

試してみよう！

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

| | 質問項目 | ほとんどない | ときどきある | 頻繁にある |
|----|--------------------------------|--------|--------|-------|
| 1 | 同じ話を無意識に繰り返すことがある | 0点 | 1点 | 2点 |
| 2 | 知っている人の名前が思い出せないことがある | 0点 | 1点 | 2点 |
| 3 | 物をしまった場所がわからなくなることがある | 0点 | 1点 | 2点 |
| 4 | 漢字を書くときに思い出せないことが多くなった | 0点 | 1点 | 2点 |
| 5 | 今しようとしていることを忘れてしまうことがある | 0点 | 1点 | 2点 |
| 6 | 以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった | 0点 | 1点 | 2点 |
| 7 | 理由もなく気分が落ち込むときがある | 0点 | 1点 | 2点 |
| 8 | 以前に比べ身だしなみに興味がなくなった | 0点 | 1点 | 2点 |
| 9 | 以前に比べ外出する気がおこらなくなった | 0点 | 1点 | 2点 |
| 10 | 物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある | 0点 | 1点 | 2点 |

| | | |
|--------|------|--|
| 0～8点 | 問題なし | もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェック。 |
| 9～13点 | 要注意 | 家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。 |
| 14～20点 | 要診断 | 認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や地域包括支援センターに相談を。 |

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）（認知症予防財団HPより）

認知症を
予防する
ために

バランスよく
食べましょう

体を動かす習慣を
つけましょう

脳を活発に使う
生活をしましょう

歯みがき・
口の中のケア



お問い合わせ

〒511-0295 三重県員弁郡東員町大字山田1600番地 東員町役場健康長寿課
電話 0594-86-2823 FAX 0594-86-2851

知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)




この冊子は、認知症の方とその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。

認知症の進行度と主な症状／家族の心構えと対応のポイント



認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を示しています。認知症の相談はまずは地域包括支援センターにお願いします。

| 認知症の進行 | 非認知症 | 認知症 | | | | |
|---------|--|--|---|---|--|---------|
| | 軽度認知障害 (MCI) | 初期(軽度) | | 中期(中等度) | | 後期(高度) |
| | | 認知症の疑い | ひとりで生活できる | 見守りが必要 | 手助け・介護が必要 | 常に介護が必要 |
| 本人の様子 | <ul style="list-style-type: none">● 同じことを何度も話すことが増える (周囲から指摘される)● 物忘れがあるが自覚している● 日付や曜日を間違える● 外出するのが面倒になる● 身なり(外出時の服装)に気がつかなくなる● 好きだったことに興味がなくなる● 日常生活動作(食事など)は自立している● 認知症ではない | <ul style="list-style-type: none">● 同じことを何度も繰り返し聞く● 同じものを買ってくる、家の中に同じものがいくつもある● 行事や約束を忘れる● 怒りっぽくなる● 財布などが見当たらないと「盗られた」など他人のせいにする● 直近のことや、たった今しようとしたことを忘れる● 不安感やイライラ、意欲の低下がみられる | <ul style="list-style-type: none">● 季節や場所、時間がわからなくなる● 季節に応じた服装が選べない● 着替えや食事、排泄がうまくできない● 着替えや入浴を嫌がる● 薬やお金の管理ができなくなる● 家までの帰り道がわからなくなる(迷子になる)  | <ul style="list-style-type: none">● 表情が乏しくなる● 家族や親しい人の顔がわからなくなる● 食べ物が飲み込みにくくなる● 食事や排泄、入浴などがひとりでできなくなる● 言葉が減り、意思疎通が困難になる● 自由に身体が動かせなくなり、車いすやベッド上での生活が長くなる | | |
| 本人の思い | <ul style="list-style-type: none">● “もの忘れが増えてきて不安…” | <ul style="list-style-type: none">● “出来事自体を忘れても、楽しい、悲しい、怖いなどの感情は残っていることをわかってほしい…” | | | | |
| 家族の思い | <ul style="list-style-type: none">● “年相応のもの忘れかな…?”● “いつもと何か違う…様子がおかしい…” | <ul style="list-style-type: none">● “さっき話したのにもう忘れたの…?” | <ul style="list-style-type: none">● “今までできていたのに…”● “いつまで続くんだろう…” | | <ul style="list-style-type: none">● “これからどうなるんだろう…” | |
| 家族の心構え | <ul style="list-style-type: none">● 本人の様子を観察する● 認知症について正しく理解する● 相談先を知っておく● 地域行事や趣味などへの参加を勧める● 変化に気づいたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する | <ul style="list-style-type: none">● 親族や友人、近隣に伝え理解してもらう● 介護保険の申請を考える(サービスの利用を検討する)● 今後の生活設計(介護、金銭管理 など)について話し合う | <ul style="list-style-type: none">● 介護疲れしないよう、介護者自身の健康管理に気を付ける● 家族交流会などに参加する● 相談場所を確保する● 理解者や協力者をつくる● 介護、福祉サービスを上手に利用する | | <ul style="list-style-type: none">● 本人が安心できる環境をつくる● 感染症や合併症を予防する● 事故防止に努める● どのように最期を迎えるのか、家族間で話し合っておく | |
| 対応のポイント | <ul style="list-style-type: none">★生活の中、家庭の中で役割を持たせましょう★言葉だけでなくスキンシップも心がけましょう★食事、運動、睡眠など規則正しい生活習慣を心がけましょう★家族の“気づき”がとても大切です | <ul style="list-style-type: none">★何度同じことを聞かれてもきちんと返答してあげましょう★ゆっくり短い言葉でひとつずつ話しましょう★忘れてしまうことや失敗に対し、「指摘」や「注意」「修正」を行うと、本人との関係を悪くし、症状を悪化させてしまいます | <ul style="list-style-type: none">★すぐに訂正や説得はせず、いったん受け止めましょう★失われた能力の回復より残された能力を大切にしましょう★「傾聴」と「共感」の姿勢が大切です (本人の行動には何らかの意味があります) | | <ul style="list-style-type: none">★表情やしぐさなど言葉以外のサインを大切にしましょう★ありのままを受け入れて寄り添い、一緒にいられる時間を大切にしましょう★体調の変化に気づくことが大切です | |

