

みまもり・あんしん

認知症 ガイドブック（ケアパス）

市民と共に、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを



和歌山県橋本市

●このガイドブックに掲載されている情報は、平成29年3月現在のものです。

はじめに

住み慣れた街で、安心してくらしたい・・・誰もがそう願うように、認知症の人やその家族の思いも同じです。そんな暮らしを実現するためには、地域の人たちの理解とちょっとした手助けが必要です。

認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。

この認知症ガイドブック（ケアパス）は、認知症を発症したときから、生活をする上で色々な支障が出てくる中で、その進行状況にあわせて、いつどこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示したものです。

認知症になっても、住み慣れたところできるだけ長く暮らすための支援について、皆で支えあう地域づくりに繋がるようこの認知症ガイドブック（ケアパス）をご活用ください。

本市では、認知症に関する理解は着実に進んでいますが、依然として認知症への理解不足が認知症ケアの障壁になっていることも少なからずあります。引き続き認知症に対する正しい理解啓発を行い、また、認知症の早期における症状悪化防止のための支援をはじめ、認知症高齢者やその家族への支援の充実など地域の実情に応じた対策を市民と共にまちづくりの大きな課題と位置づけ取り組んでいきます。

作成：認知症ケアパス作成検討会



認知症サポーター養成講座標準教材、認知症サポーター小学生養成講座副読本、認知症サポーター中学生養成講座副読本

(表紙は、橋本市立橋本小学校における認知症サポーター養成講座にて)

目次

1. 認知症の基礎知識	1
1) 認知症とはどういうものか?	1
2) 認知症の症状—中核症状と行動・心理症状	2
3) 認知症の診断・治療	3
4) 認知症早期発見のめやす	4
2. 認知症? Q&A	5
1) 認知症に関わる事項 についてよくある質問をまとめてみました。	5
(1) 認知症になると、どんな症状が生じるのですか?	5
(2) 認知症かどうかは、どのように調べるのですか?	5
(3) 物忘れがあると、認知症なのですか?	5
(4) 認知症になると、薬を飲まないといけないのですか?	5
(5) 認知症の治療は、どのようにするのですか?	6
(6) 認知症を予防する方法はありますか?	6
(7) 認知症の人へは、どのように接すればいいのですか?	7
(8) 若い人でも、認知症になるのですか?	7
(9) 認知症になると、自動車運転はできないのですか?	7
2) 認知症の症状 について、具体的な対応等まとめてみました。	8
(1) 薬の飲み忘れが目立ってきました。	8
(2) 薬を飲ませてもよくなっていない気がします。薬の管理もわずらわしいので、 薬をやめさせようと思います。	8
(3) お金の管理が難しくなってきました。通帳・保険証などを紛失し再発行して もらう事が続いています。	9
(4) 同じ物ばかり買ってきます。	9
(5) 同じ話を繰り返します。何度も同じ事を聞いてきます。	9
(6) 物を盗られた(印鑑・通帳・保険証・お金・財布がない!)とさわぎます。	10
(7) 外出して戻れなくなることがあります。	10
(8) トイレを汚します。排泄に失敗して汚れた物をかくします。	10
(9) 遠方に住んでいる両親の様子がわからず、心配です。	11
(10) ご近所の方がなんとなく気がかりです。	11
3. 認知症の人の気持ち、介護をしている家族の気持ち	12
4. 橋本市の認知症に関する取り組み	14
介護者交流会	14
認知症電話相談	14
高齢者等見守り・安心ネットワーク事業、認知症初期集中支援チーム	17
認知症サポーター養成講座	18
認知症予防教室	20
出張講座(介護予防教室)	21

5. 相談窓口・関係機関	22
橋本市地域包括支援センター	22
橋本市・伊都郡内の医療機関	23
橋本市・伊都郡内の医療機関	23
和歌山県認知症疾患医療センター	24
困ったときの相談窓口	24
成年後見制度とは?	25
高齢者虐待とは?	26
6. 介護保険による介護サービスの紹介	27
1) 認知症の方向けのサービス	27
(1) 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	27
(2) 認知症対応型通所介護	28
2) その他の介護（介護予防）サービス	28
(1) 居宅サービス	28
(2) 地域密着型サービス	29
(3) 生活環境を整えるサービス	29
(4) 施設サービス	30
7. 橋本市認知症ケアパス概念図	31
コラム 自分らしく生きるために…エンディングノートの作成	31
認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）	32

認知症ガイドブックの作成にあたって



中井クリニック
精神科
認知症サポート医
中井 康人先生

伊都医師会では、在宅医療を行っている開業医、歯科医師会、薬剤師会、ケアマネージャー、4病院地域連携室（橋本市民病院、和歌山県立医科大学附属病院紀北分院、紀和病院、山本病院）、4地域包括支援センター（橋本市、かつらぎ町、九度山町、高野町）、訪問看護、橋本市行政関係者などの代表者に集まっていただき、定期的に医療と介護の連携を議題に、会議を開いています。認知症における諸問題についても、話し合われています。認知症に身体疾患が合併した場合や、認知症の行動・心理症状が悪化した場合の入院必要時でも、スムーズに治療に結び付けられるように、医療と介護の代表者会議ネットワークを活用しています。地域包括ケアシステムを完成させるには、医療と介護の顔の見える関係、心の通い合える関係を築く必要があります。伊都医師会では、地域の皆様方に、安心して高齢化社会を迎えられるように努力していく所存です。



橋本市民病院
脳神経外科
大饗 義仁先生

年をとると誰でも物忘れはでてくるものですが、認知症の物忘れと、年齢による物忘れには少し違いがあります。人の名前がぱっとでてこなかったり、昨日の晩ご飯の内容が出てこなかったりなどは、心配のない年齢による物忘れです。認知症の物忘れでは、ご飯を食べたことを忘れてたり、体験の全体を忘れてたりすることがあるという違いがありますが、もちろん見分けがつきにくい場合があります。また、年齢による物忘れと認知症の物忘れの中間的な状態の方もあります。軽度認知障害（英語の頭文字をとって MCI ともいいます）とって、物忘れの自覚があるのですが、日常生活に支障がなく認知症ではないという状態です。言い換えると、「認知症予備軍」の方です。そのような方のうち、2～3割の方が4、5年後に認知症になるという報告がありますので、早期診断が大切です。認知症の約半数をしめるアルツハイマー型認知症は、進行を遅らせる治療薬はあっても、完全に治すことのできる治療薬はまだ開発されていません。だからといって、早期診断は、早期絶望というわけではありません。もの忘れ外来をしていますと、認知症の診断を受けて落ち込む方もいらっしゃいますが、それは少人数です。多くの方は、落ち込むことなく、むしろ安心されて診察室を出て行かれます。それはなぜでしょうか。認知症とまだ診断されていないような初期の方は、今までできていたことがうまくできなくなり、頭の中にもやがかかったような感覚で、戸惑いや不安な気持ちで生活されています。また家族の方にも不安があり、「さっき言ったのにもう忘れたの？」「また忘れてるの！」など本人に言ってしまい、よけいに本人が不安になり孤立していったり、苛立ちが強くなったりという悪循環におちいてしまいがちです。そのため、病院での早めの診断は、本人の不安を軽減するきっかけになりますし、家族の混乱も少なくなります。また、治療薬は早いほど進行を遅らせる効果が期待でき、その他介護保険など、さまざまなサービスを早く利用でき、家族の介護負担も軽減できます。介護保険でデイサービスを早めに利用するというのもいいでしょう。介護保険の計画をたててくれるケアマネージャーさんなど相談相手ができるだけでも本人、家族の不安が軽減できます。認知症と診断後も、適切な医療と介護との連携で、本人も家族もより長く自分らしい生活を送ることができるようにサポートしていきます。

