

# 認知症にやさしいまちづくり

## ～認知症ケアパス～



「認知症にやさしいまちづくり～認知症ケアパス～」は、地域包括支援センターや介護支援専門員などの支援者が、認知症の人や家族に対し、認知症の症状に合わせたサービスの流れを紹介できるように作成しております。

# 津島市

令和3年8月 第3版

# 目次

1	認知症早期発見のめやす（チェックシート）	・・・P. 2
2	認知症とは？	・・・P. 3
3	認知症の特徴的な症状	・・・P. 3
4	認知症の原因	・・・P. 4
5	認知症予防に効果的なことは？	・・・P. 5
6	認知症の人の気持ちを想像してみましょう	・・・P. 6
7	認知症の人への接し方	・・・P. 7
8	各種サービスの内容	・・・P. 8

全国的に高齢化が進んでおり、津島市も同様です。

津島市の高齢化率（65歳以上の高齢者が全人口に占める割合）は5年間で約2%増加しており、令和3年4月現在、29.4%で人口の3～4人に1人は高齢者となっています。それに伴い認知症の人も年々増えています。

この冊子は、皆様に「認知症」についてより理解を深めていただき、認知症の人や家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができるまちづくりを目指して作られました。

## 1 認知症早期発見のめやす（チェックシート）

日常生活で以下のような項目がいくつか該当するときは、認知症のサインかもしれません。かかりつけ医や専門医療機関に相談することをお勧めします。

### ●物の忘れがひどい

- 1 今電話を切ったばかりなのに、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。

### ●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片づけ・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。

### ●時間・場所がわからない。

- 9 約束の日時や時間を間違えるようになった。
- 10 慣れた道でも迷うことがある。

### ●人柄が変わる

- 11 些細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 自分の失敗を人のせいにする。
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

### ●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。

### ●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 趣味や好きな番組に興味を示さなくなった。
- 20 ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる。

出典：「公益社団法人 認知症の人と家族の会」より一部改編

## 2 認知症とは？

脳や体の病気が原因で、記憶力や判断力に障害が起こり、社会生活に支障をきたす状態のことです。

おおよそ6か月以上継続しているものをいいます。

認知症は、めずらしい状態ではなく、誰にでも起こり得る状態です。

65歳以上の人の7人に1人、85歳以上の4人に1人は認知症といわれています。

## 3 認知症の特徴的な症状

「老化によるもの忘れ」と 「認知症」の違いは？	
老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 体験の<u>一部</u>を忘れる</li><li>・ もの忘れの<u>自覚あり</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 体験の<u>全体</u>を忘れる</li><li>・ もの忘れの <u>自覚に乏しい</u></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 目の前の人の <u>名前</u>を思い出せない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 目の前の人 <u>誰か</u>分からない</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 無くなった物を 努力して<u>探す</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 無くなったものを <u>誰かが盗った</u>と言う</li></ul>

年齢を重ねると、誰しも名前が思い出しづらくなったり、忘れっぽくなったりします。これは脳の自然な老化現象で心配はいりません。認知症は何らかの原因によって、記憶力や判断力など、脳の機能が低下する状態です。

