



○地域包括支援センターに、まずはご相談ください

高齢者や家族に対して、生活全般についてさまざまな相談を受け、総合的な保健・福祉・介護サービスなどの利用ができるように支援する窓口です。

相談機関名	住 所	電 話
宮津市地域包括支援センター	宮津市字柳縄手3012	0772-45-1620
宮津北部地域包括支援センター	宮津市字江尻267-3	0772-27-0233

○早期治療につなげましょう！

～まずは身近なかかりつけ医に～

相談機関名	住 所	電 話
味見診療所	宮津市字吉原2596	0772-22-5120
今出クリニック	宮津市字柳縄手325-6	0772-22-2767
岡所・泌尿器科医院	宮津市字惣387	0772-22-8511
佐藤医院	宮津市字京街道231	0772-22-2212
中川医院	宮津市字漁師1673-1	0772-22-7565
中川内科・小児科クリニック	宮津市字鶴賀2074-21	0772-20-3838
中村眼科医院	宮津市字魚屋907-1	0772-22-2049
浪江医院	宮津市字宮村小字辻町1168-2	0772-22-7211
西原医院	宮津市字京街道227-2	0772-22-4970
日置診療所	宮津市字日置1238-4	0772-27-1006
府中診療所	宮津市字江尻245-1	0772-27-2577
宮地医院	宮津市字波路2355-1	0772-22-0580
宮津市由良診療所	宮津市字由良761-1	0772-26-9300
宮津武田病院	宮津市字鶴賀2059-1	0772-22-2157
山根医院	宮津市字鶴賀2070-12	0772-20-1541
養老診療所	宮津市字岩ヶ鼻33	0772-28-0507

○認知症あんしんサポート相談窓口

地域の身近な相談窓口として、認知症についての相談をお受けしています。
サービス利用に関係なく、どなたでもご相談ください。



相談機関名	住 所	電 話
グループホーム天橋の家	宮津市字惣421-1	0772-20-3029
グループホームせいらん	宮津市字小松326-1	0772-27-0678

認知症ケアパス



「認知症ケアパス」とは、認知症の進行に応じて、本人や家族がいつ、どこで、どのような支援を受ければよいか、相談やサービスの流れを示したものです。

令和5年4月

宮津市

認知症とは

認知症とは、様々な原因で脳がダメージを受け、脳の働きが悪くなることで、認知機能が低下し、様々な生活のしづらさがあらわれる状態を指します。

そこに身体の不調や生活環境などのいろいろな要因が加わると、怒りっぽくなったり、抑うつ、不安などの行動・心理症状が現れることがあります。



普通のもの忘れと認知症の違い

普通のもの忘れ

記憶の帯

老化によるもの忘れ

- ・体験や出来事の一部を忘れる。
- ・ヒントがあれば忘れた部分を思い出すことができる。
- ・もの忘れをしている自覚がある。
- ・人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障をきたさない

認知症によるもの忘れ

抜け落ちる

記憶の帯

- ・体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ・ヒントがあっても思い出せない。
- ・もの忘れをしている自覚がない。
- ・もの忘れが頻繁に起こる。
- ・人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障をきたすことがある

認知症の種類と主な症状



●アルツハイマー型認知症

覚えたことを思い出す能力が低下していて新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

●脳血管性認知症

感情の起伏が激しく、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。

●レビー小体型認知症

幻視や転倒、手足のふるえやこわばりを伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。

●前頭側頭型認知症

がまんや思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らないなど周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

●その他

クロイツフェルト・ヤコブ病・AIDSなどの感染症やアルコールの影響が原因で認知症の症状が見られることがあります。

チェックリスト！「今までと何か違う」と感じたときに…

自分でチェック



- ☐ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 一人でのいるのが不安になったり、外出するのが億劫になった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

上記に**1つでも**思い当たる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を！

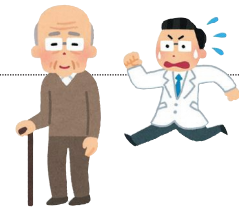
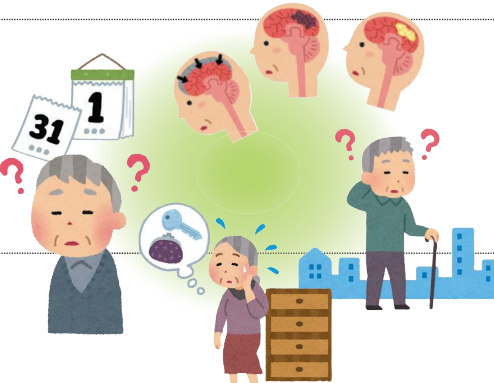
家族・身近な人でチェック



