

認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の想いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

こんにちは！ 認知症地域支援推進員です！

認知症地域支援推進員とは…

胎内市の委託を受けて活動しています。誰もが安心して認知症になれる会社をつくるため、認知症の方とご家族に対して、医療機関や介護サービス、地域の支援機関をつなぐコーディネーターの役割を担っています。

- 認知症に関する事業の企画や運営を行います。

認知症ガイドブック
虹色カフェたいない
チームオレンジプラスたいない
街あるき声かけ見守り模擬訓練

- 認知症の人が必要な時に必要な支援を受けられるよう、関係機関と連絡、調整を行います。

認知症初期集中支援チーム

- 若年性認知症の人への支援を若年性認知症支援コーディネーターと連携して行います。

若年性認知症カフェ

- 認知症の人やご家族が気軽に相談できる場を提供します。

認知症の人と家族の一体的支援プログラム

- 認知症の啓発活動を行います。

認知症サポーター養成講座

地域の皆さんが安心して認知症になれる社会をつくるために、様々な取り組みをしています。



<お気軽にご連絡ください>
 地域包括支援センターやまぼうし
 0254(47)2115 柳沼・石坂
 介護老人保健施設いいでの里
 0254(22)5802 新野

発行：新潟県胎内市 胎内市地域包括支援センターみらい
 監修：黒川病院認知症疾患医療センター
 協力：認知症サポーターオレンジの会

R6.3月 作成

2024

胎内市 認知症ガイドブック

認知症基本法の基本理念

- 1 全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにすること。
- 2 国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができるようにすること。
- 3 認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるようにするとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができるようにすること。
- 4 認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが切れ目なく提供されること。
- 5 認知症の人に対する支援のみならず、その家族その他認知症の人と日常生活において密接な関係を有する者（以下「家族等」という。）に対する支援が適切に行われることにより、認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができるようにすること。
- 6 認知症に関する専門的、学際的又は総合的な研究その他の共生社会の実現に資する研究等を推進するとともに、認知症及び軽度の認知機能の障害に係る予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境の整備その他の事項に関する科学的知見に基づく研究等の成果を広く国民が享受できる環境を整備すること。
- 7 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の各関連分野における総合的な取組として行われること。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」2024.1.1 施行

認知症フレンドリー社会の基本原則

人々 (People)

認知症とともに生きる人々を尊重し、尊厳を守り、本人の求めていることを理解するためには、当事者の参画が不可欠である。

地域 (Community)

認知症に関連する偏見や社会的孤立と闘い、本人のニーズに合った活動やサービスを利用できるようにする必要がある。

組織・機関 (Organization)

さまざまな組織・機関において、認知症フレンドリーなアプローチを確立する必要がある。

パートナーシップ (Partnership)

個別の組織・機関だけではなく、社会全体を変化させるには、官民連携を含む領域横断的な協働が必要である。

診断される前と後



認知症と診断されて変わってしまうのは、

本人ではなく周りの人たち？

認知症と診断される前日と、診断された今日で、その人の認知症の状態が、急激に変わるわけはありません。

しかし家族など周りの人々は、認知症の診断を境に、急に禁止することを増やしたり、物言いがきつくなったり、逆にものすごく優しくなったり、介護が必要なものではないのに、介護の準備を始めてみたり。

診断された人を心配する気持ちは、家族や知り合いとしては当然かもしれませんが、本人は認知症そのものだけでなく、自分を置いてけぼりにした周りの変化にも苦しむことになるのです。

そして心を閉ざしたり、イライラすることが増えたり、本人を取り巻く人間関係もぎくしゃくしがちです。

その結果、認知症だけでなく、心身の状態が悪化するという悪循環を生んでしまうこともあるのです。

出典『認知症のことで知ってほしい5つのこと』

制作協力・丹野智文 下坂厚
漫画・北川なつ

認知症はどんな病気？

認知症は、決して特別な人がかかる病気ではありません。年齢が進むと、誰でも物忘れをする可能性があります。しかし、病気によって起こる物忘れもあります。認知症は、何らかの原因によって、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするため、記憶力や判断力が低下してしまいます。その結果、日常生活に支障がおきてしまうのです。