認知症の症状には必ず見られる“中核症状”とそうでない“周辺症状”があります。必ず見られる症状としては、記憶障害・見当識障害・判断力の低下があります。

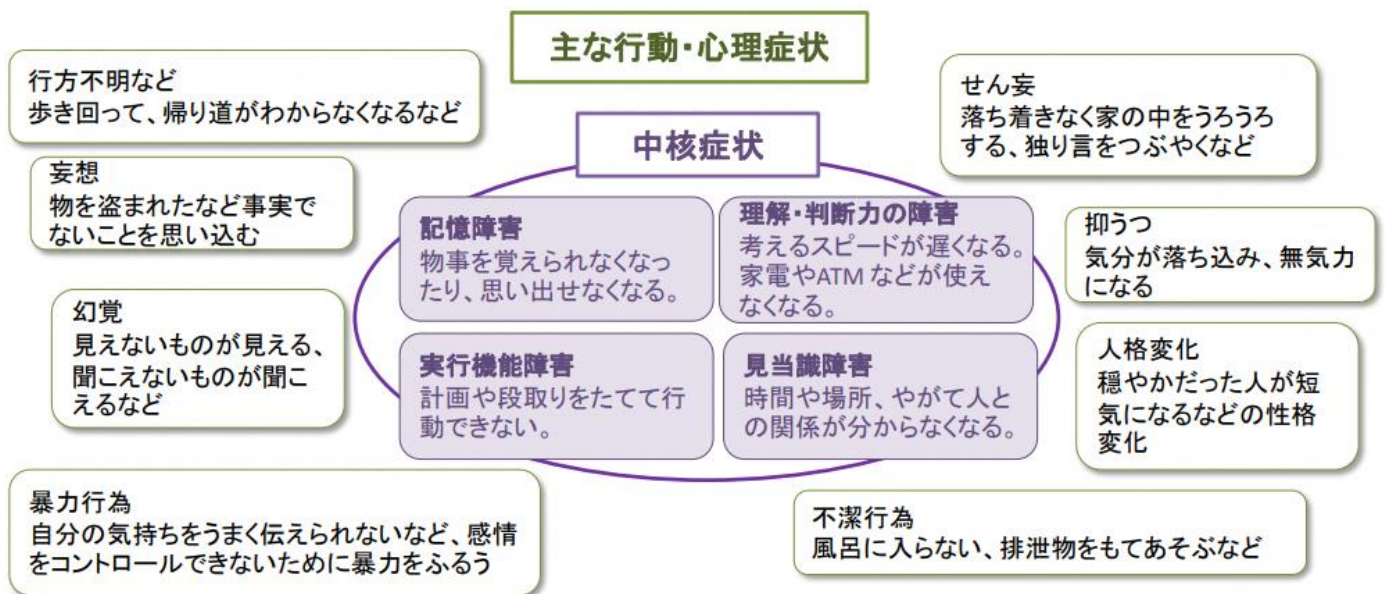
## ①中核症状

- 記憶障害・・・同じことを言ったり、聞いたりする。  
物の置き忘れ、しまい忘れが増えた。
- 見当識障害・・・どこにいるか分からない。  
何月何日か分からない。
- 理解・判断力の障害・・・家電やATMなどが使えなくなる。
- 実行機能障害・・・計画や段取りをたてて行動できない。



