

# 相馬市認知症安心ガイドブック

～状態に応じた適切なサービス提供の流れ～



相馬市

# 目 次

1. はじめに	-1-
2. 認知症とは？	-2-
～主な認知症の種類と特徴～	
○根本的な治療が困難な認知症	
○予防が可能な認知症	
○治療が可能な認知症	
○認知症と間違えやすい病気	
3. もしかして認知症？と思ったら	
～ご家族の方へ～	-3-
4. 認知症の人への接し方	-8-
～認知症の人への対応のポイント～	
5. 認知症介護のポイント	-9-
6. 認知症に早く気付くためのチェックリスト	-12-
7. 認知症にならないために	-13-
8. 認知症に関する相談は地域包括支援センターへ	-14-
9. 行政機関の相談窓口	-15-
～認知症の方が行方不明になったら～	
10. 認知症になった時のための介護保険サービス	-16-
11. 認知症の進行に合わせて受けられる	
介護保険サービスやその他の支援の例	-17-
12. 医療関係	-18-
13. 相馬市の事業	-19-
14. その他の公共機関による支援など	-19-
15. 介護保険サービス利用の手続き	-20-
16. あとがき	-21-

# 1. はじめに

超高齢化社会を迎えた日本では、誰もが認知症になるか、認知症の方と関わる可能性があります。

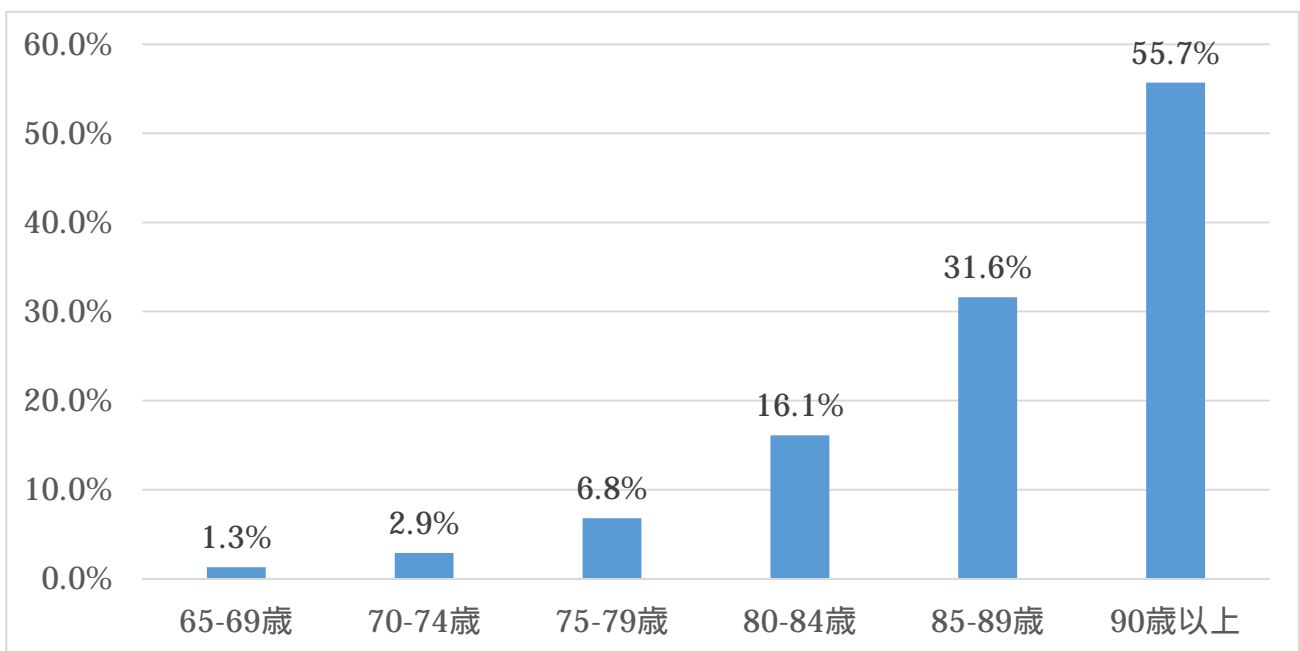
認知症は、高齢になるにつれて増加する傾向にありますが、認知症になっても早く気付いて対応することで、その症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。