物忘れ

食べたメニューを思い出せない

昨日の晩ごはん何だったかなあ？



認知症

食べたこと自体を覚えていない

昨日は晩ごはん食べたかしら？



主な認知症

～アルツハイマー型認知症～

脳の神経細胞が破壊されることで脳が委縮する病気です。

【主な症状】

- ・少し前のできごとを忘れてしまう
- ・同じことを何度も言う
- ・同じものを何度も買ってくる など

～前頭側頭型認知症（ピック病）～

大脳の前頭葉、側頭葉が萎縮し、ピック球という異常物質が神経細胞にたまる病気です。他の認知症に比べて、物忘れ症状が少ないのが特徴です。

【主な症状】

- ・人格、性格が極端に変わる
- ・信号無視、物を盗むなどの反社会的行動を平然と行う。
- ・同じ行動を繰り返す など

～レビー小体型認知症～

レビー小体という異常なたんぱく質が脳内の神経細胞にたまる病気です。物忘れ以外にも以下のような症状が出るのが特徴です。

【主な症状】

- ・実際には存在しないものが見える（幻視）
- ・小刻み歩行など歩行障がいが起こる
- ・日によって症状の程度が違う など

～脳血管性認知症～

脳の血管がつまったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症です。

【主な症状】

- ・物忘れが多い
- ・転びやすい
- ・意欲が低下する
- ・手足がしびれる
- ・急に泣いたり、怒ったりするなど

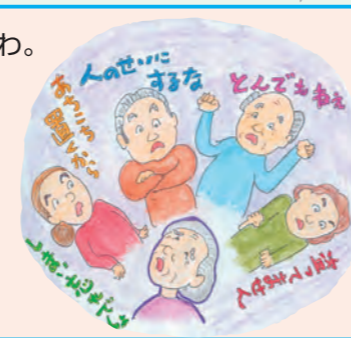
認知症の原因となる病気は他にもあり、重複してあらわれる場合もあります。



あれ？おかしいな・・・と感じたときには、まずかかりつけ医に相談しましょう。

“認知症の人とどう接すればよいかなあ・・・”

まずあなたが、こんなこと言われたりされたらイヤだなあって思う事を考えてみましょう。例えば、早口でまくしたてられる、バカにされる、舌打ちされる、怖い顔される、笑われるなど、どれもイヤですよ。その場から逃げ出したいくなります。認知症になった人も同じです。特別な事ではなく、人として優しく接する事が大切です。それでも認知症の人の様々な行動でとまどうことがあります。「どう接したらよいかなあ」という悩みは人によって様々ですが、下の対応例を参考にしてみてください。

