



須坂市認知症ケアパス

認知症ケアパスは、認知症の進行状態に応じて、必要となる医療や受けられるサービスをまとめたものです。認知症について、不安に感じたその日から、必要な時に必要な支援が受けられるよう、ご活用ください。



須坂市

今まで当たり前できていたことが難しく感じるようになった…



こんなことはありませんか？もしかしら認知症かもしれません。認知症とは、様々な原因で脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

認知症の気づきチェック！ いくつか思い当たることがあれば相談や受診を考えてみましょう

<input type="checkbox"/> 約束を忘れる、間違える	<input type="checkbox"/> 今までできていたこと(料理や運転など)でミスが目立つ	<input type="checkbox"/> 複雑な話が理解しにくくなった
<input type="checkbox"/> しまい忘れることが増え、探し物が多い	<input type="checkbox"/> 小銭の支払いなど、細かい計算が苦手になった	<input type="checkbox"/> 慣れた所で道に迷う
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く	<input type="checkbox"/> ぼーっとしていることが増えた、怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/> 話を合わせたり、取り繕うことが増えた
<input type="checkbox"/> 服がうまく着られない、季節に合った服が選べないなどある	<input type="checkbox"/> 大切な物を盗まれたと言う	<input type="checkbox"/> 見えないはずの物や人が見える

※体調によって症状が現れやすくなる場合もあります。いつ頃から症状が出現しているか、これまでに比べてどう変化しているかなど注目してみましょう。受診時に、これをもとに相談してみるのも良いでしょう。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れてしまった
- ヒントがあると思い出せる
- 曜日や日付を間違えることがある



認知症のもの忘れ

- ◆ 経験したこと全体を忘れている
- ◆ 目の前の人や誰なのか分からない
- ◆ 置き忘れ・紛失が頻繁にある
- ◆ 食べたこと自体を忘れている
- ◆ 約束したこと自体を忘れている
- ◆ ヒントがあっても思い出せない
- ◆ 月や季節を間違えることがある



アルツハイマー型認知症

最も多く一般的。進行はゆるやか。女性に多い。もの忘れから始まり、特に最近のことを忘れる。自覚はあまりなく、わからなくても取り繕うので、一見しっかり見えることがある。

主な症状
同じことを聞く
料理などの段取りが難しくなる など



脳血管性認知症

男性に多い。脳血管障害、脳出血などが原因。気分が落ち込んだり、意欲が落ちる。記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い。

主な症状
感情の起伏が激しくなり、些細なことで泣いたり、おかしくないのに笑ったりする など



レビー小体型認知症

人や動物、昆虫などの幻視が見えたり、妄想がある。手足のふるえや、筋肉の硬直(パーキンソン症状)、便秘、尿失禁、起立性低血圧などの自律神経症状がみられる。もの忘れは軽く、日によって変動がある。

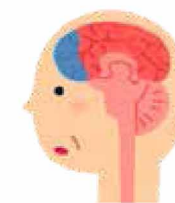
主な症状
睡眠中に大声を出したり暴れたりする など



前頭側頭型認知症(ピック病)

65歳以下の若年の発症が多い。理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、我慢することや思いやりなどの社会性を失い「我が道を行く」行動をとる。もの忘れは軽いことが多い。

主な症状
同じものを食べ続けるなど、同じ言動を繰り返す
万引きや信号無視など社会のルールに違反する など



中核症状

- もの忘れ
- 状況が判断できない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められない など

BPSD/行動・心理症状

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付けない など

治りにくい

環境や周囲のかかわりなどで改善が期待できる

認知症の経過
本人の様子

元気



地域とのつながりを大切に
健康づくりや介護予防に
取り組みましょう
積極的に運動やおしゃべり
を楽しみましょう！



認知症の疑い (MCI)

- ・ 何度も同じことを言う
- ・ 約束や予定を忘れるようになる
- ・ 今日が何月何日かわからないことがある

自分でも不安な思いを感じている
「昔はできたのに」「もっとしっかりして」と言われるのが悲しい

本人の不安に寄り添いながら、
さりげなく手助けしましょう

認知症の気づきチェックを行って
みましょう
気になることは、かかりつけ医に
相談してみましょう

認知症 (中度)

- ・ よく知っている道で迷う
- ・ 季節に合った服が選べない
- ・ 「物を盗られた。」などの発言をする



失敗が増え気持ちが落ち込みがち
手助けがあればできることもたく
さんあることを知ってほしい

1人では難しいことは家族や友人
と一緒にやってみましょう
火の消し忘れや道に迷うなどの危
険を回避できる対策をしましょう

介護保険などを利用し、家族だけ
で抱え込まないようにしましょう
今後の生活設計 (医療や介護の方
針、財産管理、成年後見制度など)
を話し合っておきましょう

認知症 (重度)

- ・ 着替えや入浴の仕方がわからなくなり
手助けが必要になる
- ・ 車いすやベッドでの生活が長くなる

何もわからないと思わないでほしい
言葉にできなくても、顔や表情から
くみ取って欲しい



今できることを大切にし、
本人が安心できる環境を
作りましょう

エンディングノートをもとに、で
きる限り本人の思いを尊重した医
療や介護を選びましょう



本人の気持ち

生活の工夫

家族の対応

状態に応じて
支援やサービスが
受けられます

- ・ 地域のサロン
- ・ 自主グループ
- ・ さわやか貯筋教室
- ・ お達者クラス
- ・ 介護予防教室

など

デイサービス (通所介護)
食事・入浴・生活機能訓練など
を日帰りで提供するサービス

ヘルパー (訪問介護)
おむつ交換などの身体的介助や、
日常生活での家事支援を行う

小規模多機能型居宅介護
1人1人の状況に合わせ通所・
訪問・泊りのサービスを組み合
わせて多機能なサービスを提供

認知症対応型グループホーム
認知症と診断された方が、住み
慣れた地域で、食事や家事など
を共同で行い生活する

- ・ 安心みまもるシール
- ・ 緊急通報システム
- ・ 安心コール
- ・ 食の自立支援事業 (配食)
- ・ 徘徊高齢者家族支援サービス
- ・ すざかマイ・ノート
(エンディングノート)
- ・ 成年後見制度