また、認知症になったら何もできなくなってしまうと思われがちですが、介護サービスを利用したり、地域の様々な支援や周囲のサポートを受けたりしながら、住み慣れた自宅で生活を続けられる方も増えてきました。

このガイドブックには、市民の皆さんに少しでも認知症のことを正しく理解していただき、認知症を発症した人やその家族が、認知症に対する不安を減らし、安心して生活することができるように、様々な介護サービスやその他の支援などの情報がまとめてあります。

認知症になったとしても、少しでも不安が減らせるように、このガイドブックを活用していただきますようお願いいたします。

【年齢別に見た認知症の人の割合】



(出典：東京都福祉保健局資料)

## 2. 認知症とは？ ～主な認知症の種類と特徴～

認知症は、様々な原因で脳細胞が衰えたり、働きが悪くなったりすることによって、記憶力や判断力などの脳の機能が低下し、生活に支障が起こる病気です。老化や長い間の生活習慣と深く関係しています。

行動や対人関係などに支障が出ている状態が、およそ6か月以上続いているものをいいます。

ここでは、認知症の種類とその特徴を説明します。



### ●根本的な治療が困難な認知症 <治療：進行を遅らせる治療>

#### ①アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、全体の約5割を占める病気です。『アミロイドベータ』というたんぱく質などが蓄積することにより、神経細胞が徐々に脱落し、脳の働きが低下する病気です。

##### 【主な症状】

初期には物忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えていることができません。判断力の低下、時間や場所が分からなくなるなどの症状のほか、『物を盗られる妄想』、『ないものが見える』、『不安やイライラ』、『あちこち歩き回る』、『暴言や暴力』などさまざまな症状が現れます。

#### ②レビー小体型認知症

原因は分かっていませんが、レビー小体という特殊な物質が含まれた脳の神経細胞が増えることによって起こる病気です。

##### 【主な症状】

初期の段階から、物忘れに加えて、実際にはないものが見えるというような幻視、壁のシミが虫に見える、洋服が人の姿に見えるなどの症状が見られます。これらの症状は、暗くなると現れやすくなります。この病気の特徴としては、『調子の良いときと悪いときの変化が大きい』ほか、『パーキンソン病様症状、身体や表情が硬くなる』、『体の動きがぎこちなくなる』、『手が震える』などの運動機能障害が現れること、たちくらみや失神等を引き起こす自律神経障害を伴うことなどが挙げられます。

### ③前頭側頭型認知症

脳の前頭葉（前の方）や側頭葉（横の方）前方で神経細胞が減少し、脳の委縮（縮んで小さくなること）が目立つのが特徴です。病気の進行に伴って脳の委縮が見られることはアルツハイマー型と同じですが、委縮する部分が違います。また、65歳以下の若年者の発症が多いのも特徴の一つです。この病気を最初に報告した医師の名前から、別名「ピック病」とも呼ばれています。

#### 【主な症状】

初期には、物忘れなどの『記憶障害』が現れにくいですが、抑制が欠如し、『遠慮がなくなる』、『暴力的になる』などの性格の変化が見られるのが特徴です。これまで何の問題もなかった人が、突然、『万引きや信号無視』など、異常な行動をすることから症状が始まることが多いのも特徴です。

何かに関するこだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見えることもあります。

## ● 予防が可能な認知症 < 予防：生活習慣の改善 >

### ④脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素が行きわたらなくなることで、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

#### 【主な症状】

特徴は、突然症状が現れたり、その後になって段階的に悪化したり、変動したりすることがあることです。例えば、物忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなどの症状は、『ただら認知症』と呼ばれる場合もあります。

脳がダメージを受けた場所にもよりますが、『歩けなくなる』、『手足のまひ』、『ろれつが回りにくい』、『感情のコントロールができなくなる』などの症状が早期から見られることもあります。