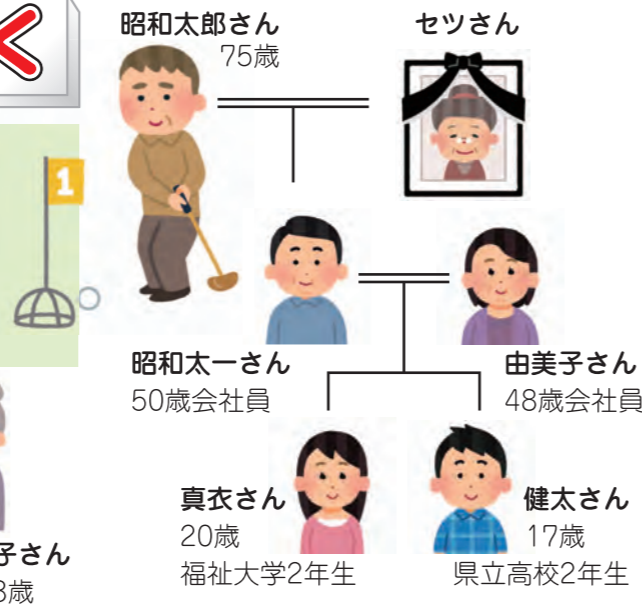
行動・言動例	その時の介護者の心境と言動	認知症の人の心の中は・・・??	対応例
 <p>もう家に帰ろうかと思っ て。 こんな所にいらね、 帰る。 自分の家なのに、「帰る」ってソワソワ・・・どこかに行くと言って、出て行く。</p>	<p>・ここ、家だろ!! どこに行くんだね! ・またそんな事言って～。ここは家だろお。 ・あやあ・また出かけるう～ ・なに思っているんだろ。</p> 	<p>☆漏らしてしまった・・・どうしよう。 ☆誰も相手にしてくれない、寂しい・・・ ☆夫や子供が心配・・・(昔の頃に戻っている) ☆バカにされたみたいだ・・・ここに居たくない・・・ ☆お腹が痛い・・・家に帰りたい・・・</p> 	<p>○「待ってる人いるのなら、早よ帰ろね」 ○「お菓子買って来たんだけど、食べてからでは遅いっかね」などと話しかけ、帰りたき気持ちに寄り添う。 顔色、便秘、熱など大丈夫ですか?その人と世間話や昔話をしてみるとか、一緒に庭や畑にちょっと行ってみましょう。その人と話が出来た状況を作ってみましょう。</p> 
<p>これとう言うの? お金払ったかな? 昔はねえ・・・あーだった、こーだった 同じ事を何度もきく。言う。</p> 	<p>・今言ったばかりだろお。 ・心配しなくていい! 私が払ったから! ・さっきも聞いた。何回も聞いた。 ・はいはいはいはい!</p> 	<p>☆自分のお金ってどうなっているのだろう。 ☆今どうして良いのか分からない。 ☆初めてなので何にもわからない。困った・・・どうしよう。 ☆自分の話を聞いてほしい。</p> 	<p>○言った事、聞いたこと丸ごと思い出せません。 ○その人に合わせて何度も何度も答えましょう。 ○イライラ、怒り声出さない。安心してもらう事が大事。優しく。 あなたは繰り返しでも、その人は毎回「初めて」言いたい願いです。</p> 
<p>おら知らない ゴミ箱や廊下の隅におしっこや便が・・・押し入れに汚れたパンツが・・・引き出しに、便があった・・・</p> 	<p>・あや!! 何だこれっ、おしっこだな。 ・汚ったねなあ～ほんに切ねわあ～ ・どういんだろ。便所、分からねんだろっか。 ・さっき掃除したばかりなのに・・・</p> 	<p>☆おしっこしたい。便が出そう。でも、トイレの場所が思い出せない。トイレが排泄する場所? トイレってなに? ☆気がついたら、もう漏れそうだ。我慢できない。 ☆汚れたパンツは気持ち悪いし恥ずかしい、隠そうかな。 ☆便ってどこに置くんだっけ? まずはここにしまっておこう。</p> 	<p>○黙って片づけましょう。叱っても、本人はそこにおしっこした事を覚えていません。 ○「トイレ」「便所」と書いた紙を貼るのも良いかも。 ○あなたがトイレに行きたくなるタイミングを思い出して! 朝起きた時、食事の前後、お風呂前後・・・そんな時にトイレに誘ってみてください。 ○じいちゃん、トイレのドア変だ。ちょっとみてくたすう～と言ってトイレに誘う。</p> 
<p>財布とこいつらろ! 通帳ない。母ちゃん盗ったな! 財布、はんこ、通帳がない! 誰かが盗んだ!!</p> 	<p>・あちこち置くから分からねんだわ。 ・私盗ってないって! 盗るわけない!! ・とんでもない事ばかり言う、切ねわ。 ・自分がしまい忘れたくせに、人のせいにして!</p> 	<p>☆片づけた? いつ? 誰が? 全く覚えていない。困ったな。 ☆この頃、子供に怒られてばかり。何でだろう? 自分はそんなに情けない人間になってしまったのかな・・・ ☆何だかイライラする。自分は悪くない。誰が悪い。悔しい! 悲しい!</p> 	<p>○「どこにしまったかねえ～困った困った」と言って一緒に困りましょう。 ○自分のせいにされても「どこに片付けたかねえ～」と繰り返し言いながら探してください。 大事な物とは、その人自身かもしれません。冷やかな言葉や態度で接していませんか?</p> 
<p>まだご飯食べてねえわ 今さっき食べたのに、食べていないと言う。または、食べさせてもらっていないと言う。</p> 	<p>・さっき皆と食べたろ、忘れたの! ・何でも皆と同じもの出しているのに、食べていないなんて・・・</p> 	<p>☆家族なのに自分には何も話してくれない。 ☆誰も相手にしてくれないし、面倒臭がられているようだ。寂しいな・・・ ☆皆で楽しそうに笑ったり食べたりしている。仲間はずれにされているみたいだ・・・</p> 	<p>自分に声をかけてもらいたい。頼られたい。家に自分の居場所が出来ると安心します。 ○「これからご飯の準備するけど、待っているかね? まず、お茶飲みでもしようかね」 ○「ご飯何にしようかねえ?」 ○「洗濯たんでももらいたいけど良いかな? 助かるわ」とご飯に関係ないことをしてもらう。「助かった」と感謝の言葉をかけましょう。</p> 

“認知症の人って・・・”

記憶力や判断力が、脳の病気のために低下しています。だから、覚えていられない、思い出せない、段取りが出来ないのです。でも、「家族のために何かしよう。うれしい。安心。可愛い。居心地が良い。」などの感情は忘れていません。冷やかな言葉や無視は、寂しくて不安になります。そのために様々な行動をしてしまいます。家族や身近な人の接し方によっては、安心して穏やかに生活する事が出来ます。「自分だったら」と置きかえてみる事が大切です。

認知症すごろく

75歳の昭和太郎さんは、5年前に妻を亡くし、1人暮らしです。長男夫婦は、隣市に住み、二人とも仕事をしています。
昭和さん、ご家族と一緒に認知症について考えていきましょう。



友蔵さん
75歳
グランドゴルフ仲間



正子さん ふみ子さん
近所の人 73歳

おかしいなと思い始めた頃（気づきの時期）

スタート!