- ☐ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 失敗を指摘されると隠したり些細なことで起こるようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

上記に**いくつか**思い当たる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を！

認知症の症状とケアの流れ

本人の様子	生活	認知症の疑い	軽度	中等度	重度	終末期
		自立して生活できる。	手助けがあれば生活できる。	生活支援に加えて介護も必要になる。	介護が多くの場面で必要になる。	ほぼ全面的な介護が必要になる。
	記憶	○何かヒントがあれば思い出せる。 ○人の名前が思い出せない。	○約束を忘れる。 ○置き忘れ・しまい忘れが目立つようになり、探し物が増える。 ○時間や日にちがわからなくなる。	○日にちや曜日がわからなくなる。 ○自分の年齢がわからなくなる。 	○季節がわからなくなる。 ○遠方に外出して道がわからなくなる。 ○昼夜逆転がみられる。 	○家族のことがわからなくなる。 ○近所で道に迷う。 ○意欲がなく、自分から何もしようとしない。
	会話など	○「あれ」「それ」と代名詞が増える。 ○思い出話が多くなる。 ○趣味などの関心が薄れていく。	○同じことを繰り返し話す。 ○不安や焦りで怒りっぽくなる。	○事実と違う話をしたり、話を取り繕う ○財布を盗まれたなど作り話をする。	○妄想が多くなる。 ○突然怒り出したり、泣いたりする。	○言葉が減る。 ○言葉が理解できなくなる。 ○笑顔や表情が無くなる。
	食料買い物		○食事したことを忘れる。 ○同じ料理が多くなる。 ○火の不始末が増える。	○食べ物をあるだけ食べてしまう。 ○料理の手順がわからなくなる。 ○調味料を間違える。 ○買い物のときにお札でしか買えない。	○同じ食材ばかり買ってくる。 ○冷蔵庫に賞味期限切れの物や腐ったものがあふれている。	○食べ物ではないものを口に入れる。 ○食事の飲み込みが悪くなり食事介助が必要になる。
	着替えなど		○時間がかかるようになる。	○身なりを気にしなくなる。 ○着る順番がわからなくなる。	○季節感のない洋服を着るようになる（夏でも重ね着をしたり、セーターを着る）。 ○入浴を拒否したり、体がうまく洗えなくなる。	○寝たきりとなり、身の回りのこと全般に介護が必要となる。 ○日中も寝ている時間が多くなる。
	お金の管理		○財布が小銭でいっぱいになったり、支払いがうまくできなくなる。 ○通帳や大切なものの保管場所がわからなくなる。	○お金の計算が難しくなる。 ○財布や通帳を盗られたなどと妄想がある。		
	服薬排泄		○たまに薬の飲み忘れがある。 ○薬の回数や服用の量を間違える。	○薬の飲み忘れがあり、声掛けが必要になる。 	○排泄の失敗が増える。 ○トイレの場所がわからなくなる。 ○自分がいる場所がわからなくなり、外出しても自分で帰ってこれなくなる。	○介護なしでは日常生活を送ることが難しくなる。
本人・家族へのアドバイス		規則正しい生活を心がけ、悪化を予防しましょう。 サロンや地域の活動※に参加できるよう働きかけましょう。 認知症サポーター養成講座※などで、認知症を正しく理解しましょう。	様子に変化を感じたらかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。 今後の生活設計について本人と話し合っておきましょう。（アドバンスケアプランニング※や成年後見制度※など）	本人の思いに寄り添いながら、必要な部分の手助けをしましょう。 	生活面で多くの支援が必要となってきます。介護保険サービスを利用しながら家族が介護を抱え込まないようにしましょう。	常時介護が必要な状態となります。本人・家族の体調管理に気を付けて、定期的に医療・介護関係者へ相談し介護負担の軽減を図りましょう。