#### 【予防について】

血管障害を予防することが重要で、『食生活の見直し』や普段から『適度に運動する』など、『生活習慣を改善』することが効果的です。

## ●治療が可能な認知症認知症＜治療：原因となる病気の治療＞

### ⑤正常圧水頭症

頭部への外傷や脳の出血が原因で、脳脊髄液の循環が悪くなり、認知症を発症してしまう病気です。

#### 【主な症状】

『認知症状』や『歩行障害』、『尿失禁』、『性格変化』が見られます。

#### 【治療について】

脳脊髄液の循環の改善を図るため、脳と心房などを結ぶ「シャント術」というものを行います。

### ⑥慢性硬膜下血腫

頭部への外傷により脳内で出血が起こり、それが溜まることによって（『血腫』といいます。）、まひや意識障害が少しずつ出現、進行します。

#### 【主な症状】

『しびれ』、『言葉がうまく話せない』、『意欲の低下』など、認知症と同じ症状が見られます。

#### 【治療について】

血腫を除去する手術を行います。出血量が少なく、血腫が小さい場合は経過観察となることもあります。

### ⑦甲状腺機能低下症

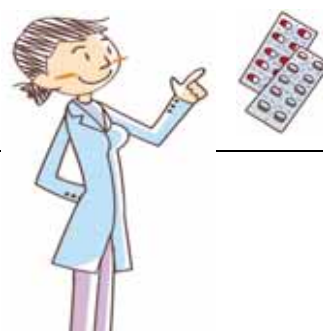
全身のエネルギー利用を促す甲状腺ホルモンが不足することによって、神経や心臓などの各器官の働きが低下します。

#### 【主な症状】

『無力感』や『疲れやすくなる』、『便秘やむくみ』、『声がしわがれる』、『うつ状態』などの症状が見られます。

#### 【治療について】

甲状腺ホルモンの投与を行います。



## ● 認知症と間違えやすい病気＜治療：原因となる病気の治療＞

### ○ 高齢者のうつ病

うつ病とは、気力が低下して、気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持たなくなったり、何をするにも「おっくう」になったりして、強い苦痛を感じ、ほとんど毎日、日常生活に支障が現れるまでになった状態です。

#### 【主な症状】

『強いうつ気分』、『興味や喜びの喪失』、『食欲減退』、『睡眠障害』、『気力の減退』、『思考力や集中力の低下』などが現れ、しばしば、認知症状と同様の症状が見られます。うつ病が治れば認知症状も治癒します。

#### 【治療について】

うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。専門医の受診やカウンセリング、薬の服用が効果的ですが、本人が拒否するケースも多く、家族や周囲の理解や支援も必要となる場合があります。

また、落ち込んでいるからと言って安易に励まさず、ゆっくり休ませ、心配し過ぎない、原因を追究しない、普段通りに接する、時には距離を置いて見守るなどの配慮をしていく必要があります。

### ○ 軽度認知障害

健常者と認知症の人の中間の段階に当たる症状で、認知症の予備軍とも言えます。記憶、決定、理由付け、実行などの認知機能のうちの1つの機能に問題が生じていますが、日常生活には支障が無い状態にあります。原因となる疾患を放置すると、認知機能の低下が続き、認知症に進行する可能性があります。



### 3. もしかして認知症？と思ったら

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です。また、高齢になればなるほど、認知症を発症する方が増加する傾向にあります。

**「なんとなくおかしいな？」、「もしかしたら・・・」**

と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や関係機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることをおすすめします。

#### ① 早期診断・早期発見が大切です。

早く診断し、適切な治療や薬を飲むことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

#### ② 治る病気、一時的な症状の場合があります。

病気によっては、手術などの処置や薬の内服などで、症状が劇的に改善することがあります。

#### ③ 早い時期に受診することで、長所が生まれます。

本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、その後のトラブルや生活上の障害を軽減できます。

また、症状が重くなった時に、自分の代理になってくれる人（成年後見制度※における任意後見人）を自分で決めておくことも可能です。

#### ～ご家族の方へ～



医療機関を受診する際は、家族からの情報が大切です。『認知症の人の行動をよく観察し、症状や出来ごとをメモしておくこと』をおすすめします。

医療機関では、メモを活用しながら、自分の言葉で具体的に、丁寧に説明するようにしましょう。また、飲んでいる薬によっては、その影響により、認知症のような症状が出ることもあるため、お薬手帳などの服薬情報を持参し、医師に相談するのも良い方法です。

