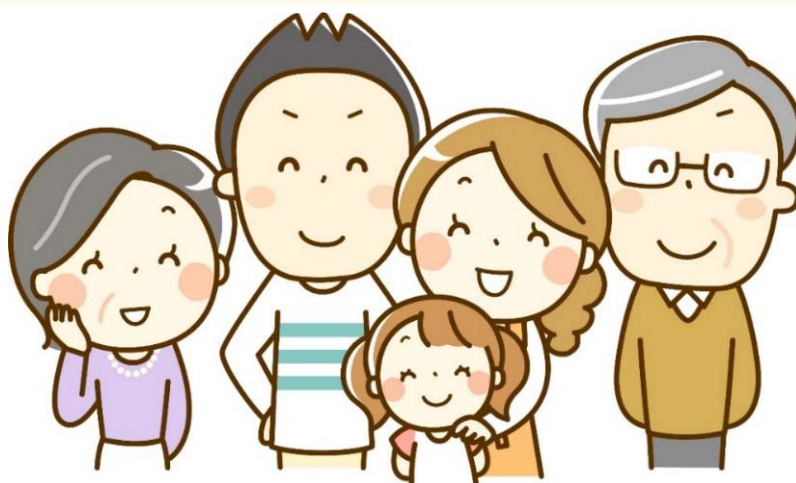


認知症 誰もがあんしん ガイドブック

恵那市認知症ケアパス 【第8版】



この冊子を手にとられた「あなた」へ

今のあなたは、「記憶が思い出せない」「今までできていたことがうまくできなくなった」、「ひょっとしたら自分は認知症ではないか？」と不安な気持ちの中、毎日を過ごしているのかもしれませんが。

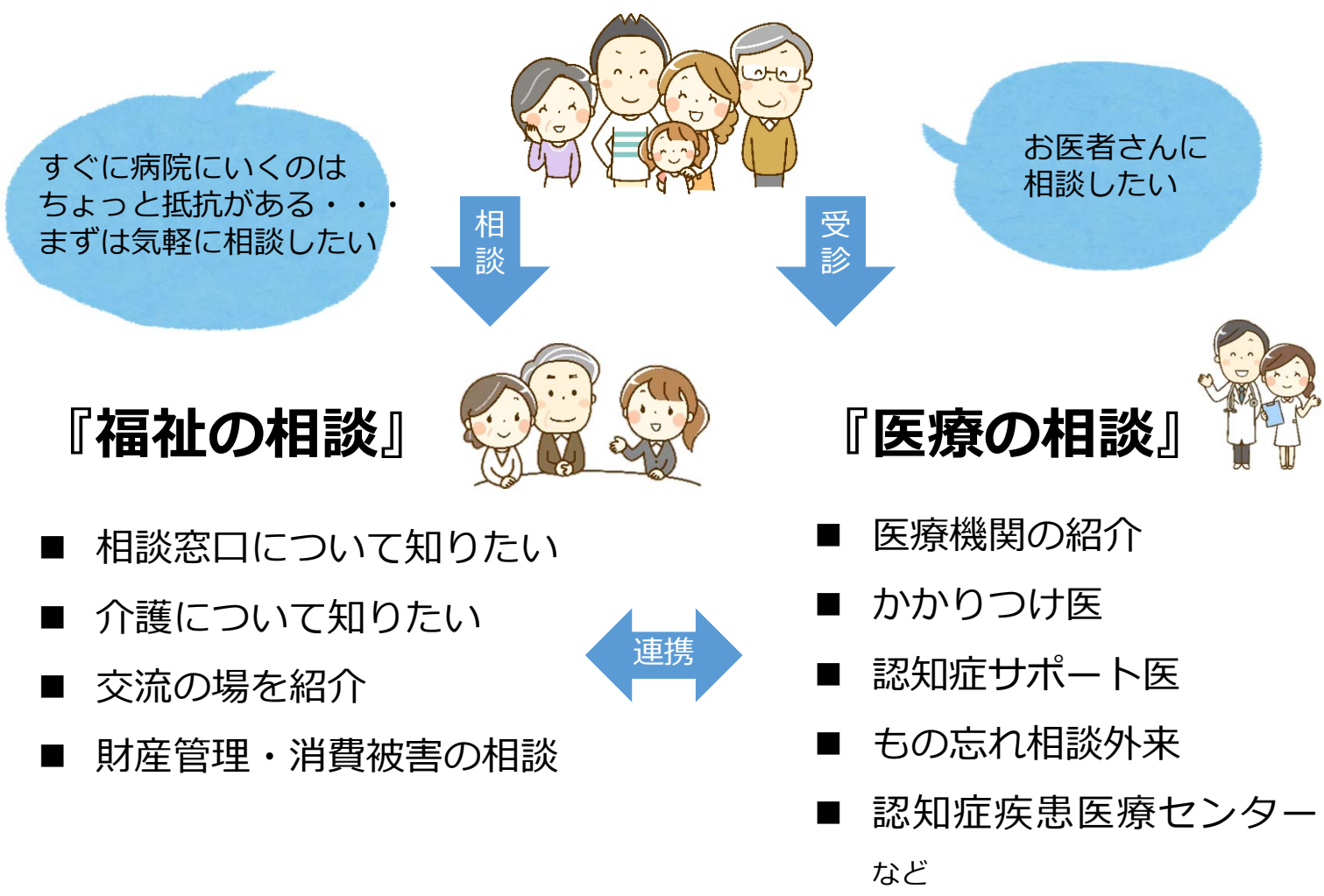
または、自身が認知症と診断を受けてまだ日が浅く、信じられない気持ちで毎日つらい思いをしているのかもしれませんが。