※9, 10ページに詳細の記載がありますのでご覧ください。

支援体制

		認知症の疑い	軽度	中等度	重度	終末期
支援体制	医療 	● <u>かかりつけ医</u> 日常の健康管理も含めて、早い段階でかかりつけ医に相談できる体制を作っておきましょう。				
		● <u>認知症疾患医療センター（京都府立医科大学附属北部医療センター）</u> 認知症に関する鑑別診断、行動・心理症状と身体合併症に対する急性期治療、相談を受けられます。 ※かかりつけ医からの予約制				
		● <u>訪問看護</u> 医師の指示により看護師に自宅に来てもらい、健康状態の管理などを受けることができます。 ● <u>訪問薬局</u> 状態に応じ、医師と連携し、薬剤師が自宅に訪問して、お薬の管理をすることもできます。				
支援体制	相談	● <u>地域包括支援センター</u> 高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口です。介護保険サービスを利用するための介護認定について相談することも可能です。				
		● <u>民生委員</u> 地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち親身に相談にのります。				
		● <u>居宅介護支援事業所</u> 利用者の心身状況や環境などを考慮して必要なサービスを利用できるよう調整をおこないます。 ● <u>認知症安心サポート相談窓口（グループホーム）</u> 認知症についての相談をお受けしています。サービス利用に関係なく、どなたでもご相談ください。				
支援体制	支援	● <u>認知症カフェ</u> 認知症の人、その家族、そして支援者が集まって和やかに過ごすことができます。 専門職もいますので、介護のことについて相談することも可能です。				
		● <u>認知症初期集中支援チーム</u> 認知症の初期の人の包括的・集中的支援を行います。				
		● <u>訪問介護</u> ホームヘルパーが自宅へ訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理や洗濯等の生活援助を受けられます。 ● <u>訪問リハビリ</u> 医師の指示によりリハビリの有資格者が自宅へ訪問し、リハビリを受けることができます。 ● <u>小規模多機能型施設</u> 利用者の状態に応じて「通い」「泊まり」「訪問」の3サービスを組み合わせて利用することができます。				
支援体制	支援	● <u>介護予防事業</u> 介護が必要となる状態を予防することを目的に、運動教室や栄養教室などさまざまな介護予防教室を開催しています。				
		● <u>デイサービス、通所リハビリ</u> 施設に通い他の利用者との交流やレクリエーションをおこなったり、リハビリを受けたりすることができます。 ● <u>認知症対応型デイサービス</u> 認知症の方を対象とした専門的なケアを提供する施設に通うことができます。 ● <u>ショートステイ</u> 利用者の心身機能の回復や家族の介護負担軽減を目的として施設に短期間宿泊することができます。				
		● <u>ケアハウス</u> 入浴や食事のサービスがついた、高齢者の居住施設です。				
支援体制	支援	● <u>グループホーム</u> 認知症と診断された方が共同で生活しながら介護や支援を受けられる施設です。 ● <u>介護老人保健施設</u> 在宅復帰を目的として施設入所し、心身の機能回復を受けることができます。 ● <u>有料老人ホーム</u> 食事や介護、家事支援など日常生活に必要なサービスが付いた「住まい」です。 ● <u>特別養護老人ホーム</u> 常に介護が必要で在宅での介護が困難となった方が施設で介護を受けながら生活を送ることができます。				
		● <u>日常生活自立支援事業</u> 日常生活の判断能力に不安がある方が在宅で生活するために福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書など大切な書類の預かりなどのお手伝いをします。				
		● <u>成年後見制度（成年後見支援センター）</u> 認知症などにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、家庭裁判所に申立てをして財産管理など援助をしてくれる人（後見人等）をつけてもらう制度です。				

認知症の方の気持ちに寄り添いましょう

認知症の方への対応は「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つの『ない』を基本に本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。

