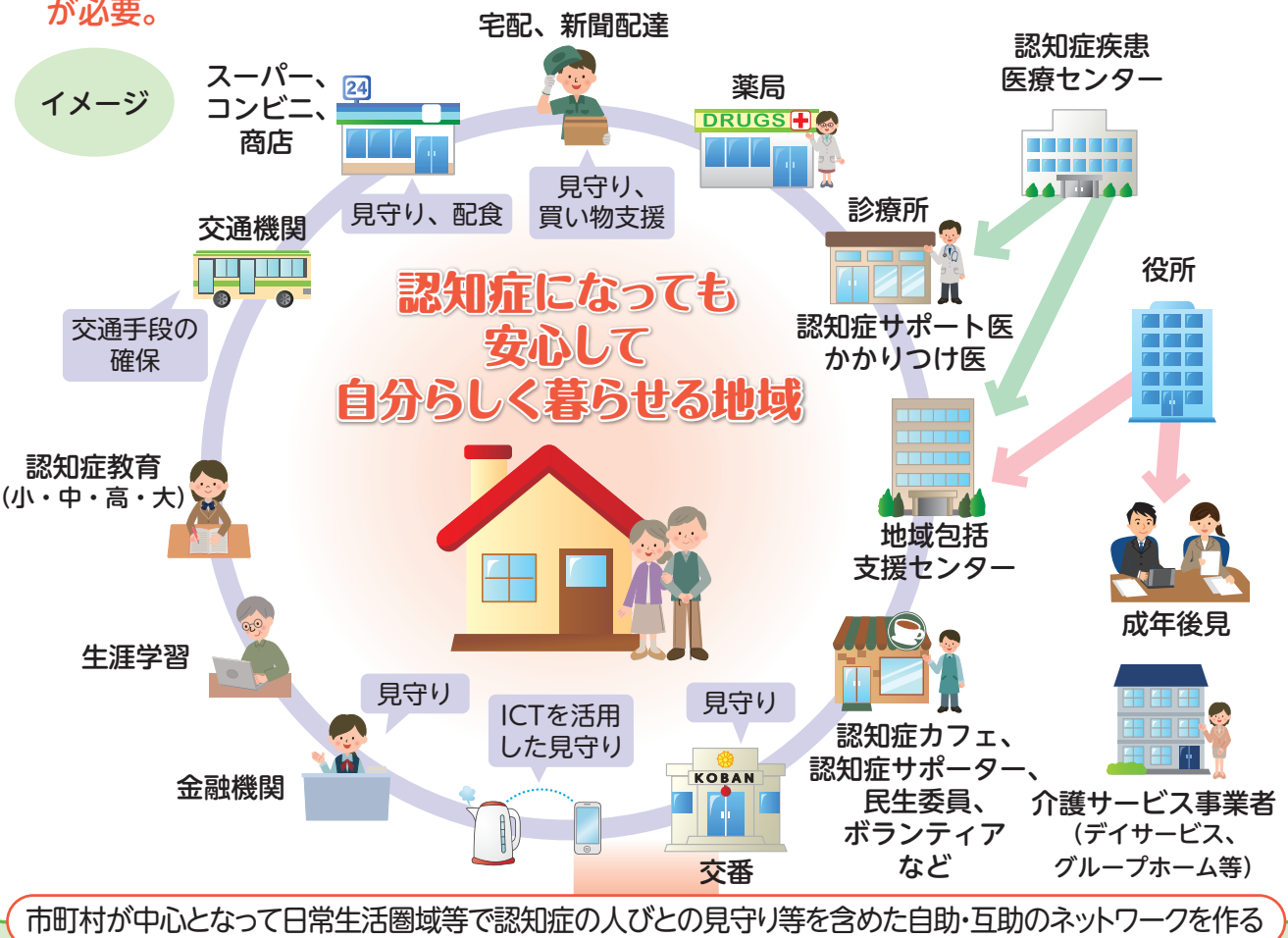


社会全体で認知症の人びとを支える

社会全体で認知症の人びとを支えるため、介護サービスだけでなく、地域の自助、互助を最大限活用することが必要。

●地域では多様な主体、機関が連携して認知症の人びとを含めた高齢者を支えていくことが必要。



市町村が中心となって日常生活圏域等で認知症の人びとの見守り等を含めた自助・互助のネットワークを作る

関係府省と連携し、地域の取組を最大限支援

関係団体や民間企業などの協力も得て、社会全体で認知症の人びとを支える取組を展開

江別市地域包括支援センター

■江別第一地域包括支援センター
☎389-4144

【担当地域】
条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、いずみ野、高砂町、対雁、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山
【営業時間】月～土 8:45～17:15

■江別第二地域包括支援センター
☎389-5420

【担当地域】
上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町
【営業時間】月～金 8:30～17:30、土 8:30～12:30

■野幌第一地域包括支援センター
☎381-2940

【担当地域】
野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
【営業時間】月～土 9:00～17:40