## ②主な行動・心理症状

行動・心理症状は、身体的・心理的・社会的影響などが加わっておこるものと理解されており、個々に症状が異なります。



出典：令和元年6月20日「認知症施策の総合的な推進について（参考資料）」

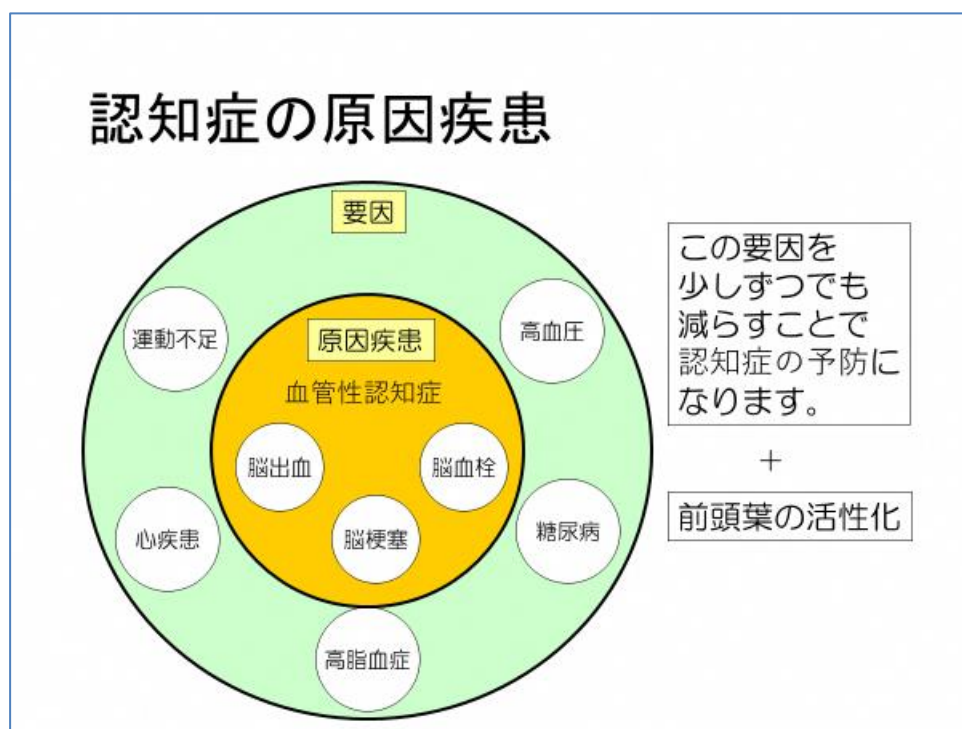
## 4 認知症の原因

認知症はいろいろな原因でおこります。日本人に最も多いのがアルツハイマー型認知症で、認知症全体の7割近くを占めます。次いで、脳出血や脳梗塞が原因でおこる血管性認知症で、約2割です。その他、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、この4疾患を「4大認知症」と呼んでいます。

また本当の意味では認知症ではありませんが、認知症の症状を示す疾患には正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など治療が可能な疾患が隠れていることもあります。

運動不足、高血圧、高脂血症、糖尿病、心疾患などは認知症の要因と言わ

れています。この要因を少しでも減らすことで、発症のリスクを少なくすることができます。また認知症全てに言えるものとしては、脳を活性化させることも認知症予防に効果的です。



周囲の人や本人が「何か変かな？」と感じる程度の早期に適切に医療につなげることで、認知症の症状を軽くしたり進行を遅らせたりすることが可能です。

## 5 認知症予防に効果的なことは？

活動的な暮らしと生活習慣病の予防により、認知症になる確率は低くなります。また、日頃から健康診断などを受けて、自身の健康状態を把握し、より良い健康状態が保てるようにすることも大切です。

### ①発症のリスクを少なくする

#### ●血管性認知症

➡ 高血圧、高脂血症、肥満などに行う生活習慣病対策が有効です。

#### ●アルツハイマー病

➡ 運動をはじめとする生活習慣病対策(食事や運動等)が有効です。

特に楽しく運動することは脳のアルツハイマー病変を弱めたり記憶を司る海馬の働きを高めたりすることにつながります。

## ②脳の活性化を図る

### ●楽しく行うことが大切

仲間と一緒に昔の遊びや仕事を語る回想法、音読や計算などの学習、音楽や絵画などの趣味活動など。

### ●強要は禁物

本人が嫌がるのに強要するのは本人のストレスや自信喪失につながり、認知症の進行が加速されるなど逆効果となることもあります。

### ●介護予防として

津島市では介護予防事業として、主に体操を行う「長寿教室」や認知症・閉じこもり予防のための「高齢者ふれあいサロン」などに取り組んでいます。これに限らず、「認知症サポーター（オレンジ声かけ隊）」「認知症予防スタッフ」「つしま家事サポーター」の養成も行っており、いろいろな人とふれあうボランティア活動を行うことも脳の活性化につながっていきます。



## 6 認知症の人の気持ちを想像してみましょう

認知症の人は記憶力、判断力は低下しますが、自分の言動が周りから認められなくなったと感じると、強い不安感、失望、怒りを覚えます。「もし自分がそういう状況だったら・・・」と考えると、認知症の人の行動や気持ちは少し理解できるかもしれません。

津島市では地域で認知症の人や家族が安心して暮らしたる続けることができるよう、認知症という状態を正しく理解してもらい、支援の輪を広げるために、市民を対象に「認知症サポーター（オレンジ声かけ隊）」を養成しています。さらに積極的な支援を担う「オレンジサポーター」が活動しています。その他、津島市では認知症介護家族を対象に、介護に関する知識の習得や仲間づくりを目的とした「認知症家族支援プログラム」「認知症介護家族交流会」（P. 12、13 参照）を開催しています。