グランドゴルフは、楽しいなあ。

1 誘われたので、地域のサロンに行ってみたよ。

あれ？グランドゴルフの日はいったけ？？

2 久しぶりにおじいちゃんに会いにきた。ぼくの名前がなかなか思い出せなかった。大丈夫かなあ。

物忘れが多くなったなあ。

3 「認知症サポーター養成講座」で、認知症のことを勉強したよ。認知症について少しわかったよ。

最近、昭和さんサロンの日忘れることあるわね。

4 グランドゴルフに一緒に行こう。

4 サロンの日が近くなったら知らせよう！

孫が遊びに来てくれた。うれしかった。

お父さん最近物忘れするみたい。どこに相談したらいいだろう…。

1人暮らし、これから不安だなあ

4 今日ゴミ出しの日じゃないよ。明日声かけるね。

物忘れは目立ってきましたが、周囲のちょっとした気配があれば、自分でできることがたくさんあります。

最近、昭和さん元気がないなあ。大丈夫かなあ。

急に具合が悪くなったらどうしよう

あれ？今日はゴミ出しの日じゃなかったっけ？

1 サロンマップ

市内のあちこちで、サロンや通いの場などが開催されています。お住いの地域のサロンに参加してみましょう。

2 認知症のはじまり

認知症かな、という症状に気付くのは、家族など身近な人です。ご本人も「何か違うかな」と感じて、つらい思いで過ごしています。

3 認知症サポーター養成講座

「何か特別なことをする人」ではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、家庭や地域で認知症の方やその家族をあたためる目で見守る応援者です。
受講したい方は…地域包括支援センターにお問い合わせください。

4 地域の支えあい

地域の生活を続けるためには、皆さんの見守りが必要です。

5 1人暮らしの方の生活を支援します。

- ◆救命キーホルダー「胎内たすく」
外出先で急病等により救急搬送されたときに、本人が携帯しているキーホルダーに記載された登録番号から、あらかじめ登録された本人の医療情報や連絡先等の情報を必要とする病院等に提供します。
- ◆緊急通報システム
65歳以上の一人暮らしの方などを対象に、急な発病や災害などの緊急時に押しボタンで警備会社に通報する緊急通報装置を自宅に貸与します。詳細については、地域包括支援センターにご相談下さい。
- ◆認知症高齢者検索システム
認知症高齢者の所在が分からなくなったときに、本人が携帯する発信機により、居場所を探ることができるシステムを設置します。

6 認知症に関する相談窓口

- ◆地域包括支援センター
市内4か所の地域包括支援センターがあります。電話や窓口での相談や職員が直接訪問することもできます。
- ◆黒川病院認知症疾患医療センター
認知症の方やその家族を対象に、症状で困っていることの相談、診断・治療や認知症に関する情報提供等を行います。
- ◆認知症地域支援推進員
認知症の方が住みなれた地域で少しでも長く生活できるよう、認知症の方やご家族の相談や医療機関や介護サービス、地域の支援機関をつなぎます。

◆市内の地域包括支援センター

地域包括支援センター ちゅーりっぷ苑	胎内市協和町 837番1 (デイホームさくら内)	☎ 0254-28-0022	月～金曜日 8:30～17:30 (祝日・12/29～1/3除く)
地域包括支援センター 胎内市社協	胎内市西本町 11番11号 (ほっとHOT・中条内)	☎ 0254-44-8687	月～金曜日 8:30～17:30 (祝日・12/29～1/3除く)
地域包括支援センター 中条愛広苑	胎内市十二天91番地 (中条愛広苑内)	☎ 0254-46-5601	月～金曜日 8:45～17:30 (祝日・12/29～1/3除く)
地域包括支援センター やまぼうし	胎内市下館字 大開1522番地 (やまぼうし内)	☎ 0254-47-2115	月～金曜日 8:00～17:00 (祝日・8/13～15 12/31～1/3除く)

◆認知症疾患医療センター

黒川病院 認知症疾患医療センター	胎内市下館字 大開1522番地	☎ 0254-47-2640	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・8/13～15 12/31～1/3除く)
---------------------	--------------------	----------------	---

◆認知症地域支援推進員

地域包括支援センター やまぼうし	胎内市下館字 大開1522番地 (やまぼうし内)	☎ 0254-47-2115	月～金曜日 8:00～17:00 (祝日・8/13～15 12/31～1/3除く)
介護老人保健施設 いいでの里 新野 直紀	新発田市金谷 197番地	☎ 0254-22-5802	

「最近忘れっぽいな」と思い始めています。

昭和太郎さんは病院で認知症と診断されました。鍋を焦がしてしまったり、通帳の管理が難しくなり、本人だけではなく、家族も苦しむ時期があります。本人、家族、地域それぞれの想いや専門職とのかわりについてみていきましょう。

これからどうなるの!?