■大麻第一地域包括支援センター
☎388-5100

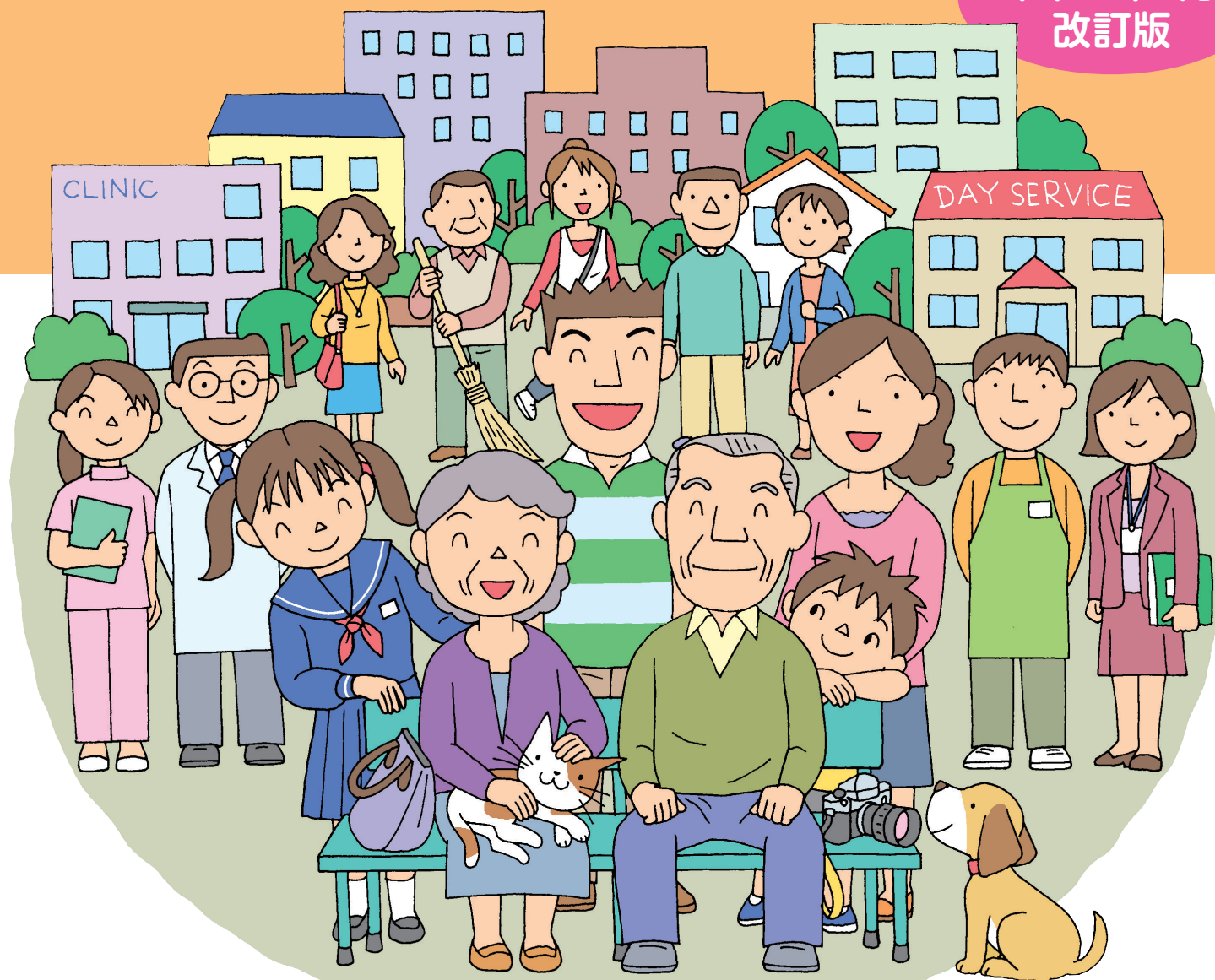
【担当地域】
文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町
【営業時間】月～金 8:30～17:00、土 8:30～12:30

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

認知症 あんしんガイド

江別市版認知症ケアパス

令和4年9月
改訂版

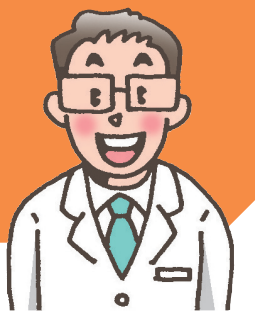


■ 認知症を正しく知ろう	1	■ 状態に合わせた対応を	11
■ 認知症の早期発見・早期受診	3	■ 認知症ケアパス	13
■ 認知症のこについて相談できる医療機関一覧	7	■ 「認知症ケアパス」一覧の支援内容	15
■ 認知症の発症や進行を遅らせるライフスタイル	8	■ 社会全体で認知症の人びとを支える	裏表紙
■ 認知症の人との上手な接し方	9		

認知症を正しく知ろう

認知症は記憶力や判断力など、脳の機能（認知機能）が日常生活に支障をきたした状態です。

治療方法や対処方法は種類によって異なり、治る認知症もあります。認知症のおそれがあるときは、まず正しい診断を受けることが大切です。



認知症はとても身近な病気です

認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気です。

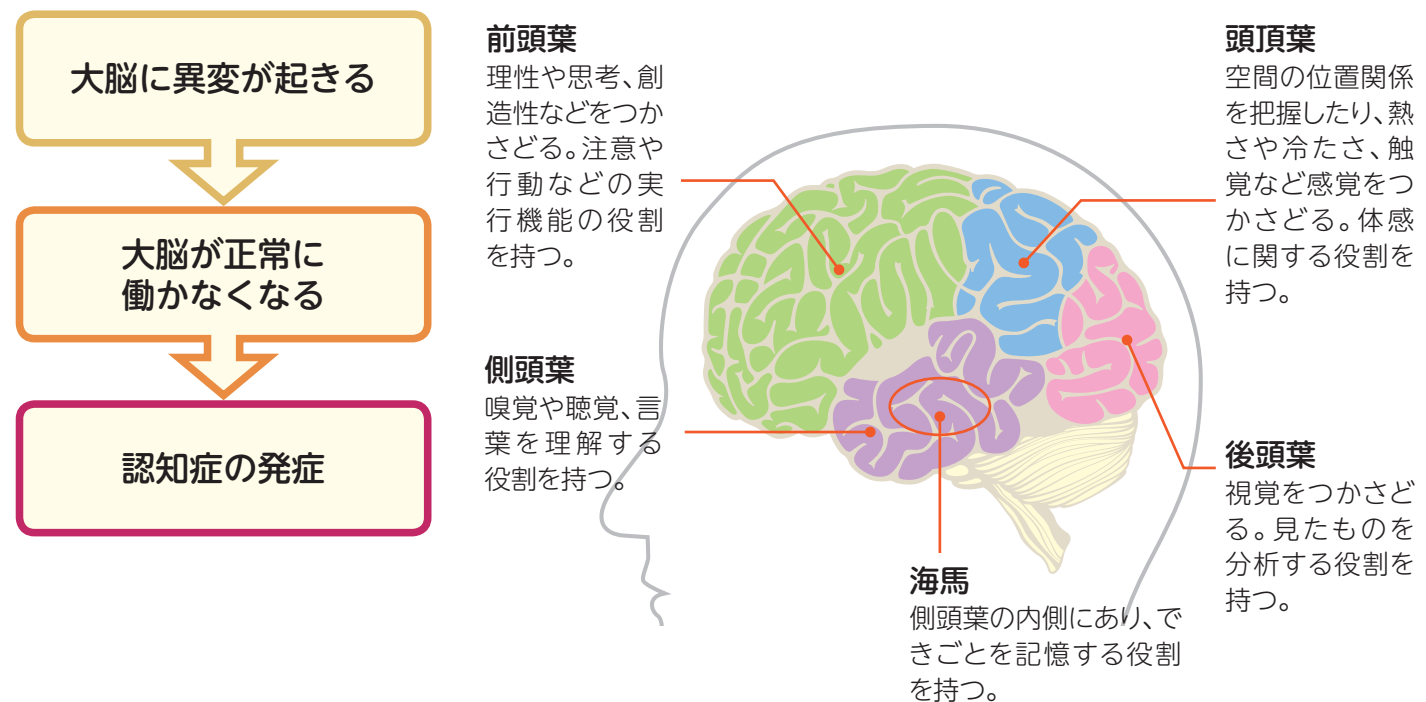
厚生労働省の統計では、2025年には認知症の方は全国で700万人に達し、65歳以上の5人に1人を占めると言われています。