MCIとは? 認知症の前段階といわれ、認知機能(記憶力、言語力、判断力など)に問題があるものの、日常生活には支障がない状態のことです。65歳以上の4人に1人がMCIもしくは認知症といわれています。

早期受診のメリット
◇ 早期に発見し治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります
◇ 早期に適切な治療を行うことで、多くの場合進行を遅らせることができます
◇ 早期に発見することで、家族等と相談でき今後の生活に備えることができます

認知症の進行に応じたサービスと支援

| 認知症の進行度(状態) | |
|---|--|
| → | |
| 正常 軽度認知障害 (MCI) 認知症の疑い 認知症を有するが日常生活は自立 誰かの見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助け・介助が必要 常に介護が必要 | |
| 認知症の方や家族等を支援する体制 | 相談 地域包括支援センター / 健康長寿課(認知症地域支援推進員、初期集中支援チーム員) |
| | 介護予防・悪化防止 通所型サービス / 訪問型サービス シニアクラブ 家庭・地域での役割支援 / 地域のカフェ、いきいき百歳体操 |
| | 安否確認・見守り おでかけあんしんネットワーク/緊急通報装置設置/おでかけあんしんシール/救急医療情報キット 認知症サポーター / 民生委員 / 近隣住民 |
| | 生活支援 高齢者配食サービス(ひとり暮らし高齢者 など) 通所介護 / 認知症対応型通所介護 訪問介護 / 小規模多機能型居宅介護 ホームケア事業(おむつ、寝具洗濯乾燥、理美容) |
| | 権利を守る 日常生活自立支援事業 / 成年後見制度 |
| | 医療 専門医 / 認知症サポート医 / かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 認知症疾患医療センター 訪問看護 / 訪問リハビリテーション 通所リハビリテーション 介護老人保健施設 |
| | 家族支援 介護支援専門員 / ショートステイ 認知症カフェ / 家族介護者相談会・交流会 / 家族介護教室 / 介護リフレッシュ教室 |
| | 住まい 自宅 有料老人ホーム / サービス付き高齢者向け住宅 / ケアハウス グループホーム 介護老人福祉施設 |


東員町おでかけあんしんネットワーク事業

東員町おでかけあんしんネットワークとは、徘徊が心配な方とそのご家族を支援するためのネットワークです。

徘徊が心配なご家族は、事前に当ネットワーク事業に登録しておくことで、行方不明となった際に登録情報を早期発見に役立てることが出来ます。

また、いなべ警察署や東員町民生委員児童委員協議会、東員町社会福祉協議会とも連携し、見守りネットワークの構築に取り組んでいます。

介護事業者や町内の事業所を協力事業所として登録しており(下記ステッカー配布)、徘徊等で行方不明が発生した場合、事前に登録いただいた情報を協力事業所へ発信することで、行方不明者の早期発見や事故防止に努めています。



認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方と家族、介護・医療の専門家、地域住民が集い、交流や情報交換を行う場です。認知症専門のスタッフが常駐し、認知症に関する情報提供や相談も受け付けています。