1. 認知症の基礎知識

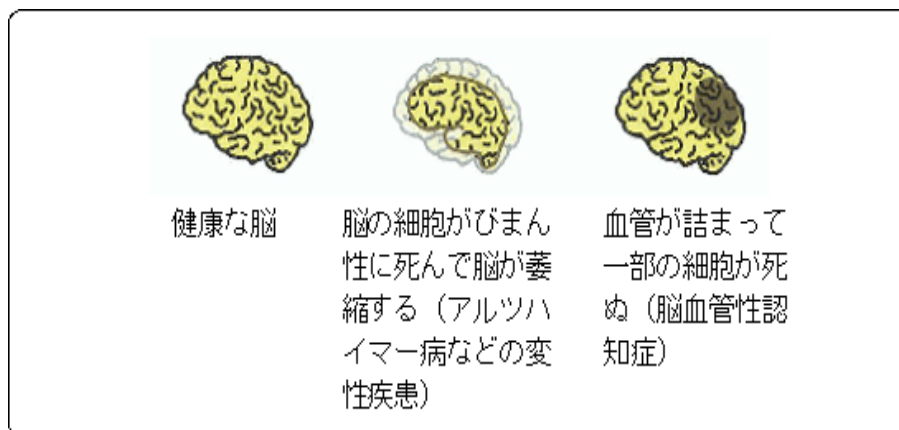
1) 認知症とはどういうものか？

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が、およそ6ヵ月以上継続している状態を指します。

認知症を引き起こすおもな病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりする脳血管性認知症です。

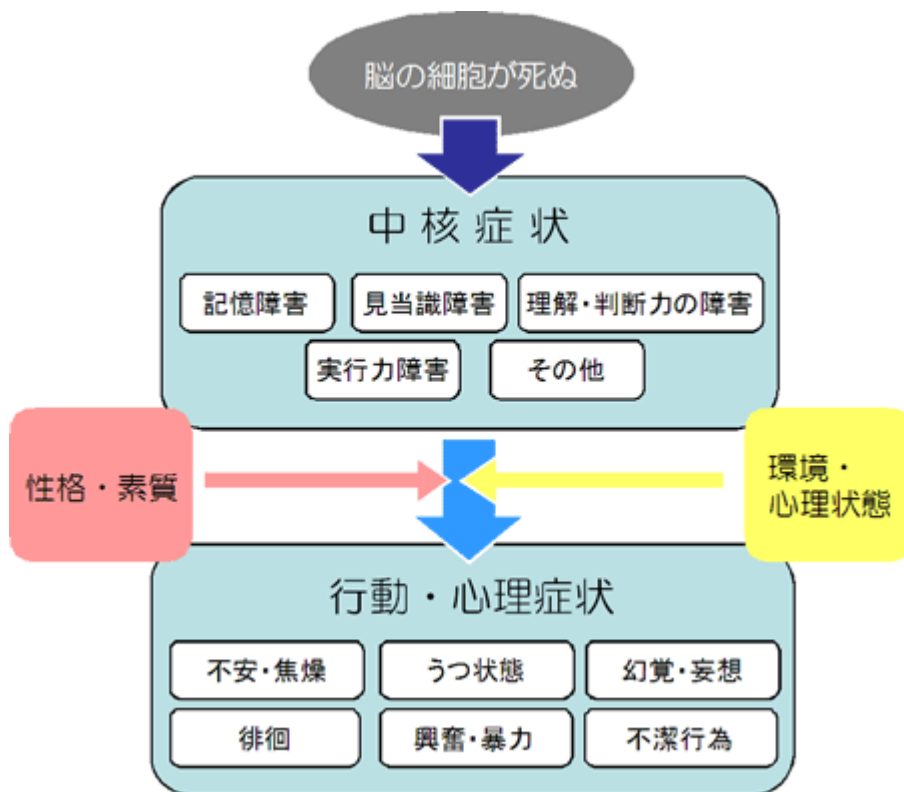


2) 認知症の症状－中核症状と行動・心理症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下などが、これにあたります。

これに対し、本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることがあり、行動・心理症状と呼ばれます。

このほか、認知症にはその原因となる病気によって多少の違いはあるものの、さまざまな身体的な症状もでてきます。とくに血管性認知症の一部では、早い時期から麻痺などの身体症状が合併することもあります。アルツハイマー型認知症でも、進行すると歩行がつたなくなり、終末期まで進行すれば寝たきりになってしまう人も少なくありません。



3) 認知症の診断・治療

－早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事なわけ

認知症の早期発見、早期の受診・診断、早期治療はその後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。認知症は どうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという誤った考え方は改めましょう。



■初期は専門の医療機関の受診が不可欠

認知症の診断は初期ほどむずかしく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となります。専門の医療機関への受診が不可欠です。

■受診の内容

CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査を行います。

■治る病気や一時的な症状の場合もあります

正常圧水頭症とか、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。

薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状がでた場合は、薬をやめるか調整すれば回復します。ところが、こうした状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になります。一日も早く受診することが重要です。

■早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることも可能になります。

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

障害の軽いうちに障害が重くなったときの後見人を決めておく(任意後見制度)等の準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることが可能です。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材

(特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバンメイト連絡協議会作成)

4) 認知症早期発見のめやす

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「公益社団法人 認知症の人と家族の会」の会員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ので、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、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみるのがよいでしょう。

<物忘れがひどい>

- 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



<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

<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趣味や好きなテレビ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億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

2. 認知症？ Q & A

1) 認知症に関わる事項 についてよくある質問をまとめてみました。

(1) 認知症になると、どんな症状が生じるのですか？

認知症の中心となる症状には、記憶が失われていく（記憶の障害）、時間や場所がわからなくなる（見当識の障害）、判断力や理解力が低下する、目的もなく歩きまわる（徘徊）、現実起きていないことを信じる（妄想）、意識がはっきりせず、興奮して物を投げたり騒いだりする（せん妄）、意欲が低下したりイライラしやすくなる、といったものがあります。

(2) 認知症かどうかは、どのように調べるのですか？

専門の医師による問診、脳の画像検査、血液検査、心理検査、ご家族や施設の職員の方への聞き取りなどを組み合わせて行います。

専門医を希望であれば、脳外科、神経内科、神経精神科（神経科、精神科）、老年科、認知症外来、物忘れ外来などに、専門の医師がいる場合があります。

(3) 物忘れがあると、認知症なのですか？

お年をとり、多くの方が経験する物忘れ（老化による物忘れ）と、「認知症の物忘れ」は違います。たとえば、「老化による物忘れ」は、物をどこに置いたのかは忘れてしまっても、物を置いたこと自体は覚えています。

