

## 【認知症に関する相談窓口】

認知症についての相談、介護サービスなどの  
利用に関する相談

中井町地域包括支援センター  
☎ 0465-81-2441

中井町認知症地域支援推進員  
☎ 0465-81-2441

中井町健康課  
☎ 0465-81-5546

※認知症初期集中支援チームを設置しています  
認知症に関する心配ごとの相談や医療機関の受診、介護  
サービスの利用など、認知症の早期診断や対応のための  
支援を行います

医療受診の必要性や心配な行動・気になる症状への  
対応方法についての相談

小田原保健福祉事務所足柄上センター 保健予防課  
☎ 0465-83-5111 (代表)

専門医の相談が  
受けられます

認知症全般、介護の悩みなどに関する相談  
(介護経験者がお聞きします)

かながわ認知症コールセンター ☎ 0570-0-78674

認知症に関する専門医療相談

神奈川県 認知症疾患医療センター  
曽我病院 福祉医療相談室  
☎ 0465-42-1630 (代表)

若年性認知症支援コーディネーターにより  
65歳未満の方の相談も受け付けています

### わが家の困ったときの連絡先

地域包括支援センター、かかりつけ医、ケアマネジャーなどいざというときの連絡先を  
メモしておきましょう。

.....  
.....  
.....

# 知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター  
内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行  
状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認  
知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、  
住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

## 中井町



【知識編】  
認知症を  
予防する  
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】  
認知症の方への  
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、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関わり方のヒントとして参考にしてください。

# 認知症の進行にあわせて利用できるサービス・支援のながれ

認知症の進行により症状や行動は変化します。変化していく状態に応じて、どのような医療や介護、生活に関する支援が必要となるのか、認知症ケアパスを参考にしながら、個人の状況に合わせた支援を整えましょう。詳しくは気軽にご相談ください。(相談先は裏表紙)

	1. 認知症の疑い	2. 認知症を有するが日常生活は自立	3. 誰かの見守り があれば日常生活は自立	4. 日常生活に手助けや介護が必要	5. 常に介護が必要	
日常生活での様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れがあっても、金銭管理や買い物、書類の作成といった日常生活は自立している</li> <li>約束をうっかり忘れてしまう</li> <li>曜日や日付を間違えることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>金銭管理や買い物、書類の作成などにミスはあっても、概ね日常生活は自立している</li> <li>財布や通帳など大事なものをなくすことがある</li> <li>何度も同じことを言ったり聞いたりする</li> <li>何をするのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服薬管理や電話、は難しくなってトがあればこな</li> <li>季節に合った服</li> <li>ガスの消し忘れになる</li> </ul>	来訪者への対応が1人でいるものの周囲のサポートが選べなくなる など、火の不始末が多くなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>着替え、食事、トイレなどの身の回りのことにサポートが必要となる</li> <li>1人での外出時に道に迷うことがある</li> <li>自宅内でもトイレの場所がわからなくなる</li> <li>着替え、食事が上手にできない、または時間がかかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面でサポートが必要となる</li> <li>言葉によるコミュニケーションが困難である</li> <li>表情が乏しくなる</li> <li>飲み込みにくさから肺炎等をおこしやすくなる</li> </ul>
生活及び対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活を心がけましょう</li> <li>気になる時はかかりつけ医に相談しましょう</li> <li>趣味やボランティア活動がある方は続けましょう</li> <li>仲間づくりをしましょう</li> <li>大事なことや出来事をメモに書きとめましょう</li> <li>ゆっくり短い言葉でひとつずつ話しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう</li> <li>かかりつけ医から専門の医師を紹介された時は、受診しましょう</li> <li>介護保険サービスを検討しましょう</li> <li>説得するより本人の気持ちを受け止め、一緒に対応するなどしましょう</li> <li>得意分野を生かし見守りながらできることはしてもらいましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険サービスを活用しましょう</li> <li>地域包括支援センターに相談しましょう</li> <li>担当ケアマネジャーと相談しましょう</li> <li>昔の思い出に触れた気持ちがよみ感じ不安が軽減しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活全般の支援を受けましょう</li> <li>安全な環境を整えるとともに身体管理を十分にいき、体調変化があれば主治医に相談しましょう</li> <li>言葉でのコミュニケーションが難しくなるため見る、聞く、触れるなどの感覚に呼びかけるようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脱水を予防するために水分摂取を心がけましょう</li> <li>口の中を清潔に保ちましょう</li> <li>寝かせきりにならないように注意していきましょう</li> <li>コミュニケーションを大切に、手を握る、背中をさするなどのスキンシップを心がけ、安心感をあたえるようにしましょう</li> </ul>	
予防	高齢者サロン 各種趣味サークル 末病センター・なかい健康づくりステーション 転倒骨折予防教室 はつらつ教室 介護予防教室 ミニデイサービス事業 老人クラブ シルバークッキング ボランティア活動 特定健康診査(40～74歳の方) 健康づくり健康診査(75歳以上の方) なかいほっとカフェ(認知症カフェ)					
生活支援	認知症等行方不明SOSネットワーク 配食サービス(1人暮らし 高齢者等) 民生委員児童委員による地域での見守り 緊急通報装置の貸与(1人暮らし高齢者等) 訪問型サービス 通所型サービス 短期入所 日常生活自立支援事業 生活支援サービス事業 シルバー人材センター 町高齢者支援員による見守り(1人暮らし高齢者等) 福祉有償運送サービス(しらさぎ送迎サービス) 訪問入浴					
医療	かかりつけ医 専門医療機関(もの忘れ外来・神経内科・精神科・認知症専門 医療機関・認知症疾患医療センター) 訪問診療 かかりつけ歯科 訪問歯科診療 訪問看護 かかりつけ薬局					
家族支援	なかいほっとカフェ(認知症カフェ) 家族会(若年性認知症含む) 地域包括支援センター 居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) 家族介護用品支給					
住まい	自宅 有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 軽費老人ホーム ケアハウス 特別養護老人ホーム グループホーム 介護老人保健施設					