認知症になっても

住み慣れたわが家、わがまちで
暮らしていくために



私たちのまちの
認知症ケアパス



八 頭 町

はじめに

八頭町では、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

認知症は、進行とともに状態が変化します。その変化に応じて適切なサポートを受けることが大切です。どのような状態の時に、どのような支援が必要になるのか、八頭町で受けることができる地域のサービスを示したものが**「私たちのまちの認知症ケアパス」**です。その他、認知症の基礎知識や知っておきたい制度なども紹介しています。

認知症になっても、住み慣れたわが家で、わがまちで暮らして行けるように、この冊子をご活用ください。

■もくじ

1　あれ？　何か気になる。もしかして認知症？　・・・　P2
2　もっと認知症を知ろう！　・・・　P4
3　認知症の状態に合わせた対応を　・・・　P6
4　主な支援内容
　●相談する　・・・　P9
　●認知症を予防する　・・・　P11
　●つどいに参加する　・・・　P12
　●悪化を防ぐ　・・・　P13
　●見守り体制づくり　・・・　P13
　●生活を支援する　・・・　P15
　●お金や通帳の管理について相談をしたい　・・・　P18
　●認知症の人との接し方　・・・　P20
5　認知症の状態と利用できる支援やサービスの流れ　・・・　P22



【発行・問い合わせ先】
八頭町地域包括支援センター
〒680-0463 八頭町宮谷 254-1（郡家保健センター内）
電話　（0858）72-3574　FAX　（0858）72-3565
メール　houkatsu@town.yazu.tottori.jp



1　あれ？　何か気になる。もしかして認知症？

①普段の様子を振り返ってみましょう。

「認知症」早期発見の目安

単なるもの忘れと認知症は区別がつきにくいものです。
生活の中で困ることが増えたら、認知症の可能性もあります。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や専門医に相談をしてみましょう。



●もの忘れがひどい
- □　今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- □　同じことを何度も言ったり聞いたりする
- □　しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- □　財布、通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える
- □　料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- □　新しいことが覚えられない
- □　話のつじつまが合わない
- □　テレビ番組の内容が理解できなくなった



●時間・場所がわからない
- □　約束の日時や場所を間違えるようになった
- □　慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる
- □　ささいなことで怒りっぽくなった
- □　周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- □　自分の失敗を人のせいにする
- □　「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われた。



●不安感が強い
- □　ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
- □　外出時に持ち物を何度も確かめる
- □　「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる
- □　着替えをせず、身だしなみを構わなくなった
- □　趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- □　ふさぎ込んで、何をするにもおっくうがり、嫌がったりする

出典／公益社団法人　認知症の人と家族の会

②かかりつけ医に相談する

日頃から受診しているかかりつけ医（主治医）は、普段の状況をよく診ています。これまでとの違いを理解していただき、相談しやすいと思います。必要に応じて、専門医への紹介状や介護認定に必要な主治医意見書を書いていただけます。

ご本人は認知症であることを受容しづらく、自ら受診することは難しいと思います。まずは、家族の方がかかりつけ医に相談しましょう。

●認知症は、「早期診断」「早期治療」「早期対応」が大切です。

もの忘れの症状があっても、認知症ではない場合もあります。（慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症等）

認知症であると診断された場合、早く治療を開始することで進行を遅らせることができたり、症状を改善できることもあります。

まずは、早めに受診し、相談してみることが重要です。

また、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。

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。



③八頭町地域包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。

高齢者やその家族を支援するための総合相談窓口です。介護保険サービスの紹介や手続きの支援、介護予防や認知症に関する相談・支援、高齢者虐待に関する相談等、専門職員（保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士、介護支援専門員）が対応します。

●本人が受診を拒むこともあります

自分が認知症かもしれないという不安はとても大きなものです。そのため家族などの周囲が受診を勧めても、本人が頑なに拒むこともあります。そのような場合は、まずは家族だけで相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることも可能です。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみる方法もあります。かかりつけ医は必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付き添って受診しましょう。



2　もっと認知症を知ろう！

①認知症ってどんな病気？

　認知症とは、様々な原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で通常の老化による衰えとは違います。例えば、朝ご飯を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れることは老化によるものといえますが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れているといった出来事の全体を忘れている場合は認知症が疑われます。