それに対して、「認知症の物忘れ」は、物を置いたこと自体を忘れてしまいます。「老化による物忘れ」に比べて、「認知症の物忘れ」では、日常生活に支障が生じてきます。認知症になっても、若いときの出来事や、仕事の内容などは覚えています。しかし、数日前のことが思い出せなかったり、認知症が進行してくると、数分前にあったことも忘れるようになっていきます。



(4) 認知症になると、薬を飲まないといけないのですか？

認知症には、記憶障害の進行を遅らせる薬、血液の流れをよくしたり、脳の機能を積極的に働かせる薬、妄想・徘徊・興奮などに効く薬、不安や睡眠障害に効く薬など、いくつか種類があります。認知症にともなって生じる症状（周辺症状）に対して、漢方薬が用いられることもあります。認知症の早期の段階から服用すると、効果が高いといわれています。薬には、飲み薬（錠剤、細粒）や貼り薬などがあります。

認知症では、薬をずっと飲み続けなければならない場合が多くなりますが、薬を飲むかどうかにつきましては、専門の医師にご相談ください。

(5) 認知症の治療は、どのようにするのですか？

認知症の治療は、薬を飲むことです。さらに、脳に刺激を与え、脳を働かせることもします。音読や計算をする、音楽をする、芸術をする（絵画、ダンス、演劇、陶芸など）、運動をする、昔の楽しかったことを思い出す（回想）、などがあります。強制されたり、がんばりすぎたりせずに、リラックスした雰囲気の中で、おしゃべりをしながら、楽しんで行います。

医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士などの専門職の人たちが指導してくれると、効果が上がるでしょう。



(6) 認知症を予防する方法はありますか？

アルツハイマー病の場合、今のところ 100%予防できる方法は見つかっていません。しかし、「生活習慣病を治療する」、「運動を続ける」、「脳を働かせる」、「食生活を見直す」などを心がけることが、アルツハイマー病にならないための予防であることがわかってきています。脳血管性認知症では、原因となる脳梗塞や脳出血が起こらないようにすることが、いちばんの予防法です。

「生活習慣病を治療する」では、高血圧症、高脂血症、糖尿病が関係しているため、生活習慣を見直し、血圧を下げる、コレステロールや中性脂肪を減らすなどの治療を続けてください。

「運動を続ける」では、運動は脳にいい影響を与え、アルツハイマー病の予防に効果があると言われるようになってきています。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など、無理なく継続できる運動をすることで、脳の血流がよくなり、脳が活性化されます。

「脳を働かせる」では、同じ作業のくり返しではなく工夫をしたり、1人ではなくご家族や仲間と一緒にいたりするとよいでしょう。歌や楽器の演奏、俳句や短歌、囲碁や将棋、絵を描く、草花に触れる、などをしておられるお年寄りもたくさんいます。

「食生活を見直す」では、よく知られていますように、いろいろな食材を、腹八分目に、塩分や脂肪を控えて、野菜を多めにとる、といったことが、生活習慣病の予防になり、これが認知症の予防にもつながります。



(7) 認知症の人へは、どのように接すればいいのですか？

認知症であっても、精神的に落ち着いて、その人らしい生活を送ることができるようケアが必要です。食事、睡眠、着衣、排泄、服薬の管理、健康状態のチェックなどを中心に、安全・安心・快適な生活環境を提供します。

認知症の人に関わる姿勢としては、「(認知症の人が)自分はどうしたい」という環境を作り、ゆっくりと話を聞いてあげ、認知症の人の思いを受けとめなければなりません。そのためには、認知症になると、どのような症状が起こってくるのかを、介護する側が知っておく必要があります。

ご家族の心理としては、戸惑う、混乱する、腹が立つ、拒絶する、あきらめるなど、さまざまな思いが生じ、認知症を受け入れることにためらいが生じることもあります。ご家族自身の心身の健康維持が難しくなるかもしれません。特に在宅介護をされている場合は、適度に息抜きをする、心身をリフレッシュする、人の手を借りる、介護サービスを利用するといったことが重要になってくるでしょう。

(8) 若い人でも、認知症になるのですか？

65歳以下で認知症が発症することを、「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、働き盛りに発症することが多く、職を失えば、経済的に厳しい状況になります。老年期の認知症の人を対象とする施設が多いのが現状であることから、若年性認知症では、ご家庭での介護を余儀なくされ、介護者の負担が大きくなりがちです。現在、若年性認知症をめぐる状況は少しずつよくなってきていますが、地域の相談機関などを通して、情報を集めることが必要です。

(9) 認知症になると、自動車運転はできないのですか？

認知症を発症後も、自動車運転を継続し、特に、初期認知症の患者さんの場合、運転の危険性が高いにもかかわらず運転中断にいたることは少なく、ご家族が対応に苦慮している実態が明らかとなっています。

現在は、自動車に依存した生活を送っている方が多いのが実情です。しかし、初期の認知症であっても、安全な運転ができない患者さんもいることから、まずは、患者さんの安全を優先することが大事になります。

自動車運転に関してご家族での話し合いが必要となりますが、早めに医療機関を受診し、正確な診断を受け、医師と相談しましょう。病気が運転にどのように影響するのかについて、ご本人に対する正確な診断、ご家族などの介護者から得られた情報が重要になってくるからです。

また、警察署や免許センターの運転適性相談窓口、市区町村の高齢者福祉関係の窓口などに、ご相談をすることもできます。



2) 認知症の症状 について、具体的な対応等まとめてみました。

認知症ケアパス作成検討会では、Q&A作成に向けて、「ご本人ご家族にわかりやすい、かかわる人が説明しやすい冊子にしたい」という思いで、ご家族や周囲の人が「認知症かも？」と心配になった時、まず聞かれる質問や、介護している中での悩みや相談等を話し合い、質問項目や症状への対応方法を出し合いました。ここに挙げているのは、その中のほんの一例です。誰しもに当てはまることではないかも知れません。

症状を和らげたり、行動を止めたりする事はなかなか困難な場合もあり、日々工夫されている介護者の方もいらっしゃるでしょう。もしかしたら、「どうして私ばかりがこんなに大変なの？」と苦しんでいる方もいるかも知れません。

ひとりで悩まずに、ぜひ話を聞かせてください。話をすることで、介護のヒントを見つけたり、「話をしたら気持ちが楽になった」と言っていただくこともあります。

22ページ以降に相談機関が載っていますので、ご活用ください。

(1) 薬の飲み忘れが目立ってきました。

たくさんの種類の薬を朝昼夕と寝る前など、時間ごとに分けて確実に服薬することは次第に困難になる事が多いです。ご本人ができるところは尊重し、困難となっている部分を補うようにしましょう。