関わり方次第で、症状を和らげることが出来ます。

驚かせない

うしろから声をかけたり、大声で呼びかけたりせず、正面から話しかけましょう。

急がせない

早口で質問したり、すぐに返答を求めたりせず、本人のペースに合わせてみましょう。

自尊心を傷つけない

本人の主張を否定せず、ゆっくりとした気持ちで話を聞きましょう。

声をかけるときは1人で



複数で取り囲むと、恐怖心を感じさせてしまいます。声をかけるときはまず1人でかけましょう。

目線を合わせる

本人と目線を同じ高さに合わせて話をしたり、聞いたりしましょう。



ゆっくり・はっきりと



できるだけ穏やかな声で、ゆっくり、はっきりとお話するようにしましょう。

耳を傾ける

本人お話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのか推測、確認しましょう。



こんな時はどうする？

ご飯、まだ？

食事をしたことを忘れて、空腹を感じられなくなったりしています。



「食べていない」気持ちを受け入れて「これ食べて待っていてくださいね」など気持ちに寄り添う対応をしましょう。

今日は、何の日？

その日や近々の予定などを何度も繰り返し聞かれます。



目で見えてわかるカレンダーなどを活用して、一緒に予定を確認したり、メモに書き残すなどして対応するのもよいでしょう。

お金を盗まれた

「お金を盗った」など身近な家族を疑ってしまうことがあります。



感情的にならず、一緒に探しましょう。探し物を見つけたら、さりげなく本人が見つけれられるようにしましょう。

散歩に出て迷子に

最近の記憶が薄れて、今いる場所がわからなくなることがあります。



普段の衣類や持ち物などに名前や連絡先を書いておくのもよいでしょう。行方不明になった時に捜索協力依頼ができる徘徊事前登録も活用しましょう。

認知症の方を地域で温かく見守りましょう

認知症の症状があらわれたとき、一番不安になるのは本人です。周りのさりげない見守りと、ちょっとした気づきが認知症の人の安心・安全を支えます。

本人に寄り添い、家族で抱え込まず、地域の人達の見守りや公的支援などを通して、地域ぐるみで認知症の人やその家族を支えることが大切です。活用できる支援や医療・介護サービス等を上手に利用し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。



介護予防・健康づくり

サロン

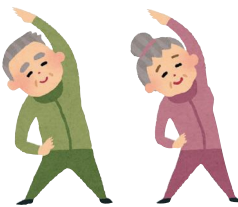
『ふれあいサロン』

地域住民の誰もが気軽に参加し、身近にある会館等を利用して1日を楽しく過ごす仲間づくりや近所付き合い、見守り活動を行っています。
現在、市内の14地区でサロン活動が行われています。

問合せ先：宮津市社会福祉協議会
(0772-22-2090)

運動教室（介護予防事業）

定期的に体操する機会をもつため、宮津市がミッブルまたは市民体育館で開催している体操教室です。参加費は無料。60歳以上の方ならだれでも参加できます。



週1回程度、DVDを見ながらゆっくりと体操を行います。月1回は運動指導の先生をお呼びし、いろいろな運動を教えてもらいます。

見守り・サポート支援

認知症サポーター養成講座

認知症の理解を深め、認知症の人とその家族を地域で支えることを目的に小中学校や企業などを対象に認知症に関する基礎知識の講義と、認知症の人への正しい対応方法について学ぶことができます。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。たとえば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める、といったことも、サポーターにできる支援のひとつです。その他にも商店・交通機関等、自らの働く場で、できる範囲で手助けをするなど、いろいろなかわり方があります。

一緒に学んでみませんか??



問合せ先：宮津市地域包括支援センター（0772-45-1620）

認知症カフェ

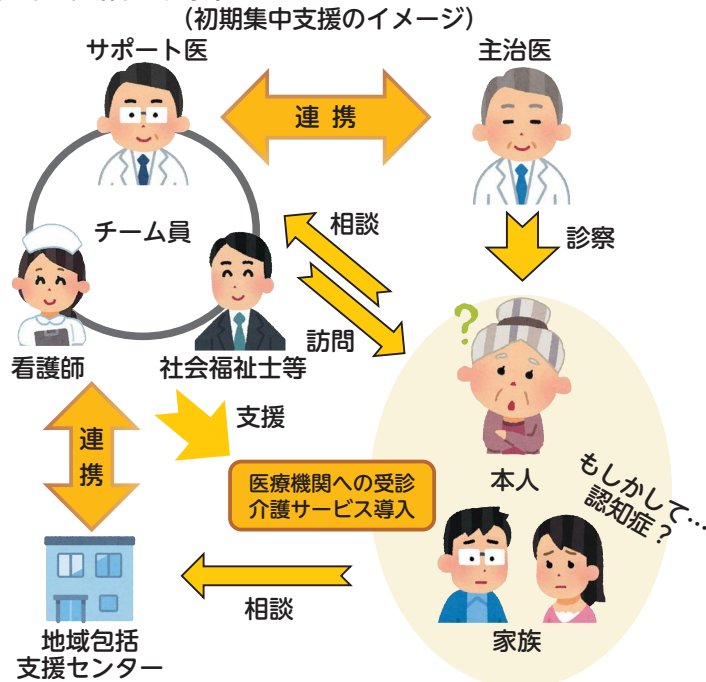
認知症の人やその家族、地域の住民などが気軽に集える場です。相談は専門員がお受けします。
やりたいことや好きなことを一緒に探しませんか？
※詳細は下記までお問い合わせください。



