

認知症ケアパス

～認知症になっても安心して暮らすためのヒント集～



『認知症ケアパス』とは

認知症になってもいきいきと暮らし続けるために、
認知症の人やその家族が「いつ・どこで・なにをす
るべきか」をわかりやすくまとめてみました。

中標津町

—目次—

1.	認知症ってどんな病気？認知症の主な症状は？	・・・	2
2.	認知症のタイプにはどのようなものがあるか？	・・・	3
3.	早期発見によるメリットとは？認知症のサインって？	・・・	4
4.	どんな病院にかかればよいか？専門医とは？	・・・	5
5.	自分でできる認知症の気づきチェックリスト	・・・	6
6.	認知症の人との接し方とのポイント	・・・	7
7.	本人の権利を守るために・SOSネットワーク	・・・	8
8.	認知症サポーターについて・ぷらっと茶フェ	・・・	9
9.	ともぞう倶楽部・介護マークについて	・・・	10
10.	支援の一覧表	・・・	11
11.	相談窓口	・・・	12～13

～ 高齢者に関する相談窓口 ～

中標津町地域包括支援センター

〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地（役場介護保険課 6番窓口）

直通電話 0153-74-0867

代表FAX 0153-73-5333

認知症のこと、介護のこと、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

認知症ってどんな病気？

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。

認知症の主な症状は？

○記憶力が低下する（記憶障害）

食べたこと自体を忘れてしまう 等

けんとうしきしょうがい

○時間・場所・人が分からない（見当識障害）

季節感が分からなくなり、夏なのにセーターを着る 等

○理解・判断力が低下する

考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことが重なるとうまく処理できない 等

○段取り・計画が立てられない（実行機能障害）

買い物で同じものを購入してしまう、料理の手順がわからず、同じものしか作れなくなる 等

○感情表現が変化する

その場の状況が読めない、冗談が通じずすぐに怒り出す 等

年相応のもの忘れ

記憶の流れ

一部を忘れる

記憶の帯はつながっている

- 体験したことの「一部」を忘れる

昨日の晩御飯
なんだっけ？

- ヒントがあると思い出せる

何か忘
れてな
い？

あっ

- 自分の今いる場所や時間がわかる

待合せ場
所に行か
なきゃ

日常生活に大きな支障はでない

認知症によるもの忘れ

記憶の流れ

全体を忘れる

記憶が抜け落ちる

- 体験したことの「全部」を忘れる

さっき食べ
たでしょ

ご飯ちよ
うだい

- ヒントがあっても思い出せない

あれ忘れ
てるよ

何を？

- 自分の今いる場所や時間がわからない

？ ？ ？

日常生活に支障がでる

認知症のタイプにはどのようなものがあるか？

アルツハイマー型認知症

もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが苦手になる、気候にあった服が選べない、薬の管理ができないなどがあります。



レビー小体型認知症

見えないものが見えるなどの幻視^{げんし}や、その時々による理解や感情の変化のほか、すり足歩行やぎこちない動作（パーキンソン症状）などを伴います。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。もの忘れや言語障害などが現れやすく、早いうちから歩行障害も出やすい特徴があります。



前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。



認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の病気なので、気がつかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口を訪ねてください。

早期発見によるメリット

- ① 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。
- ② 早期対応でその後の症状の緩和や進行を遅らせることが期待できます。
- ③ 今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。

気づいてください！認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を遣わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。

日常生活の中で「おや？」「ひょっとして・・・」と感じるような小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間ウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み、不安感が強くなった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えた

家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わった

どんな病院にかかればよいのですか？

どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは「かかりつけ医」へ相談してみましょう。本人の身体状況や病歴、普段の様子を把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には、適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての相談窓口である「地域包括支援センター（役場 介護保険課）」に相談してみるのもいいでしょう。

専門医って？

適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想的です。認知症の診断は、精神科や脳神経外科、神経内科、認知症疾患医療センター※¹で受けられます。「もの忘れ外来」を行っている病院もあるので、本人を連れていくのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