一例

- ◆薬を一包化してもらい、種類を間違えずに飲めるようにする。
(医師の指示があれば調剤薬局などで服薬1回分ごとにまとめてくれます。)
- ◆カレンダー状になった入れ物に日付や曜日を書き、薬を入れておくことで服薬の日時がわかるようにする。
- ◆薬剤師による訪問指導を受ける。
- ◆服薬時に家族やヘルパー・デイサービスなどで見守りができるように服薬時間や回数を医師に相談する。

(2) 薬を飲ませてもよくなっていない気がします。薬の管理もわずらわしいので、薬をやめさせようと思います。

主治医は、処方した薬を飲んでいることを前提に治療効果を確認しています。また、薬を飲んだり飲まなかったりすることの弊害も考えられます。薬のことで心配なときは、勝手にやめたりせず、必ず主治医に相談しましょう。

(3) お金の管理が難しくなってきました。通帳・保険証などを紛失し再発行してもらった事が続いています。

医療費・税金・社会保険料・公共料金・日用品等の代金支払いの支援、証書や通帳、印鑑等の書類を預かる「福祉サービス利用援助事業」があります。

問い合わせ先

橋本市社会福祉協議会

(所在地：橋本市東家1-3-1

橋本市保健福祉センター内 電話番号 0736-33-0294)

成年後見制度や任意後見制度を利用するとよい場合もあります。

詳しくは25ページをご覧ください。

(4) 同じ物ばかり買ってきます。

新しい事を覚えるのが苦手になるため、買い置きしている物を把握しておくことは難しくなります。

今までの生活で使い慣れた物や食べ慣れた物を毎回買ってきてしまうことがあります。「また買ってきたの！何回言ったらわかるの？」など厳しい口調で言うことはご本人が自信をなくし混乱することにつながります。

調理をする時には買って来たことを忘れている場合もあります。調理の時に、「今日は〇〇を使うんだよね」と買ってきている物をさりげなく伝えます。

買い物や調理をしようという意欲は大切に、可能であればお店に協力をお願いしてみましょう。



(5) 同じ話を繰り返します。何度も同じ事を聞いてきます。

新しい事を覚えるのが苦手になるため、ご本人は以前に話した(聞いた)記憶はなく、はじめて話をするという認識を持っています。何度も続くとご家族や介護者は「さっきも聞いたよ、何度も同じ事言わないで！」など厳しい口調で言ってしまうがちです。

しかし、ご本人にとっては初めて言った(聞いた)ことになぜ相手が怒っているのかわからず、「嫌な人だ、怖い人だ」という感情だけが残ってしまい、そのことで家族関係がぎくしゃくする事にもつながります。

繰り返す話をなるべく穏やかな気持ちでそのたびに初めてのつもりで話を聞くことが大切です。しかし、毎日接しているご家族はイライラやストレスがたまってしまうかも知れません。

介護家族交流会で同じ経験のある人と話をしたり、デイサービス等の介護サービスを利用することでお互いにリフレッシュする、気心の知れた人と話す、認知症電話相談を活用するなどして、ストレスをため込まないようにしましょう。

(6) 物を盗られた(印鑑・通帳・保険証・お金・財布がない!)とさわぎます。

大切な物をしまい込んで忘れてしまう事があります。いざ必要なときに見つからず、「誰かがとったに違いない」と身近な人が疑われることがあります。「私じゃないよ」と反論しても、信じてもらえず不信感が募るばかりです。「それは困ったね、一緒に探そう」と一緒にさがしましょう。

見つかったとき、家族が「見つけた」と言ってしまうと、「やっぱりあんたが盗んでいた」と思われる事があります。本人が見つけれられるよう、「このあたりをさがしてみない?」と誘導し、「見つかって良かったね」と一緒に喜べるようにしましょう。

(7) 外出して戻れなくなることがあります。

初めは方向感覚が薄らいでも周囲の景色をヒントにすれば道を間違えることはありません。進行すると、近所でも道に迷ったり、歩いて行けないような距離を歩いて出かけようとするようになります。



出かけようとするのを無理に止めるのではなく、「もう

すぐご飯だから食べていって」「暗くなったから今日は泊まっていって」など声をかけてみましょう。また、疲れと満足感を得てもらうために話をしながら一緒に歩くことも必要かも知れません。

戻れなくなったときの備えとして、衣類や常に持っているカバンなどに名前や連絡先を書いておく、服装を覚えておく、顔写真を準備しておくも役立つかも知れません。よく立ち寄るお店やご近所の方に見かけたら連絡してもらおうようお願いしておくなど、周囲の協力を得ることも大切です。

(8) トイレを汚します。排泄に失敗して汚れた物をかくします。

排泄の失敗は、本人にとっても非常にショッキングな出来事です。知られたくないという思いから、汚れた衣服を思いもよらないところに置いていることがあります。「押し入れの布団の間」「タンスの引き出しの奥の方」「壁と家具のすき間」など。汚れた衣服を見つけても本人を責めずに、こっそり片付けて本人のプライドを傷つけないように気をつけましょう。

原因の例と対応

- 1 トイレの場所がわからなくなり、失敗する。
トイレの場所をわかりやすくするため、目印を付ける。夜間は廊下やトイレの電気をつけ、ドアを開け放しておくなど。
 - 2 衣類の着脱に手間取って汚してしまい、衣服を汚す。
脱ぎ着に時間がかからない衣服で着なれている物にします。
 - 3 尿意、便意を感じにくくなる。
排泄・排便の周期を観察して、定期的なトイレへの誘導で対応できます。
- ※排泄の失敗には前立腺肥大や膀胱炎など身体の病気が原因の時もあります。

