

# 士別市 認知症ケアパス

～認知症になっても、元気で笑って暮らすために～



## 認知症ケアパスって??

認知症を発症し症状が進行していく流れの中で  
いつ、どこで、どのような 医療・介護・支援が  
受けられるかを示した手引きです

- これって認知症かな？
- 認知症になったらどうのことを考えておけばいい？
- どこに相談すればいいの？

こんなとき、このケアパスを手にとってみてください。



士別市  
Shibetsu City

# はじめに

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。

高齢化の進展に伴い、認知症の方はさらに増加することが見込まれます。

この「士別市認知症ケアパス」には、認知症を理解し、認知症の方とそ  
のご家族を支援するためのさまざまな情報と、認知症の状態に応じて利  
用できるサービスなどを掲載しています。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために、「士別市認知  
症ケアパス」を是非ご活用ください。



も く じ



1. 認知症チェックシート ..... P1
2. 認知症Q&A ..... P2~4
3. 認知症かも・・・と思ったら ..... P5
4. 認知症ケアパスの概要図 ..... P6~7

# 1. 認知症チェックシート

まずは確認してみよう！



認知症は早くに気づいて予防活動に取り組むことで、発症の予防や遅延も可能であると言われています。まずは、自分の”脳”の状態を知ることから始めてみましょう。

「認知症チェックシート」は、日常の生活場面の中で、認知症の初期症状のめやすとされる症状をご本人の視点、ご家族の視点で確認することができます。

## ▼家族確認用チェックシート▼

	項 目	チェック欄	点数
1	財布、鍵、薬などを毎日のように探している	<input type="checkbox"/>	3
2	使い慣れた家電や器具が使いなくなってきた	<input type="checkbox"/>	2
3	料理やものごとの手順がわからない、味付けが変わってきた様子がある	<input type="checkbox"/>	2
4	同じ物をいくつも買ってしまう。買ったものをうまく使えていないことがある	<input type="checkbox"/>	2
5	買い物や家計の管理、支払いなどができなくなってきた	<input type="checkbox"/>	1
6	入浴や着替えを嫌がるなど、身なりに気を使わなくなってきた	<input type="checkbox"/>	1
7	楽しみにしていたテレビや趣味活動などへの関心がなくなってきた	<input type="checkbox"/>	2
8	怒りっぽくなってきた	<input type="checkbox"/>	1
	合 計	/14	14

## ▼本人確認用チェックシート▼

	項 目	チェック欄	点数
1	薬の飲み忘れ、飲み間違いが増えてきた	<input type="checkbox"/>	3
2	財布や鍵など、大切な物を置いた場所がわからなくなることが増えてきた	<input type="checkbox"/>	2
3	炊飯器や洗濯機、ストーブなどの使い慣れた物が使いなくなってきた	<input type="checkbox"/>	3
4	火の消し忘れや、鍋を焦がすことが増えてきた	<input type="checkbox"/>	2
5	支払いや計算、年金管理など、お金の扱いが難しくなってきた	<input type="checkbox"/>	3
6	約束した日にち、時間などを忘れることが増えてきた	<input type="checkbox"/>	3
7	自分で電話番号を調べて、電話をかけることがなくなった	<input type="checkbox"/>	1
8	今日が何月何日かわからないときがある	<input type="checkbox"/>	1
	合 計	/18	18

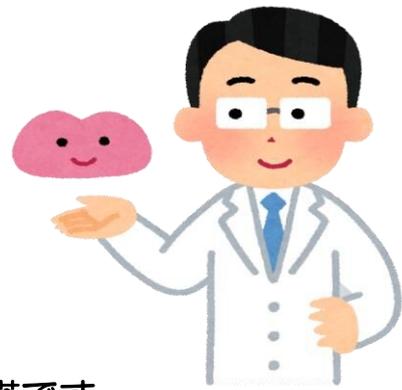
チェックの点数が4点以上、もしくは気になる症状があれば  
相談窓口（裏表紙）にご相談ください！

認知症ってどんな病気？次のページへ！

## 2. 認知症Q&A

### ①認知症ってどんな病気？

認知症は脳の病気です



脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、さまざまな原因で脳の司令塔の働きに不都合が生じ、日常生活に支障をきたす状態です。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。

### ②「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違うの？

#### 老化によるもの忘れ



- もの忘れを自覚している
- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出す
- 日常生活に支障はない
- 判断力は低下しない

