

篠栗町相談窓口

篠栗町
地域包括支援センター
(役場福祉課内)

篠栗町中央一丁目1番1号
☎092(948)6650

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職が高齢者の介護や保健・福祉・医療などあらゆる相談に対応しています。

篠栗町
福祉課 高齢者支援係
(役場福祉課内)

篠栗町中央一丁目1番1号
☎092(947)1347

介護保険の申請受付や在宅支援サービス(食の自立支援・認知症高齢者探してメール・緊急ショートステイ事業など)を行っています。

篠栗町
社会福祉協議会
(オアシス篠栗2階)

篠栗町中央一丁目9番2号
☎092(947)7581

いきいきサロン、日常生活自立支援事業、ひとり暮らし乳酸菌飲料サービスなどの事業を実施しています。

福岡県認知症医療センター

福岡県が指定している地域の認知症医療の拠点となる病院です。ものの忘れや認知症についての相談、専門的な診断・治療などを行っています。

医療法人社団緑風会 水戸病院
志免町志免東四丁目1番1号
☎092(935)0066

消費生活センター

消費生活に関する苦情相談や多重債務問題に関する相談をお受けし、その解決に向けた助言や情報提供などを行います。

かすや中南部広域消費生活センター
志免町志免中央一丁目10番10号
志免町地域安全安心センター2階
☎092(936)1594

認知症初期集中支援チーム

医療や介護のサービスを受けていない認知症の人やその家族等に認知症の対応に向けた支援を行います。認知症の困りごとがある場合は、チームの支援対象になる可能性がありますので、まずはご相談ください。

篠栗町地域包括支援センター
篠栗町中央一丁目1番1号(役場福祉課内)
☎092(948)6650

福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県で、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、若年性認知症の人やその家族等からの医療・福祉・就労等の相談に応じています。

特定非営利活動法人 たすけ愛京築
福岡県行橋市金屋649番1
☎0930(26)2370

いざ!というときの相談先を決めておきましょう

家族と事前に話し合いをしておく余裕をもった対応につながります。

家族や親戚 など	名前	連絡先	住所
	名前	連絡先	住所
かかりつけ医	医療機関名	連絡先	
ケアマネジャーや 介護サービス 事業所	事業所名	連絡先	
	事業所名	連絡先	

篠栗町認知症ケアパス

監修:アルツクリニック東京院長/順天堂大学 名誉教授/医学博士 新井 平伊

今までと違う変化に注意してください。

自分でも、家族や身近な人でもOK
もしかして?と思った時のチェック

☑ チェックの数が多いほど要注意!

☐ つい最近の出来事や今しようとしていたことを忘れる	☐ 同じ話を何度もする、同じことを何度も聞く	☐ 物の名前、知っている人の名前が出なくなってきた
☐ 置き忘れ、しまい忘れが増え、いつも探し物をしている	☐ 料理や掃除など当たり前にできたことに時間がかかるようになる	☐ テレビ番組や会話などが理解しづらくなってきた
☐ 着る物に無頓着になり、着替えやお風呂も面倒になる	☐ 趣味や好きなことに興味がなくなり、何をするのも億劫に	☐ 引きこもりがちになり、人と会うのを面倒に感じる
☐ 約束の日時や場所を忘れる、間違える	☐ 慣れている道や近所で迷う	☐ 些細なことで怒りっぽくなる

認知症は、誰もがなる可能性があり、誰もがかわることになるかもしれない身近な病気です。一人ひとりが認知症について理解を深め対応のポイントを知っておくことは、本人やその家族が住み慣れた地域での暮らしを続けるために欠かせません。認知症の予防や進行に応じた対応、サービスなどを紹介する「認知症ケアパス」をご活用ください。

認知症は誰にとっても身近な脳の病気です。

高齢になるほど発症する可能性が高まる認知症。今後も日本における高齢化は進み、認知症は増加の一途をたどると推測されています。

認知症患者数と有病率 (各年齢層の認知症有病率が 2012 年以降一定であると仮定した場合)



2040年には
65歳以上の約5人に1人が
認知症を発症すると
推測されています

資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
(平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授) より社会保険出版社作成

違いはつきり！ 年相応のものと忘れと認知症 (アルツハイマー型)

年を取ればもの忘れも増えがち。
じっくり思い返したり、ヒントをもらったりして
思い出せる場合は心配ありません。
体験自体を忘れてしまうのが認知症の特徴です。

もの忘れ	年相応のもの忘れ	体験の「一部」を忘れる 	約束をうっかり忘れる 	ヒントがあると思い出せる 
	認知症によるもの忘れ	体験の「全部」を忘れる 	約束したこと自体を忘れる 	ヒントがあっても思い出せない 

65歳未満で発症する 若天性認知症

仕事や家事のミスが重なったら要注意。
進行が早いので、早期発見が何より大切です。
うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



認知症は早期発見が肝心！

完治が難しい認知症ですが、早期の段階で適切に対応すれば生活の質をよい状態で保つことができ、さまざまな制度・サービスの情報収集や利用計画も余裕を持って立てられます。

早期発見3つのメリット

- 早期に治療開始できる
認知機能の回復・維持が期待できます。
- 進行を遅らせることができる
生活の質をよい状態で保つことができます。
- 事前にさまざまな準備ができる
本人の意思を反映した準備ができます。



上手に受診するために

まずはかかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医がいない場合は、
地域包括支援センターなどに相談を。