## 7 認知症の人への接し方

認知症の人の対応として、3つの”ない”を意識することが大切です。

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

《具体的な対応》

### ア まずは見守り

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたりジロジロ見たりするのは禁物です

### イ 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

### ウ 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

### エ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など優しく声をかけましょう。

### オ 相手の目線に合わせて

小柄な方の場合は、体を低くし目線を同じ高さにして対応しましょう。

### カ おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心掛けましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### キ 相手の言葉に耳を傾けて

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。



## 8 各種サービスの内容

各種サービス内容の番号は、別表「津島市認知症ケアパス（認知症の症状の例と制度やサービス）」に記されている番号と連動しています。番号を確認しながらご覧ください。

### ①津島市地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）

#### ●認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が家族からの相談等により認知症が疑われる人や家族を訪問し、アセスメント、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的（おおむね6か月）に行い、自立生活のサポートを行うチーム

#### ●成年後見人制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々が、財産管理、身の回りの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約締結、遺産分割協議などを行う場合に保護し、支援する制度

参考：「地域における成年後見制度利用促進に向けた体制整備のための手引き」

#### ●その他

高齢者の消費者被害や、高齢者虐待に関する相談も受けています。

#### 対象地区

#### 津島市北地域包括支援センター

住所：古川町2-56

（グループホームふるかわ隣り）

電話：22-4771

月～土 午前9時～午後5時

東小学校区②（①以外）

北小学校

蛭間小学校

西小学校（天王通り1・2丁目、高居屋敷町、上之町1・2丁目、中之町、本町1丁目、馬場町、寿町、上河原町、池須町）

#### 津島市中地域包括支援センター

住所：南新開町1-98

（六寿苑隣り）

電話：23-3463

月～金 午前9時～午後5時

東小学校区①（埋田町、深坪町、大字津島、新開町、南新開町、大字日光、中一色町字上山・北山）

西小学校区②（①以外）

南小学校区②（①以外）

#### 津島市南地域包括支援センター

住所：唐臼町半池72-6

（恵寿荘内）

電話：32-3066

月～土 午前8時30分～午後5時30分

南小学校区①（東愛宕町、元寺町、愛宕町5～9丁目）

神守小学校区

高台寺小学校区

神島田小学校区

地域包括支援センター



## ②津島市役所

### ●見守り SOS ネットワーク（かえるネットつしま）

行方不明となった認知症の人の早期発見・保護ができるよう、各自治体で行っている情報配信システムの「見守り SOS ネットワーク」の事です。  
津島市では「かえるネットつしま」の名称で実施し、事前登録もあります。

津島市役所高齢介護課

住所：津島市立込町 2-21

電話：55-9471

月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分



## ③認知症電話相談

認知症電話相談

電話：0562-31-1911

月～金 午前 10 時～午後 4 時

公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部



## ④認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センター（七宝病院内）

住所：あま市七宝町下田矢倉下 1432

電話：052-443-7900

月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時

土 午前 8 時 30 分～正午

※祝日・12月30日～1月3日を除く



## ⑤認知症サポート医（50音順）

岡田 耕治	岡田クリニック	津島市大字津島字北新開 329	97-3329
河西 あつ子	安藤病院	津島市唐臼町半池 72-1	31-4070
古閑 寛	安藤病院	津島市唐臼町半池 72-1	31-4070
杉山 秀樹	杉山クリニック	津島市中地町 4-57-6	26-2006
彦坂 行男	彦坂外科	津島市東愛宕町 3-93-1	25-8355
平野 高水	平野医院	津島市西愛宕町 2-176	26-7584

⑥かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者 (50音順)

