

相談窓口

鳥栖市役所 高齢障害福祉課

☎0942-85-3554

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。

住所：鳥栖市宿町1118

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

●鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター ☎0942-81-3113

住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：鳥栖地区、鳥栖北地区

●鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター ☎0942-82-2041

住所：鳥栖市田代本町924-1 担当地区：田代地区、基里地区

●鳥栖市若葉弥生が丘地区地域包括支援センター ☎0942-85-8721

住所：鳥栖市神辺町1273-8 担当地区：若葉地区、弥生が丘地区

●鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター ☎0942-82-2188

住所：鳥栖市村田町1250-1 担当地区：麓地区、旭地区

佐賀県認知症コールセンター

佐賀県若年性認知症支援センター

☎0952-37-8545

認知症の方とその家族が抱える、認知症の症状や介護、精神的な悩みを、認知症介護経験のある相談員がお聴きします。

開設日時：月～金曜日 10～16時（祝日、年末年始を除く）

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している家族、介護に携わっている専門職、ボランティアなどが会員となり、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。

●佐賀県支部 ☎0952-30-8704

住所：佐賀市駅前中央1-9-45三井生命ビル4階 佐賀県保健医協会内

佐賀県認知症疾患医療センター

認知症の早期の適切な診断、医療と介護の連携体制強化による認知症の方とその家族支援を目的に、県内では4か所（神埼、佐賀、嬉野、唐津）の医療機関を指定しています。

●独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター ☎0952-52-3231

住所：神埼郡吉野ヶ里町三津160 担当地区：県内東部地区

住み慣れた鳥栖市で いつまでも 認知症 あんしん ガイド

鳥栖市認知症ケアパス



鳥栖市

認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起るのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。

これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

行動・心理症状

行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 ●幻覚 ●攻撃的な言動
- 徘徊 ●無気力
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱 など

認知症が疑われるサイン

チェック! 「今までと違う」と思ったら

認知症は早期発見と対処が大切です。高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違う」と感じるものがあつたら、その変化を見逃さないようにしましょう。



「高齢者本人」の気づき

たとえば...

- 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。
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをすることが増えた。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- 少し複雑な話になると理解できなくなった。
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 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。

「家族など周囲」の気づき

たとえば...

- 同じことを何度も言ったりたずねたり、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。
- 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。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 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。

! 気になったら相談しましょう

まずは「かかりつけ医」に相談

「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」に相談しましょう。「認知症サポート医」※への相談もお勧めです。

また、お近くの地域包括支援センター（裏表紙参照）でも、症状などに合わせて専門の医療機関を紹介してもらえます。



※「認知症サポート医養成研修」を修了し、認知症に関する様々な相談やアドバイスをを行います。

認知症は早期発見が大切

なぜ、認知症は早期発見が大切なのか

それは認知症が時間とともに進行する病気だからです。完治が難しい病気ともされていますが、早期に発見して適切に対処すれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている**軽度認知障害 (MCI)** の段階で発見できれば、認知症の予防ができるといわれています。

早期発見による3つのメリット

メリット1

治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

メリット2

今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3

事前に準備ができる

本人や家族が話し合っ て治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

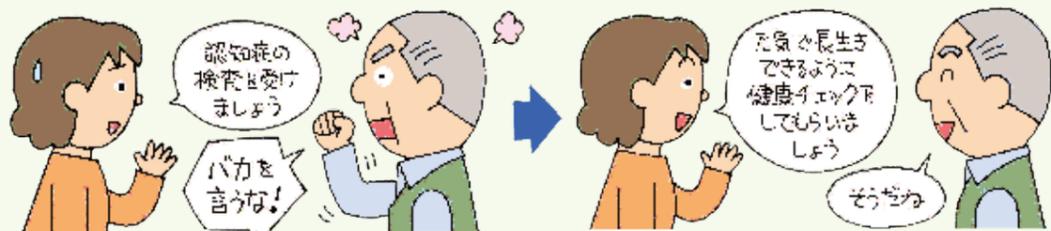
★認知症の疑いがある家族から受診をすすめるコツ

もの忘れが多くなったなど本人に自覚がある場合でも、認知症に対する不安は大きなものです。本人に自覚がない場合はなおさらで、強引に認知症の受診をすすめても拒まれてしまうことがよくあります。

事前に、かかりつけ医などと相談し、直接認知症とは関係しないことを受診理由にするなど、なるべく不安をあおらない方法で誘ってみましょう。

上手な受診のすすめ方の例

- 高齢期の健康維持のための全身の健康チェックとして誘う。
- ほかの不調なところを理由に誘う。
- 家族が受診する際の「つきそい」として同行してもらう。
- かかりつけ医にすすめてもらう。



