

上越市認知症ケアパス



私たちは、誰もが認知症になり得る時代に生きています。認知症と診断されても、今まで歩んできたすべてが否定されるわけではありません。

認知症ケアパスは、認知症になっても住み慣れた地域で、安心してその人らしく暮らし続けていくために、認知症の症状の変化や本人・家族・地域の人々の心構え、認知症の状態に合わせて本人・家族が利用できる支援の一覧を示したものです。

「もしかして認知症かも？」と不安になっている人、認知症と診断された人や介護している家族、周囲がこれからの生活を見通す参考として、ご活用ください。

問合せ先 上越市高齢者支援課 025-520-7514

認知症の症状の変化と本人・家族・地域の人々の心構え

※すべての方がこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、今後の介護や対応の目安としてください。

		認知症の気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (誰かの見守りがあれば生活できる)	症状が多発する時期 (手助けや介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
本人	症状や行動 (一例) <i>*チェックしてみよう</i>	<input type="checkbox"/> 物忘れが気になる <input type="checkbox"/> やる気が出なくなる <input type="checkbox"/> 今まで好きだったことが楽しめない <input type="checkbox"/> ゴミの分別が面倒くさくなる <input type="checkbox"/> お金の管理が不安になる	<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れがある <input type="checkbox"/> 道に迷う <input type="checkbox"/> 季節に合った服が選べない <input type="checkbox"/> 周りの話についていけない <input type="checkbox"/> 同じものばかり買うことが増え、1人で買い物することが難しくなる <input type="checkbox"/> 自分の大切なものが失われるような気持ちになる	<input type="checkbox"/> 服を着る順番が分からなくなる <input type="checkbox"/> お風呂や歯磨きが面倒くさくなる <input type="checkbox"/> 排泄の失敗がある <input type="checkbox"/> 着替え、入浴、排せつ、食事等に介護が必要になる	<input type="checkbox"/> 歩行が不安定で転びやすくなる <input type="checkbox"/> 自分で食事がとれなくなる <input type="checkbox"/> 言葉数が減り、意思疎通が難しくなる <input type="checkbox"/> 家族の顔や名前が分からなくなる
	思い	<ul style="list-style-type: none"> これからどうなっていくのか不安 元気がでない、やる気が出ない 自分らしくいることを認めてほしい 	<ul style="list-style-type: none"> 診断を受けてショック、病気を受け入れられない できる限り、自分のことは自分でやり続けたい できることがたくさんあることを認めてほしい 分からなくて、何度も同じことを聞いても、怒らずにさりげなく手助けしてほしい 		<ul style="list-style-type: none"> 今までどおり、話しかけ続けてほしい 何も分からない人として扱わないでほしい
	心がけたいこと 準備しておきたいこと		<ul style="list-style-type: none"> 悩んだら、まず誰かに相談する 認知症を正しく理解し、悩みすぎず、希望を持ち続ける 認知症を隠さず、今までどおり職場や家庭での役割を続ける 今までどおり、趣味や外出を楽しみ、人との付き合いを大切にする 適度な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事、生活習慣病の予防と管理を続ける 一人で行うことが難しいときは、周りの人に手伝ってもらう 同じ悩みを持つ人との出会いの場に出かけてみる もしもの時のために、今後の暮らし方や財産管理等について、家族や周囲と話し合う(人生会議) 	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">人生会議とは</p> <p>病気や介護等のもしも…に備え、家族や信頼する人と、大切にしてきたことや自ら希望する医療・介護等について話し合い、思いを共有する取組。</p> </div>	
家族	思い	とまどい・否定 ・言えば分かるはず ・もっとしっかりしてほしい	混乱・怒り・拒絶 ・先が見えず、不安だ ・病気と分かっているのにイライラする、叱ってばかりいる	割り切り ・怒ったり、イライラしたりするが、次第に割り切ることができるようになった	受容 ・本人のあるがままを受け入れられるようになった
	心がけたいこと 準備しておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> 早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する 認知症を正しく理解し、よりよい対応を知る 今後の暮らし方、財産管理等を、本人と話し合っておく 	<ul style="list-style-type: none"> 本人が困っている気持ちに寄り添う 一人で抱え込まず仲間を作る 認知症を隠さず、地域の人や親族の理解を得る 家族自身の健康や生活を大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ときには家族が息抜きをする時間を持ち、頑張りすぎない介護を目指す 元気なころからの本人の思いや考え方を尊重して、必要な医療やケアについて、本人、専門職とともに考える 	
地域	心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> 本人が何に困っているかを聞き、できる範囲でのお手伝いや見守りを提案する 間違いや失敗があっても、お互い様の気持ちを持つ 「頑張っているね」等、本人や家族へねぎらいの言葉をかける 子どもも大人も認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学ぶ機会を持つ 認知症を正しく理解し、本人や家族の悩みに寄り添う 			