認知症は、進行とともに状態が変化する病気ですが、認知症で失われる能力は一部であり、周囲の適切なサポートを受けることで、残された能力で生き生きと暮らすことができます。

認知症はどうして起こるのか

異変が起きる部位によって症状が異なる

脳は私たちの意識をつかさどり、五感（視覚、聴覚、触覚、^{きゅうかく}嗅覚、味覚）を感じ、手足など^{ちゅうすう}体を動かす中枢です。脳細胞が変性したり、血管が詰まるなどして脳細胞が大量に減少したり、正常に働かなくなると、記憶や計算、判断などができなくなってしまいます。部位によって担当する機能が異なるため、脳のどこにどのような異変が起きるかによって症状が異なります。



主な認知症の種類

最も多い認知症はアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）です。二つ以上の認知症が合併する場合があります。

アルツハイマー型認知症

特徴

記憶障害が著しく、最近の記憶（短期記憶）が不得意になるのが特徴です。



症状

- 少し前のできごとを忘れてしまいます。
- ゆっくりと症状が進行します。
- 本人は病気だという意識が低いため、症状を自覚しにくくなります。
- 嗅覚が衰えやすく、悪臭に気がつかないことがあります。

レビー小体型認知症

特徴

物忘れは比較的軽いですが、うつ状態や幻視、病状の波（変化）が大きいことが特徴です。



症状

- 人物や動物、昆虫など詳細な幻視が現れます。
- 手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすくなります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 睡眠中に大声を上げることがあります。

脳血管性認知症

特徴

記憶に問題があっても、理解力や判断力がある程度保たれているのが特徴です。



症状

- 意欲の低下がみられます。
- 手足のまひなどの運動障害が起こることがあります。
- 機能低下がまだらに起こります。
- 初期には物忘れの自覚があります。

前頭側頭型認知症

特徴

前頭葉が侵されることで意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。自己中心的な性格に変わり、反社会的・反道徳的な行動をとるのが特徴です。



症状

- お店の商品を勝手に持ってきてしまうことがあります。
- 決まった時間に同じ行動をとるようになります。
- 興味や関心が薄れやすくなります。
- 言葉の意味が分からなくなったり、言葉がスムーズに出なくなったりすることがあります。

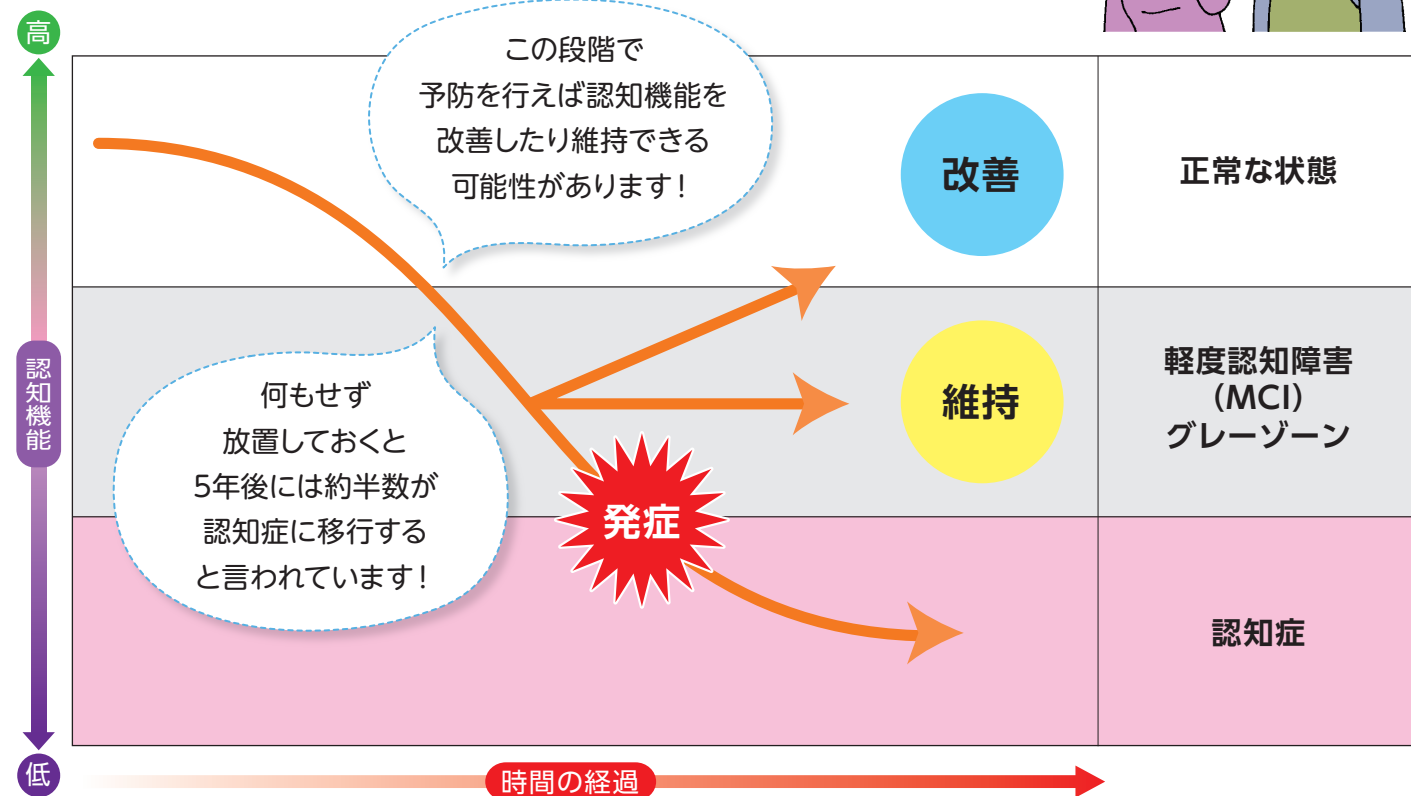
認知症の早期発見・早期受診

軽度認知障害(MCI)の発見と対処が重要です

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを「軽度認知障害(MCI)」といい、物忘れはあるものの日常生活には支障がほぼないのが特徴です。また、物忘れ以外にもなんとなく元気がなく、意欲が低下する様子が見られることもあります。



■認知機能低下のイメージ



若年性認知症とは?