②認知症って、どんな症状？

【中核症状】　　脳神経細胞の障害のために直接的に起こる症状



【周辺症状（BPSD）】本人がもともと持っている性格、置かれた環境、人間関係などが絡み合って起こる症状

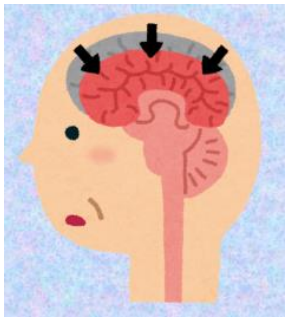


周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで、認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

③認知症を引き起こす　主な脳の病気

脳の働きが悪くなり認知症となりますが、その原因はひとつだけではありません。

認知症の中では、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が３大認知症と言われています。

<table>
<tr><td>● アルツハイマー型認知症</td><td>【症状や傾向】</td></tr>
<tr><td>
一番多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞の働きが少しずつ失われ死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状がでる何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期発見が重要です。</td><td>●ゆっくりと症状が進行する
●機能低下は全般的に進む
●もの忘れの自覚がなくなる
●画像診断で脳の萎縮がわかることもある
●人格が変わることがある</td></tr>
<tr><td>●レビー小体型認知症</td><td>【症状や傾向】</td></tr>
<tr><td>
脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直等の症状やもの忘れとともに生々しい幻視（その場にないものがあるように見える）があらわれる特徴があります。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。</td><td>●なだらかに症状が進行する
●機能低下は全般的に進む
●初期にはもの忘れの自覚がある
●生々しい幻視があらわれる
●画像診断では脳の萎縮が軽い
●筋肉の硬直などが起こりやすい</td></tr>
<tr><td>●血管性認知症</td><td>【症状や傾向】</td></tr>
<tr><td>
脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。</td><td>●再発のたびに段階的に進行する
●機能低下はまだらに起こる
●初期にはもの忘れの自覚がある
●画像診断では梗塞などの病巣が確認できる</td></tr>
</table>

3　認知症の状態に合わせた対応を

気づき～軽度

① 認知症の疑いがある状態
② 認知症の症状はあっても日常生活は自立している状態

【この時期の特徴】

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。



★ 本人や家族へのアドバイス ★

①まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱いたりすることがあれば、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。

②本人の不安を和らげる

本人は次第にできないことが増えていくという苛立ちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。

③居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域の活動などを通じて安心して過ごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

④将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や成年後見制度を利用した財産管理の方法など早いうちから家族で話し合っておきましょう。

中等度ぐらい

③ 見守りがあれば日常生活は自立できる状態

【この時期の特徴】

認知症の生活機能障害が中等度の時期です。たとえば、処方された薬を処方どおりに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応が一人では難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。



★ 本人や家族へのアドバイス　★

①見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、地域の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人を増やしましょう。

②安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を考えましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを検討しましょう。

③医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけではなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

④介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。

中等度～重度

④　日常生活に手助けや介護が必要な状態

【この時期の特徴】

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなどの身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。



★ 本人や家族へのアドバイス　★

①介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャー等に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。

②見守りの体制を充実させる

通いなれているはずの道でも迷ってしまう危険があります。GPS 発信機や GPS 機能付きの携帯電話の所持など、いざという時に備えた見守り体制を充実させましょう。

③住まいの環境を整える

介護保険による住宅改修や福祉用具の貸与、購入等はケアマネジャーや福祉用具専門相談員に相談し、住み慣れた住居で生活が続けられるよう生活環境を整えましょう。

④悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけこまれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして被害を防ぎましょう。

重度ぐらい

⑤　常に介護が必要な状態



【この時期の特徴】

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなどの日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

★ 本人や家族へのアドバイス　★

①コミュニケーションを工夫する

言葉による意思疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップ等の言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。

②介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談をしながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

③住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅で過ごすか、適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などで過ごすかを検討しましょう。

④看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望を含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族と繰り返し「人生会議」を行い、話し合っておきましょう。

4　主な支援内容

●　相談する



認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがあります。まずは相談することからはじめましょう。「認知症かもしれない・・・」と思ったとき、またその後に変化していく状態に応じて、専門家と相談をしながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