岡田 耕治	岡田クリニック	津島市大字津島字北新開 329	97-3329
加藤 忠浩	かとう心療クリニック	津島市埋田町 1-18-2	22-4560
河西 あつ子	安藤病院	津島市唐臼町半池 72-1	31-4070
黒川 隆	くろかわ内科クリニック	津島市神守町字五反田 44	22-2288
佐藤 隆一	つしまセントラル クリニック	津島市今市場町 2-41-2	55-9111
篠田 廣	篠田内科	津島市藤浪町 5-71	25-6331
杉野 佑樹	すぎの大人こども クリニック	津島市元寺町 2-4-1	25-8122
杉山 秀樹	杉山クリニック	津島市中地町 4-57-6	26-2006
住田 啓	神守診療所	津島市神守町中町 31-1	28-3650
坪内 明典	坪内医院	津島市江東町 1-56-1	28-6300
彦坂 壮洋	彦坂外科	津島市東愛宕町 3-93-1	25-8355
彦坂 行男	彦坂外科	津島市東愛宕町 3-93-1	25-8355
平野 高水	平野医院	津島市西愛宕町 2-176	26-7584
松永 健司	松永医院	津島市南門前町 2-58	26-2022
向井 誠時	クリニックつしま	津島市百島町黒沸 2	28-7111
鷺野 正身	ワシノ医院	津島市又吉町 2-27	26-2851

⑥歯科医師認知症対応力向上研修修了者 (50音順)

安藤 隆	つしまファミリー歯科	津島市柳原町 1-48	26-4335
安藤 悦子	つしまファミリー歯科	津島市柳原町 1-48	26-4335
石垣 光敏	いしがき歯科	津島市寺前町 3-21-1	22-3977
内田 和雄	内田歯科医院	津島市南本町 3-27	26-2714
杉野 順啓	杉野歯科	津島市橘町 4-98	26-4423
鈴木 聡	すずき歯科	津島市神守町字森本 29	24-7133
高見 彰一	愛歯科高見クリニック	津島市又吉町 1-13-1	23-1351
平野 真英	ひらの歯科	津島市天王通 6-66-2 サンパーク津島 2階	28-4180
渡邊 健一	わたなべ歯科医院	津島市西愛宕町 2-78	26-0808

⑥薬剤師認知症対応力向上研修修了者（50音順）

浅井 敦子	浅井薬局津島店	津島市天王通 6-3	28-4090
大鹿 良子	カシク薬局	津島市唐臼町当理 27	31-4738
岡下 俊彦	もとでら薬局	津島市元寺町 2-5-8	22-3500
小林 依子	浅井薬局申塚店	津島市申塚町 1-124-1	25-9616
野田 道雄	野田薬局	津島市橋詰町 2-17	26-2672
野田 尚美	野田薬局	津島市橋詰町 2-17	26-2672
平松 卓士	浅井薬局津島店	津島市天王通 6-3	28-4090
山洞 直樹	浅井薬局橋店	津島市橋町 6-8	27-5152
吉井 尚子	津島中央病院	津島市葉苅町 63	24-0111

⑦認知症対応力向上研修受講病院

津島市民病院	津島市橋町 3-73	28-5151
--------	------------	---------

## 【行政サービス】

□問い合わせ先

津島市高齢介護課 地域包括ケアグループ 電話：55-9471  
長寿福祉グループ 電話：24-1118

### ⑧ふれあいサロン

認知症やその原因となる閉じこもりを予防することを通じて、1人ひとりが生きがいのある生活を送ることができるように支援する事業です。

□対象者 65歳以上の市内在住の方

□利用料 無料



### ⑨介護予防事業

将来介護が必要にならないよう、健康づくりのための介護予防事業です。

□対象者 65歳以上の市内在住の方

□利用料 無料

### ⑩配食サービス

食事の支度に支障がある方に対して、ボランティア等が配食を行います。

□対象者 65歳以上のひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯

□利用料 所得に応じて1食あたり300円もしくは400円



### ⑪緊急通報システム

ひとり暮らしの高齢者等に対して、急病時等に緊急通報センターへ連絡できるシステムの利用を通じ、急病や事故等の際の不安の緩和を図ります。

□対象者 65歳以上のひとり暮らしの高齢者や緊急時の通報に不安のある高齢者のみの世帯

### ⑫認知症介護家族交流会

認知症の人を介護する家族等が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。「1人だけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加されています。ぜひご参加下さい。

