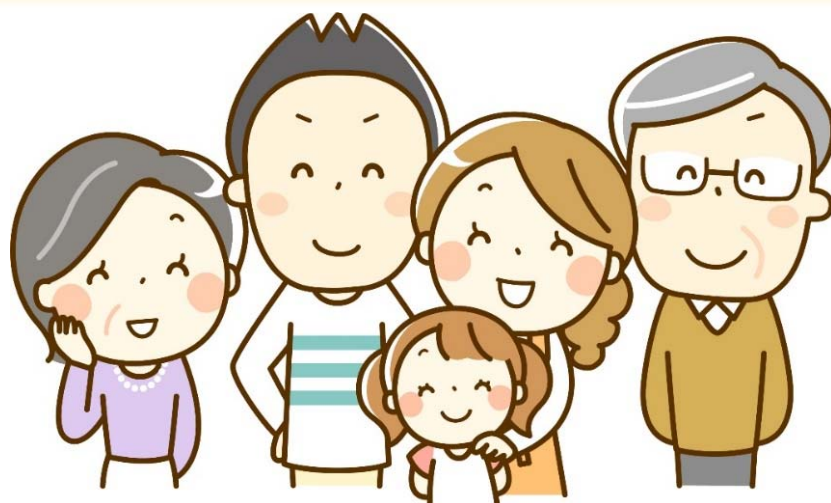


# 認知症 誰もがあんしん ガイドブック

恵那市認知症ケアパス 【第7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

## このガイドブックを手にした方へ

令和元年6月18日に、政府が進める認知症施策として、厚生労働省より「認知症施策推進大綱」が発表されました。

認知症施策推進大綱では、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続ける社会の実現を目指す」ことを基本的な考えとしています。

このガイドブック（恵那市認知症ケアパス）では、市民に認知症のことをよく知っていただくとともに、認知症のご本人へのケアはもちろん、支えているご家族へのケアについてや、そのときの症状で利用できる医療・福祉などのサービスの目安をまとめ、だれもが安心・安全に生活できるよう作成いたしました。

現在、全国で認知症の人の数は約462万人。予備群の人も400万人と言われており、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には、患者数が700万人を超えると見られています。

認知症施策推進大綱を軸に、人々が認知症と向き合っても暮らしやすい「えな」、認知症の人や家族が本当に必要としているサポートをしていける「えな」となるよう、恵那市は取り組んでいきます。

## 目次

- 認知症の理解・・・P2,3
- 認知症の症状について・・・P4
- 相談先：「もしかして認知症」？と心配に感じたら・・・P5
- 認知症に関する相談は、地域包括支援センターへ・・・P6
- 医療機関にかかる時・・・P7
- 相談窓口・・・P8
- 地域包括支援センターが行う、悩み相談と交流の場・・・P9
- その他 市内で開催されている認知症カフェ・・・P10
- 見守りが必要になったら・・・P11
- 判断力・理解力が低下した人の権利を守る制度・・・P12
- こんなことに困ったら……。 家族はこんな工夫をしています・・・P13

**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」

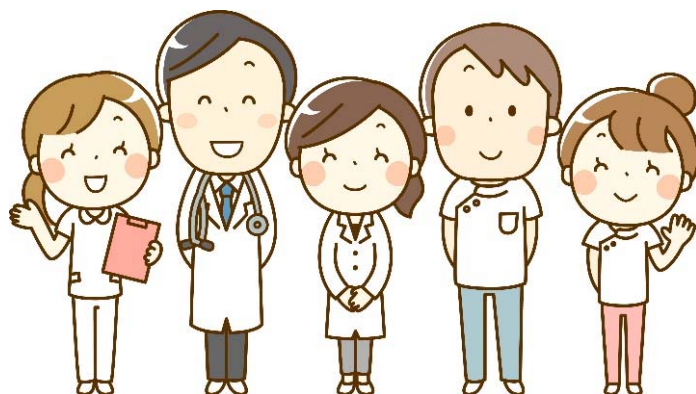
などと思ってしまいがちです。  
その思い込みのために認知症の気づきが遅れてしまうかもしれません。

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。

「認知症は治らない病気・病院に行っても意味がない」という考え方は  
誤りです。

## 早期発見・早期受診のメリット

- ①治療可能な認知症であれば、早期に発見し治療することで症状が改善する
- ②早い段階から薬を飲み始めることで進行を遅らせることができる
- ③理解力や判断力のある早期のうちに、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
- ④認知症に関する情報を集めたり、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