●地域包括支援センター(郡家保健センター内)　　☎　0858-72-3574

認知症が疑われる方の治療や介護に関する悩み、健康や生活に関する悩み等の相談窓口です。認知症や高齢者に関する相談で「どこに相談すればよいのかわからない」といったような相談も受け付けます。

●認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員とは、認知症の方ができる限り住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるように連携支援や相談業務を行うものです。

地域の実情に応じて医療機関・介護サービス事業所・地域の支援機関をつなぐ役割を担ったりなど、認知症の方やその家族を支援するための相談窓口を地域包括支援センターに配置しています。

●認知症初期集中支援チーム事業

認知症初期集中支援チームは、複数の専門職が認知症の方、その疑いのある方、家族を訪問し、認知症の専門医による鑑別診断等を踏まえて観察、アセスメントを行い本人や家族に対する初期支援を包括的に集中的に行うことでより良い自立した生活に向けてサポートを行うものです。

●かかりつけ医



認知症になる以前から本人の健康状態や持病などを把握しているので、相談がスムーズに行えます。介護保険を利用される場合も申請に必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

●認知症かかりつけ医

認知症の簡易検査をしたり、専門的な薬を使って症状の経過をみたり、本人や家族からの相談に応じるなど認知症の最初の相談窓口となる医療機関です。

⇒東部医師会ホームページ（http://www.toubu.tottori.med.or.jp/nintishou/kakaritukei）

●**認知症専門機関**

認知症かかりつけ医機能を持つ他に、CT、MRI などの画像診断機器を備えていて、かかりつけ医からの紹介を受けるなどで認知症の原因となっている病気の鑑別や、治療方針の決定を行なう医療機関です。

⇒東部医師会ホームページ（http://www.toubu.tottori.med.or.jp/nintishou/senmonkikan）

●**鳥取県東部認知症疾患医療センター（渡辺病院）　☎　0857-24-1151**

認知症疾患に係る専門医療相談をお受けするとともに、認知症疾患の鑑定診断および検査を行う体制を整えており、認知症疾患の周辺症状と身体合併症に対する急性期入院治療をおこなえる病床を有しています。特に重篤な身体合併症に対しては、他の医療機関との連携体制をとっています。

⇒　鳥取県東部認知症疾患医療センター（渡辺病院）ホームページ
（http://www.mmwc.or.jp/medical_center.html）

●**鳥取県基幹型認知症疾患医療センター（鳥取大学医学部附属病院）　☎　0859-38-6755**

介護関係の事業所、地域包括支援センター、かかりつけ医、地域型認知症疾患医療センターなどとの協力体制をつくり、医療・福祉サービスの利用のお手伝いをします。

⇒　鳥取県基幹型認知症疾患医療センター（鳥取大学医学部附属病院）ホームページ
（http://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/dementia/2834/19086.html）

●**鳥取県認知症コールセンター　☎　0859-37-6611**

認知症高齢者の介護経験者などの相談員（公益社団法人　鳥取県認知症の人と家族の会鳥取県支部運営）が、認知症、介護保険、介護の問題、介護家族の悩み等の相談に応じます。

開設日　　毎週　月～金曜日
開設時間　午前 10 時～午後 6 時

●**鳥取県若年性認知症サポートセンター　☎　0859-37-6611**

認知症高齢者の介護経験者などの相談員（公益社団法人　鳥取県認知症の人と家族の会鳥取県支部運営）が、若年性認知症に関する相談に応じます。

開設日　　毎週　月～金曜日
開設時間　午前 10 時～午後 6 時

●**認知症の人と家族のつどい**　地域包括支援センター　☎　0858-72-3574

介護者が集まり悩みを話し合ったりアドバイスをもらいます。

開催日　毎月第３月曜日　13：30～15：30
会　場　郡家保健センター



●**かかりつけ歯科医**

普段から何でも相談できるかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けるなど口の健康を保ちましょう。歯科医院までの通院が難しい人には、訪問歯科診療があります。

ご自宅、病院、施設へ歯科医、歯科衛生士が直接伺い、治療や口腔ケアのアドバイスを行います。かかりつけ医が訪問歯科診療を行っていない場合は、地域歯科医療連携室で紹介をしていただけます。