血圧の薬、大事だと言われて飲んでるけれど…通院日になってもたくさん薬があるんだよ

7 専門の病院を受診した方が良いと思うけれど、本人が不安そう…

8 専門医から「軽度認知症」と診断された…

9 運動の教室に誘われたよ。行ってみようかな。

太郎さん最近あんまりゴルフに来ていないな。

ゴルフやサロンに誘ってくれて、また行ってみよう。

10 車の運転免許が更新できなかった。「認知症」と診断された。

11 専門医の先生から「脳の健康ファイル」を紹介してもらいました。

申し訳ない。迷惑かけちゃだめだ。

おじいちゃん!! いい加減にしてよ!!

また鍋焦がしたみたい。火事になったらどうするの!?

由美子さんに怒られた…

おじいちゃん! 近所の人心配してるよ! 気を付けて!

太郎さんまた鍋焦がしてる。危ないなあ~

車の送迎は自分たちもできるよ。

13 ヘルパーさんが来てくれた。一緒にご飯を作ったよ。

おれだって気を付けているのに…

12 太郎さんが嫌じゃなければ他のサロンもあるよ

もう限界!

怒っちゃいけないのはわかるけど…

最近家族がギスギスしてきたな

通帳どこにいったんだろう…

郵便局から通帳の再発行について電話が来た。

また通帳がない。由美子さんが盗ったんじゃないのか?

私が盗るわけないじゃない!! なんでそんなこというの!?

お母さんからおじいちゃんの話聞いて、びっくり。

お母さんに相談窓口を教えたよ。

12 認知症地域支援推進員が来てくれた。「虹色カフェたいない」を紹介されたよ。

15 地域包括支援センターに相談したよ。お金や書類を管理してくれる人がいるんだって。

太郎さんから話を聞いたよ。電気の支払いができていないみたい。

この書類なんだろう? 困ったなあ…電気もつかない…

最近由美子さん優しくなったなあ

14 専門職や他の家族に話をきいてもらったら、少しすっきりしたな。

12 「虹色カフェたいない」にまた行ってきた。これからのこと、考えなきゃな。

16 太郎さんは今後、どのように生活していきたいのでしょうか?

家族だけで抱え込まずにいいんだ

周囲の関わり方や接し方で本人の症状は良くも悪くもなります。

7 認知症初期集中支援チーム

認知症は、早期発見・早期診断・早期対応が大切です。もしかしたら認知症かもしれない、と心配になった時や困りごとがあるときは相談してみましょう。地域包括支援センターに相談してみましょう。

8 軽度認知障害「MCI」

記憶力に障害があって、物忘れの自覚はありますが、記憶力の低下以外に明らかな認知機能の障害がみられず、日常生活への影響はないかあっても軽度のものである場合です。しかし、軽度認知障害の人は年間で10~15%が認知症に移行するとされており、認知症の前段階と考えられています。

9 運動の教室

認知症の進行予防に、運動も有効です。すこやか教室（通所型サービスC）、通いの場 等 地域包括支援センターに相談してみましょう

10 免許返納について

認知症と診断されたら免許の取り消し等になり、自動車を運転することはできません。免許を返納したらデマンドタクシー「のれんす号」で利用できる回数券22枚を1人1回に限り交付されます。

11 脳の健康ファイル

認知症の方の医療情報だけでなく、その方の思いやこれまでの暮らしぶり、利用している介護情報など、認知症の症状によって伝えることが困難となった情報を本人に代わって伝えてくれるファイルです。認知症と診断を受けて介護を必要とする方に発行されます。医師やケアマネジャー・地域包括支援センター等に相談ください。

12 虹色カフェたいない

毎月一回開催しています。気軽に誰でも参加できる場です。もちろん、認知症の方同士がお互いの思いを語り合える場でもあります。認知症の人やそのご家族、地域の皆さん、介護や福祉などの専門家等、誰でも気軽に集える場所です。訪れることは自由で、帰ることも自由です。ここでは、認知症について知る・学ぶ・考えることができます。

13 介護保険サービス

介護保険申請の流れや内容について、詳しくは「サービス便利帳」をご覧ください。地域包括支援センターは介護保険のこと以外にも、様々なご相談に応じます。

14 認知症の人と家族の一体的支援

認知症の人と家族同士や専門職が出会う場です。「出会い」により、認知症と共に生きる在宅生活のヒントを得ることができます。また、「話し合い（思いの共有）」をすることで、ポジティブな可能性や前向きに生きるための自然な気づきが得られることが期待されています。

