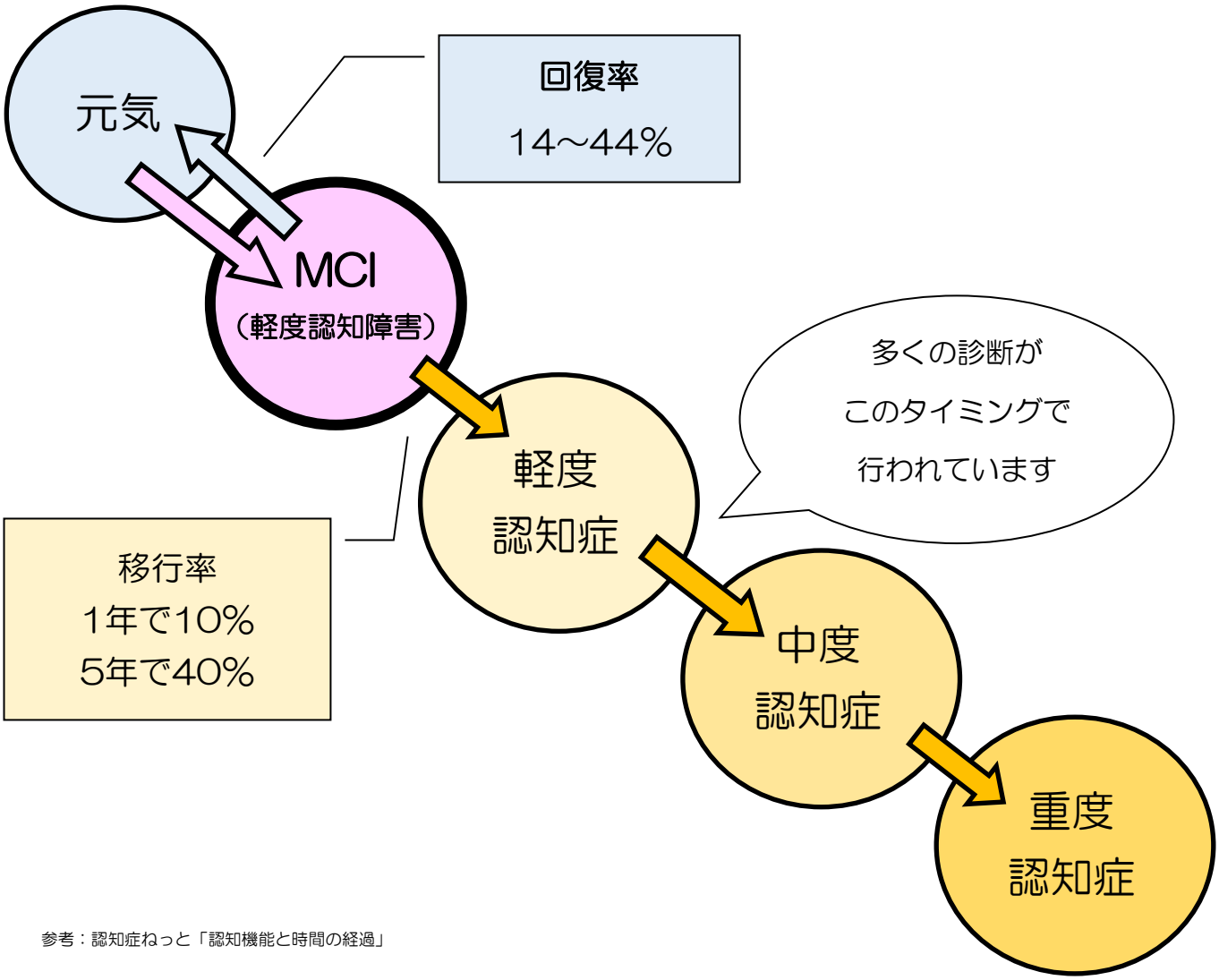
●不安・あせり　など

改善できる可能性がある・個人差がある

MCI（軽度認知障害）とは？

ご本人やご家族に認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができており、「認知症」と完全に診断される**一歩手前の状態**です。