※1 認知症疾患医療センターとは

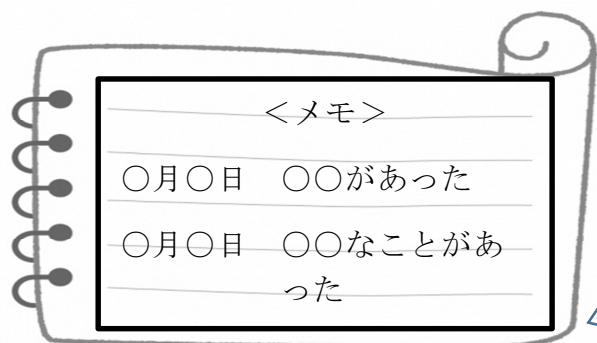
都道府県及び政令指定都市の指定を受け認知症の診断や治療を専門的に行う医療機関。受診や対応方法についての電話・面談による相談もできます。

※町内、近隣の医療機関については、13 ページをご覧ください。

受診するときのポイント

認知症の症状の現れ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状がでているのかをメモしておきましょう。



- いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか？
- 生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

【やり方】 1 から 10 のチェック項目で、最も当てはまる点数を○で囲みます。
全部つけ終わったら、10項目の点数を合計します。

チェック 1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない 1 点	ときどきある 2 点	頻繁にある 3 点	いつもそうだ 4 点
チェック 2	5 分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない 1 点	ときどきある 2 点	頻繁にある 3 点	いつもそうだ 4 点
チェック 3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったくない 1 点	ときどきある 2 点	頻繁にある 3 点	いつもそうだ 4 点
チェック 4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない 1 点	ときどきある 2 点	頻繁にある 3 点	いつもそうだ 4 点
チェック 5	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか。	まったくない 1 点	ときどきある 2 点	頻繁にある 3 点	いつもそうだ 4 点
チェック 6	貯金の出し入れや、家賃、公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる 1 点	だいたいできる 2 点	あまりできない 3 点	できない 4 点
チェック 7	一人で買い物に行けますか。	問題なくできる 1 点	だいたいできる 2 点	あまりできない 3 点	できない 4 点
チェック 8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる 1 点	だいたいできる 2 点	あまりできない 3 点	できない 4 点
チェック 9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なくできる 1 点	だいたいできる 2 点	あまりできない 3 点	できない 4 点
チェック 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なくできる 1 点	だいたいできる 2 点	あまりできない 3 点	できない 4 点

チェック 1 ～ 10 の合計を計算⇒ 合計点 点

20 点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。20 点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。

※身体機能が低下している場合には点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（令和 3 年 11 月発行）」

認知症の人との接し方のポイント

1、驚かせない 2、急がせない 3、自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

- ◇ おだやかな気持ちで接して、味方であることを理解してもらい、できるだけ不安を取り除きましょう。
- ◇ 聞き上手になりましょう。笑顔でうなずきましょう。

スキンシップも大切です。

- ◇ できることを一つずつやってもらいましょう。
- ◇ 言葉や行動を先取りせず、できないことを手助けしましょう。

自分のペースなら
できることが
たくさんあります。



- ◇ さりげなくアドバイスしましょう。
- ◇ 些細なことでも家庭の役割を担ってもらいましょう。

自分が周囲の
役に立つ人間だと
自覚してもらう。

- ◇ 気持ちに寄り添い、怒ったり否定しないようにしましょう。
- ◇ 無視したり孤立させたりしない。さびしくさせないようにしましょう。

その人らしさや
感情は
無くなっていません。

認知症の介護に絶対はありません。

今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。

「こうすべき」「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに、
かかわり方のヒントとして参考にしてください。

本人の権利を守るために

日常生活自立支援事業

高齢や障害により、日常生活の判断に不安がある方へ、福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書など大切な書類の保管などのお手伝いをします。ご利用いただける方は原則として在宅生活の方、在宅生活をする予定の方が対象となります。この事業は「契約」に基づきサービスが提供されるため、契約能力が必要です。

お問い合わせ：中標津町社会福祉協議会 Tel 79-1231

成年後見制度

認知症、知的障害若しくは精神障害などの理由で判断能力が不十分な方が、**財産管理や日常生活での契約など**を行う時に、不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぐ制度です。成年後見制度は、大きく分けると**法定後見制度**と**任意後見制度**の2つがあります。

<法定後見制度とは・・・>

本人の判断能力などに応じて、「後見」「保佐」「補助」に分かれており、本人の事情に応じた制度を利用できるようになっています。家庭裁判所が本人の利益を考えながら、親族または弁護士・司法書士・社会福祉協議会などから適任者を「成年後見等」に選任します。

<任意後見制度とは・・・>

将来、判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおきます。その後、本人の判断能力が低下した場合、家庭裁判所が選任する任意後見監督人のもと、任意後見人が本人を代理して契約などを行います。