- 若年性認知症とは、64歳以下に発症した認知症の総称であり、病名ではありません。
- 初期症状として気分が落ち込んだり、やる気が出ない、眠れないなど、うつ病や更年期症状と類似する点があります。また、認知症の症状があっても治る病気があります。
- 若年性認知症は、40～50代の働き盛り世代で発症するために、本人だけでなく、家族の生活にも影響が大きく、早期発見、早期治療が重要です。

若年性認知症
についての
専門相談窓口

■NPO法人北海道若年認知症のひと家族の会 (北海道ひまわりの会)
☎090-8270-2010
011-205-0804
(毎週火～木 10時～15時)

■若年性認知症コールセンター
(認知症介護研究・研修大府センター)
☎0800-100-2707 (通話無料)
(月～土 10時～15時) ※年末年始・祝日除く

物忘れチェックリスト

下記の「物忘れチェックリスト」で認知症を疑うような行動等の変化に気づいたら、「気のせいかな」「年だから仕方ない」と自分で判断せず、早めに専門医療機関への受診をお勧めします。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

早期受診はメリットが大きい

- 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば改善が期待できる場合もあります。
- 早期の対応で、その後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- 今後の生活の備えやもしもの時の話し合いを余裕をもって進められます。

①まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医がいない方は「認知症のことにについて相談できる医療機関一覧」(7ページ)の医療機関にご相談ください。

②気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手がかりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病など)があるか
- 飲んでいる薬とその服用期間 など



本人が受診を拒むことがあります

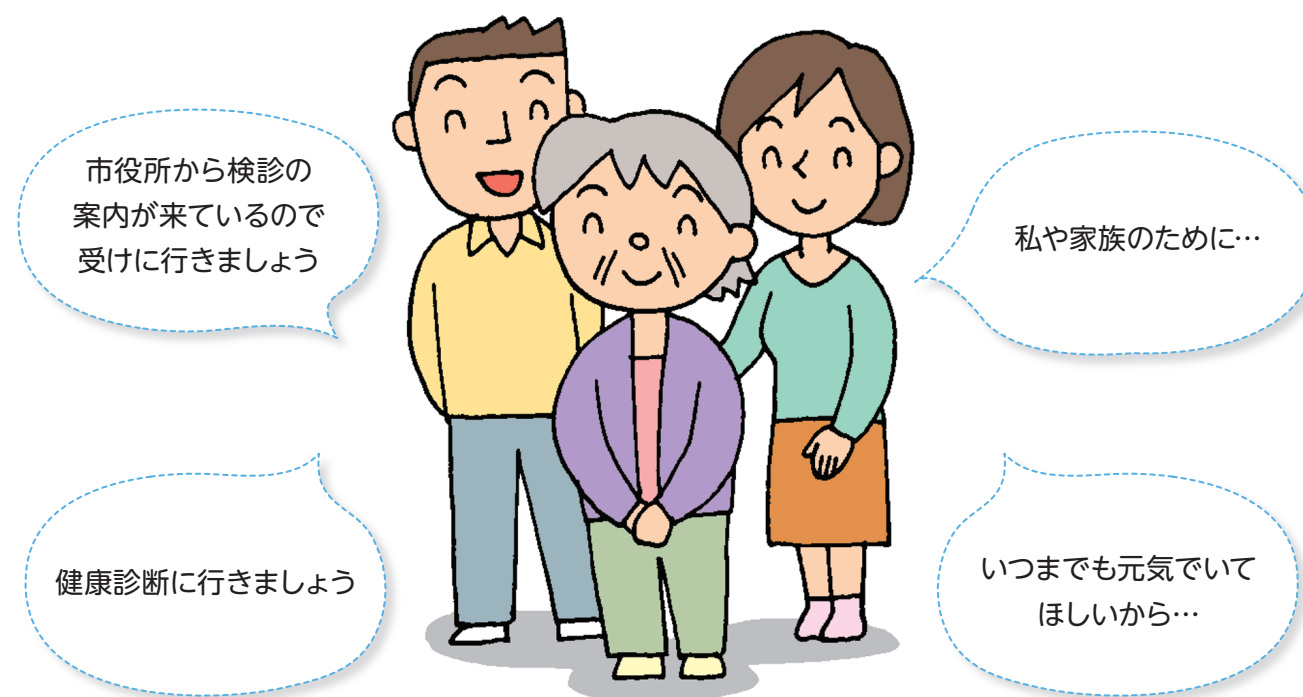
認知症は、新しく体験したことを忘れてしまう症状があり、物忘れをしていること自体を自覚していません。家族や周囲の人が「(物忘れが心配だから)病院に行きましょう」と勧めても、「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要はない」と頑なに拒むことがあります。

自分ではおかしいと思っていないのに周囲から何度も受診を勧められたり、強引に病院に連れて行かれそうになれば、プライドを傷つけられ、不信感をあおることになり、さらに受診が困難になります。



本人が受診を拒んだ時の対応のポイント

受診を嫌がる方へ受診を勧めるためには、以下のような対応のしかたがあります。



「市全体の高齢者を対象にした検診」という名目で受診を促したり、人間ドックなど体の調子を話題にしつつ認知症の診察を促します。他の病気の検査も一緒に行くと抵抗も少なくなります。

たとえ認知症であっても、家族への気遣いの気持ちは十分残されています。私や家族のためにも、いつまでも健康でいてほしいという家族の気持ちを正直に伝えるようにしましょう。

このように対応しても、うまくいかない場合もあります。どうしても受診してくれない時は、本人が一番信頼している人や同居以外の家族、かかりつけ医から勧めてもらったり、家族だけで専門医療機関の外来を訪れて相談しましょう。

江別市認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族に対して、専門職で構成されたチーム員が訪問し、本人の様子の確認や家族への助言等を行い、必要な医療や介護サービスに結び付けるサポートを行うことを目的としたチームです。

こんなときはご相談を

- 認知症の診断を受けたいけれど、受診を拒否しています…
- 認知症の症状が強くて介護に困っています…
- 医療や介護サービスを利用したいけれど拒否されてしまう…

支援チーム員

認知症専門医(認知症サポート医)と認知症の専門知識を持つ保健師、社会福祉士などの国家資格を有する者で構成されています。



まずは地区を担当する地域包括支援センターへご連絡ください(裏表紙を参照)

認知症のこについて相談できる医療機関一覧

認知症疾患医療センターとは

都道府県から指定を受けた認知症治療における専門医療機関です。認知症の診断を行うとともに、認知症の人の身体合併症及び周辺症状の治療の受け入れを行っています。また、医療相談室を設置し、本人・家族・関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等への紹介も行っています。