認知症と診断されても『あわてないこと』、『さわがないこと』が大切です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。



## 成年後見制度とは？

認知症などの精神の障害により、判断力が不十分となった方に代わって、財産管理、契約の締結や取消しなどを、ご本人を援助して、代わりに行う代理人を選任し、それによって本人を保護する制度です。

### ○任意後見制度・・・お願いをする時点で判断能力に問題がない方

将来判断能力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や弁護士など）に後見人をお願いしておく制度です。

### ○法定後見制度・・・お願いをする時点で判断能力に問題がある方

本人や配偶者、四親等以内の親族、市長などの申出により、家庭裁判所が選任する成年後見人等が、契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。



## 4. 認知症の人への接し方 ～認知症の人への対応のポイント～

認知症の症状には、本人が最初に気づくことが多いようです。

認知症が進むと、『段取りがうまくできなくなる』、『今まで出来たことができなくなる』、『物忘れが多くなる』などの症状が現れ、不安を感じるようになります。誰よりも心配し、苦しみ悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。

『本人の気持ちになって対応するよう心がけましょう。』

### ① まずは見守る

認知症と思われる人には、本人や他の人に気づかれないよう、一定の距離を保ち、様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たり、してはいけません。

### ② 余裕を持って対応する

こちら側が困惑したり、あせりを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

### ③ 声をかけるときは一人で

何人かの人で取り囲むと恐怖心をあおってしまうこともあるので、できるだけ一人で声をかけましょう。

### ④ 後ろから声をかけない。

相手の視界に入ったところで声をかけます。唐突な声掛けは禁物です。やさしく声をかけましょう。

### ⑤ 相手の目線に合わせて

小さな子どもと話すときと同じように、小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

### ⑥ おだやかに、はっきりと

高齢者の方は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりした声で話すよう、心がけましょう。また、早口や大声でまくしたてたりしてはいけません。

### ⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は、急かされるのが苦手です。また、同時に複数の質問に答えることも困難です。相手の反応を見ながら会話をしましょう。

相手の言葉をじっくりと聞いて、何をしたいのかを確認しましょう。

## 5. 認知症介護のポイント

認知症になると脳の記憶する機能が低下することにより、次第に日常生活に支障が出てきます。

認知症の方を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。



### ○「人に会う約束を忘れてしまうことがあるんだけど・・・。」

⇒《約束や大事なことは、メモに書きとめる。》

本人の目にとまる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思い出しやすくなります。メモした内容を思い出せないときは、さりげなく教えてあげましょう。

### ○ごはんを食べたのに、「食べていない。」と言う。

⇒《説得しようとしなない。》

食事を済ませたこと自体を忘れてしまっています。ご飯を食べたことを分からせようとしても、かえって不満や不信感を持つてしまうことになります。いったん話を受け止めて、お茶を出すなど、気持ちの転換を図りましょう。