- 『はままちカフェ』会場：ミッブル4階
問合せ先：宮津市社会福祉協議会（0772-22-2090）
- 『夕凧ほっこりカフェ』会場：特別養護老人ホーム夕凧の里
問合せ先：特別養護老人ホーム夕凧の里（0772-22-0428）
- 『囲炉裏茶屋』会場：上宮津地区の各公民館・集会所
問合せ先：社会福祉法人北星会（0772-22-8233）
- 『ゆら・リング・カフェ』
問合せ先：宮津市地域包括支援センター（0772-45-1620）
- 『いちごカフェ』会場：栗田地区公民館
問合せ先：特別養護老人ホーム天橋の郷（0772-22-0666）
- 『須津なぎさカフェ』会場：吉津公民館
問合せ先：介護老人保健施設リハ・ヴィラなぎさ苑（0772-46-1200）

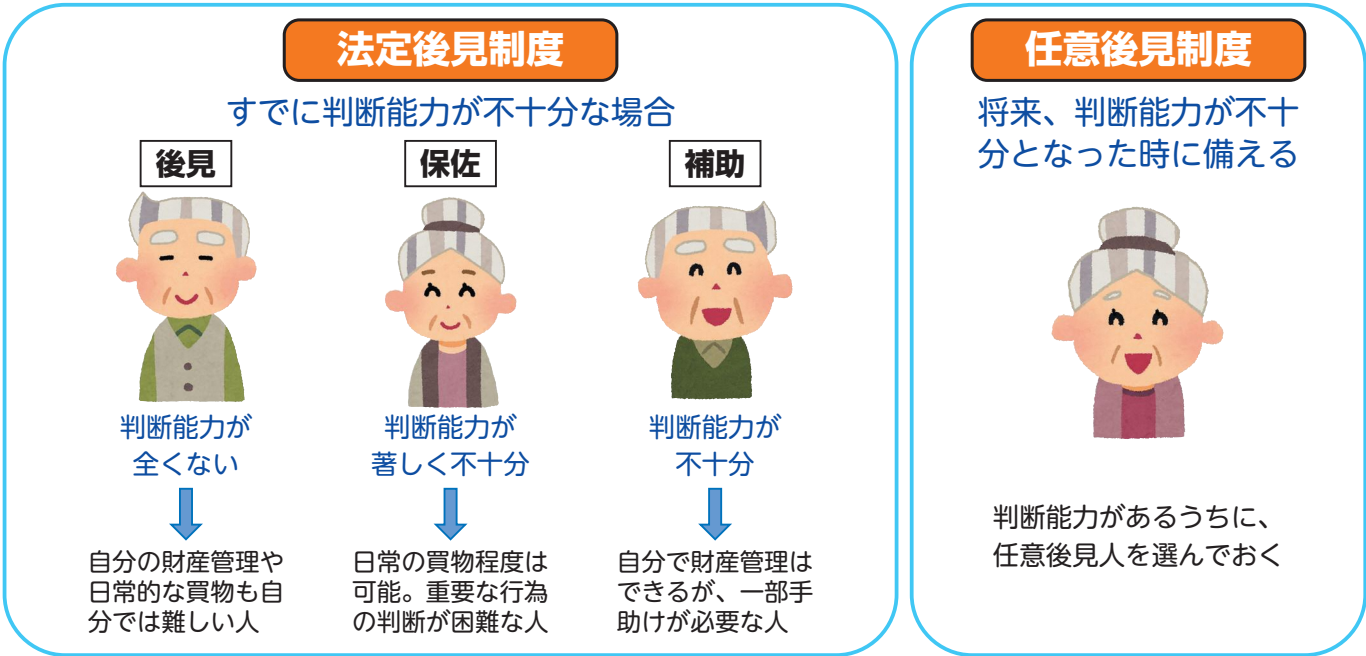
認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対して認知症かどうか診断したり、適切な医療・介護サービスに繋げるため専門職が一定期間集中的に支援します。



成年後見制度

ひとり暮らしの認知症の人などは、不動産や預貯金などの財産管理や、医療や福祉サービスを利用する手続きや契約が難しくなります。
また、悪質商法などの被害にあう危険も高くなります。成年後見制度は、このような判断能力が不十分な人を法律面や生活面で支援する制度です。



宮津市成年後見支援センター ※相談無料 お気軽にご相談ください
問合せ先：宮津市地域包括支援センター（0772-45-1620）

アドバンスケアプランニング(人生会議)

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは、もしものためのために、自らが大切にしていることや希望する人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、家族等の信頼できる人や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取り組みです。

身近な医療・福祉関係者に相談し、これからのことを一緒に考えてみませんか？



誰に何を伝えるのか、具体的にまとめていきましょう。