認知症サポート医とは

認知症サポート医は、かかりつけ医への助言、その他の支援を行う医師です。認知症の人の診断に習熟しているとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となっています。

医療機関名	診療科名	住所	電話番号	認知症サポート医
認知症疾患医療センター 江別すずらん病院	精神科、心療内科、神経内科、 内科	上江別 442 番地の 15	384-2100	○
認知症疾患医療センター 江別市立病院	精神科、もの忘れ外来、内科他	若草町 6 番地	382-5151	○
あさひ町南大通クリニック	内科、循環器内科、胃腸科、リ ウマチ科	朝日町 3 番地の 30	383-9816	○
江別訪問診療所	内科	上江別 476 番地の 4	375-9470	
えべつ神経内科	神経内科	一番町 46 番地の 8	389-7722	
江別脳神経外科	脳神経外科、リハビリテーショ ン科、神経内科	中央町 1 番地の 12	391-3333	
江別こころのクリニック	精神科	野幌寿町 44 番地の 14	380-5100	○
友愛記念病院	内科、精神科、心療内科他	新栄台 46 番地の 1	383-4124	○
江別谷藤病院	脳神経外科、内科、整形外科、 麻酔科他	幸町 22 番地の 1	382-5111	○
江別谷藤脳神経クリニック	脳神経外科、放射線科	幸町 4 番地の 10	382-3333	○
おくの内科胃腸科 クリニック	内科、胃腸科、消化器科	野幌町 26 番地の 12 野幌メディカルビル 4F	381-0501	
野幌病院	内科、糖尿病内科、整形外科他	野幌町 53 番地の 5	382-3483	
ささなみ内科クリニック	内科、消化器内科、胃腸科内科	野幌町 66 番地の 2	382-3373	
紺野内科医院	内科、呼吸器科、循環器科、消 化器科	野幌東町 19 番地の 5	381-5001	
おおあさ鈴木ファミリー クリニック	小児科、内科、アレルギー科	大麻扇町 3 番地の 4	386-5303	
高橋内科医院	内科	大麻扇町 3 番地の 7	386-5222	
おおあさクリニック	内科、外科、整形外科、リハビ リテーション科	大麻中町 2 番地の 17	388-2233	
高橋内科医院三番通り クリニック	内科	大麻ひかり町 32 番地の 1 大麻メディカルモール内	387-7788	
ないとうクリニック	整形外科、リウマチ科、内科	大麻東町 14 番地の 6	386-8855	○
大麻内視鏡内科クリニック	内科、消化器科、循環器科、呼 吸器科	大麻東町 31 番地の 1	386-3366	
おおあさ高町クリニック	精神科、心療内科	大麻高町 12 番地の 2	386-6363	○
ウルトラ内科小児科 クリニック	内科、小児科	大麻栄町 11 番地の 9	688-8801	

※認知症サポート医は、令和 4 年 6 月現在

認知症の発症や進行を遅らせるライフスタイル

認知症になっても、進行を遅らせることが可能です

生活習慣病を予防・改善することは、脳の血管が傷つくのを防ぐことにつながり、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かっています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

■ バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



■ 脳を活発に使う生活をしましょう

脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられて活性化します。本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



■ 禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

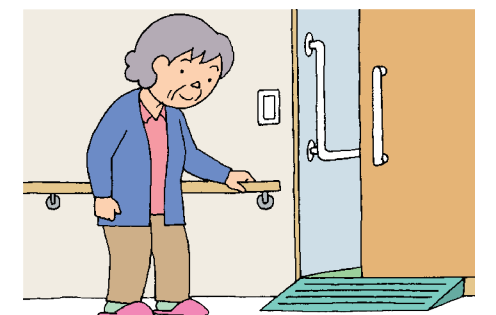
そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



■ 寝たきりにならないための転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

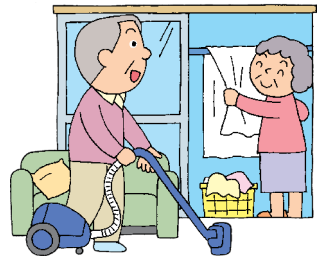
転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒防止を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



■ 体を動かす習慣をつけましょう

運動習慣は何もスポーツジムに通ったりしなくても、つけられます。きちんと普段の「家事」をこなすことでも、運動効果は期待できます。

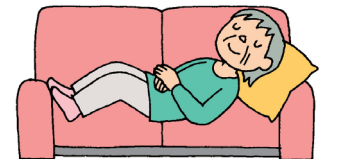
買い物は徒歩で行く、ごみを分別して決まった日に出す、こまめに部屋の掃除をする、洗濯をして干す、庭木の手入れを怠らないといった日常生活で欠かせない家事を丁寧に行いましょう。自然と体は鍛えられ、気分も活動的になります。



■ 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日 30 分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



■ 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



認知症の人との上手な接し方



「ケア(介護)する」視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の人の気持ちを傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環におちいります。認知症の本人の気持ちや症状に合わせたケア(介護)の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け、心に余裕をもって接しましょう。

認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や応対はひかえましょう。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

認知症の人との接し方ポイント

こんな接し方をしましょう

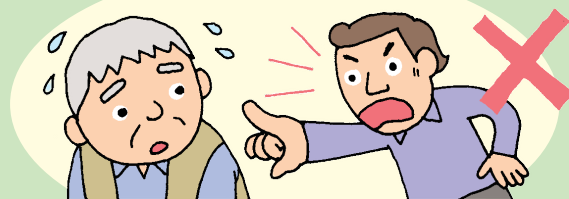
- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ(前向き・積極的)になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

こんな接し方はやめましょう

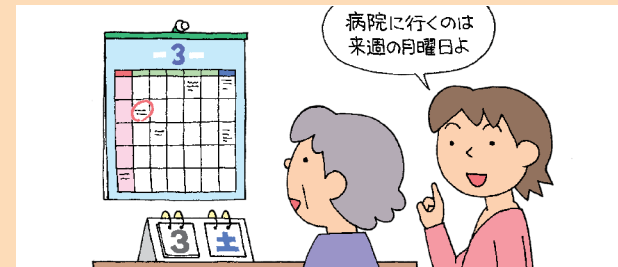
- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子ども扱いする ● 急がせる ● 否定する
- 役割を取り上げる ● 何もさせない など



こんなときどうする?