### ○時間にあわせた行動がとれません

⇒《日時や時間の見当がつく工夫をしましょう。》

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなどの工夫をしてみましょう。

聞かれたときは、「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。

○自分の家にいるのに「家に帰る。」と言って外出しようとしています。

⇒《無理に止めようとしない。》

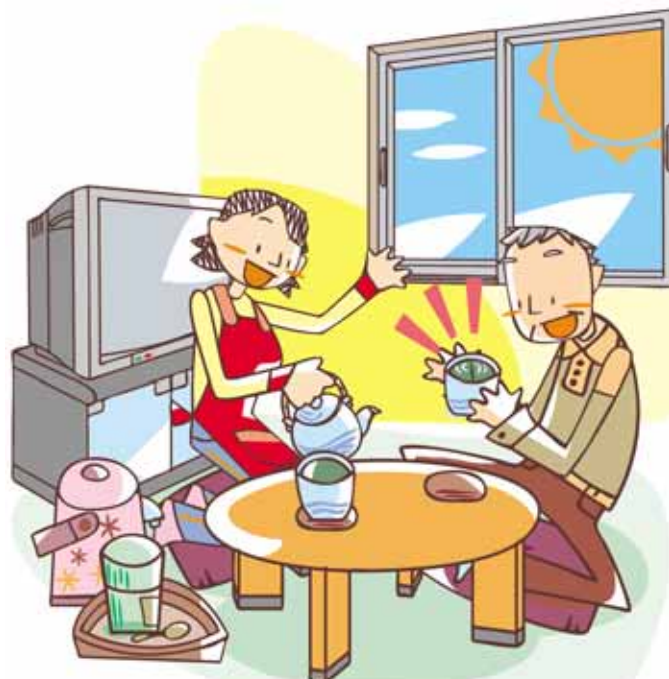
「出かける準備をしよう」などと、別なことをしていると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたときは、一緒に出掛けて、話しながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換もできて効果的です。

○意欲が低下し、何もする気が起きません。

⇒《無理なく楽しめる活動を》

本人が無理をしなくても楽しめたり、役割を果たせたりすることに誘いましょう。以前から親しんでいることで、周りのちょっとしたサポートがあれば続けられるものはないか、探してみてください。

初めは少しずつ、1日に何回もというやり方が有効です。



○食事や服薬、入浴、介護などを拒否します。

⇒「原因を考え、手を変え、品を変え、  
納得しやすい説明をしましょう。」

### ○食事の場合

食事の時間をずらしたり、好きな食べ物をだしたりしましょう。手づかみで食べられるおにぎりを出したり、お皿の位置を変えたりすると効果があることもあります。

### ○服薬の場合

医師に相談して、飲みやすい形状に変えることや最も大切な薬一つにまとめることも効果的です。また、ジャムやゼリーに混ぜ込んだり、周囲の人が薬と似たようなものを一緒に飲んで見せたりすると効果的な場合もあります。

### ○入浴の拒否の場合

「温泉に入りましょう」「一番風呂ですよ」等、誘い方を工夫します。散歩の後で「汗をかいているからお湯をかぶるだけでも」と勧めるとあっさり承知することもあります。また、入浴剤を入れる、入浴後にコーヒ牛乳やビールを飲むなどの楽しみを用意することも効果的です。どうしても入浴を拒否する時は、無理をしないでデイサービス等の入浴を利用しましょう。

### ○介護の拒否の場合

デイサービスなど自宅外でのサービスを拒否することはよくあることです。一人で介護サービスに参加するのに不安がある方の場合は、家族も一緒に行ってしばらく過ごすという方法が有効です。また、ケアマネジャーやヘルパーの方に自宅に来ていただき、まず信頼関係を築くことも効果的です。どんな声掛けや工夫をしても嫌がる方は、無理せずチャンスを待ちましょう。とりあえず一度だけということサービスを受けていただき、様子を見るのも有効です。想像以上に楽しくて、抵抗が無くなることもよくあることです。

## 6. 認知症に早く気付くためのチェックリスト

この調査票は、認知症の初期症状によく見られる症状をまとめたものです。

認知症の診断をするためのチェックリストではありませんが、ご自身やご家族で、いくつかの項目に該当する人がいる場合は、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ことをお勧めします。

	質問	回答	チェック
1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある。	ある・ ときどきある	<input type="checkbox"/>
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがある。	ある・ ときどきある	<input type="checkbox"/>
3	今日が何月何日か、何曜日かわからないときがある。	ある・ ときどきある	<input type="checkbox"/>
4	1日の計画を自分で立てることができない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
5	1人で買い物ができない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
6	バスや電車、自家用車などを使って一人で買い物ができない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
7	預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが一人でできない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
8	電話をかけることができない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
9	自分で食事の準備ができない。 料理の味が変わった。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>
10	自分で薬を決まった時間に、決まった分量を飲むことができない。	できない・ できないことがある	<input type="checkbox"/>