放っておくと認知症に進行する場合もありますが、適切な予防・対応をすることで、健常な状態に戻る可能性もあります。



参考：認知症ねっと「認知機能と時間の経過」

早めの気づきと受診が大切な理由

あれ？おかしいと思ったらまず受診してみましょう。少しでも早い時期に診断を受けることが、その後の人生にとって最も良い選択肢になります。認知症と診断されても、適切な治療やケアを早く始めることで、進行を遅らせることや希望にかなった生活に備えることができます。～家族がつくった「認知症」早期発見のめやす～（ｐ12）もご参照ください。

認知症の予防

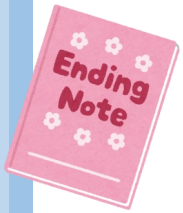
認知症にならないという意味ではなく、**認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする**という意味です。認知症の予防に取り組むことは、介護予防・健康全般の維持と増進にも効果的！できることから積極的に取り組んでみましょう！

□　適度な運動	□　禁煙
□　健康的な食生活	□　節度ある飲酒
□　体重のコントロール	□　血圧のコントロール
□　血糖のコントロール	□　脂質のコントロール
□　こころの健康の維持	□　聴力の維持
□　知的活動への取り組み	□　社会的活動への参加

参考：令和元年度　厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」 WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』

認知症ケアパス

認知症は下表のように進行していきます。認知症ケアパスをみると、認知症の進行とケアの流れが

認知症の段階	元気	MCI（軽度認知障害） 生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階	認知症（軽度） 誰かの見守りがあれば日常生活は自立
	自立		
本人の様子	●健康づくりや介護予防に取り組みましょう ●地域とのつながり（社会参加）を大事にしましょう	●最近、物忘れが少し出てきたと自覚します（人からも言われはじめます） ●買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安がありますが、一人でできます	●薬を飲んだか分からなくなる時がありますが、周りの人に支えられて薬を飲むことができます ●同じ事を何度も聞くようになります ●ご自宅にお客さんが来た時の対応が難しいこともありますが、周りの人の手助けがあれば大丈夫です
本人の気持ち		●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
家族の心の準備・生活上のポイント	●本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践しましょう ●将来に備えてエンディングノートなどの活用をしてみましょう。日頃から周囲の人に、自分の生き方・考え方を理解してもらえるよう話し合いの場を持つことが大切です	●適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をとりましょう ●気になりはじめたら、早めにかかりつけ医に相談しましょう ●地域とのかかわりを続けていきましょう 	●同じことを聞かれても、きちんと返答しましょう ●本人ができる事を続けられるようなサポートしましょう ●かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときは受診しましょう ●生活の質を落とさないように、介護保険サービスの利用を考えてみましょう ●地域包括支援センターと相談しましょう

認知症になっても、適切なサポートがあれば自分らしく安心して過ごすことができます。その時々

具体的に分かりますので、おおまかな目安として参考にしてください。

（※症状や進行度には個人差があります。）

認知症（症状が多発する時期）	認知症（認知症による障がいが複合する時期）
生活を送るための支援が必要	**常に専門的な支援が必要**
●着替えやトイレ、食事は一人で難しいけれど、声掛けや誘導、人の手助けがあればできます ●家までの帰り道が分からなくなります 	●食事、トイレ、お風呂、移動など日常生活動作全般に生活しにくい場面が多いですが、人の手助けがあれば安心です。 ●車いすやベッド上での生活が長くなります
●できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい 	●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
●地域包括支援センターや担当のケアマネジャーと相談してサービス活用し、場合によっては内容を見直しましょう ●改めてお金や契約について考えましょう ●万が一自宅に戻れなくなった時に備えて、居場所がわかる携帯用品を準備しましょう ●重度になると認知機能だけでなく、身体機能・嚥下機能（食べ物などを飲み込む力）なども低下してきます ●症状が悪くなってきた時には、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう	●本人が安心できる環境づくりを心がけましょう ●定期的に受診する支援を受けましょう ●生活上必要な契約や金銭管理はご家族や後見人の支援を受けましょう