こんなとき

「同じことを何度も話しかけてくる」



本人の気持ち 本人には何度も同じことを話しているつもりはありません。少し前に聞いたこと、話したことを忘れてしまっているため、「知っておきたい」「聞いてほしい」という気持ちから同じことを話してしまいます。

どうする? 同じ質問や同じ内容の話を繰り返されても感情的にならず、はじめてされたつもりで丁寧な対応を心がけましょう。質問の内容によっては、返答の要点などをメモ用紙に書きながら会話しましょう。紙を残しておけば、あとから見直すこともできます。

こんなとき

急に興奮して「攻撃的に」なる



本人の気持ち 自分が責められているように感じて、攻撃的になることや、釈明したくても言葉がうまく出てこないことがあります。周囲への乱暴な言動は、自分自身への憤りや不安、焦りや孤独といった感情の裏返しの場合があります。

どうする? 認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発することがあります。怒っている理由を丁寧に尋ね、状況によっては謝って信頼関係を保ちましょう。こちらの対応や配慮次第で、状況は大きく変わります。

こんなとき

財布などをなくして「盗まれた!」



本人の気持ち 「置き忘れ」や「しまい忘れ」をしていることが多いのですが、自分が大事な物をなくすわけがないという思いから、「盗まれたのでは」と考えてしまいます。

どうする? 家族など身近な人に金品などを盗まれたと思いつくのは、認知症の典型的な症状のひとつです。疑われても、「自分がなくしたんでしょ!」などと頭から否定するのはやめましょう。訴えに耳を傾け、一緒に探しながら、本人が見つけれられるように上手に導きましょう。他の人が見つけると疑いが深まる可能性があります。

こんなとき

一人で外出して道に迷ってしまう



本人の気持ち 本人は昔の習慣から「仕事に行く」など目的をもって外出しますが、場所の把握が困難になり「知っている場所」が急にわからなくなってしまいます。

どうする? 外出の理由を尋ね、本人の思いに沿って、同行したり引き留めたりしましょう。外出が増えたら、見守りサービスを利用しましょう。

介護をする方が健康でいることも大切です

認知症の人の介護に対して、不安やストレスを感じることもあると思います。誰かに相談することや、気持ちを聞いてもらうことは不安やストレスを軽減させる効果があります。身近な人に相談することがためられる場合は、電話相談などのサービスを活用することもできます。介護サービス等を上手に活用し、ご自身の時間や休息を取り、ご自身の健康状態にも気を配りましょう。もしも、不眠や食欲不振など体調不良が続く場合には、早めに医療機関を受診してください。介護をする方が健康でいるからこそ、余裕を持った対応ができるのではないのでしょうか。

状態に合わせた対応を

認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

①「認知症の疑いがある」状態、及び

②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

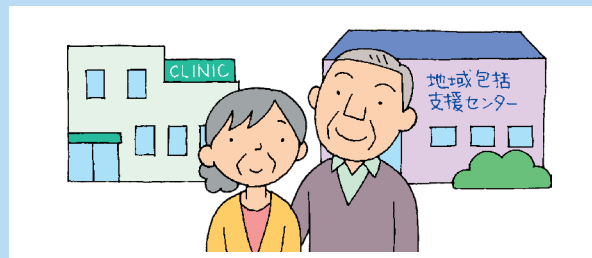
この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害（日常生活を送る能力の障がい）が軽度の時期です。物忘れはあっても、金銭管理や買い物、家事といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



本人の不安を和らげる

本人には次第に失敗することが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人の適切な支援を上手に受けましょう。



③「見守りがあれば日常生活を送ることができる」状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。例えば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応が一人では難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

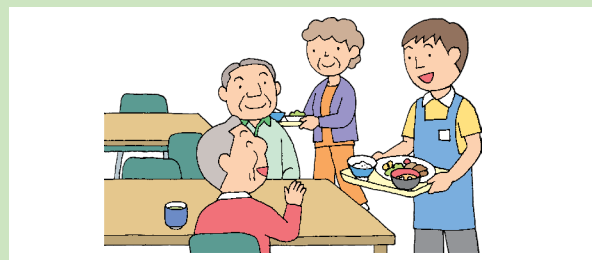
見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護（デイサービス）といった介護保険のサービスを検討しましょう。



④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

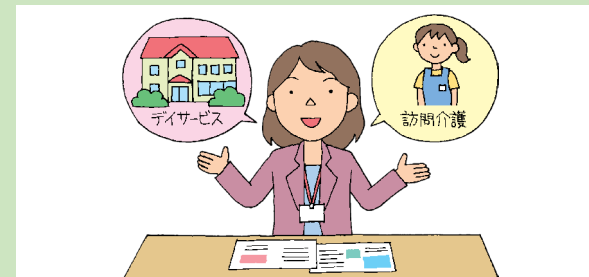
この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

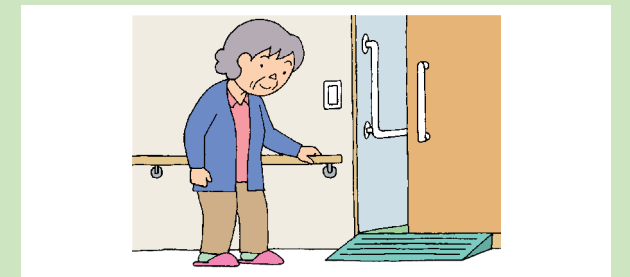
介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャー（介護支援専門員）などと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせてながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。



住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



⑤「常に介護が必要」な状態

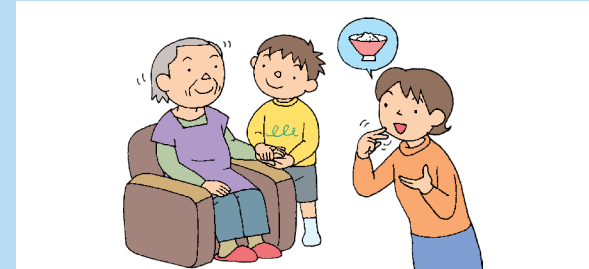
この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

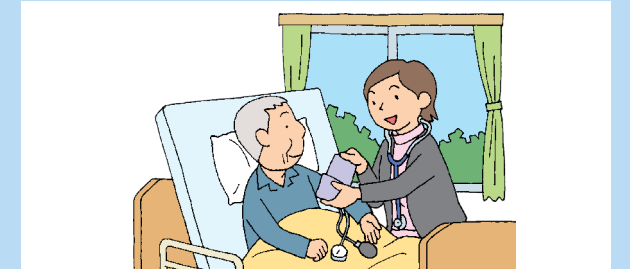
コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、手の甲をゆっくりさすってあげるなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

体力が衰えていくと、体調の管理がより大切になります。ケアマネジャー（介護支援専門員）やかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