(9) 遠方に住んでいる両親の様子がわからず、心配です。

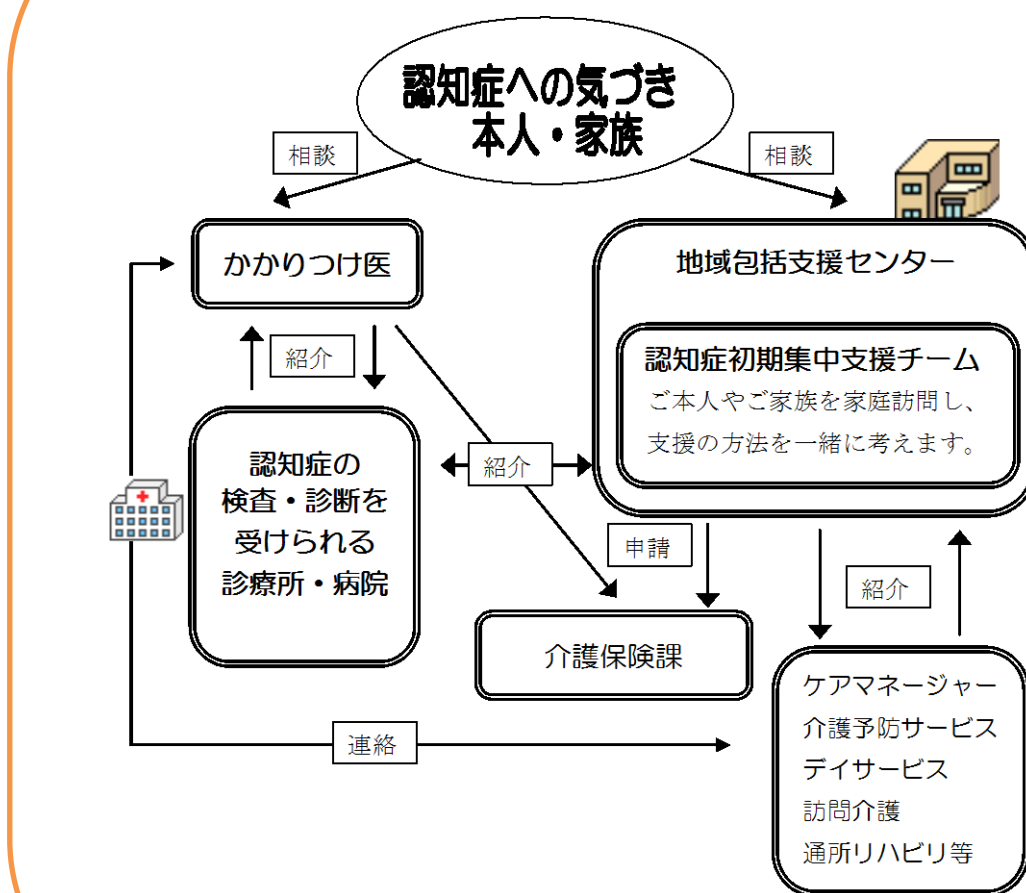
近隣の人や民生委員がさりげなく見守ってくれている場合もありますが、よかれと思って同居していないご家族に対しては様子を伝えにくいし、誤解を生みやすいものです。ご家族から近隣の人や民生委員にご両親の状態を伝えて、なるべくオープンにしておくことで協力や連絡をしてもらいやすくなる場合もあります。また、地域包括支援センターもご活用ください。

(10) ご近所の方がなんとなく気がかりです。

- 最近姿を見かけない
- 新聞や郵便物がポストにたまっている
- 回覧板が止まってしまう
- 洗濯物が何日か干しっぱなし
- 季節外れな服装をしている
- ずっと同じ服を着ている
- 雨の日も傘を差さずに外出する
- 話のつじつまがあわない など

日頃の付き合い方にもよりますが、「何かお困りなことはないですか？」とさりげなく声をかけてみましょう。ご近所の方で対応しにくい場合は、地域の民生委員や地域包括支援センターにご連絡ください。さりげなく様子を伺ったうえで支援方法を考えていきます。

相談の流れ (例)



3. 認知症の人の気持ち、介護をしている家族の気持ち

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い 認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

もの忘れによる失敗、家事や仕事がうまくいかなくなるといったことが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人が何かが起こっているという不安を感じ始めます。

本人の行動やようすは…

- 物忘れが多くなった。
- いつでもできていたことが、できにくくなった。
- いらいらしている。
- 同じことを何度も尋ねる。
- 無表情で、何もしようとしない。
- 周囲の人の状況に合わせられず、自己中心的な態度に。



本人は…

- 「何か焦げ臭い。何かな。あれっ。わたし、煮物作ったの？」
- 「お金、あったはずなのに。ないぞ！誰かに盗られた？」
- 「何でこんな失敗ばかりするんだろう。どうして？わたしって何か変？」
- 「最近忘れてばかりで、なんだかちぐはぐなことが多くて、わたしこれからどうなっていくんでしょう」

「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

認知症になったとき多くの人が「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせます。

「私が認知症だなんて！！」というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応といえます。

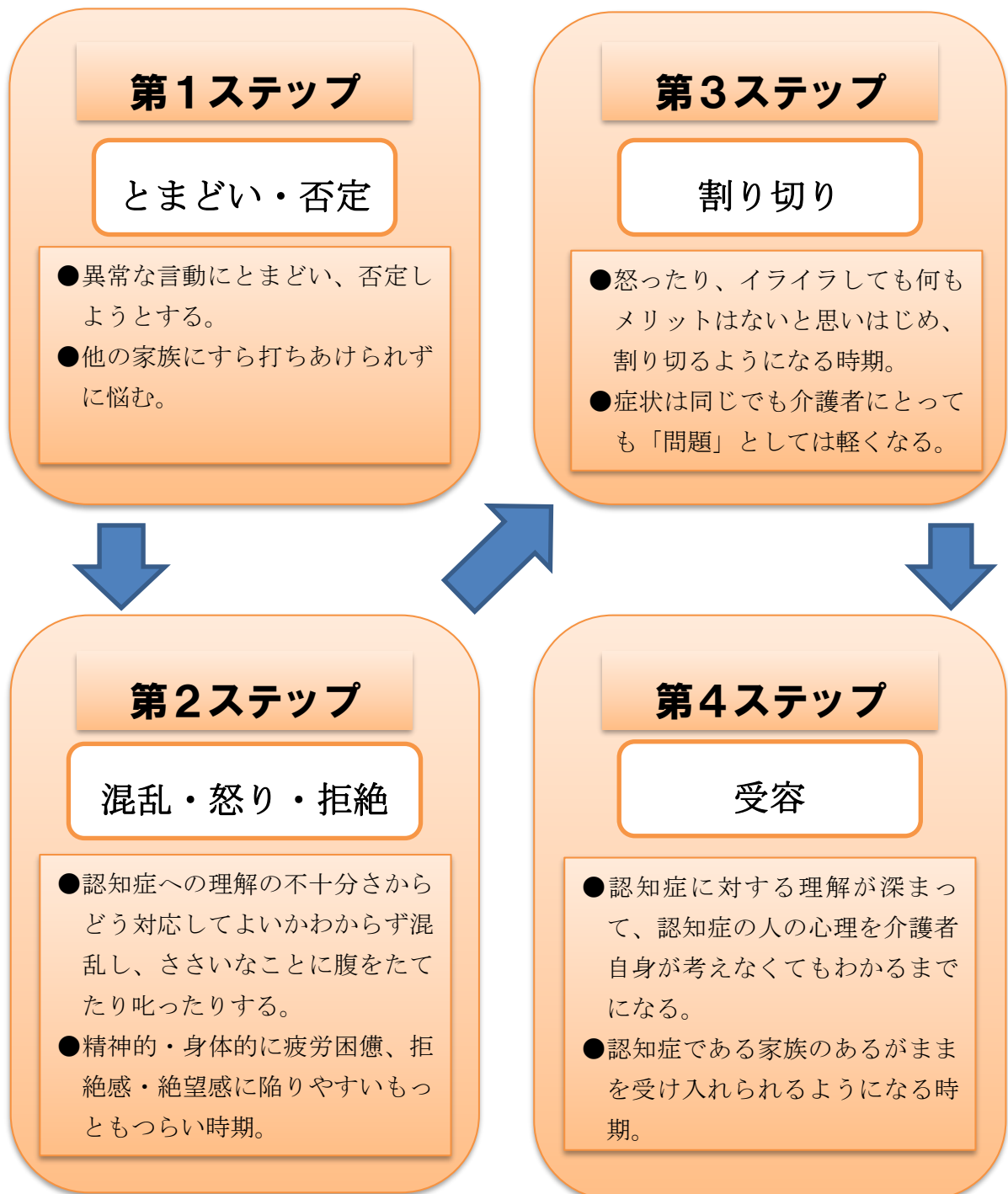
周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当のこころを理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