の状態に応じて、必要な地域の資源やサービスなどを利用していきましょう。

認知症の方や家族を支援する地域の資源、サービスや制度

介護予防・交流

▼通いの場リスト
「しおがままぜっぺ・まざっぺシート」

◆ 介護予防健康講話、出前講座
◆ 地域のサロン・サークルなど通いの場
◆ 認知症カフェ、認知症家族とのふれあい広場
◆ ボランティア活動・老人クラブ　など

相談・医療

◆ 地域包括支援センター
◆ かかりつけ医、認知症疾患医療センター、
認知症初期集中支援チーム　など　（p2-3）

見守り・生活支援

◆ 地域での見守り、認知症にやさしいサポーター店、
認知症サポーター、認知症カフェ
◆ 高齢者あんしん見守り支援事業、
救急医療情報キット配付事業、避難行動要支援者支援制度
◆ 配食サービス事業
◆ はいかい高齢者SOSネットワーク事業、
認知症高齢者等見守りQRコードシール活用事業

（詳しくは「高齢者見守り事業パッケージ」をご覧ください。）

介護保険サービス

◆ ケアマネジャー
◆ 通所サービス、訪問サービス、入所サービス
◆ 福祉用具・住宅改修　など

（詳しくは「塩竈市介護保険高齢者支援ガイドブック」をご覧ください。）

地域での認知症の理解と見守り

◆ 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、地域でのさりげない見守りとやさしい声がけをしてくださる応援者(認知症サポーター)を増やす取り組みをしています。認知症サポーター養成講座(90分程度)の出前講座受講により、サポーターの証である「認知症サポーターカード」をお渡ししています。職場や町内会、子ども会、お友達同士などで開催してみませんか？

◆ 認知症にやさしいサポーター店

認知症になっても、買物など様々な場面で、ちょっとした見守りや声がけがあれば安心して出かけることができます。見守りや声掛けに協力してくださる地元の企業や商店を募集しています。認知症サポーター養成講座受講後、サポーター店のステッカーと、ロバ隊長をお渡しします。
店頭に掲示してご活用ください。

認知症の方・家族・地域の人が集う場

地域の人たちが集う情報交換の場に参加しませんか？参加者同士の交流を通して、息抜きができたり、気持ちが楽になったりします。

認知症家族とのふれあい広場 ～オレンジリングメイト～

○ 介護中の家族や介護経験者がお互いに情報交換をしたり、交流を図っています。

○ 毎月第３水曜日
13：30～15：30

○ 公民館2階など
（内容により変更有）

○ 参加費100円

☎ 各地区地域包括支援センター（p2）

認知症カフェ

○ 認知症の人、家族、地域の人、専門職など認知症に興味のある方ならどなたでも参加できるカフェ形式の集まりです。

☎ 各地区地域包括支援センター（p2）

公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部

○ 介護経験者が相談に応じています。

○ 月曜日～金曜日 9：00～16：00

☎ 仙台市青葉区上杉3丁目3-1
みやぎハートフルセンター4階
022-263-5091

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、家族の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

（出典：公益社団法人　認知症の人と家族の会　ホームページより）

もの忘れがひどい	□ 1　今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	□ 2　同じことを何度も言う・問う・する
	□ 3　しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	□ 4　財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	□ 5　料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	□ 6　新しいことが覚えられない
	□ 7　話のつじつまが合わない
	□ 8　テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	□ 9　約束の日時や場所を間違えるようになった
	□ 10　慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	□ 11　些細なことで怒りっぽくなった
	□ 12　周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	□ 13　自分の失敗を人のせいにする
	□ 14　「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	□ 15　ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	□ 16　外出時、持ち物を何度も確かめる
	□ 17　「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	□ 18　下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	□ 19　趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	□ 20　ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

いくつか思い当たることがあったり、ご自身や家族が「認知症かな？」と思ったら、まずはかかりつけ医やお近くの地域包括支援センターなどに相談してみましょう。相談先はｐ２-３をご覧ください。

塩竈市認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）
【発行】塩竈市　福祉子ども未来部高齢福祉課　【監修】坂総合クリニック　認知症疾患医療センター