- ✓驚かせない
- ✓急がせない
- ✓自尊心を傷つけない

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
(認知症サポーター養成講座より)

例えば、こんな時は…

▶家事がうまくできなくなった

NG 「余計なことしないでいいよ！」



こどもたちが帰る前に
ご飯作らなくちゃ

対応例 … 「いつもありがとう」
「これたんでももらえるかな？」
とできる役割をやってもらう

▶財布を盗られてしまった

NG 「そんなわけないでしょ！」



いつも世話してくれている
嫁が持っているのかな？
→あんたが盗ったんでしょ

対応例 … 「それは大変だね。」と共感し一緒に
探し、本人に見つけてもらう

▶洗濯機や電気ポットが使えない

NG 「なんで何回伝えてもわからないの？」

今までずっとやってきたのに
どうして怒られるんだ…??



対応例 … さりげなくやり方を教える
わかりやすい工夫をする
危険のないよう環境を整える

対応例 操作手順がわかるように番号を
書いたシールを貼る



順番に押せば
お湯が出る



認知症になっても安心して暮らせる町を目指して

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者
です。地域や友人グループなど少人数で開催することもできます。

問い合わせ：地域包括支援センター

運転に不安を感じたら

安全運転相談窓口・免許運転自主返納相談窓口

運転免許を返納した後の生活(買い物や受診)について家族と話し合しましょう

北信運転免許センター 026-292-2345

安全運転相談ダイヤル #8080 または須坂警察署



認知症かな？

まずはどこに相談したらいいの？

- 親が認知症かも・・・
- かかりつけ医がない
- 専門の病院に行ってくれない
- 介護サービスが必要だけど拒否している



まずは**地域包括支援センター**に相談

● 須坂市役所 2階 TEL 026-245-4566

● 須坂やすらぎの園 TEL 026-214-2611



心配なこと、受診の方法、なんでもご相談ください。
様々な機関と連携しながら、認知症の方やその家族を
支援する相談業務等を行います。

必要に応じ、認知症初期集中支援チームで対応します。

専門家とともに訪問支援を行い、医療や介護
サービス等へ繋がるよう、支援を行います。



認知症の症状は人によって様々です。

症状が進行しないうちに本人も家族も安心できる相談場所を作りましょう。

介護予防教室

地域公民館等で週1回2時間程度、運動やレ
クリエーション等の脳活性化プログラムを
行っています。

(対象：事業対象者、要支援1・2)

問い合わせ：地域包括支援センター

オレンジカフェ

開催日：毎月第4日曜日 13:30~15:00

場 所：悠々オアシス ☎026-247-0881

カフェゆめかおり

開催日：毎月第2金曜日 13:30~15:30

場 所：NPO法人 良風来 ☎026-477-2267

認知症家族のつどい

年4回(6・9・12・3月)第2金曜日13:30~15:30

認知症の方を介護している家族が情報交換したり、
日々の思いを話せる場です

認知症にやさしい本棚

認知症家族の対応、当事者の気持ちを書いた
本など取り揃えています。

問い合わせ：地域包括支援センター

相談

もの忘れ相談日 毎月第4水曜日 8:30~17:15
★ 地域包括支援センターにて相談に応じます

～ 認知症、介護に関するご相談はこちらへ ～

相談窓口	電話	FAX
★須坂市地域包括支援センター (須坂市役所 2階)	026-245-4566	026-248-1119
★須坂市地域包括支援センター 須坂やすらぎの園(本郷町)	026-214-2611	026-245-0161
須坂市健康福祉部高齢者福祉課 (須坂市役所 1階)	026-248-9020	026-248-7208
居宅介護支援事業所 須坂荘 (塩野町)	026-242-5440	026-248-4918
グリーン在宅介護支援センター (仁礼町)	026-214-3165	026-214-3155

市内の認知症相談医・サポート医 一覧

(敬称略) *認知症サポート医

医療機関名	医師名	所在地	電話番号
スザカ心療内科クリニック	*長峯 清英	北横町1294-1	248-8528
小池医院	*小池 清一	小河原町1885-10	215-2220
小林医院	小林 敏生	北原町556	248-6466
滝澤内科医院	滝澤 芳夫	臥竜6-12-20	215-2888
宮下医院	宮下 俊一	高梨町260-5	248-1355
旭町医院	小林 啓之	上中町183	245-0124
石原皮フ科医院	石原 洋子	東横町1440-1	248-8555
細川医院	細川 修	南横町1632	245-0688
大島医院	大島 宏道	東横町1279-1	245-1880
永田医院	永田 卓司	墨坂南2-5-3	248-1711
やすらぎクリニック須坂	齊藤 博	日滝字寺窪2882-1	213-6550

2022年1月 現在 県ホームページより

○認知症を早期発見するメリット

本人の希望を確認しながら、治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べるなど、どのように過ごしていくかを考える準備ができます。また、認知症の原因は様々ですが、病名が分かることで、どんな症状が出やすいか、どんなことに障害が出てくるか、予測でき対応がしやすくなります。お薬で進行を遅らせたり、改善が期待できることもあります。

○治療すればよくなる病気もあります

良性の脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミンB群欠乏症など、認知症と似た症状が出る病気もあります。治療法や対処法が異なるため、正しく区別することが重要です。