#### 認知症によるもの忘れ

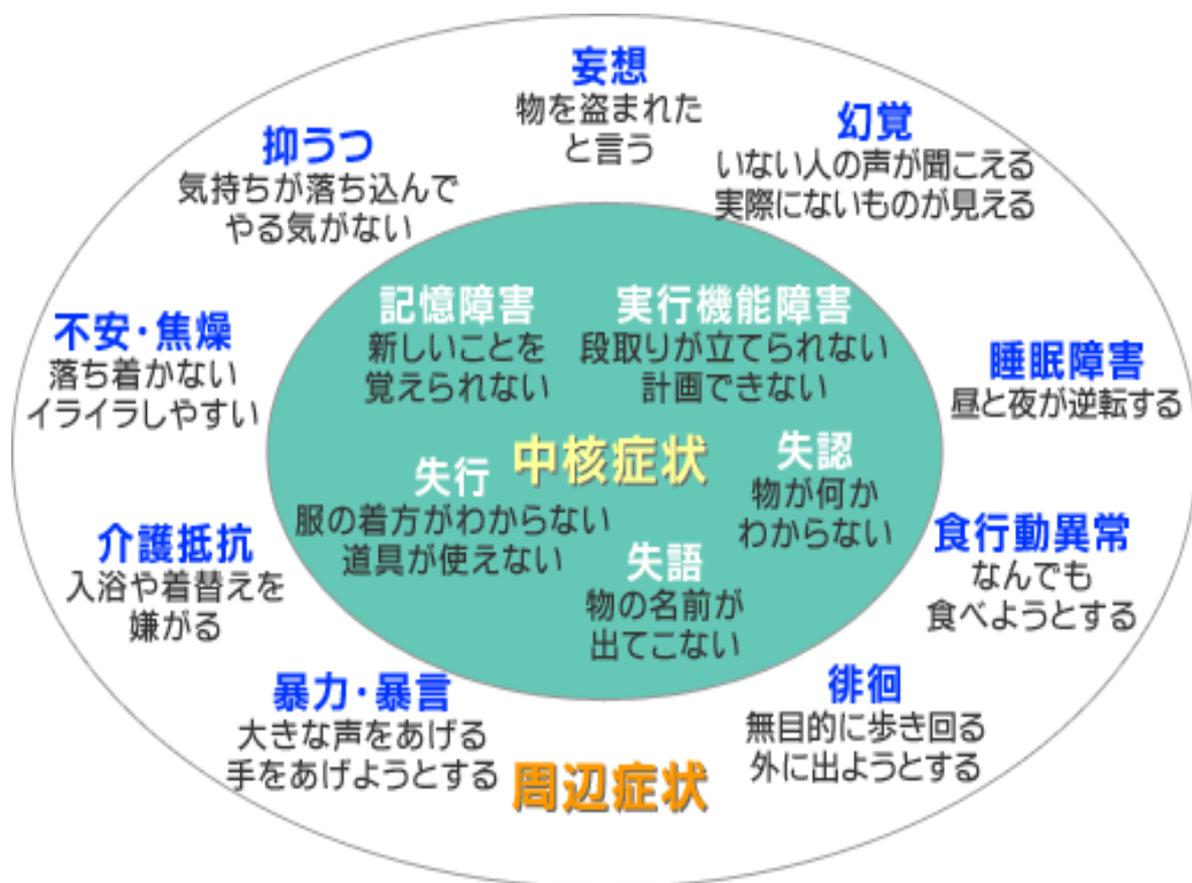


- もの忘れの自覚がない
- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障がある
- 判断力が低下する

### ③認知症の症状ってどんなものがあるの？

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でることがあり、これを「**周辺症状**」といいます。



### 認知症の方への対応の心得 “3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

## ④認知症の症状と種類は？



認知症について  
正しく理解しましょう

### アルツハイマー型認知症

- 認知機能障がい（物忘れ等）
- 女性に多い
- もの盗られ妄想、徘徊、とりつくろい など
- 記憶障がいからはじまり、広範な障がいへ徐々に進行する

### レビー小体型認知症

- 男性がやや多い
- 認知機能障がい（注意力・視覚等）
- 時間や場所、周囲の状況に対する認識や会話した時の理解力が悪い時と良い時の差が目立つという症状
- 幻視（特に夜間）
- 体や表情が硬くなる、体の動きが減る、運動がぎこちなくなる、手が震える、姿勢が前傾になる、バランスを崩しやすくなる、小股で歩く、突進して止まれなくなるなど、いくつかの運動症状が出現する状態

### 脳血管性認知症

- 男性に多い
- 認知機能障がい（まだら認知症）
- 手足のしびれ・麻痺
- 感情のコントロールがうまくいかない。怒りっぽくなる
- 原因となる疾患によっても異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い

### 前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある



### 3. 認知症かも・・・と思ったら

## 早期発見・早期治療が大切です！！

#### ▼早期発見による3つのメリット

メリット1

##### 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2

##### 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3

##### 事前にさまざまな準備ができる

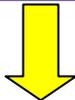
早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

はやめに相談

はやめに受診



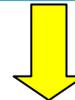
早めに医療機関へ受診する



かかりつけ医

相談しやすくなるだけでなく、病歴や体質を把握しているためすばやく対応できます。

医療機関へ受診が難しいときには



相談先

- ◆士別市地域包括支援センター
- ◆士別市役所介護保険課
- ◆士別市いきいき健康センター 他

※裏表紙をご覧ください。



専門医療機関

- ◆精神科
- ◆神経内科
- ◆もの忘れ外来
- ◆認知症疾患医療センター

集合!