気になることをまとめておく

医師に伝えたい内容を書き留めておきましょう。

例えばこんなこと……

- 性格や習慣に変化は見られるか (いつ頃から)
- 日や時間帯によって症状に変化があるか
- 既往歴の有無、飲んでいる薬と服用期間 (お薬手帳を持参) など



本人が受診をためらう場合の対応

表現を工夫して受診のハードルを下げます。

例えばこんな表現……

- 「何かの病気かもしれないから検査してみましょう」
- 「ずっと元気でいてほしいから受診してください」
- 「健康診断に行くので、私と一緒に健康チェックしませんか」



！ 地域には専門家による「認知症初期集中支援チーム」が設置されており、自立生活をサポートしています。

認知症の症状について知っておきましょう。

認知症の主な症状には、認知機能が失われる「中核症状」と、中核症状をもとに性格や環境、人間関係などが絡み合って出てくる「BPSD(行動・心理症状)」があります。また、原因となる病気によってさまざまな特徴があります。

認知症の主な症状

中核症状

- 物の忘れ
- 計算ができない
- うまく物事が進められない など

BPSD
(行動・心理症状)

- 抑うつ
- 怒りっぽい
- 不眠 など

BPSDは接し方によって改善することができます。接し方については右のページを参照してください。

認知症を予防する3つのポイント

認知症の予防に努めることも大切です。下記のポイントを実践してみましょう。

1 よく食べる

年を取ったら粗食が一番! と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。低栄養にならないよう、バランスのよい食事を1日3食、規則正しく食べることが大切です。



2 よく体を動かす

有酸素運動には脳の血流をよくする効果があります。すぐにできる有酸素運動の代表と言えばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けましょう。



3 よく外に出て交流する

出不精の人ほど認知機能が低下する心配があります。買い物でも、習い事でも、外出して人と交流する機会を持ちましょう。



大切なのは理解を深めて寄り添うこと。

認知症の人は会話の内容をすぐに理解できないことがありますが、周囲の人のいら立ちは伝わるなど、その場の雰囲気は敏感に察知します。認知症への理解を深めて、かかわり方のポイントを押さえておきましょう。

認知症の人とかかわる7つのポイント

1 穏やかにゆっくり話す

早口は聞き取りにくく、大声や甲高い声は怒られているように感じます。



2 一つずつ簡潔に伝える

「着替えてデイサービスに行きますよ」ではなく、まず「着替えましょう」と伝えて、着替えたら「デイサービスに行きましょう」と分けると理解しやすくなります。



3 間違いを正さない

事実とは違う思い込みがあっても言い分を聞いて、話を合わせましょう。訂正=否定と感じ、不安になります。



4 叱らない、命令しない

感情的になって叱ったり、命令口調になったりすると不安や不満が残り、困った行動がひどくなる場合があります。

5 無理に思い出させない

忘れていたことを無理に思い出させたり、問いただしたりしないように。忘れていたのではなく、覚えられないのです。

6 プライドを傷つけない

バカにしたり、子ども扱いしたりしない。認知症になっても感情がないわけではありません。



7 毎日質問をしない

「今日は何日?」などの質問で、本人を試さないように。覚えていないことを聞かれても嫌な気持ちになったり、不安が強くなったりするだけです。



介護をする人へ

負担を抱え込まず、制度や介護サービスを上手に利用してください。適度な休息もとりましょう。

認知症の経過と地域のかかわりの流れ

～認知症ケアパス～

認知症の人のために「共生」と「予防」に重点を置いた取り組みが進んでいます。

認知症の発症・進行を遅らせ、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく過ごせる社会を目指し、政府一丸となってさまざまな取り組みを進めていくことが、認知症施策推進大綱で示されています。



認知症の段階		健康	MCI (軽度認知障害)	認知症 (軽度)	認知症 (中等度)	認知症 (重度)
		自立	認知症のように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。	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活を送るには支援や介護が必要	常に専門医療や介護が必要
本人の様子		- 健康づくりや介護予防に取り組む - 地域とのつながり(社会参加)を大事にする	- もの忘れが増えるが自覚もある(人から言われはじめる) - 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスなどが増える	- 同じことを何度も聞くようになる - 物や人の名前が出てこない - 置き忘れやしまい忘れが増える - 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる	「物を盗られた」などの発言をする - 洋服の着替えがうまくできなくなる - 家までの帰り道が分からなくなる - 書字・読字が苦手になる - もの忘れの自覚がない	- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい - 車いすやベッド上での生活が長くなる - 言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている
家族の心得・対応のポイント		本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実践	年齢のせいにはせず、気になりはじめたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談	- 同じことを聞かれても、きちんと返答 - 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート - 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する	- さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう - 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を	- 本人が安心できる環境づくりを心掛ける - 最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく
地域のサポート体制	相談	地域包括支援センター ・篠栗町役場(福祉課)・社会福祉協議会・居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 認知症カフェ				
	医療	かかりつけ医 物忘れ外来・専門医療機関・福岡県認知症医療センター				
	予防	いきいきサロン ・介護予防教室 介護支援ボランティア・シルバー人材センター				
	介護	介護保険サービス(訪問看護・通所介護・通所リハビリ・ショートステイなど)				
	見守り・生活支援	認知症サポーター・民生委員・配食サービス・認知症高齢者探してメール かすや中南部広域消費生活センター 日常生活自立支援事業(社協) 成年後見制度(家庭裁判所)				
	住まい	自宅 ケアハウス・有料老人ホーム・高齢者向け住宅 介護付き有料老人ホーム・グループホーム・老人保健施設・特別養護老人ホーム				