■東部地域歯科医療連携室　　☎　0857-23-3197

●かかりつけ薬局

複数の疾患の治療のために複数の医療機関を通院されている方もあります。かかりつけ薬局は、薬の管理（重複投薬の有無）やその人の状態に応じた薬の形状や用法の工夫、主治医への連絡・連携や相談にのっています。

「もの忘れ相談薬局」では脳の健康チェックリストの実施や認知症の啓発、相談を通じ、必要に応じて医療機関や関係機関との連携を行っています。

⇒　鳥取県薬剤師会ホームページ（https://toriyaku.jp/）

●　認知症を予防する

認知症を予防するための生活は、認知症の発症リスクや進行を先送りし、自分らしい生活を長く続けられることにもつながります。無理のない範囲で実践してみましょう。

食事

野菜や果物、魚を多く取っている人はそうではない人に比べて、アルツハイマー病になるリスクが低いことがわかっています。

野菜や果物の中に含まれるビタミンCやビタミンE、βカロテン、魚に含まれるDHAやEPA、緑茶や赤ワインに含まれるポリフェノールには、アルツハイマー病の元となる脳内物質の生成を抑制する働きがあります。栄養バランスに気をつけ、よく噛むことも大切です。



また、1年を通じて便秘、脱水予防のためにもこまめな水分補給に心がけましょう。

運動

運動習慣のある人はない人に比べてアルツハイマー病になる危険度が低いことがわかっています。運動すると脳が活性化され、アルツハイマー病の元となる脳内物質が分解され、たまりにくくなります。楽しく体を動かしましょう。



交流

人と会い話をしたり、一緒に何かをしようとするときには脳が活発に働き、活性化されます。さらに笑う機会を多く持つことは脳の覚せいレベルが上り、認知症予防の効果があるそうです。積極的に外出や交流を楽しみましょう。



趣味

新聞や雑誌を読む、囲碁や将棋、麻雀、トランプ、クロスワードパズルなどのゲームをする、博物館に行くなどの知的な活動が多い人ほど、アルツハイマー病の発症の危険度が下がると報告をされています。

脳トレ



食事日記、園芸や農作業の日記、家計簿をつけるなど、思い出すこと、字を書くことなど脳を鍛えることができます。

料理番組を見ながらメモを取る、歩きながら人と話をするなど、複数の作業を並行して行うことも脳のトレーニングとなります。

● つどいに参加する（他者とつながる）

認知症による生活機能の衰えなどがあると、本人は外に出かけていく自信がなくなります。外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、通いたいと思える場所を見つけましょう。



●いきいきふれあいサロン

地域で仲間づくりを通した生きがいと健康づくりとして、教養講座、レクレーション、その他、幅広く高齢者が自主的かつ積極的に参加することができる交流事業を各集落の担当者の方が行っています。

●まちづくり委員会によるカフェ等のつどいや介護予防教室



誰もが、住みなれた地域の中で安心して暮らし続けられることを目的に、概ね旧小学校区を単位として、町民の一人ひとりの福祉への意識を高め、身近な地域の福祉活動への参加を促進し、小地域での防災・福祉ネットワークの確立、生活文化の向上と社会福祉の推進を図るための拠点を設置しています。まちづくり委員会が発足している地区では、カフェ、介護予防体操、レクレーションを開催し、地区のみなさんのつどいの場として住民のみなさんが運営されています。

●認知症本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人が主となり自らの体験や希望、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、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場

です。
　開催日　２か月に１回　偶数月
　場　所　県内東部、中部、西部地域で開催

●　悪化を防ぐ

　認知症の進行に伴い要介護状態になったり、現在の要介護状態が悪化したりしないようにすることも大切です。特に症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、必要な部分を適切にサポートしてもらうための制度やサービスを利用しましょう。

●介護予防教室「はつらつ教室」
　専門職が身体・口腔等の評価を行いながら、短期間（約６カ月）で集中的に身体機能・動作能力の改善を目指す教室です。定期的に外出することで、閉じこもり予防も期待できます。積極的に参加し、心身の健康維持・向上に活かしましょう。