認知症介護をしている家族の気持ち

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。まず、第1、第2のステップを経験することになります。

第4ステップの受容にたどりつく間には第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。

介護者の余裕は、認知症の人本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。



4. 橋本市の認知症に関する取り組み

認知症電話相談

認知症かもしれないと思ったときの受診や認知症の方の介護について、介護保険の利用や介護方法などの相談を受けています。

定期相談日

原則毎月 第1、第3火曜日（祝日の場合は次週）

時 間：13:00～17:00

電話番号：0120-555-294



橋本市地域包括支援センター 電話番号：0736-32-1957

介護者交流会

大切な家族が、もしかして「認知症かな？」という症状があったり、主治医等から「認知症」と診断され、「認知症ってどんな病気？」「どのように接したらいいの？」等、不安や悩みを抱えていませんか？

橋本市地域包括支援センターでは、ご家族等の不安や戸惑い、介護負担が少しでも軽減されるよう介護者交流会を開催しています。

交流会では、介護をしている方や介護を経験された方同士の交流を通して、認知症に対する理解を深めるとともに、介護方法の知恵を出し合うことを目的に開催しています。

また、介護保険制度や介護技術、介護保険施設についてなど情報提供する予定です。

開催日

毎月原則 第2水曜日（4月を除く）

ただし祝日の場合は変更します

時 間：午後1時30分～3時30分

場 所：橋本市保健福祉センター



詳しくは広報「はしもと」でご確認ください

認知症の方ご本人と一緒に来られる場合は、必ず事前にご連絡ください。

問い合わせ先

橋本市地域包括支援センター 電話番号：0736-32-1957

介護者交流会に参加している方から聞き取りをさせていただきました。

介護者交流会に参加してよかった！

私は、介護の仕事をしたこともあり、介護のことはわかっていると思っていました。そんな中、夫が脳梗塞で倒れ、入院中にアルツハイマー型認知症と診断されました。

介護保険の認定申請をし、また、ケアマネージャーのすすめもあって、認知症対応型デイサービスの体験もしました。本人の自立支援はもちろん、私の介護負担を軽くするためでしたが、本人にはなかなかなじめずサービスを利用するということにはなりません。日常的に夫には、口うるさかったことに加え、認知症による夫の変化が原因でより感情的になっていました。

その頃、広報や周囲の方からの話で介護者交流会が開催されていることを知りました。

夫の行動を見ぬふりをし、言葉を聞き流すことができずいつもイライラしていました。そのことで自分も体調を崩し数日間入院したこともあります。

娘、息子の支援はあるとはいえ、自分だけがつらい思いをしていると思っていたのに交流会において自分の話を聞いてもらい、同じような経験をしている方がおられると知っただけでも涙があふれました。

参加者のアドバイスから、ご近所に夫の病気のことを伝えることで気にかけてもらうことも増えました。知らない間に出かけてしまうことや火の始末など気を使うこともありましたが、夫と少し距離を置いて落ち着いて関わるできるようになりました。夫に強くあたったことについても、参加者には共感していただき、そのことにより自分の気持ちも変化してきました。

現在は、自宅での介護がなかなかできず、介護施設にお世話になることも多くなってきています。夫の介護を自分だけでできなくなったことに少し罪悪感がありますが、自分も身体をいとい、気分転換をすることで夫の世話、介護が長続きできるようにと思っています。

(介護歴3年、70才代、女性)



大きな気持ちの変化

私が、妻の症状に初めて気がついたのは、一緒に大阪に出かけたときでした。そのときは乗車券をなくしてしまい妻を激怒してしまいました。娘にもその日の様子を話すとそうしたものの忘れが度々あったということがわかってきました。それでも、妻の変化を認めたくないという強い思いがありました。

持病が原因で入院することになり、そのときの検査結果や妻の症状から、主治医から認知症の専門的な検査を受診するよう勧められました。知人に知られたくない思いから遠くの医療機関にて受診しましたが、そこで認知症であると診断されました。これまでは、私の世話をしてくれていた妻がまさか認知症を発症していたと大きな落胆とともに受け入れざるを得ない気持ちになりました。

私の担当ケアマネージャーにも妻のことを相談し、介護者交流会にも参加するようになりました。

運転免許の更新はできませんでしたが、妻は足腰が丈夫で、近所への買い物には自分で行くことができます。妻がどこかに行ってしまうという不安が大きく遠方への外出は私も一緒に行くようにしています。もしかのためにと、妻の服装を記憶するために写真を撮ろうとして怒られたこともありました。服装や持ち物に名前を書くこともしていますが、むしろ認知症って公表することになるのではと心配しています。犯罪に利用されてしまうのではないかという不安も大きいです。

デイサービスにも体験で行きましたが、やはり行くたくないという強い思いもあり、嫌がりました。閉じこもりがちになった事もしばしばです。

妻と関わっていくなかで、私の気持ちにも大きな変化がありました。地域の音楽教室や手芸教室に通うことなど、妻が、これまで興味を持っていたことを継続できるようにしてあげたいと思うようになりました。浮き沈みはあるものの、定期的に参加できるようになってから妻の調子が少しずつ改善してきました。困ったときには妻の姉にも助けを求め、妻を怒らせないように気を使うことができるようにもなりました。

これから介護をする人にアドバイスするとすれば『自分が変わること』です。考え方や接し方、自分を見つめ直すことで、妻との関係が良くなったと思っています。妻と一緒にいる時間をいつまでも大切にしたいと思っています。



(介護歴2年、80才代、男性)

高齢者等見守り・安心ネットワーク事業

認知症などにより行方不明になるおそれのある人を事前に登録していただき、登録内容を警察署・消防本部と情報共有し、行方不明時に迅速に対応できるようにするための事業です。

登録していただくと、衣服や靴、かばんなどに貼れる「見守り・安心シール」10枚と登録番号を配布します。よく身につける衣服や靴などに付けてください。

登録届はいきいき長寿課（地域包括支援センター）で配布しています。また、橋本市ホームページからもダウンロードできます。

携帯電話用バーコード（読み込むと下記の情報が表示）

見守り・安心シール（見本）
（2.5cm×4cm）

身元が分からないときは、最寄りの警察署（110番）にご連絡ください。または下記までご連絡ください。
橋本市地域包括支援センター 0736-32-1957
橋本市役所（代表） 0736-33-1111