あるいは、認知症の診断を受けた家族の介護をしている、一緒に生活を送っているのかもしれませんが。

この冊子は、恵那市内の認知症に関する相談窓口、医療や福祉機関の情報やサービスについて、日々の生活についての情報をまとめています。

時間のあるとき、気持ちが落ち着いたときに、ゆっくりと読んでみてください。

恵 那 市



● 認知症の理解	・・・・・・・・・・ P2
● 相談窓口	・・・・・・・・・・ P4
● 高齢者支援	・・・・・・・・・・ P6
● 医療機関にかかるとき	・・・・・・・・・・ P7
● 地域包括支援センターが行う、悩み相談と交流の場	・・・・・・・・・・ P8
● あんしん見守り登録事業	・・・・・・・・・・ P9
● 権利を守る制度	・・・・・・・・・・ P10

認知症はめずらしい病気ではなく、だれにでも起こりうる病気です

「年だからよくあること」
「たまたま体調が悪かっただけ」
「まさかそんな病気になるわけがない」

などと思ってしまいがちです。
その思い込みのために認知症の気づきが遅れてしまうかもしれません。

早めにかかりつけ医に相談したり、もの忘れ外来などの受診により、
専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期発見・早期受診のメリット

- 治療可能な認知症であれば、治療により症状の改善が期待できる
- 薬を飲み始めることで進行を遅らせることが期待できる
- 自分の暮らし方や将来について考え、備えることができる
- 認知症に関する情報収集や、使えるサービスや制度を知ることによって、不安に対処できる
- 医療や介護サービス、社会活動参加など継続した支援ができる

軽度認知障害（MCI）

正常と認知症の中間の状態

この状態を放置すると、5年間で50%の人が認知症へ移行するといわれています
下のいくつか当てはまる場合、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう

- ☐ ゴミの出し忘れや曜日を間違えるようになった
- ☐ 洗濯をしても干すのを忘れてしまう
- ☐ 小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった
- ☐ 手の込んだ料理を作らなくなった
- ☐ 車をこすることが増えた



認知症の理解

単なるもの忘れと、病気によるもの忘れは違います

認知症とは、いろいろな病気が原因で脳の細胞が減少してしまったり、働きが悪くなったために、記憶力や理解力・判断力などさまざまな障がいが起こり、生活する上で支障が出ている状態を指します。

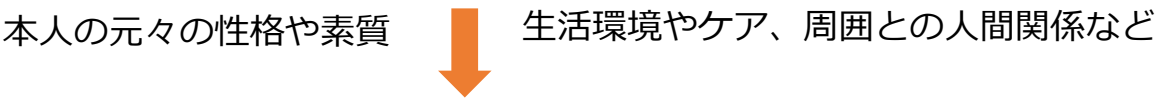
認知症を引き起こす主な病気

アルツハイマー型認知症 脳の神経細胞が徐々に減少し、 脳が委縮する	脳血管性認知症 脳梗塞や脳出血により、脳の血液障害で、 脳細胞が死滅する
レビー小体型認知症 レビー小体というたんぱく質が脳の 神経細胞にたまる	前頭側頭型認知症 前頭葉や側頭葉を中心に脳が委縮する

認知症を引き起こす病気はたくさんあります。
多くの場合は、進行性であり、ゆっくりと進行していくことが特徴です。

認知症の症状（中核症状）

記憶障がい 新しいことが覚えられない。 覚えているはずの記憶を思い出す ことが難しくなる	見当識障がい 時間・日時・季節感・場 所・人間関係などの把握が 難しくなる
実行機能障がい 旅行や料理など、計画や手順を考え、 行動することが難しくなる	理解・判断力の障がい 考えるスピードが遅くなる。同時に 2つ以上のことが難しくなる