●定期健診
　日々の通院をしていても体全体の健康チェックは行き届いているとは限りません。町が実施している健康診断を必ず受けましょう。その結果を主治医に報告することも大切です。

●　見守り体制づくり



　認知症で生活機能が衰えている高齢者の一人暮らしや高齢者世帯、同居する家族が仕事等で、一人で過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安がつのります。日常生活の中で健康面や安全面などについて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりをしていきましょう。

●配食サービスの利用
　高齢者の自宅に弁当を配達する際に、同時に安否確認していただけるので、特に家族と離れて暮らす高齢者には安心のサービスです。

●緊急通報システムの登録
　一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦世帯等を対象に急病や事故などに備え、緊急通報用の発信機を貸与し、発信機を押すことで受信センターにつながり、消防本部への出動要請などを行います。冷蔵庫の開閉で異常を検知する「見守りセンサー」も併用できます。

●徘徊高齢者家族支援事業　☎　保健課　介護保険係（0858-72-3555）

認知症等により、一人での外出が心配な高齢者が安心して外出するために GPS 発信機等探知システムを利用する際、初期費用の一部を助成します。（上限 1 万円）

●認知症高齢者等 SOS 見守りネットワーク事業の登録

認知症等により高齢者の方が外出し帰ってくることが出来ない場合や、行方が分からなくなってしまった場合に関係者（警察、防災安全課、地域包括支援センター等）で情報共有し、早期発見のための事前登録事業です。申請は地域包括支援センターで受け付けています。



●もしも家族が行方不明になり、捜索を必要とする場合は、すぐに警察に連絡（110 番）しましょう。

■警察に伝える内容

・通報者氏名と本人との関係

・本人に関すること

氏名、生年月日、性別、住所

特徴（身長、髪型など）、当日の服装

行方不明になったときの状況

本人の写真



家に帰れなくなる心配が出てきたら、近所の人や民生委員に声をかけておきましょう。地域全体で見守る環境があると、万が一のときにも安心です。

●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。認知症についての正しい知識を持ち、地域や職域で認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。認知症について正しい知識を学んでいただくために、講座を開催しています。

地域の公民館や企業、各種団体、小中学校などに出向いて講座を行います。

★オレンジリング、サポーターカードは、認知症サポーターの証です！

一人でも多くの方が、認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりの第一歩です。



●ヘルプマーク（ストラップ型、バッジ型）　☎　福祉課　（0858-72-3590）

援助や配慮を必要としていることを周囲の方に知らせることで援助が得やすくなることを目的に、希望される方にお渡ししています。



●ヘルプカード　☎　福祉課　（0858-72-3590）

必要なとき周囲の人に支援や配慮を求めるためのカードです。

（鳥取県版ヘルプカード）



●希望をかなえるヘルプカード　（認知症介護研究・研修センター、厚生労働省参照）

認知症の本人が望んでいることを記入し、安心してスムーズに行えるようカードで伝えることができます。ヘルプマークと併用して使用される場合もあります。



● 生活を支援する

認知症による生活機能の衰えなどにより、日々の生活に支障が出るようになった場合は、介護保険などのサービスを積極的に利用しましょう。必要に応じたサービスを利用することで、安心した生活を送ることができる状態を保つことにつながります。

①訪問サービス



●訪問介護（ホームヘルプ）・八頭町訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが家庭訪問し、日常生活上の身体介護や生活援助を行います。

●訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で家庭訪問し、入浴の介護を行います。



●訪問看護

疾患などを抱えている人について看護師などが家庭訪問し、主治医の指示に従って療養上の世話や支援を行います。

●居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師等が家庭訪問し療養上の管理や指導を行います。

②通所サービス

●通所介護・八頭町通所介護相当サービス（デイサービス）
　通所介護施設に通い入浴、排せつ、食事等の生活支援や機能訓練を行います。

●通所リハビリテーション（デイケア）
　介護老人保健施設等に通い、理学療法士や作業療法士等専門職による機能維持回復訓練や日常生活動作訓練を行います。



③施設・居宅系サービス

●短期入所生活介護（福祉系ショートスティ）
　特別養護老人ホーム等へ短期間入所し、介護や機能訓練を行う施設です。

●短期入所療養介護（医療系ショートスティ）
　介護老人保健施設等への短期間入所し、医学的管理のもと介護や機能訓練を行う施設です。

●介護老人保健施設
　要介護１以上の病状が安定している人が在宅復帰を目指して施設入所し、リハビリを中心としたケアを行う施設です。

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
　要介護３以上で常に介護が必要なため家庭での生活が困難な人に対し、施設入所し日常生活上の支援や介護を行う施設です。