## 7. 認知症にならないために

認知症を発症するリスクを下げるには、『食事や運動による生活習慣病の予防』と『脳を活性化させるトレーニング』をすることが大切とされています。



### ○食事や運動による生活習慣病の予防

食生活が偏ってくると高血圧症・糖尿病・高脂血症などを引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。血液の流れを良くする青魚を食べたり、野菜をバランスよく食べたり、血圧を下げたりする効果のある食品を積極的に食べる食生活をこころがけましょう。

また、ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、全く運動をしていない人と比較して、発症の危険度が半分になるとされています。週2日以上、汗が出る程度の運動を無理のない範囲で続けていくと、効果的です。

### ○脳を活性化させる趣味やトレーニング

認知症の発症や進行を抑えるためには、日ごろから脳を活性化させることが大切です。

何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化しますが、楽しく行うことが大切です。散歩やダンス、旅行などの体を動かす運動、絵画や楽器演奏、日曜大工などの想像力を働かせる趣味は、脳に刺激を与えますが、一人で行うよりも家族や仲間と一緒にすることによって、「楽しい」「うれしい」といった感情が伴い、さらに効果が高くなります。

ただし、「趣味を持たなくては！」と必死になるとかえって逆効果です。今までやっていたことで、楽しめることを自分のペースで続け、リフレッシュの時間を持つようにしましょう。

また、日常生活の中でも、新しい食事のメニューを考えたり、散歩や買い物などのときに、普段と道順を変えてみたりするなど、変化を加えることで、創造力や判断力が刺激され、脳が鍛えられます。

## 8. 認知症に関する相談は、地域包括支援センターへ

### ○地域包括支援センターとは？

高齢者の総合相談窓口が『地域包括支援センター』です。相馬市が相馬市社会福祉協議会に委託し、高齢者の方が住み慣れた自宅や地域で安心して生活できるよう、専門的知識を持つ保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが様々な相談をお受けしています。

認知症が心配になったときは、地域包括支援センターにご相談ください（秘密は厳守されます。）。認知症介護のアドバイスや医療機関の受診、地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをします。

また、認知症の方を地域で支えるための認知症サポーター養成講座や、認知症に関する理解を深めるための教室なども開催しています。こちらもぜひご利用ください。

### 相馬市地域包括支援センター

所 在 相馬市小泉字高池 3 5 7  
相馬市総合福祉センター（はまなす館）1階

電 話 （0244）36-2227

開 所 日 月曜日から金曜日まで

ただし、12月29日から

1月3日までを除く（年によって変動あり。）。

開所時間 午前8時30分から午後5時15分まで。

※上記以外の曜日、時間、年末年始でも、携帯電話に電話が転送され、職員が対応します。お気軽にご相談ください。



社会福祉法人  
相馬市社会福祉協議会



## 9. 行政機関の相談窓口

行政機関でも相談できます。

相談の種類	内容	担当名称
介護保険に関すること	介護サービスの利用の仕方や介護保険の申請など	相馬市中村字大手先13 相馬市役所 健康福祉課
認知症予防や対策に関すること	認知症サポーターの養成や高齢者福祉に関連すること	介護保険係 ☎ (0244) 37-3065 高齢福祉係 ☎ (0244) 37-2174
介護予防事業に関すること	要介護状態とならないための各種教室に関すること	相馬市中村字大手先44-3 相馬市保健センター ☎ (0244) 35-4477

### ～認知症の方が行方不明になったら～

認知症の方は、人によっては徘徊といった症状が見られます。徘徊が頻回にある人は、ある日ふとしたことがきっかけで、どこかへ出かけてしまうということもあります。



日頃から、見守ることも重要ですが、万一出かけてしまった場合のことを考えて、『持ち物や衣類に名前や連絡先を記しておくこと』、『よく行く場所を把握しておくこと』が大事です。

また、出掛けて戻らない場合は、**家族だけで探そうとせず**、早めに警察や市役所、地域包括支援センターに連絡を入れていただき捜索依頼をしていただくことで、早期発見に繋げるようにしてください。