橋本市見守り・安心ネットワーク



登録番号

橋本市

問い合わせ先

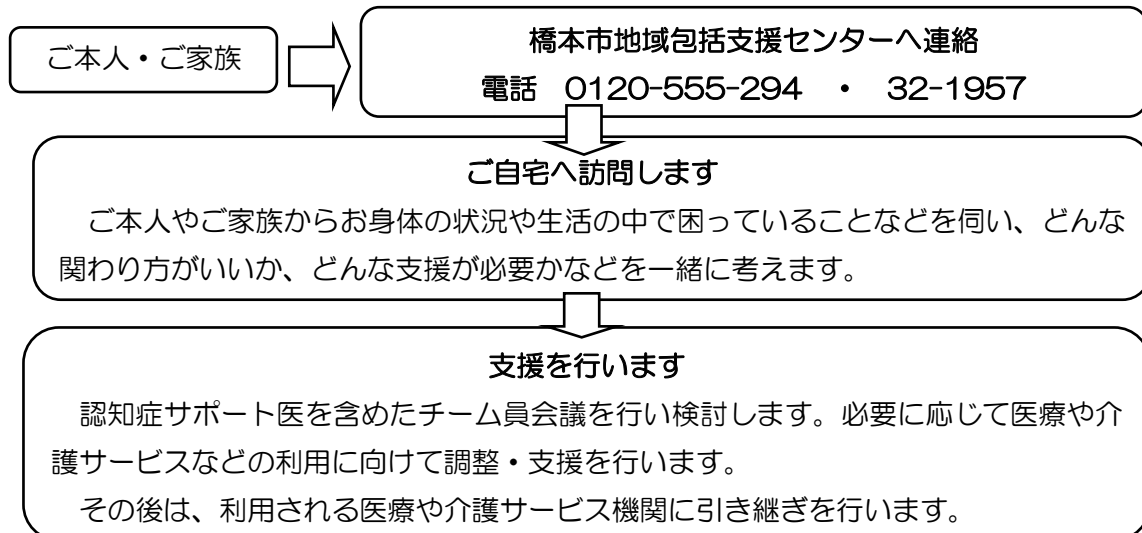
橋本市いきいき長寿課（地域包括支援センター）

電話：0736-33-1111（代表）0736-32-1957（直通）

認知症初期集中支援チーム・認知症地域支援推進員

認知症初期集中支援チームは認知症の人やその家族、また認知症が疑われる人に対し、認知症に関する専門職員が、早期診断・早期対応に向けた支援を行うチームです。また、地域の実情に応じて医療機関や介護保険サービス事業者等をつなぐ連携支援や認知症高齢者・家族を対象とした相談支援を行う「認知症地域支援推進員」の配置を行っています。

・ 認知症初期集中支援チームの支援の流れ ・



認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人と家族をあたたく見守る応援者のことです。サポーターがご近所や商店、金融機関、交通機関などに多数存在し、ちょっとした手助けができれば認知症の方やその家族が安心して暮らすことにつながります。

橋本市では認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざして認知症サポーター養成講座を行っています。

内容：認知症の基礎知識、認知症の方への接し方、橋本市の高齢者の状況他

時間：1時間半から2時間

会場は申込み団体様で確保してください、講師料・資料代は無料です。

問い合わせ先

橋本市いきいき長寿課（地域包括支援センター）

電話：0736-33-1111（代表）0736-32-1957（直通）

平成29年3月までに実施した養成講座

●住民

（老人クラブ・高齢者サロン、その他一般住民） 62回開催

●学校

橋本小学校4年生

紀見小学校5年生

西部小学校5年生

伊都中央高校

●企業・職域

橋本市健康福祉部職員研修

橋本市シルバー人材センター

橋本市民病院

伊都薬剤師会

南海りんかんバス株式会社

大阪第一交通株式会社 橋本営業所

郵便局

南都銀行

紀陽銀行

近畿労働金庫

ウイング橋本店

橋本スポーツクラブ

障害者支援施設 悠久の杜

社会福祉法人 荀憩会

高野口商工会女性部

和歌山ヤクルト株式会社

オークワ

わかやま市民生活協同組合橋本支所



南海りんかんバス認知症サポーター養成講座



受講者には、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」をお渡しします。

認知症サポーター養成講座参加者の感想



認知症家族を介護していました。認知症のことを理解せず対応が大変でした。もっと早く講座を受けていたらと反省しています。

(70歳以上・男性)

本人は、認知症を患っていることをわからず、家族も著しく戸惑っています。家族を支えてくれる友達が来てくれるのですごく助かっています。

(70歳以上・女性)

認知症に関する印象等を変えるいい機会となりました。

(20歳代・男性)

認知症の方への関わり方が大事だと感じました。認知症の方だけでなく、高齢者には、分かりやすい説明や丁寧な対応が重要なので気をつけたいと思いました。周囲にも目をやって、認知症と思われる方がいたら見守れるようにしたいです。

(20歳代・男性)

地域の事業所等でももっと取り組んでいただき地域全体で認知症の方を見守ることができればと思いました。

(40歳代・女性)



橋本市主催認知症サポーター養成講座

お話を聞いているうちに、私のひいばあちゃんがいた頃をなぜか思い出しました。ひいばあちゃんも認知症だったのです。私のことやいとことかの名前を何回いっても「あんただれ？」って聞いてきたからです。このことを思い出しながら、話を聞いていました。多分、認知症のことを勉強した今日の日のことは大人になっても忘れないと思います。私は、介護の仕事もいいなと思いました。

(小学生・女子)

笑顔で相手の手助けをしてあげたりすればいいんだと分かりました。認知症の人はみんなとはちょっと違うけれど、それでも自分でできることはがんばってやっているし、みんなにできないことだってできる人がいます。だから認知症の人でもみんなと同じなんだと分かりました。相手のやりたいことややってほしいことなど、相手の考え方を理解してあげることだと分かりました。

(小学生・女子)

老人クラブにて認知症サポーター養成講座を開催したが、区や自治会で開催して相互を理解することが重要だと思いました。

(60歳代・男性)

なかなか若い世代の方の参加が難しいと思います。認知症への理解を早期にすることはすごく重要であって、そのことの広がり認知症の方の早期発見に繋がっていくと思います。

(40歳代・女性)

認知症予防教室

認知症予防教室は高齢者が正しく認知症を知る機会とすること、高齢者の日常生活に認知症予防を意識した取り組みを習慣づけること、一人ひとりが楽しみながら取り組めること等をポイントに、地域の団体（老人クラブ等）と合同開催しています。

認知症予防教室をきっかけに参加者につながりができ、認知症になっても住みよいまちづくりができることを願っています。

問い合わせ先

橋本市いきいき長寿課（地域包括支援センター）

電話：0736-33-1111（代表）0736-32-1957（直通）

これまで実施した認知症予防教室

開催年度	回数	場所	参加実数	参加数(延べ)	年齢
平成 18 年度	12 回	岸上文化センター	21 名	196 名	平均年齢 73.5 歳
平成 18 年度	6 回	伏原長寿会館	26 名	138 名	平均年齢 76.6 歳
平成 19 年度	8 回	小原田防災センター	36 名	244 名	55 歳～88 歳
平成 20 年度	8 回	真土公民館	23 名	158 名	69 歳～87 歳
平成 20 年度	8 回	菖蒲谷区民会館	28 名	198 名	67 歳～88 歳
平成 21 年度	8 回	古佐田区民会館	43 名	260 名	67 歳～93 歳
平成 22 年度	8 回	柿の木坂住民会館	22 名	163 名	69 歳～93 歳
平成 22 年度	7 回	柱本住民会館	40 名	247 名	60 歳～84 歳
平成 24 年度	8 回	大野集会所	29 名	215 名	64 歳～81 歳
平成 25 年度	6 回	保健福祉センター	98 名	544 名	64 歳～91 歳
平成 26 年度	7 回	三石台集会所	38 名	235 名	64 歳～84 歳