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。

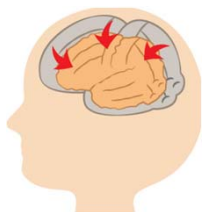
多くの場合は、進行性であり、ゆっくりと進行していくことが特徴です。

## アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が委縮することが原因です

【主な症状】

- ・最近のことを忘れる
- ・物とられ妄想 など



## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血により、脳の血液障害で、脳細胞が死んでしまうことが原因です

【主な症状】

- ・脳の障がいを受けた部位によって症状が異なる
- ・手足のマヒなど神経障害を伴うことが多い



## 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ことが原因です

【主な症状】

- ・パーキンソン様症（手足のふるえ、小刻み歩行など）
- ・幻視

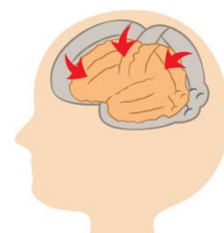


## 前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉を中心に脳が委縮することが原因

【主な症状】

- ・性格の変化
- ・社会のルールが守れなくなる



認知症の症状は大きく分けて2つあります。（主にアルツハイマー型認知症）

## ①中核症状

脳の細胞が減少することによって起こります。程度の差はありますが、必ず見られる症状です。認知症の経過と共に進行していきます。  
（治すことはできませんが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能）

**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できない。

**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つ以上のことができない。

本人のもともとの性格や素質



生活環境やケア、周囲との人間関係など

## ②行動・心理症状（BPSD）

中核症状に加えて、その人の性格や気質、生活環境や人間関係が複雑に絡んで見られます。全員に見られるわけではありません。

（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）

- 不安・焦燥（現実には起きない思い込み）
- 幻視・妄想（その場には実際にはないものが見えたり、聞こえたりすること）
- 興奮・暴力
- 不潔行為（便などをいじるなど排泄の混乱）
- せん妄

# 相談先：「もしかして認知症？」と心配に感じたら



すぐに病院に行くのは  
ちょっと抵抗がある・・・  
まずは気軽に相談したい

お医者さんに  
相談したい



## 『福祉の相談』

- 恵那市地域包括支援センター  
(市役所 西庁舎1階)

☎ 0573-26-6828

- 恵南地域包括支援センター  
(山岡振興事務所内)

☎ 0573-26-6865

- ・ 介護について知りたい
- ・ 本人、家族同士の交流の場を紹介
- ・ 財産管理・消費被害の相談
- ・ 医療機関の紹介 など

⇒ 詳細は 6 ページへ

## 『医療の相談』

- かかりつけ医
- 認知症サポート医
- もの忘れ相談外来
- 認知症疾患医療センター

など

⇒ 詳細は  
7 ページへ



## 『地域の身近な相談窓口』

- 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

# 認知症に関する相談は、地域包括支援センターへ

地域包括支援センターとは、市が設置する高齢者の福祉総合相談窓口で市役所西庁舎1階と山岡振興事務所にあります。

## 【連絡先】

○恵那市地域包括支援センター ☎0573-26-6828

○恵南地域包括支援センター ☎0573-26-6865



地域包括支援センター

## 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。

### 主な役割

- 関係機関へのつなぎや連絡調整の支援をします。  
(状況に応じて必要な医療・介護サービスが受けられるように調整します。)
- 地域や市内の介護事業所などに認知症の研修を実施しています。
- 認知症サポーター養成の推進を行い、地域の理解者・支援者を育てています。
- ささゆりカフェ（認知症カフェ事業） ・ 認知症の人の家族のつどいを開催しています。

## 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保健師、主任ケアマネジャー、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。

### 認知症初期集中支援チームとは？

40歳以上の認知症、又はその疑いがある方やご家族の自宅をチーム員が訪問して、認知症かどうか診断を受けることができるようにお手伝いをしたり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介できるよう、一定期間（おおむね6ヶ月以内）集中して支援します。

## 市役所内 相談窓口

### 高齢福祉課

介護保険、高齢者福祉に関すること

### 社会福祉課

福祉総合相談窓口、障がい者福祉、民生委員に関すること

【問合せ先】 ☎ 0573-26-6828

## 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。

かかりつけのクリニックが専門外であっても、認知症の専門病院に行く前に、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

## 認知症の相談ができる医療機関の一例

### ■ 認知症疾患医療センター

早期発見・早期治療を行うとともに地域の医療・福祉との連携を図ることを目的に、岐阜県が指定した病院8カ所に設置されています。

#### 【役割】

- ① 認知症に関する専門医療相談
- ② 認知症の鑑別診断・初期対応
- ③ 認知症の合併症・周辺症状への急性期対応
- ④ 認知症に関する情報提供や研修会等の開催