●介護医療院
　長期療養生活を必要とする要介護状態の人を対象に医療、介護、機能訓練を一体的に行う施設です。

●特定施設入居者生活介護
　介護保険の指定を受けた有料老人ホームや軽費老人ホームなどが、入居者に対し日常生活上の支援や介護、機能訓練を行う施設です。

●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）
　認知症の人が少人数で共同生活を送り、家庭に近い環境でサポートを受けながら一緒に家事などの役割分担を行う施設です。

④通い・訪問・宿泊のサービス

●小規模多機能型居宅介護
　自宅生活の支援を中心に通い、訪問、宿泊のサービスを組み合わせ、日常生活上の支援や機能訓練を行う施設です。

⑤福祉用具・住宅改修サービス

●福祉用具貸与
　手すりや歩行器、車いす、介護用ベッドなど日常生活の自立を支える福祉用具を貸与します。



●特定福祉用具販売
　歩行補助杖やスロープ、入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入した際に 10 万円/年度を上限に費用を支給します。

●住宅改修費支給
　手すりの取り付けや段差解消などの工事をした際に 20 万円を上限に費用を支給します。

※介護保険サービスを利用するときには、所得に応じてかかった費用の 1 割、2 割、3 割負担があります。
※介護保険サービスの利用については、介護度に応じて上限額があります。
※サービスを利用する前には、必ずケアマネジャーに相談しましょう。介護保険サービス等の福祉サービスで利用できるかどうか確認をしましょう。

⑥経済的な支援サービス

●高額療養費制度　　☎　公的医療保険制度の保険者
　医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が 1 か月で上限額を超えた場合、超えた額が支給されます。

●高額医療・高額介護合算制度　　☎　公的医療保険制度の保険者
　年間医療費・介護サービス費の利用者負担の合計金額が負担限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻されます。

●傷病手当金　　☎　公的医療保険制度の保険者
　病気やケガ、認知症等により働くことができなくなった時に生活保障の一環として健康保険から支給される手当です。

●高額介護サービス費　　☎　保健課　介護保険係（0858-72-3555）
　1か月に支払った介護サービス費の利用者負担の合計が負担限度額を超えた場合、超えた分が払い戻されます。

●特定入所者介護サービス費　　☎　保健課　介護保険係（0858-72-3555）
　所得、資産等に応じて介護保険施設等の居住費と食費の自己負担が軽減される制度です。

●介護用品支給事業　　☎　保健課　介護保険係（0858-72-3555）
　要介護4又は要介護5と認定された市町村民税非課税世帯の在宅高齢者を介護している家族へ紙おむつなどの介護用品を支給します。（対象高齢者1人あたり上限75,000円/年度）

●精神障害者保健福祉手帳による減免等について　☎　各減免制度の実施機関
　手帳所持により一部税金の減免、交通公共機関割引等の対象になります。
（※適応条件あり）

●自立支援医療（精神通院）　　☎　福祉課　（0858-72-3590）
　認知症を含む精神疾患等で通院をする場合の医療費の自己負担を軽減する制度です。

●障害者等医療費助成　　☎　福祉課　（0858-72-3590）
　精神障害者保健福祉手帳（1～3級）、身体障害者手帳（1～5級）、療育手帳のいずれかをお持ちの方が医療機関及び薬局で支払った医療費（保険適用分のみ）の一部を助成します。

●障害年金　　☎　最寄りの年金事務所又は町民課　（0858-76-0211）
　65歳未満の若年性認知症等の認知症の症状により就労できなくなったり、日常生活に支障を生じてしまう状態となった場合に支給される公的年金です。（※受給要件あり）