お問い合わせ：中標津町成年後見支援センター（中標津町社会福祉協議会内）

Tel 79-1231

SOSネットワーク

認知症は誰にでも起こる脳の病気です。進行すると体験したことをすっかり忘れ日常生活に支障をきたします。ときに徘徊して、道に迷うこともあります。『**SOSネットワーク**』は、徘徊して家に帰ることができなくなった方を警察署と各関係機関、地域の協力によって、すみやかに発見し保護するシステムです。万が一、ご家族などが徘徊の可能性があり、いなくなってしまった場合には、すぐに警察署にお電話ください。

お問い合わせ：釧路方面本部中標津警察署 生活安全課 Tel 72-0110

認知症をもっと知りたい！認知症サポーターになろう

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために認知症サポーターを養成しています。

♡ 認知症サポーターとは？

「認知症サポーター養成講座」で認知症について学び、正しい知識を持って、認知症の方やそのご家族を地域や職場で見守り、支える人をいいます。

♡ 認知症サポーター養成講座とは？

認知症について学ぶ講座（60分～90分程度）を受け、認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかなどについて学びます。

講師は所定の研修を受講した「キャラバンメイト」を無料で派遣します。



♡ 認知症サポーター養成講座の申し込みは？

- ・講師調整の関係上、講座開催希望日の1ヶ月前までにはお申し込みください。
- ・会場等の準備はそれぞれで行っていただきます。

お問い合わせ：中標津町地域包括支援センター Tel 74-0867

ぷらっと茶フェ

～ぷらっときてお茶を飲んだり、お話しませんか？～

誰でも利用できる無料のカフェです。ボランティアスタッフがお待ちしておりますので、お一人で来ていただいても大丈夫です。お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり自由に参加できます。イベントを開催することもありますので、ぜひご参加ください。

また、介護のことなど専門機関に相談するほどではないけど、話を聞いてほしい！話をしたい！という方は、スタッフにお声かけください。

【場 所】 中標津町総合文化会館（しるべっと）内のロビー

【日 時】 毎月第1・第3水曜日 10：00～12：00（祝日を除く）

【イベント】 ボッチャやビンゴ大会などのイベント、保健師による血圧測定
理学療法士による健康体操 など

お問い合わせ：中標津町地域包括支援センター Tel 74-0867

ともぞう倶楽部

新しい友達を増やしたり、いつもの仲間と楽しく過ごしたり、いつまでも元気に過ごせるように「介護予防」ができる場所です。

- 【対象者】 60歳以上の方もしくは障害をお持ちの方で中標津町に住所を有する方
【場 所】 中標津町総合福祉センター（ぷらっと）
【日 時】 月曜～金曜日 9：30～15：30
※11月～3月は15：00まで
※土日、第1月曜日、祝日、年末年始は休み
【内 容】 ①スポーツ：卓球やボッチャなど
②健康体操：自分のからだにあった様々なメニューがあります
③運 動：筋力を維持して健康に過ごすためのIADバイクやラダーなど
④お風呂：ゆっくり温泉にも入れます（※職員は付き添いません）
【その他】 「ともぞうサポーター」も募集しています！
ともぞう倶楽部のお手伝いをするだけでなく、ともぞうサポーターをしていただいている方自身の介護予防につながり一石二鳥です。ご協力いただける方や興味のある方は、お問い合わせください。

お問い合わせ：中標津町社会福祉協議会 TEL 79-1231

介護マークについて

介護中の方は、外見では介護していることが分かりにくいいため、外出先のトイレで介護者が付き添う際に冷ややかな目で見られたり、男性介護者が店頭で女性用下着等を購入する際に誤解や偏見を持たれることがあります。このような誤解や偏見をなくするため、中標津町では、介護する方が介護中であることを周囲に知ってほしいときに使用する『介護マーク』の普及を図っています。