	①認知症の疑いがある 軽度認知障害(MCI)～認知症初期	②症状はあっても日常生活は自立している (認知症初期～中期)	③見守りがあれば日常生活を送ることができる (認知症中期)	④日常生活に手助けや介護が必要 (認知症中期～後期)	⑤常に介護が必要 (認知症後期)
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも探し物をしている ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ・約束を忘れることがある ・怒りっぽくなる ・今までやっていたことが面倒そうになる ・薬の飲み忘れがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や日にちがわからなくなる ・同じことを何度も言ったり聞いたりする ・食事したことを忘れる ・財布の中の小銭が増える ・ゴミ出し(分別)ができない ・家の中が物が散らかっている ・受診を嫌がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・電話や訪問者の対応が難しくなる ・温厚な性格だった人が攻撃的になる ・物を盗られたと訴える ・電子レンジ、テレビのリモコン、ATM等の機械操作が出来なくなる ・入浴を嫌がる ・季節に合う服を着ることができない ・同じものばかり買う 	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら体調不良を訴えることが難しくなる ・食べ物でないものを口に入れる ・食事、トイレ、入浴、着替えなどが一人では難しくなる ・自宅にいるのに「家に帰る」と言う ・外出して一人で家に帰れなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・親しい人や家族が認識できなくなる ・身のまわりのこと全てに介助が必要になる ・食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> ・様子の变化に気づいたら、まずはかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。 ・認知症に関する正しい知識や理解を深めておきましょう。 ・本人の不安に共感しながら言動などを否定せず、さりげなく手助けしましょう。 ・本人が行える備えと一緒にいきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・役割や趣味など本人ができることを大切にしましょう。 ・叱咤激励するとさらに調子を崩してしまうことがあります。本人のプライドを傷つけないようさりげなく手助けしましょう。 ・今後の生活について話し合っておきましょう。 ・火の不始末や道に迷うことなどの事故に備えて安全対策を考えておきましょう。 ・認知症であることを身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> ・食事、排泄、清潔などの支援が必要になり、合併症が起きやすくなります。一人だけで抱え込まないように医療や介護サービスを活用しましょう。 ・介護者自身の健康管理に気をつけ、休息や楽しみなど気分転換の時間を取るように、介護サービスを上手に活用しましょう。 ・どのような終末期を迎えるのか、医師やサービス事業所などの関係者間でよく話し合っておきましょう。
相談窓口	<p>地域包括支援センター／市役所／保健所(こころの健康相談)／北海道認知症コールセンター／社協の悩みごと相談 参照 P15</p> <p>認知症地域支援推進員／江別認知症の人の家族を支える会／認知症家族やすらぎ支援／認知症カフェ 参照 P15,16</p> <p>認知症疾患医療センター／認知症サポート医 参照 P7</p> <p>担当ケアマネジャー ※要支援、要介護認定を受けている方</p>				
介護予防・認知症予防	<p>高齢者クラブ／シルバー人材センター／蒼樹大学・聚楽学園／ふれあい健康教室 参照 P16</p> <p>保健センター／健康づくり事業／介護予防事業 参照 P16,17</p>				
地域の見守り	<p>民生委員／愛のふれあい交流事業 参照 P17</p> <p>緊急通報システム／お元気コール／福祉ベル 参照 P17</p> <p>認知症高齢者家族支援サービス(GPS端末貸与)／SOSネットワーク 参照 P17</p>				
生活支援等サービス	<p>在宅高齢者等給食サービス／さわやかサービス／シルバー人材センター 参照 P18</p> <p>福祉機器の貸与／介護タクシー・福祉有償運送 参照 P18</p>				
権利を守る	<p>消費生活センター／日常生活自立支援事業／成年後見制度 参照 P18</p>				



「認知症ケアパス」一覧の支援内容

相談窓口

● 地域包括支援センター

江別市が委託・設置する高齢者の総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士が連携して総合的に高齢者の暮らしを支えます。市内4か所のセンターがそれぞれの地域を担当し、来所・電話又は自宅まで訪問して本人及び家族のさまざまな相談に対応します。※担当地域、連絡先は裏表紙をご覧ください。

● 江別市役所

介護保険の手続きやその他福祉サービスなどの相談ができます。

問合せ先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● 江別保健所（こころの健康相談）

物忘れ、不眠などの精神症状について、月1回、精神科医師が相談に応じます。（事前に電話での予約が必要です）また、保健師は随時相談に応じています。

問合せ先 江別保健所 ☎011-383-2111

● 北海道認知症コールセンター

認知症の介護経験者が、介護の不安や思い、対応方法について相談に応じます。医療・介護・福祉の専門家につないだり、家族の会集いにお誘いします。電話・来所で相談できます。

【月～金曜日 10：00～15：00】

連絡先 北海道認知症の人を支える家族の会 ☎011-204-6006

● 社協の悩みごと相談

電話・来所にて認知症の介護相談に応じます。

【毎週木曜日 10：00～15：00】

連絡先 江別市総合社会福祉センター ☎011-389-7830

● 認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、認知症の人を支援する関係機関のネットワークづくりや、認知症の人やその家族の相談・支援体制の整備を行っています。

問合せ先 野幌第一地域包括支援センター ☎011-381-2940

● 江別認知症の人の家族を支える会（かけはしの会）

認知症の人の介護をしている家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。家族同士が知り合い、自由に語り合ったり、お互いの経験を共有できる場です。

毎週水・木曜日には、介護に悩んでいる方や、誰かに話を聞いてほしい方などに対して、電話や来所による相談を受け付けています。

【毎週水・木曜日 10：00～15：00】

問合せ先 江別認知症の人の家族を支える会（いきいきセンターさわかち内） ☎011-387-5657

● 認知症家族やすらぎ支援

認知症の人を介護している家族の休養や、買い物などの外出時に、江別市が委託した団体のボランティアが訪問し、家族に代わって認知症の人の話し相手となったり見守りを行います。

【利用時間】 月～土曜日 9：00～17：00までの間で1時間単位で利用できます。

（日・祝・年末年始を除く）

【利用料】 1時間100円、月8日以内

申込み先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067



● 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、互いに交流することができる集いの場です。認知症の人にとっては地域とつながることができる場に、家族にとっては介護についての悩みを相談できる場、地域の方にとっては認知症の方と交流し、認知症についての理解を深められる場となっています。

問合せ先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067 又は各地域包括支援センター（裏表紙参照）

介護予防・認知症予防

● 高齢者クラブ

会員によって自主的に運営されている高齢者クラブが市内各地域に60団体ほどあり、会員同士の交流や、文化・スポーツ・趣味・地域貢献などに関する活動を行っています。ここに参加することにより、自分のやりたい何かがきっと見つかるはずです。