認知症の状態に合わせて本人・家族が利用できる支援の一覧表

	認知症の気づきの時期 (変化が起き始めた時)	発症した時期 (誰かの見守りがあれば生活できる)	症状が多発する時期 (手助けや介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
相談したい	<p>地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口） 認知症疾患医療センター（認知症の相談や診断等を行う専門医療機関：高田西城病院内 090-7801-7533 または 025-523-2139）</p> <p>ケアマネジャー（ケアプランの作成やサービス調整、相談等を行う） 認知症初期集中支援チーム（認知症の早期から専門職が他機関と連携して支援を行う：上越市高齢者支援課内 025-520-7514）</p> <p>認知症のひとと家族の会（認知症当事者や家族同士が集まり、日頃の悩みを話し合ったり、情報交換等を行ったりする：上越地区担当 090-1423-0675）</p> <p>認知症（オレンジ）カフェ（認知症当事者やその家族が気軽に集える場）</p> <div style="text-align: right;">  <p>地域包括支援センター連絡先一覧</p> </div>			
交流したい 予防に取り組みたい	<p>すこやかサロン（公民館等を拠点に、高齢者が気軽に集える場）</p> <p>介護予防教室（運動機能の低下を予防する体操や脳トレ等を行う）</p> <p style="text-align: center;"> デイサービス（食事、入浴、レクリエーション等を行う通いの場） デイケア（食事、入浴、リハビリテーション等を行う通いの場） </p>			
医療を受けたい	<p>かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局</p> <p>認知症疾患医療センター（上記） 精神科、神経内科、脳神経外科、心療内科、もの忘れ外来、脳の健康外来等の診療科のある医療機関</p>			
介護サービスを使いたい	<p style="text-align: center;"> デイサービス 通所リハビリ 訪問リハビリ 訪問介護 訪問看護 訪問入浴 小規模多機能型居宅介護 ショートステイ </p> <p style="text-align: center;"> 福祉用具の貸与・購入費の支給 住宅改修費の支給 </p>			
安心して暮らしたい	<p>緊急通報装置（一人暮らし高齢者を対象に、緊急時にあらかじめ設定した連絡先へ異常を知らせる装置） 上越市安全メール（行方不明者の早期発見のため、情報等の配信を行う）</p> <p style="text-align: center;">日常生活自立支援事業（日常生活で不安のある方に、お金の出し入れ等の支援を行う）</p> <p style="text-align: center;">成年後見制度（判断能力が不十分な人の財産管理等を、法律的に支援する制度）</p>			
住まいや施設のこと	<p>最期まで自宅で生活する</p> <p>見守りつき住宅（ケアハウスなど） サービス付高齢者向け住宅 有料老人ホーム</p> <p style="text-align: right;"> 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護老人保健施設 </p> <p style="text-align: right;">介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）</p>			
地域の見守り 支え合い	<p>認知症サポーター（認知症サポーター養成講座の受講修了者が、地域で認知症の方を温かく見守る）</p> <p>町内会長 民生委員 高齢者等見守り支援ネットワーク協力事業所（「見守り協力事業所」が、地域の中で見守りを行う）</p> <div style="text-align: right;">  <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>スーパーマーケットや銀行、郵便局、学校等、地域の様々なところに認知症サポーターはいます！</p> </div> </div>			