家族の方


情報や悩みを共有し、より自然に認知症介護に向き合しましょう。

認知症の方

カフェでの交流でイキイキとした生活につなげ、認知症の進行を遅らせましょう。

地域、地域住民の方

認知症について、身近にとらえ予防・サポートする意識を持ちましょう。



東員町おでかけあんしんシール交付事業


徘徊が心配な方とそのご家族を支援するための『東員町おでかけあんしんネットワーク事業』に事前登録した方におでかけあんしんシール(QRコード付シール)の交付をしています。

この事業は、ご家族が「どこシル伝言板^{※1}」というシステムに対象者の情報を登録し、対象者の衣服やよく持ち歩いている物にQRコード付きシールを貼ります。対象者が行方不明になった際に、発見者が携帯電話などで対象者のQRコードを読み取ると、伝言板を通じて24時間365日ご家族と連絡を取ることが可能となります。

★どこシル伝言板^{※1}とは

衣服や所持品に貼ったQRコードを読み取ると、インターネット上の伝言板が表示されます。QRコードの読み取り時や伝言板への書き込みがあった際には、家族などへ瞬時にメールが送信されます。伝言板のやり取りは個人情報を開示することはなく、安心・安全・迅速に行えます。

(見本)




認知症家族介護者相談会・交流会

認知症の方を支える家族の介護負担の軽減などを目的に、毎月1回開催しています。

認知症専門のスタッフが介護に関わる悩みや不安等の相談をお受けします。また、在宅で介護をされている方々の交流会もあります。

※認知症かもしれないと不安をお持ちの方や、そのご家族の相談もお受けします。



地域包括ケア

認知症の方ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、社会全体で支えています。
地域包括支援センターや認知症疾患医療センターが中心となって、地域の実情に応じた介護や医療
を関係機関やサービス事業者と連携して提供します。認知症についてだけでなく、介護、医療や高齢者
の権利擁護など、心配なことや困ったことがあるときには、まずはご相談ください。

地域包括ケアのイメージ



認知症に関する問い合わせ先・相談先

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らせるように、必要となる援助や支援を行うために設けられた、高齢者のための相談窓口です。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|--|-----------|--------------|
| 東員町第1地域包括支援センター(ふれあいセンター内) 担当地区: 神田、稲部、三和 | 山田2013番地 | 0594-76-6000 |
| 東員町第2地域包括支援センター(笹尾連絡所内) 担当地区: 笹尾西、笹尾東、城山 | 笹尾東2丁目5番4 | 0594-76-7771 |
| 健康長寿課(東員町役場内) 認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム | 山田1600番地 | 0594-86-2823 |

認知症の電話相談窓口

| 機関名 | 受付時間 | 電話番号 |
|------------------------------------|--|---------------|
| 認知症相談電話 (認知症疾患医療センター 東員病院) | 月～金 10時～16時 | 0594-41-2383 |
| 三重県認知症コールセンター | 月～土(水・祝日及び年末年始は除く) 10時～18時 | 059-235-4165 |
| 三重県若年性認知症電話相談 | 月～金(祝日及び年末年始は除く) 10時～17時 | 090-5459-0960 |
| 三重県基幹型認知症疾患医療センター (三重大学医学部附属病院) | 月～金(祝日及び年末年始は除く) 10時～12時30分、13時30分～15時30分 | 059-231-6029 |

認知症の方を支える専門職

認知症地域支援推進員



認知症に関する医療や介護などのあらゆる相談に応じています。
また、認知症カフェや認知症家族介護者相談会・交流会の開催、相談を行います。

認知症初期集中支援チーム



専門職
(保健師、看護師、
介護福祉士等)

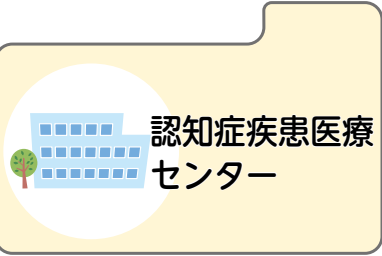
専門医
(認知症
サポート医)

町内在住の認知症またはその疑いのある方及び家族を訪問し、受診勧奨や家族のサポートなどを行います。
初期の支援を集中的に(おおむね6ヶ月)行い、専門医の指導も受けています。

連携

かかりつけ医からの相談に乗り、アドバイスや指導を行います。

必要に応じて各機関・専門職と連携し、対応します。



地域で支える認知症 チームオレンジとういん

チームオレンジとういんは、認知症に対する正しい知識を持った認知症サポーターがチームとなり、地域で暮らす認知症本人やその家族を見守り、支援するボランティア団体です。「認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる町」を目指して、認知症の啓発活動などを行っています。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者(サポーター)」です。
オレンジリングやサポーターカードを付けている人を見かけたら、気軽に声をかけてください。



▲オレンジリングとサポーターカード