# 認知症ケアパスの概要図～予防から認知症の進行に合わせ、段階に合わせて

## ■認知症の進行と主な症状・生活上のポイント

まずは進行度と  
症状を確認！

### 認知症の進行(右に行くほど発)

進行度	正常なレベル	軽度認知症がい	認知症の疑い	日常生活は自立
症状		○物忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない  物忘れについて不安を感じている	○同じ物を買ってくる ○料理や片づけ、計算などミスが目立つ ○重要な約束や予定を忘れる  自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする	
生活上のポイント	○地域行事やボランティアなど社会参加を行う ○趣味やレクリエーションを楽しむ ○家庭内で役割を持つ ○いつもと違う、様子がおかしいと思ったら早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談する  いきいきサロンや認知症予防教室に参加すると良いでしょう		○家族が認知症を正しく理解し、接し方に基本的なコツを理解する ○家族間で介護のことについて話し合っておく ○介護で困ったことがあれば抱え込まず、早めに地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談する  かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です	
主なサービスの例	予防 居場所 役割支援	町内会・いきいきサロン・介護教室・老人クラブ		
	安否確認 見守り	民生委員や 緊急通報サービス・配食サービス		
	生活支援 介護			
	医療	かかりつけ医		
	住まい	サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホーム		
	家族・介護者 支援	ケアマネジャー 認知症カフェ・相談窓口(市役所介護保険課・地域包括)		

## 症から時間が経過し、進行している状態)

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に 手助け・介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> <li>○季節に合った服が着られない</li> <li>○電話や訪問者の対応が難しくなる</li> <li>○使い慣れた道具の使い方が分からなくなる</li> <li>○着替えや入浴を嫌がる</li> <li>○徘徊がある</li> </ul> <p>一人で何かをすることに不安をもち、家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレの失敗が多くなる</li> <li>○家族の顔や名前が分からなくなる</li> <li>○話さなくなる</li> <li>○運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる</li> </ul> <p>自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりする</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者の健康管理を行う</li> <li>○介護サービスを上手に利用する</li> <li>○介護の負担が増えるため、困ったことがあれば抱え込まず、早めに地域包括支援センターや担当のケアマネジャーに相談する</li> </ul> <p>お金の管理方法や徘徊への備えなど、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者は日常生活で出来ないこと（食事・排泄など）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>○どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく</li> </ul> <p>ご本人・ご家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう</p>	
<p>・脳活塾・認知症カフェ(つながり)</p>		
<p>通所介護・訪問介護・小規模多機能型居宅介護)</p>		
<p>認知症サポーター等の地域による見守り</p>		
<p>徘徊高齢者位置情報検索システム助成事業</p>		
<p>訪問介護・訪問入浴</p>		
<p>日常生活自立支援事業・成年後見制度</p>		
<p>通所介護・短期入所生活介護・小規模多機能型居宅介護</p>		
<p>訪問看護</p>		
<p>・神経科受診・専門医療機関</p>		
<p>認知症初期集中支援チーム</p>		
<p>・養護老人ホーム 等</p>		
<p>グループホーム・特別養護老人ホーム 等</p>		
<p>住宅改修</p>		
<p>支援センター・いきいき健康センター・土別桜丘荘・土別コスモス苑・グループホームサンフラワー) 在宅介護慰労事業(無料短期入所利用券・介護用品購入券)</p>		

# 気になったら、ご相談ください

- ◇親（配偶者）が認知症かもしれない・・・
- ◇もの忘れが増えてきて心配・・・
- ◇消費者被害にあっているかも・・・
- ◇若年性認知症かな？
- ◇お金の管理が難しくなってきた・・・
- ◇高齢者虐待かもしれない・・・
- ◇近所の人とうまく生活出来なくなってきた・・・
- ◇その他、認知症関連のご相談は



認知症チェックサイト

相談窓口	電話番号	所在地
士別市地域包括支援センター	(0165) 26-7754	士別市東6条4丁目1番地 士別市役所内
グループホームサンフラワー 認知症地域支援推進員	(0165) 29-6661	士別市東5条16丁目
養護老人ホーム士別桜丘荘 認知症地域支援推進員	(0165) 23-2560	士別市東11条4丁目
特別養護老人ホーム 士別コスモス苑 認知症地域支援推進員	(0165) 22-2280	士別市東9条2丁目
いきいき健康センター	(0165) 26-7778	士別市西2条3丁目
士別市役所 高齢者福祉課	(0165) 26-7749	士別市東6条4丁目1番地 士別市役所内

発行元 士別市

編集責任者 士別市地域包括支援センター  
士別市認知症地域支援推進員  
士別市役所 高齢者福祉課

発行月 令和6年4月