心とからだに現れる症状（BPSD）

- 不安 ●焦燥 ●幻視 ●妄想
- 興奮 ●暴力 ●不潔行為 などの症状が出る場合があります

精神的なストレスなどを取り除くことで症状を緩和することが可能

相談窓口

■ 地域包括支援センターは、市が設置する高齢者の福祉総合相談窓口です

○恵那市地域包括支援センター TEL:0573-26-6828

○恵南地域包括支援センター TEL:0573-26-6865

■ 高齢福祉課

介護保険に関すること TEL:26-6827

高齢者福祉に関すること TEL:26-6826



■ 社会福祉課

福祉総合相談窓口、民生委員に関すること TEL:26-6824

障がい者福祉に関すること TEL:26-2119

■ 公益社団法人認知症の人と家族の会(電話相談)

TEL : 0120-294-456

050-5358-6578 (モバイル)

月～金(土日祝日を除く) 10:00～15:00



認知症の人と
家族の会

■ 若年性認知症コールセンター

(社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター)

TEL : 0800-100-2707

月～土(年末年始・祝日除く) 10:00～15:00

水のみ10:00～19:00



若年性認知症
コールセンター

■ 岐阜県若年性認知症支援センター (大垣病院内: 大垣市中野町1-307)

TEL : 0584-78-7182

月～金(土日祝日を除く) 9:00～15:00

若年性認知症とは…

- 65歳未満で発症する認知症のこと
- 仕事でのミスが増えた
- もの忘れが多く不安になる

うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません
何より早期発見が大切です



相談窓口

市内の認知症相談窓口

地域包括支援センター以外にも、身近な場所に認知症に関する相談窓口があります。

- 認知症対応型デイサービス
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）



市内認知症相談窓口
GH・認知症対応型デイ

- 本人支援に関する情報

えな認知症みらいプロジェクト
(チームオレンジ)



えな認知症
みらいプロジェクト

- 高齢者・障がい・子育てに関すること

恵那市社会福祉協議会
TEL : 0573-26-5221



恵那市社会福祉協議会

- 民生委員

市内全域に配置されている最も身近な存在です。各地域の高齢者や障がいがある方の福祉に関する相談ができます。

ご存じですか「ヘルプマーク」

義足や人工関節を利用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。



恵那市HP
ヘルプマーク

認知症初期集中支援チームにご相談下さい

認知症と診断を受けた方、もしくは認知症が疑われる方やご家族を支援するために専門チームを設置しています

このチームは、認知症専門の医師と看護師、社会福祉士、認知症地域支援推進員の専門職で編成する、市が設置する認知症専門チームです

認知症地域支援推進員を配置しています

恵那市は、かかりつけ医や認知症疾患医療センターなどの医療機関や介護サービス及び地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う『認知症地域支援推進員』を配置しています

見守り協定を締結しています

市内協定事業所による「さりげない見守り」「無理がない見守り」を通じて高齢者の安否確認を行ないます。普段からのちょっとした変化を民生委員や地域包括支援センターへ連絡することで、早期発見へとつなげます



介護予防教室に講師を派遣しています

壮健クラブや地域サロン活動など高齢者の集まる場所に介護予防の講師派遣を行っています

問い合わせ先 地域包括支援センター：0573-26-6828

認知症の事について学びませんか 認知症サポーター養成講座

「だれもが安心して暮らせるまちづくり」を目指して認知症サポーター養成講座を開催します。友達・家族と認知症について学びませんか？

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族の人を温かく見守り、出来る範囲で支援して下さる方達です。認知症の事を基礎から学びたい、学んだ事を地域に活かしたいという方はどなたでも受講することができます。

認知症サポーター
キャラバンマスコット「ロバ隊長」



普段の様子をお医者さんに伝える準備を

医師は認知症かどうかを判断するために、高齢者の日常生活を良く知るご家族などにお話を伺います

認知症の専門病院に行く前に、かかりつけのクリニックが専門外であっても、これまでの治療経過や薬についての紹介状を作ってもらい持って行く準備が必要となります

あらかじめ、普段の様子などをメモしておき、医師に伝える準備をしましょう

【メモしておくの良いこと】

- ☐ 生活の中での困りごと
- ☐ 気になる症状
- ☐ いつ頃からか
- ☐ どのようなきっかけか
- ☐ 今までの病気など
- ☐ 今使っている薬
- ☐ 睡眠、食欲について