○相馬警察署生活安全課 ☎ (0244) 36-3191

○相馬市役所 健康福祉課高齢福祉係 ☎ (0244) 37-2174

○相馬市地域包括支援センター ☎ (0244) 36-2227

## 10. 認知症になった時のための介護保険サービス

### (1) 在宅で介護サービスを利用する際に

○ケアマネジャー・・・介護が必要な方に、状態に応じた介護保険サービスの利用を支援します。

### (2) 訪問型サービス

○訪問介護・・・ホームヘルパーが自宅等を訪問し、介護や身の回りの世話などが受けられます。

○訪問看護・・・看護師が自宅を訪問し、医師の指示により、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

### (3) 通所型サービス

○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）・・・

日帰りでデイサービスセンターや介護施設に通い、食事、入浴などの介護サービスやリハビリテーションが受けられます。

○認知症対応型通所介護・・・認知症の方が日帰りで施設に通い、食事や入浴などの介護サービスや機能訓練を受けられます。

### (4) その他の在宅系サービス

○福祉用具・住宅改修・・・車いすや特殊ベッドなどが借りられたり（介護度により利用できない場合あり）、生活しやすいように小規模な住宅改修をすることができます。

○短期入所生活・療養介護・・・短期間施設に入所して、食事や入浴などの介護やリハビリが受けられます。

### (5) 入所系（施設系）サービス

○認知症対応型共同生活介護・・・認知症の方が少人数で共同生活し、食事や入浴等の介助が受けられます。

○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・・・在宅生活が困難な常時介護が必要な方が入所できる施設です。

○介護老人保健施設・・・病状が安定し、リハビリ中心の医療ケアや介護を必要とする方が入所する施設です。

※介護保険申請については『17.介護保険サービス利用の手引き』をご覧ください。



# 1.1. 認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例

※認知症の症状に合わせて、下記の表を参考にその人に合ったサービスを選んでいきます。

認知症の進行（右に行くほど症状が進行している状態）

例示		認知症の状態				
		認知症の疑い	日常生活は自立	見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助けや 介護が必要	常に介護が必要
主な介護保険サービスや支援の例	相談	地域包括支援センター		地域包括支援センター・ケアマネージャー		
	介護予防・ 悪化予防	老人クラブ・サークル活動				
		外出支援サービス・介護予防教室				
	安否確認 見守り	※高齢者のみ世帯対象 声かけ訪問・弁当宅配サービス・ふれあいごみ収集・緊急通報システム				
		認知症サポーターや地域の見守り活動				
	生活支援	※高齢者のみ世帯対象 弁当宅配サービス・ふれあいごみ収集			訪問理美容・布団丸洗い	
	身体介護	訪問介護・通所系介護・短期入所介護				
	医療	かかりつけ医・訪問看護				
		かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局				
	権利擁護	日常生活自立支援事業			成年後見人制度	
	家族への支援	地域包括支援センターの相談事業・介護者の集い				
	住まい	自宅				
			グループホーム			
			介護老人保険施設・介護老人福祉施設			

## 12. 医療関係

### ○かかりつけ医

認知症が進行すると病気になっても体調不良を訴えることができなくなるため定期受診が重要です。通院できないときは、往診してくれる医療機関もあるので、かかりつけ医を持つと安心です。

### ○かかりつけ歯科

介護にならないためには、口腔ケアが重要とされています。認知症になっても生活の質を維持するためには、元気なうちからお口の健康を守ることが重要です。通院できないときは、訪問歯科診療などができることもあるので、かかりつけ歯科に相談しましょう。

### ○かかりつけ薬局

認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲み合わせる場合もあります。薬の飲み方など、薬に関する相談ができる、かかりつけ薬局を持つと安心です。



## 13. 相馬市の事業

### 生きがいと健康づくり推進事業（担当：高齢福祉係 ☎37-2174）

家に閉じこもりがちな高齢者（介護認定を受けている方を除く）の社会的孤立感解消を目的に、ふれあい交流活動、健康増進事業などを行います。

### 高齢者セーフティネット事業（担当：高齢福祉係 ☎37-2174）

一人暮らし高齢者や高齢者世帯に対して、配食やゴミ収集を通じて地域ボランティアが声かけ訪問を実施することで、老後の孤立感や不安感を緩和し、安心して過ごせる環境の構築を図ります。