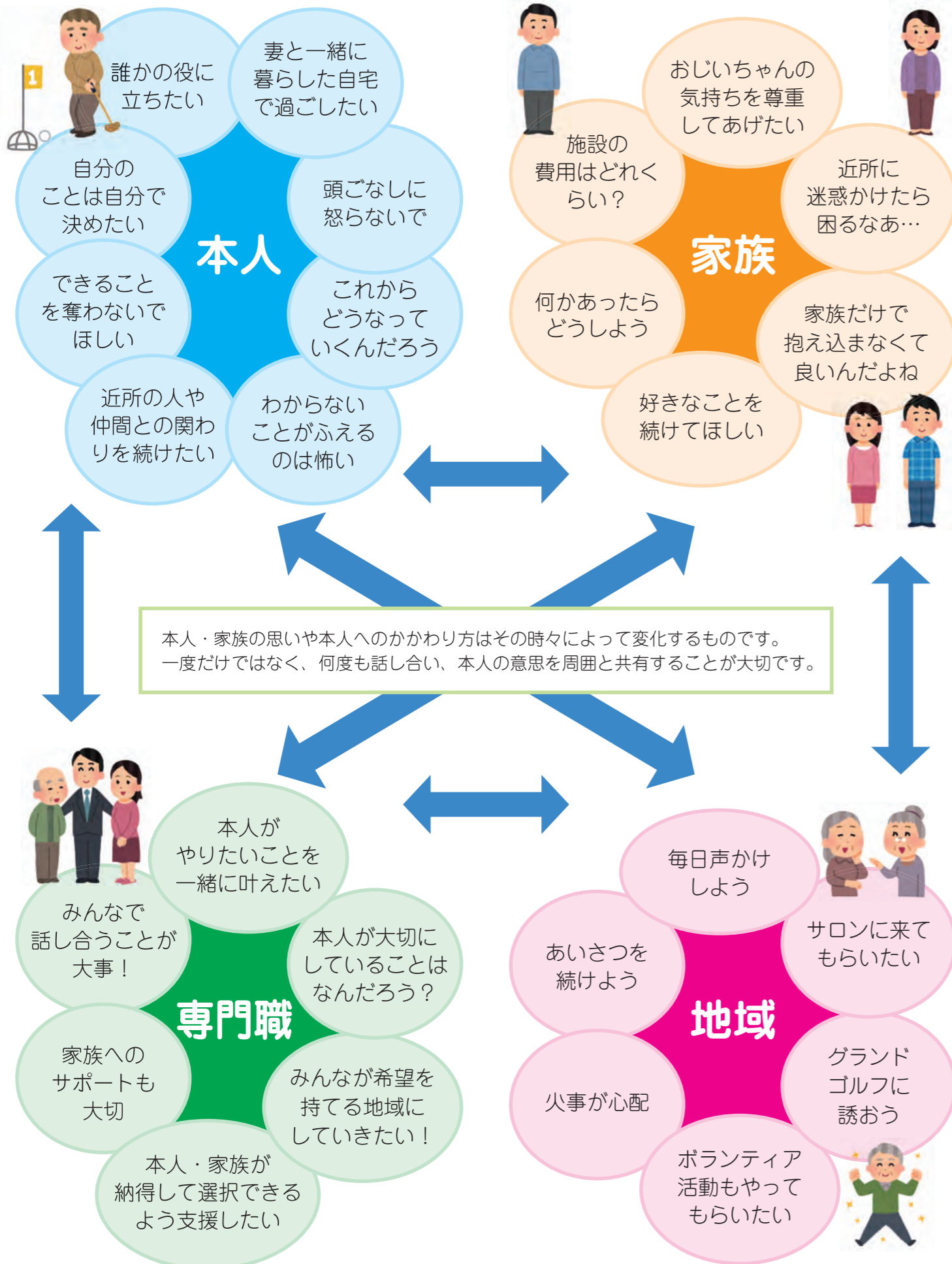
15 権利擁護

お金や書類の管理が大変になった時や、判断能力が不十分になっても、大切な財産や権利を守り、意思を尊重するサポートがあります。地域包括支援センターにご相談ください。※⑤も参照してください。

16 これからの人生について話し合い

将来の変化に備え、本人の意思を尊重した医療やケアを行うために、関係者と話し合う機会も必要です。一度だけではなく、何度も話し合い、本人の意思を周囲が共有することが大切です。

家族は本人に提案し、みなさんと一緒に話し合いをしました。それぞれの心の中を見ましょう。



話し合いの結果、もう少し自宅で生活していくことになりました。

あれ?ここはどこだろう?家に帰るだけなのに場所がわからない

17 太郎さんが外を歩いているのを見かけたら声をかけよう

グランドゴルフに誘おう

おじいちゃんが入院になった。薬を間違えてたくさん飲んじゃったみたい

退院後は自宅?施設?おじいちゃんは自宅が良いと言っているけれど...