### ■ 認知症サポート医

独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う「認知症サポート医養成研修」を修了した医師。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。

### ■ もの忘れ外来

認知症等の病気によるものか、年齢によるものか診断をします。専門的な診察やCT等の検査を行い、診断結果にあった治療を行います。

### ■ 認知症相談医

恵那医師会にて認知症に関する所定のコースを修了した医師が「認知症相談医」として認定されています。



一般社団法人  
恵那医師会



## ●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

## ●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 (携帯電話・スマートフォン)

月～金 (土日祝日を除く) 10:00～15:00



認知症の人と家族の会

## ●恵那市内の認知症に関する情報

えな認知症みらいプロジェクト



## ●恵那市社会福祉協議会

TEL : 0573-26-5221

えな認知症  
みらいプロジェクト

## 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」

# 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 (長島町) ・恵那峡 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下さい。
家族のつどい  	ご本人、 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得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。 ミニ勉強会も行っています。  ミニ勉強会例 ・アンガーマネジメント ・もの忘れ外来について   など

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 (P.6)** へ気軽にお問い合わせください。

家族のつどいの様子



ささゆりカフェの様子

## その他 市内で開催されている認知症カフェ

カフェの名前	開催地区	頻度・場所	内 容
くわのみカフェ	岩村町	毎月第2木曜日 NPOくわのみ くわのみハウス (岩村町飯羽間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由な会話</li> <li>・音楽会などの催し</li> </ul>
Dスマイルカフェ	岩村町	月に1回 岩村コミュニティーセンター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由な会話</li> <li>・音楽演奏</li> <li>・講演会</li> <li>・ワークショップ</li> </ul>
おもいでカフェ	明智町	毎月第1金曜日 明智回想法センター	テーマを決めて 子どもの頃の思い出 昔の風習を話します
虹色カフェ	三郷町	毎月1回曜日を変えて開催 特別養護老人ホーム明日香苑 (三郷町佐々良木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りおやつを 楽しみながら 自由な会話</li> <li>・施設見学も可</li> </ul>
つどい いいなか	笠置町	毎月第4木曜日 10時から11時半 小規模多機能型めぐみ (笠置町姫栗)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由な会話</li> <li>・福祉に関する相談</li> </ul>
めぐみカフェ	東野	毎月第1火曜日 10時から11時半 めぐみ亭	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由な会話</li> <li>・福祉に関する相談</li> </ul>



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。



## あんしん見守り登録事業

### 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

### 3. 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

## 見守り協定

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、問題の早期発見を、必要な支援へとつなげます



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

問い合わせ先 地域包括支援センター 0573-26-6828

## 成年後見制度

認知症・精神障がい・知的障がいなどの理由で判断能力が十分でない人は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、日常生活での契約などを行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪徳商法の被害にあうおそれがあります。

成年後見制度とは、判断力の不十分な状態にある本人について、本人や家族などの申立てにより、家庭裁判所が適任と認めるものを選任する制度です。

このように、成年後見制度は判断能力が十分でない人の権利・財産を保護し、安心して生活できるよう支援をする制度です。

### 相談窓口

- 恵那市地域包括支援センター（市役所西庁舎 1 階）
- 東濃成年後見センター 中津川・恵那事務所  
住所：中津川市栄町1番1号にぎわいプラザ 6 階  
電話：0573-65-6803



成年後見センター  
中津川・恵那事務所



## 日常生活自立支援事業

認知症高齢者や、精神障がい、知的障がいなどで自分ひとりで判断をすることが不安な方が地域におい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援助等を行うものです。

福祉サービス利用の手続き、日常生活に必要なお金の出し入れ・書類の管理などのお手伝いをします。（契約後のお手伝いは有料です）

### 相談窓口・実施主体

- 恵那市社会福祉協議会（恵那市福祉センター内）  
住所：恵那市大井町727-11 電話：26-5221



社会福祉協議会  
日常生活自立支援事業

## 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。



このガイドブックは、定期的に見直し、更新していくものです。

変更点やご意見がございましたら、  
地域包括支援センターへご連絡ください。

**〔発行〕 恵那市地域包括支援センター 初版 平成27年9月発行**

(2023年8月修正)

岐阜県恵那市長島町正家1-1-1 恵那市役所

電話：0573-26-6828 FAX：0573-25-7294