### 認知症キャラバンメイト（担当：高齢福祉係 ☎37-2174）

地域で認知症の人と家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講師（認知症キャラバンメイト）を養成します。

### 認知症サポーター養成講座（担当：高齢福祉係 ☎37-2174）

地域で認知症の人と家族を支援する認知症サポーターを養成します。

### 介護予防事業（担当：介護保険係☎37-3065・保健センター☎35-4477）

毎年実施するアンケート等で「健康づくり高齢者」に該当した方を対象に、保健センターにおいて介護予防教室を開催します。

### 教えて！介護保険(出前講座)（受付：教育委員会生涯学習課☎37-2187）

相馬市に在住等をしている方で、10人程度で構成される団体やグループを対象に介護保険のサービス内容や保険料について、講座を開催します。

## 14. その他の公共機関による支援など

### 成年後見制度（福島地方・相馬家庭裁判所 相馬支部 ☎36-5141）

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。

### 認知症コールセンター(福島県社会福祉協議会 ☎024-522-1122)

認知症の方の介護経験のある相談員が、認知症に関する相談に応じます。

(土日祝日、年末年始除く。10:00～16:00)

### 家族介護者の集い・認知症サークル

### (相馬市地域包括支援センター☎36-2227 そうま介護センター☎37-8177)

認知症を始め、介護をしている方が定期的に集まって、情報交換や交流を行います。

## 15. 介護保険サービス利用の手続き

### ◆どんな時に介護保険サービスが利用できますか？

65歳以上の第1号被保険者については、「寝たきり」・「認知症」・「虚弱」など何らかの介護が必要となった時です。

40歳以上65歳未満の第2号被保険者については、『特定疾病』により介護が必要となった場合のみ、介護サービスを利用することができます。

### ◆要介護認定申請

介護サービスを利用するためには、市区町村に対して申請し、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。申請後、訪問調査や要介護認定審査を経て、どのくらい介護が必要な状態であるかを決定し、介護保険被保険者証に記載します。

#### ①市の介護保険係へ、介護認定申請をします。



申請には、本人の介護保険被保険者証(水色)が必要になります。



#### ②介護認定調査員が訪問し、訪問調査(身体状況の調査)をします。



どのくらい介護を必要としているか調査をします。調査の内容の例として、起き上がりや歩行、飲食が自立しているか、認知症状の有無など確認します。



#### ③主治医からの意見書が提出されます。



定期的を受診されていない場合や、入院中の場合は意見書の作成までに時間がかかることがあります。



#### ④介護認定審査会で審査され、認定結果が郵送されます。



要介護1～5と認定された方は、在宅サービスか施設サービスかを選択し、手続きを行います。  
要支援1、2と認定された方は、相馬市地域包括支援センターで保健師を中心に介護予防プランを作成します。



#### ⑤在宅サービスの場合は、ケアマネジャーと相談し居宅サービス計画(ケアプラン)を作成します。



市の介護保険係へ居宅サービス計画依頼届出書を提出します。



#### ⑥介護サービスが利用できます。

※申請から認定まで要する期間は約30日となっております。

## 16. あとがき

わが国では、いわゆる団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となる2025年（平成37年）以降、介護保険サービスの利用が一段と増加するとともに、認知症高齢者がますます増加すると言われています。

一方で、若い世代の人口は減少傾向を示しており、介護を担う人材の確保が課題となっております。

このような状況は相馬市においても例外ではなく、認知症対策は認知症になった方、あるいは認知症の方と暮らしている家族だけの問題ではなく、市全体の課題と捉え、地域全体で支えていくという考え方に立って、『相馬認知症を考える会』の協力のもとで本認知症ケアパスを作成いたしました。

# 相馬市認知症ケアパス

平成 27 年 4 月 1 日作成

〒976-8601



福島県相馬市中村字大手先 13 番地

相馬市 保健福祉部 健康福祉課

TEL 0244-37-3065 FAX 0244-37-2162

E-mail [info@city.soma.fukushima.jp](mailto:info@city.soma.fukushima.jp)