食事の支度ができなくて...お風呂に入るのも、億劫。

虹色カフェで太郎さんとまた会った。これからもよろしくね

19 通うことも泊まることもできる施設があるんだって。

16 これからどこで生活するのがいいんだろう

18 病院の相談員さんとも相談して、退院後はショートステイを利用したよ

車を乗れなくなってからしばらく遠いところに行けなかったけれど、施設の人と花見に行ったよ

できないところは助けてもらおう

名前を思い出せないけれど、外に出るとみんなが笑顔であいさつしてくれる

家族も少し余裕が持っている。おじいちゃんとゆったりお話しするなんて久しぶりだね

20 病院まで行けないけれど、お医者さんや看護師さんが家に来てくれる。

地域とつながりを持ちながら、望む人生を送ることができるあなたはどんな地域で、どのように過ごしたいですか?

私らしい生き方ができた。

17 認知症街あるき声かけ見守り模擬訓練

認知症になったとしても、当たり前前に外に出て、好きなところに行ける。そんな地域を目指そうと、市内の様々な地域で毎年訓練が行われています。

18 入院中の相談窓口

病院には医療ソーシャルワーカーがいます。入院中にかかる医療費などの経済的な心配や退院後の生活など不安なことを相談できます。

19 介護保険サービス

事例では小規模多機能居宅介護を利用しています。ご自宅で生活しながら、通い、泊まり、訪問サービスを組み合わせて利用できる介護保険のサービスになります。「サービス便利帳」に詳しく掲載されています。※13もご参照ください。

20 在宅でも医療が受けられます

病気や障がいがあっても在宅医療を受けることはできるようになってきました。自宅で生活している方は、かかりつけ医や地域包括支援センターに、入院している場合は病院の医師や看護師、医療相談室等にご相談ください。

認知症すごろく

～若年性認知症 Ver.～

55歳の胎内令一さん、ご家族と一緒に若年性認知症について考えていきましょう！



スタート！

最近疲れやすくなった・・・。
やる気も出ないし、仕事も思うように進まないなあ。

仕事の発注ミスを上司に注意された。
ショック・・・。

1 お父さん最近疲れ
ているみたい。

胎内令一
さん
ご家族

心配な方はまず相談しましょう。

不安

近くの病院を受診。
気分転換を勧められて、
薬を処方してもらったよ。

専門医で、若年性認知症と診断された。
隣で妻は泣いていた。

2 「認知症疾患医療センター」に相談したら「若年性認知症支援コーディネーター」を紹介されて会ってみたよ。専門医に診てもらった方が良かったって言われた。

介護経験のある職場の人に「認知症疾患医療センター」についてきいたよ。
お父さん、相談してみよう

上司から認知症の検査を受けた方が良いと言われて・・・
どこに行けばいいんだろう。

取引先への連絡を忘れてしまった。
俺、どうしちゃったんだろう・・・。

仕事はどうなるのだろう

これからどうなるの

1 認知症の始まり

認知症かな、という症状に気づくのは家族など身近に暮らしている人たちです。ご本人も「何か違うな」と感じて、つらい思いで過ごしていることが多いのです。

3 経済的な支援について

若年性認知症は、働き盛りの世代であるため、家族の生活にも大きく影響します。医療費の助成や障害年金などを受けることで、経済的な負担を減らすことができます。

2 若年性認知症支援コーディネーターとは？

県内に9か所ある認知症疾患医療センターのうち1つが黒川病院内にあり、若年性認知症支援コーディネーターが配置されています。

若年性認知症の方やご家族からの様々な相談に応じ、サポートをします。医療のこと、就労のこと、福祉制度のこと等、どこに相談したらよいかわからない時は、一人で悩まず、ご相談ください。

認知症の人と家族の一体的支援

これからの人生を認知症とともに歩むための、認知症の本人と家族の前向きな気持ちをはぐくみ、介護負担軽減、関係調整をサポートします。一体的支援では、「出会い」と「話し合い」を大事にしています。