介護している方で希望される場合には『介護マーク』を無料で配布しますので、地域包括支援センター（役場介護保険課6番窓口）へお越しください。

※配布時に介護していることを確認させていただきます。

お問い合わせ：中標津町地域包括支援センター TEL 74-0867

中標津町における支援の一覧表

中標津町では、認知症の方や介護する家族などを支援する体制の充実を推進しています。

認知症の状態に合わせ、介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を上手に利用しましょう。

認知症の介護は、介護する人がストレスをためないことが大切です。
一人で抱え込まず、手助けする人とつながりましょう。

認知症の経過	気づき・発症期		軽 度	中 等 度	重 度
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
相 談	地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム・医療機関・ケアマネジャー・民生委員・各種電話相談				
予 防	からだ若返りトレーニング・介護予防教室・いきいき百歳体操・ともぞう倶楽部				
	老人クラブ・ふれあいいきいきサロン・中標津しらかば学園				
	ふまねっと（スポーツアカデミー）				
	介護予防・日常生活総合事業（デイサービス）				
介 護			介護サービス（デイサービス・通所リハビリ・訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ・ショートステイなど）		
医 療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局				
	もの忘れ外来（石田病院）・精神科（町立中標津病院）・認知症疾患医療センター（釧路孝仁会リハビリテーション病院）・脳神経外科				
生活支援 家族支援 安否確認 権利を守る	緊急通報システム・介護タクシー・ナルク（有償ボランティア）・シルバー人材センター				
	中標津町介護者の会「ぬくもり」・認知症カフェ「ぷらっと茶フェ」				
	民生児童委員・町内会・老人クラブ・認知症サポーター・SOSネットワーク				
		日常生活自立支援事業	成年後見制度		
住 ま い	自宅・町営住宅・民間住宅・高齢者向け下宿				
	サービス付高齢者向け住宅（つなぐ）・グループホーム（町内 5 箇所）・老人保健施設（町外）				
		住宅改修・福祉用具貸与	特別養護老人ホーム（中標津りんどう園）・介護医療院（石田病院）		

相 談 窓 口

今の不安や苦しみを1人で抱え込まず、早めに相談することをお勧めします。

●相談窓口

中標津町地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆様を総合的に支援するための相談窓口です。

【受付時間】 月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始は除く)

【住 所】 中標津町丸山2丁目 22 番地 中標津町役場内6番窓口

【電 話】 74-0867

認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われるが医療・介護サービスにつながない、または様々な症状が出て対応に苦慮しているなどの本人やご家族に対して、専門職（看護師等）で構成されたチームが関わり、早期受診、早期対応を支援します。

【チーム設置場所】 石田病院

【ご相談・問い合わせ先】 中標津町地域包括支援センター 74-0867

石田病院 72-9112

●相談機関（コールセンター等）

北海道認知症コールセンター

認知症の介護はやってみた人でないとわからない辛さがあります。介護の不安や不満がよく分かる介護経験者が的確にアドバイスします。

【受付方法】 電話または来所による相談

【時 間】 月～金曜日 10:00～15:00 (土・日・祝日・年末年始は除く)

【住 所】 札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 (4階)

【電 話】 011-204-6006

若年性認知症コールセンター

65歳未満で認知症を発症した場合「若年性認知症」と診断されます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけではなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられます。若年性認知症に関する様々な相談に対して、専門の教育を受けた相談員が対応します。

【時 間】 月～土曜日 10:00～15:00 / 水曜日のみ 10:00～19:00

(日・祝日・年末年始は除く)

【電 話】 0800-100-2707

●医療機関

かかりつけ医がいる場合には、まず一度かかりつけ医にご相談ください。

受付曜日・時間等変更になることもありますので、直接病院へお問い合わせください。

医療法人樹恵会 石田病院：もの忘れ外来（予約制）

初回来院時に、問診や検査（ＣＴ検査や血液検査等）を必要に応じ実施します。

【診療予約】 電話相談を行い、受診予約をします。

【受付時間】 月～金曜日 ８：３０～１７：００（土・日・祝日・年末年始は除く）

【電 話】 ７２－９１１２

町立中標津病院 精神科外来

2024.4 現在、新規患者様の受け入れを停止しています。

詳細は町立中標津病院 精神科外来（電話 ７２－８２００）へお問い合わせください。

社会医療法人孝仁会 中標津脳神経外科

【受付時間】 平日（土・日・祝日を除く） ８：３０～１６：３０

月曜日は １６：００ まで、金曜日は １５：００ まで

新患は受付終了時間の ２ 時間前まで

【電 話】 ７３－１５００

釧路孝仁会リハビリテーション病院（予約制）

認知症疾患に関する専門医療相談、鑑別診断、治療方針の選定等を行う機関です。

【初診受付】 電話相談を行い、受診予約をします。

【受付時間】 平日（土・日・祝日を除く） ９：００～１７：００

【電 話】 ０１５４－６４－６８２０

中標津町認知症ケアパス

〔編集・発行〕

中標津町地域包括支援センター

〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地

直通電話 0153-74-0867

代表FAX 0153-73-5333