認知症の人との接し方

こんなとき 食べたはずなのに「ごはん、まだ？」

ポイント 「さっき食べたでしょ！」は逆効果です

どうする? 「もう少し待ってください」などと伝え、関心をほかにそらしましょう。

こんなとき 「同じことを何度も」話しかけてくる

ポイント 時間がないときは「あとでゆっくり聞かせて」

どうする? 「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされても、丁寧に応対しましょう。

こんなとき 家族に向かって「どちらさまですか」

ポイント 「あなたの子どもでしょ！」と感情的にならず接しましょう

どうする? 本人を混乱させないために、ときには別人を演じましょう。

こんなとき 急に興奮して「攻撃的に」なる

ポイント 怒りの理由をたずねてみましょう

どうする? しばらく時間をおいて対応しましょう。

こんなとき 財布などをなくして「盗まれた!」

ポイント 本人が見つかるようにしましょう

どうする? 訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにそらしましょう。

こんなとき たびたび道に迷う

ポイント 頻度が増えたら社会資源も検討しましょう

どうする? 外出の理由をたずね、本人の思いにそって同行したり引き留めたりしましょう。

「鳥栖市高齢者見守りシール」とは



動画で確認



高齢者の衣服や持ち物に貼るQRコード付きのシールです。認知症等で行方不明になった際、QRコードが読み取られると、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。チャット形式の伝言板だからやりとりは簡単です。※交付には、「鳥栖市行方不明高齢者等事前登録」への登録が必要になりますので、市役所へお問い合わせください。

認知症サポーターとは

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、地域の中で認知症の人や家族を温かく見守り、支援する人のことです。認知症サポーターになるためには、「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。関心のある方は、市役所へお問い合わせください。



認知症ケアパス

認知症は時間とともに少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。認知症ケアパスは、認知症の変化していく状態に応じて、どのようなサービスがあるのか大まかな目安を示したものです。

各種サービスの詳細は裏面相談窓口へお問い合わせください。
 (※原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、あくまで目安としてください。また、サービス・社会資源の利用には介護認定が必要となる場合があります)

認知症の段階	元気高齢者	軽度認知障害 (MCI)	初期	中期	後期
本人の様子	自立して生活 	もの忘れは多いが自立して生活 <ul style="list-style-type: none"> 人の名前や物の名前が思い出せない 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる 	そろそろ見守りが必要 <ul style="list-style-type: none"> 約束が思い出せない 物事が覚えにくい やる気が出ない 同じことを何度も聞く 物盗られ妄想のトラブル 薬の飲み忘れ、火の消し忘れ等  	見守りがあれば日常生活は自立 <ul style="list-style-type: none"> たびたび道に迷う 落ち着きがなくなる、興奮しやすい 買物やお金の管理にミスが目立つ 家族や近隣とのトラブルが増える 着替え、食事、排泄が上手にできない等 	常に手助けが必要 <ul style="list-style-type: none"> 歩行が不安定になる 尿意や便意を感じにくくなる 表情が乏しくなり言葉が減る 家族の顔や使い慣れた道具が分からない 寝たきりで意思疎通が困難等 
家族の心構え	<ul style="list-style-type: none"> 趣味や地域活動に積極的に取り組むよう促す 本人の意向を確認しておく(治療方針、お金、施設入所、相続のことなど) 	<ul style="list-style-type: none"> いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めに相談する(軽度認知障害の発見と対処が重要です。ちょっとしたサインを見逃さないようにしましょう。) 	<ul style="list-style-type: none"> 接し方の基本やコツなどを理解する(怒らない、説得しない) 家族間で介護について話し合っておく 介護で困ったことは、抱え込まずに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 介護者自身が健康を維持する 介護サービスの利用 介護で困ったことは、抱え込まずに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活で出来ないことが増え、肺炎、脱水症、低栄養などの合併症も起こりやすいことを理解する
サービス・社会資源	相談	かかりつけ医、認知症サポート医、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員 居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 認知症コールセンター、認知症の人と家族の会、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センター			
	生活支援	高齢者福祉サービス(配食サービス、紙おむつ等支給、福祉電話貸与、車椅子・特殊ベッド貸出) 行方不明者への備え(事前登録制度・見守りシール)、お金の管理や契約に関すること(成年後見制度) 地域での見守りや助け合い(認知症サポーター、ふれあいネットワーク協力員、協力事業者等)			
	介護予防・地域交流	認知症予防や閉じこもり防止のため出かけましょう(高齢者福祉乗車券) 毎日の運動(とすっこ体操等)、社会活動への参加(通いの場、老人クラブ等) 介護予防教室 認知症カフェ			
	介護	通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)、訪問介護(ホームヘルプ)等			
	医療	かかりつけ医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局、訪問看護、訪問診療			
住まい	自宅 サービス付高齢者向け住宅、有料老人ホーム、ケアハウス、短期入所生活介護(ショートステイ)等 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、介護老人保健施設、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)				