問合せ先 江別市高齢者クラブ連合会 ☎011-385-1247



● シルバー人材センター

高齢者が培ってきた知識や経験を活かすことができる仕事を家庭や企業、市役所や自治会等から引き受け、登録している高齢者（会員）に提供しています。

問合せ先 江別市シルバー人材センター ☎011-384-3771

● 蒼樹大学 聚楽学園

蒼樹大学

高齢者のいきがい作りや地域社会に貢献できる人材を育成する目的で運営されている生涯学習事業です。野幌公民館を会場に、各分野の専門家による講演や各自で選択する専攻講座、研修旅行などさまざまな学習を行っています。

聚楽学園

蒼樹大学の卒業生などによる自主運営の8年制の講座です。毎月1回、各分野の講師を招いての全体学習を開催し、希望者は選択別に専攻講座を月1回受講します。

問合せ先 江別市生涯学習課 ☎011-381-1062

● ふれあい健康教室

市内4か所の体育館において、65歳以上の方を対象にストレッチや簡単トレーニングを中心に活動し、健康寿命延伸、体力の維持を目指す健康教室を開催しています。

問合せ先 江別市スポーツ振興財団 ☎011-385-8228

● 保健センター

生活習慣病の悪化等による介護を予防するため、各種けんしん（特定健診、がん検診等）を実施しています。

また、保健師や栄養士等が健康に関する出前健康講話を行っているほか、生活習慣病予防等の健康相談に応じています。

問合せ先 江別市保健センター ☎011-385-5252

● 健康づくり事業

各小学校区に健康づくり推進員を配置しており、E-リズム（江別オリジナルの体操）やウォーキングなど各地域でさまざまな健康づくり教室を実施しています。

また、食生活改善推進員が70歳以上の方を対象にレクリエーションをとおして交流を図る「ふれあいレストラン」を開催しています。

問合せ先 江別市保健センター ☎011-385-5252

● 介護予防事業

介護予防教室

高齢者が生き生きと自分らしく暮らし続けることができるよう、介護予防等の知識を学び、家庭で実践するための講座を開催しています。

介護予防出前講話

介護予防や認知症等に関する知識を普及するために自治会や高齢者クラブ等の集会所に出向いて講話を行います。

問合せ先 各地域包括支援センター（裏表紙参照）

地域の見守り

● 民生委員

民生委員は担当する地域の身近な相談相手として、生活上の心配ごとなどの相談に応じ、必要な支援への「つなぎ役」になります。また、定期的な訪問などにより、高齢者や障がい者世帯などの見守りを行っています。

問合せ先 江別市健康福祉部管理課 ☎011-381-1090
江別市民生委員児童委員連絡協議会 ☎011-382-8750



● 愛のふれあい交流事業

各地域の自治会等が独居高齢者の見守りや、高齢者の閉じこもり防止・心身のリフレッシュのための交流事業を実施する際に、活動費の助成を行います。

問合せ先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 緊急通報システム

突発性の持病等のある独居高齢者等の自宅に、急病や災害時に消防署へ緊急通報を行うことができる緊急通報装置を設置します。

申込み先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● お元気コール

緊急通報装置を設置した方に対し、安否確認のため、週に1回ボランティアが電話をかけます。

問合せ先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● 福祉ベル

身体病弱のため緊急時に機敏な行動がとれない65歳以上の独居高齢者等に対し、あらかじめ登録した家族や近隣住民などの連絡先に緊急通報することができる福祉ベルを貸与します。

申込み先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 認知症高齢者家族支援サービス（GPS端末貸与）

認知症などにより外出時に帰宅困難になることが予測される高齢者を対象に、GPS端末を貸出します。GPS端末による位置検索システムを活用することで、行方不明となった高齢者の早期発見・保護を目指すとともに、在宅生活を支える家族の介護負担軽減を図ります。（利用者負担あり）

申込み先 江別市介護保険課 ☎011-381-1067

● SOSネットワーク

認知症などにより高齢者の行方がわからなくなった時に、警察、消防、ハイヤー協会、市、保健所の関係機関や団体が協力して、行方不明となった高齢者をすみやかに発見し、無事保護するとともに、各種相談や必要な保健福祉サービスの情報提供を行います。

行方がわからなくなった時は、ためらわず早めに110番通報してください。

行方がわからなくなった時には 110番

生活支援等サービス

● 在宅高齢者等給食サービス

独居や高齢者のみの世帯で調理が困難な方に対し、夕食を宅配するサービスです。（利用者負担あり）

申込み先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234



● さわやかサービス

高齢や障がいなどにより生活に不便を生じている方を対象に、ボランティアによる有償の家事援助サービスなどを提供しています。

問合せ先 江別市在宅福祉サービス公社 ☎011-802-5004

● シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、地域の住民の暮らしに関するさまざまな仕事を請け負い、センターに登録された高齢者が自宅にお伺いして提供します。

- ・除雪、冬囲い、草刈り
- ・掃除、買い物、ゴミ出しなど

問合せ先 江別市シルバー人材センター ☎011-384-3771

● 福祉機器の貸与

病気やケガのために、在宅生活で一時的に車いす・ベッド・歩行器を必要とされる方へ、有料で貸出しをしています。介護保険等の制度を活用し、貸与ができる方は対象外となります。（台数に制限あり）

問合せ先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 介護タクシー・福祉有償運送

通院等のための移動に介助が必要な方向けのサービスとして、介護タクシーや福祉有償運送があります。詳しくは担当のケアマネジャー又は地域包括支援センターにご相談ください。

権利を守る

● 消費生活センター

江別市が設置する消費生活に関する相談窓口です。「不審な電話がかかってきた」「悪質商法の被害に遭ってしまった」「契約内容に納得できない」など、日常生活の中で困りごとに関する相談に対応しています。

問合せ先 江別市消費生活センター ☎011-381-1026



● 日常生活自立支援事業

高齢や障がい等により日常生活の判断に不安のある方を対象として、登録されている生活支援員が、生活支援計画に基づき、福祉サービスの利用手続きや金銭管理・書類の預かりなどについて援助します。

申込み先 江別市社会福祉協議会 ☎011-385-1234

● 成年後見制度

認知症などの理由により判断能力が十分ではない方が、財産管理や契約で不利益を被ったり、権利や尊厳が侵害されることがないように、家庭裁判所に選ばれた成年後見人等が支援する制度です。成年後見人等には、親族や、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家、成年後見に関して必要な知識や技術、倫理性を身につけた市民後見人などの中から適任者が選ばれます。

問合せ先 江別市社会福祉協議会内江別市成年後見支援センター ☎011-375-8988（直通）
又は各地域包括支援センター（裏表紙参照）