●アルツハイマー病治療薬助成　☎　地域包括支援センター　（0858-72-3574）
　八頭町に住所を有するアルツハイマー病治療薬（レカネマブ・ドナネマブ）投与治療・その治療を開始する前の検査（初期検査）費用に対し、上限40万円の補助金を交付します。

●　お金や通帳の管理について相談をしたい

　認知症によって判断能力が衰えてくると、日々の金銭管理や財産管理なども困難になり、契約で大きな不利益を被ったり、犯罪被害にあったりする場合もあります。もしもの時に慌てないサポート体制を知っておきましょう。

●成年後見制度
　成年後見制度とは、認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が財産管理や契約で不利益を被ったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないよう、成年後見人等によ

って支援を行う制度です。成年後見人等には、家庭裁判所が選任した本人の家族や親戚、弁護士、司法書士、社会福祉士などがなります。認知症の程度によって、成年後見人、保佐人、補助人の３つに分かれ、お手伝いできる範囲が変わります。

●日常生活自立支援事業

日常生活自立支援事業とは、高齢や障がいなどの理由により日常生活に不安がある方が安心して自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用をサポートする事業です。併せて、預貯金の出し入れ、公共料金等の支払いなどの日常的金銭管理サービス、通帳、印鑑、証書等の重要な書類等預かりサービスの利用が可能です。

●消費生活センター

消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪質商法、消費者トラブルなど消費生活に関する相談に応じます。

■消費者生活相談窓口（消費生活相談員が相談に応じます。）

開催日　毎週木曜日、金曜日　午前９時～午後4時
会　場　丹比地区公民館
電　話　0858-84-1230



■鳥取県消費生活センター東部相談室

電　話　0857-26-7605

■消費者ホットライン

電話　188（イヤヤ！）

●警察

認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向にあります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったりしたら迷わずに相談しましょう。

■警察総合相談

電話　＃9110

● 認知症の人との接し方

■「本人は何もわかっていない」は誤りです



認知症の人は「何もわかっていない」と思いがちですが、それは間違いです。もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったりする変化に誰よりも本人が驚き、混乱をしているのです。まずはその気持ちを思いやりましょう。

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなってからも、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを推し量り、寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」と乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。

■「その人らしさ」を大切にしましょう



「認知症だからこうに違いない」等と接し方を決めつけるのは避けましょう。誰もがそうであるように、認知症の人にもそれぞれに「個性」や長く生きて積み上げてきた「歴史」があります。たとえ認知症になっても「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるのだろう」と言葉にできないメッセージを探るようにしましょう。人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切にして接しましょう。

■「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

介護者は認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。その中で間違いや失敗があったときに強く否定をしたり、理屈に任せ説得を試みたりすると、認知症の人の罪悪感や孤独感をつのらせています。



まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人も受け入れられることで罪悪感や孤独感は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割を持ちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再びふるい立たせることができます。

認知症の人が失敗を恐れずに自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。

■介護疲れが「虐待」につながることもあります

介護をする家族など養護者の負担は考える以上に大変なものです。一人で抱え込むうちに疲れきり、良かれと思ってしたことが虐待に繋がってしまうこともあります。

虐待というと叩く、蹴るといった暴力行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。怒鳴る、無視するといった精神的な苦痛を与えることや、日常生活での必要な世話を放棄することも虐待にあたります。

知識が不十分だと、認知症による言動を理解できず叱責するなど、虐待に繋がりやすいので注意が必要です。また、認知症の人は虐待を受けても自覚できず、助けを求めることができないこともあります。

虐待を予防するためには、介護する側や周りの人が認知症を正しく理解し、周囲の協力や公的サービスを上手に活用していくことが大切です。

◯認知症の人をサポートするときのポイント



①年長者として扱い、その人の自尊心を傷つけるような態度をとらない
②その人の個性を尊重し、言葉になりづらいメッセージを探る
③自立を目指した間違いや失敗に対しては、まずは「大丈夫」と肯定をする
④地域社会や家庭の中に何か大切な役割が果たせるように支援をする
⑤言葉以外の笑顔やスキンシップによるコミュニケーションも心がける
⑥一人で介護を抱え込むのではなく、複数の人と協力して支える



5　認知症の状態と利用できる支援やサービスの流れ