3 住宅ローンや学費のことを若年性認知症支援コーディネーターに相談してみた。少し不安が解消できたかも。

4 若年性認知症コーディネーターに仕事を続けた方が良かったけれど・・・そんなことができるだろうか。

会社の上司にこれからの仕事について相談できた。
若年性認知症支援コーディネーターも一緒に来てくれたよ。

会社と相談して負担の少ない部署に異動できた。
ここでがんばってみよう！

5 地域の若年性認知症カフェに参加してみた。他のご家族とお話して、つらい気持ちが共有できた。

子供たち、おばあちゃんにもお父さんの病気を伝えたよ。家族みんなでがんばっていこう！

6 本人ミーティングに参加してみた。同じ病気の仲間ができた。

「認知症になったらおしまい」では決してない！認知症になってもできることはたくさんあるということをお父さんに伝えていこう。

お父さん、最近生き生きしているね。

自分の経験を地域で話してほしいと頼まれたよ。
恥ずかしいけどやってみようと思う。

4 就労についての支援

若年性認知症支援コーディネーターは就労に関する支援も行います。認知症と診断→退職ではなく、勤務先と相談し、継続して働くことについても一緒に考えていきます。

6 本人ミーティング

認知症の方ご本人が集まり、当事者同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らしや暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

5 若年性認知症カフェ

若年性認知症の方ご本人とご家族がお茶を飲みながら気軽にお話ししたり、楽しめる場所です。ご本人・ご家族同士で日々のことや介護のことなど情報交換もできます。

詳細は、若年性認知症支援コーディネーターにお問い合わせください。

チームオレンジプラスたいない

やってみたいことはある方、誰かの役に立ちたいけれど病気や障害であきらめている方。日常生活の中でやりたいことが続けられるような取り組みを本人・サポーターで話し合いながら行っています。

★地域共生型 認知症ケアパス ワークシート

自分や家族が認知症になっても、認知症の人がたくさんいても、みんなで幸せに暮らせる胎内市にするにはどうすれば良いですか。

作成日
年 月 日

根っこ (願い)	願いを達成するために具体的には、どんなことができますか(元気なときからの備えが認知症を支える)。			
	個人(本人)	家族	友人	近隣住民・サークル
自分も家族も心身鍛えて元気でいられる。	・自分の生活の事は自分で決める。	・これからの人生について話し合う	・ラジオ体操を運営する。	・学校が校庭を開放する。
家族を大事にすることができて、家族の仲が良い。	・家庭内の会話の機会を増やして何でも話し合える。	・一緒に外出の機会を設ける。	・まず自分の家族を大事にする。	・家族と一緒に来ていただく。
隣近所や友人を大事にして人の役立つことができる。	・隣近所や友人と一緒にやることを増やす。	・自らの家族内で役割について話し合う。	・本人視点での役割と一緒に考え、行動する。	・友人等と参加できるイベントを企画する。
地域の集まりに行き、会って楽しい知人がたくさんいる。	・楽しそうなサークルに入る。	・一緒に行く。	・声掛け、一緒に出掛ける。	・イベントのバックアップ行い、本人と参加する。
困っている人を見つけ助けることができる。	・認知症サポーターになる。 ・社協のボランティアをし、カフェやサロンに顔をだす。	・挨拶してみる。	・何に困っているか聴いてみる。	・チームで関わり困りごとを共有する。
必要な治療やサービスをきちんと利用することができる。	・困ったら、早めに地域包括支援センターや民生委員に相談できる。	・認知症地域支援推進員に相談してみる。	・本人の話をゆっくり聴く。	・これまでと変わらず誘う。

町内会・自治会	金融機関や商店	専門機関	行政
・健康体操等に誘い一緒に身体を動かす。	・元気イベントの開催	・エンディングノート活用の仕方について	・本人、家族、専門職に参加してもらいイベントを開催する。
・家族と一緒に楽しめる行事を企画する。	・家族イベントを開催する。	・家族支援の勉強会を開く。	・家族向けの映画上映会を開催する。
・本人が地域で役に立つたと実感できる行事を開催する。	・集落ごとでのイベントを企画する。	・本人の強みを探る。	・民生委員やコミュニティソーシャルワーカー、生活支援コーディネーター等を活用する。
・イベントを企画する。	・集まる場を提供する。	・その方の繋がりを確認する。	・安全に参加できるように配慮する。
・住んでいる集落で相談する。	・専門機関に繋げる。	・迅速に行動する。	・情報や事実を確認する。
・民生委員や生活支援コーディネーターに相談する。	・本人に声をかけてみる	・本人を良く知る。	・本人視点で接する。

※ 元気な時の日頃の活動で、かつ、個人・家族・地域住民の役割に限定してグループワークで意見を出し合いましょう。
 ※ 認知症が発症する前の元気な時にどのような活動・生活することが重要であり、それが認知症の進行により変化していくという考え方をしましょう。

上手に支えてもらうには、支えた経験と実績が必要。支えられる側も一方的に支えられる受け身の存在でなく「自分の周りに人を集める力を持った存在である」。