□対象者 認知症介護家族

□利用料 100円（お茶・お菓子代）



### ⑬ 認知症介護家族支援プログラム

認知症の人を介護する家族に対し全6回、専門家や介護経験者から認知症について学び、同じ悩みを持つ仲間と自由に話し合える場を提供する事業です。

□対象者 認知症介護家族（初期～中期、おおむね要介護3まで）

□利用料 無料

#### 【介護保険サービス】

※⑭～⑳については、介護認定を受けなければなりません。介護認定の申請や内容についてのご相談は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センター、または市役所にお尋ねください。

□問い合わせ先

津島市高齢介護課 介護保険グループ 電話：24-1117

長寿福祉グループ 電話：24-1118

### ⑭ 通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。



### ⑮ 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助をします。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

### ⑯ 通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

### ⑰ 短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、日常生活上の支援（食事、入浴、排泄など）や機能訓練などが受けられます。

### ⑱小規模多機能型居宅介護

居宅の要介護者等が、「通い（デイサービス）」のサービスを中心として、利用者の状態や希望に応じて自宅への「訪問（訪問介護）」や短期間の「泊まり（ショートステイ）」を組み合わせて利用するサービスです。入浴・排泄・食事等の介護、日常生活等についての相談と助言、健康状態の確認その他必要な日常生活の介助と機能訓練を受けます。

### ⑲居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士・管理栄養士等が自宅へ訪問し、環境や身体的要因により通院することが困難な方を対象に医師や歯科医師、薬剤師等の専門家が自宅を訪問し、健康管理や指導を行います。

### ⑳訪問看護

疾患などを抱えている方について、看護師等が居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。

### ㉑特定施設入居者生活介護（ケアハウス）

要介護者に対して、食事、入浴、排泄等の介護その他日常生活上の介助、機能訓練、療養上の世話を行い、施設で能力に応じた自立した生活ができるようにすることを目的とした施設です。

### ㉒認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の人が、共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。要支援1の方は利用できません。

### ㉓老人保健施設

要介護者に対して、看護、医学的管理下での介護、機能訓練等の必要な医療、日常生活上の介助を行うことを目的とした施設です。



### ㉔特別養護老人ホーム

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排泄などの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。



## 【その他】

### ㊸ つしまオレンジサポーターの会

認知症サポーター養成講座受講者が協力し、認知症の人や家族に寄り添う活動を行います。主に認知症に関する啓発活動や寸劇、認知症カフェの運営や協力などを行います。

対象者 認知症サポーター養成講座受講者

問い合わせ先

津島市高齢介護課 地域包括ケアグループ 電話：55-9471

### ㊹ 老人クラブ

老人クラブは、仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。

対象者 60 歳以上の方

問い合わせ先

津島市高齢介護課 長寿福祉グループ 電話：24-1118

※津島市内に多くの単位老人クラブがあります。入会等については当該老人クラブへ直接問い合わせることになりますのでご了承ください。

### ㊺ 津島市シルバー人材センター

「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」により、高齢者が、経験と能力を活かしながら、働くことを通じて地域社会に貢献し、生きがいと追加的収入を得ることを目的としています。

入会等に関するお問い合わせは下記までお願いします。

問い合わせ先

津島市シルバー人材センター 電話：26-8448

### ㊻ 介護支援ボランティア

高齢者がボランティア活動を通して、社会参加、地域貢献を行いながら、自らの介護予防及び健康増進に積極的に取り組むことを推奨するとともに、支援が必要な高齢者に対する市民の主体的な地域支えあい活動を育成、支援することを目的としています。

問い合わせ先

津島市高齢介護課 長寿福祉グループ 電話：24-1118

津島市社会福祉協議会

電話：25-8411



# ボランティア