■ かかりつけ医

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医療機関に紹介してもらえます

■ かかりつけ歯科医

歯科医療に関する相談窓口として、専門的な助言や専門医療機関に紹介してもらえます

■ かかりつけ薬剤師

薬の副作用や飲み合わせによって認知症状を悪化させている場合がありますので相談してみましょう

■ 認知症サポート医

認知症診療の普及や、かかりつけ医、もの忘れ相談医、専門医との連絡調整、医療と介護の連携等を行います

認知症治療についての相談窓口

- 大湫病院（認知症疾患医療センター）
- おがわ医院
- 河上クリニック
- 市立恵那病院（もの忘れ外来）
- 虹いろ在宅ケアクリニック



地域包括支援センターが行う、悩み相談と交流の場

事業名	対象	頻度・場所	内容
ささゆりカフェ (認知症カフェ事業) 	どなたでも 1回の参加者は 20～60人程度	年に8回程度 市内各地 開催場所の例 ・木ポイント ・中央図書館 など	認知症の人とご家族を中心とした誰でも参加できる憩いの場です。医療・福祉の専門スタッフに認知症の症状や介護などの悩み相談ができます。 ゆっくりとコーヒーを飲みながら交流の場としてお越しください。  ささゆりカフェの様子
家族のつどい 	ご家族、 介護経験者 1回の参加者は 10～20人程度	年に4回程度 市内各地 開催場所例 ・市役所会議棟 ・岩村福祉センター など	介護者同士での情報交換や介護を経験した人からのアドバイスをすることでお互いで励まし合い、介護を続ける為のエネルギーを得るために開いています。  家族のつどいの様子

詳しい内容や日程の詳細については、
認知症地域支援推進員（P6） へ気軽にお問い合わせください。

1. あんしん見守り登録

住み慣れた地域で安心して暮らせるように認知症の方の情報を登録してご本人やご家族を支えます

2. 見守りシールの交付（希望者）

行方不明になった場合、発見者がスマートフォンで衣類等に貼付した見守りシール（QRコード）を読み取ると個人情報を開示せずご家族と直接通信ができ、迅速に安全確保に繋がります

【30枚セット初回のみ無料】

3. GPS機器購入費の一部助成（希望者）

行方不明になったときに備え、位置情報検索の端末機を購入した場合その購入費やレンタル費の一部を助成します

【助成額 上限10,000円】

4. 個人賠償責任保険（希望者）

賠償責任を負った場合に備えて、市が保険料を負担する個人賠償責任保険に加入できます

【補償額 1億円】 【自己負担】なし

あんしん見守り登録利用には条件がありますので、お気軽にお問い合わせください



介護している人が周囲に介護中であることを理解してもらうための「介護マーク」のカードをお渡ししています

問合わせ先 地域包括支援センター 0573-26-6828

権利を守る制度

☐ 日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安のある高齢者等に対する金銭管理や書類預かりサービスなど

- 恵那市社会福祉協議会 TEL : 26-5221



☐ 成年後見制度

認知症などで判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度

- 制度に関すること 東濃成年後見センター 中津川・恵那事務所

TEL : 0573-65-6803

- 巡回相談に関すること 恵那市地域包括支援センター

TEL : 0573-26-6828



☐ 弁護士による福祉法律相談

相続、遺言、消費者被害、借金などの法的なトラブル解決の総合案内

- 法テラス中津川法律事務所 TEL : 0573-65-0068



☐ 消費生活相談

訪問販売トラブルや悪徳商法被害、多重債務等の消費者問題について相談窓口

- 恵那市役所 商工課 TEL : 0573-26-6829

☐ 安全運転相談ダイヤル（運転免許証に関する相談）

運転免許の更新や自動車等の運転に不安がある方などの相談

- #8080



デイサービスに行くのをいやがる

あまりに強くすすめると、かえって逆効果も。認知症カフェのような自由な雰囲気のある場所にさそうのもいいのでは？



ヘルパーさんに来てもらって送り出しと準備をお願いしています。ヘルパーだといやがらずにニコニコしてデイサービスに行ってくれます。



病院受診をいやがる

「あなたが認知症になっては私が困る。私のために先生に診てもらって」と夫の気持ちを理解しながら気持ちを伝えました。

つらい気持ちを理解すると同時に心配な気持ちをわかってもらおうとしました。



食事の量が減って心配

食事に味や香りの工夫をしてみてもいいのでは？



義歯の具合はどうか？
歯科医師に訪問診療を相談できるらしいですよ。



食事や水分摂取を工夫してみてもいいのでは？
お茶だけでなくスポーツドリンクにしたり、寒天でのごちそうを越し良くしてみるのもいいのでは



※上記の例は、実際にご家族が行った一例であり、誰にでも当てはまるわけではありません。

メモ

〔発行〕 恵那市地域包括支援センター 第8版 令和6年9月改定

(初版 平成27年9月発行)

岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 恵那市役所

TEL : 0573-26-6828 FAX : 0573-25-7294