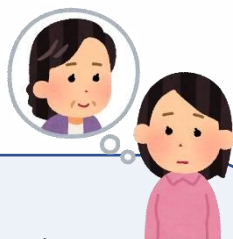


## <認知症に気づくためのチェックリスト>

このチェックリストは、認知症のはじまりではないかと思われる言動を「家族の会」の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。



### もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 人柄が変わる

- 11. ささいなことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗をひとのせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 判断・理解力が衰える

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

### 不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

### 時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも間違えるようになった

### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎこんで何をしてもおっくうがり、いやがる

認知症の人と家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

## 認知症について もっと知りたい方は



雫石町では「認知症サポーター養成講座」を行っています。認知症の知識や対応の方法などを知り、地域で認知症の人や家族をあたたく見守る応援者（サポーター）になりませんか。 ※希望に応じて出前講座を行いますので、お問い合わせください。

## <相談窓口>

### ●雫石町地域包括支援センター（町役場総合福祉課内）

電話：019-691-1105

高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等が、認知症のことや、その他介護・健康・暮らしの困りごとのご相談に応じます。電話や窓口のほか、ご自宅に訪問することもできます。



### ●雫石町役場総合福祉課 介護保険係 電話：019-692-6476

（作成：令和5年6月改訂版）

もの忘れや認知症が心配な あなた へ

# 雫石町 認知症ケアパス



「認知症ケアパス」は、認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症の状態にあわせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどを整理したものです。

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています（2017年高齢社会白書概要版より）。認知症は、誰にも起こりうるとても身近なものです。

認知症になっても安心して暮らせるよう、このケアパスをご活用ください。

雫石町

# <認知症の経過と支援の流れ>

※経過や症状には個人差があります

認知症の段階	認知症が心配になってきたが、日常生活のことは自分でできる (自立~Ⅰ)	見守ってくれる人がいれば日常生活は自分でできる(Ⅱ)	日常生活や身のまわりのことに手助けがほしい(Ⅲ)	いつも誰かの手助けがほしい(Ⅳ)
どんな時期か	<ul style="list-style-type: none"> <li>○何度も同じ話をしたり、「あれ」「それ」と代名詞が増えて心配な方も多い時期です。</li> <li>○ご本人も「これまでと違う」と不安に感じています。</li> <li>○もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務手続きといった日常生活にはほとんど支障がない時期です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○薬を飲んだかどうかあいまいになったり、電話や訪問者の対応が一人では難しくなったりします。</li> <li>○それまでできていたことができなくなってきて自信をなくしてしまう方や、失敗した時どうしたらいいのか分からず、イライラし不安が高まることもあります。</li> <li>○周囲の適切なサポートがあれば、日常生活が送れる時期です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○最近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになってきます。日にちや時間、場所などが分からなくなったり、着替えや食事、トイレなどの身のまわりのことにサポートが必要になってきます。</li> <li>○家族も混乱し、疲れてしまう方も多いかもかもしれません。サポートする側の注意と対策が必要になってきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症の進行とともに身体機能も衰え、食事、排せつ、入浴などに介助が必要になったり、言葉でのコミュニケーションが難しくなってくる方もいます。自分の感情や気持ちをうまく言葉にできないこともあります。</li> <li>○生活のあらゆる面で常にサポートが必要になってきます。</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>*まずは相談からはじめましょう</li> <li>*本人の不安を和らげる</li> <li>*居場所や仲間を増やす</li> <li>*これからの生活設計(介護・金銭管理など)を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*まずは相談からはじめましょう</li> <li>*見守る人を増やす</li> <li>*安全対策を考える</li> <li>*医療や介護のサポートを検討する・受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*まずは相談からはじめましょう</li> <li>*介護サービスを活用する</li> <li>*住まいの環境を整える</li> <li>*見守り体制を充実させる</li> <li>*消費者被害から守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*まずは相談からはじめましょう</li> <li>*コミュニケーションを工夫する</li> <li>*介護や看護を充実させる</li> <li>*住み替えを検討する</li> </ul>
相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域包括支援センター    ○かかりつけ医    ○ケアマネジャー</li> </ul>			
介護予防人とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○老人クラブ    ○自治会活動    ○シルバー人材センター    ○ふれあいサロン    ○通いの場(シルバーリハビリ体操)    ○介護予防教室</li> <li>○健康づくり事業    ○認知症カフェ(オレンジカフェ「のぎく」)    など</li> </ul>			
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かかりつけ医    ○かかりつけ歯科医    ○薬局    ○認知症疾患医療センター    ○認知症サポート医</li> <li>○認知症初期集中支援チーム</li> </ul>			
生活支援介護	<ul style="list-style-type: none"> <li>○シルバー人材センター    ○生活支援サービス「ちよい助」    ○軽度生活援助事業    ○老人日常生活用具給付等事業</li> <li>○介護予防日常生活支援総合事業(通所型サービス、訪問型サービスなど)    ○介護保険サービス(訪問介護、通所介護、短期入所など)</li> <li>○日常生活自立支援事業    ○成年後見制度</li> </ul>			
見守り	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族    ○地域の方、友人、なじみの場所の方々    ○民生委員    ○認知症サポーター</li> <li>○緊急通報装置貸与事業    ○在宅昼食サービス事業</li> <li>○SOS ネットワーク    ○警察署・交番</li> </ul>			
家族支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域包括支援センター    ○総合福祉課    ○ケアマネジャー</li> <li>○認知症カフェ(オレンジカフェ「のぎく」)</li> </ul>			
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自宅    ○有料老人ホーム    ○サービス付き高齢者向け住宅    など</li> <li>○グループホーム    ○介護老人保健施設    ○介護老人福祉施設</li> </ul>			



\*詳しい内容については、地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーにご確認ください