平成 26 年度認知症予防教室（老人クラブ 三石台新和会）

出張講座(介護予防教室)

介護予防とは、要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぎ、軽減を目指すことといわれています。できるだけ、住み慣れた地域で自立した日常生活を送れるように介護予防について、転倒・尿失禁予防のための体操、お口の健康について、レクリエーション等を地域に出向いて行っています。

問い合わせ先

橋本市いきいき長寿課（地域包括支援センター）

電話：0736-33-1111（代表）0736-32-1957（直通）

出前講座内容

1. 介護予防を知ろう

2. 認知症を知ろう

認知症は脳の病気です。

認知症を正しく理解し、本人や家族を地域で支えましょう。

脳を元気にする体操やドリルも実施します。

3. 骨粗しょう症予防

4. 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、

認知症になっても、住み慣れた地域で暮らしていけるよう、認知症サポーターを養成します。

5. 地域包括支援センターによる相談会

日頃の生活、将来のことなど不安に思っていることはありませんか？

生活支援や介護サービスについて説明・紹介します。

心配事などの相談に応じます。

少人数でも気軽にご相談ください。

6. 転倒・尿失禁予防の体操

7. 口の中の健康管理

8. 腰痛・膝痛予防（ロコモ予防）

9. 身近な生活支援活動について

助け合いの体験ゲームやグループで話し合いをして、支え合いのきっかけづくりをします。

5. 相談窓口・関係機関

橋本市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、市が設置する公的な相談支援機関で、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が常駐しています。高齢者等の介護・福祉・健康面など日々の生活での悩みや不安、各種サービスや制度の申請等の問合せなど、何でもご相談いただけます。平日の日中には相談しにくい方は、休日電話、メールでの相談もお受けしています。自宅や入院中の病院など、訪問もさせていただきます。



所在地：橋本市東家 1-3-1 橋本市保健福祉センター内

電話番号：フリーダイヤル 0120-555-294（平日 8:30~17:15）

直通電話番号 0736-32-1957（平日 8:30~17:15）

市役所代表番号 0736-33-1111（夜間・休日）

みなさんの生活・介護を応援します

橋本市地域包括支援センター

どなたでも、いつでも、どんなことでも、ぜひご相談ください。

TEL 0120-555-294

フリーダイヤル（通話料無料）



困ったことがあればお気軽にご相談ください

ご自宅等への訪問も随時させていただきます。

相談無料・秘密厳守

専門のスタッフがお待ちしております。

相談受付時間 平日 8:30~17:15

夜間・休日 33-1111（橋本市役所）

介護保険制度のことで・・・

このよう方は、ぜひお電話ください。

介護保険認定で、要支援1または2の認定となった方。

介護保険サービスの利用について調整いたします。

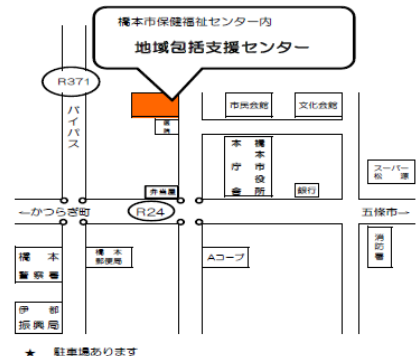
詳しい内容は訪問してご説明させていただきます。

また、要介護1～5の認定となった方についても、

サービスの内容の問い合わせ、ケアマネジャー等について

ご相談をお受けします。

センターは、ここにあります・・・



相談無料・秘密厳守

専門のスタッフがお待ちしております。

相談受付時間 平日 8:30~17:15

夜間・休日 33-1111（橋本市役所）

橋本市・伊都郡内の医療機関

和歌山県ホームページに掲載されている和歌山県認知症診療相談医療機関（平成27年4月現在）をもとに認知症の診療が可能な医療機関として掲載に同意いただいた橋本市・伊都郡の医療機関を掲載しています。

医療機関名	所在地	電話番号
谷内クリニック	橋本市東家 4-2-4	0736-39-3339
松園胃腸科・内科	橋本市東家 4-12-6	0736-39-3933
南クリニック胃腸肛門科	橋本市市脇 4-7-6	0736-34-0171
(医) 涼悠会 トメモリ眼科・形成外科	橋本市市脇 5-4-23	0736-32-9358
(医) 南労会 みどりクリニック	橋本市岸上 22-1	0736-34-2811
(医) 南労会 紀和クリニック	橋本市岸上 23-1	0736-34-1255
なかいクリニック	橋本市神野々382	0736-33-1638
(医) 孝佑会 奥野クリニック	橋本市御幸辻 148-1	0736-34-0010
曾和医院	橋本市御幸辻 218-3	0736-33-3003
橋本市民病院	橋本市小峰台 2-8-1	0736-37-1200
(医) 博周会 梅本診療所	橋本市隅田町河瀬 352	0736-33-0477
小西内科医院	橋本市隅田町芋生 37-4	0736-32-9358
(医) 森下会 森下クリニック	橋本市高野口町向島 42-13	0736-44-1666
虎谷内科小児科医院	橋本市高野口町向島 177	0736-42-2802
和歌山県立医科大学附属病院紀北分院	伊都郡かつらぎ町妙寺 219	0736-22-0066
黒岩クリニック	伊都郡かつらぎ町妙寺 998	0736-23-2112
木秀クリニック	伊都郡かつらぎ町丁ノ町 2530-11	0736-22-8883
上田神経科クリニック	伊都郡かつらぎ町笠田東 171	0736-22-1000
前田医院	伊都郡かつらぎ町笠田東 727	0736-22-1070
横手クリニック	伊都郡九度山町九度山 800	0736-54-3111
萩原内科・小児科	伊都郡九度山町九度山 1168-2	0736-54-3309

橋本市・伊都郡内の認知症サポート医

認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となる医師です。

医療機関名	医師名	所在地	電話番号
前田医院	前田 至規	伊都郡かつらぎ町笠田東 727	0736-22-1070
なかいクリニック	中井 康人	橋本市神野々382	0736-33-1638
上田神経科クリニック	上田 英樹	伊都郡かつらぎ町笠田東 171	0736-22-1000
横手クリニック	横手 英義	伊都郡九度山町九度山 800	0736-54-3111

和歌山県認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、鑑別診断、急性期医療、専門医療相談等を実施するとともに、保健医療・介護関係者への研修等を行い、地域において認知症に対して進行予防から地域生活の維持まで必要となる医療を提供できる機能体制の構築を図ることを目的としています。

医療機関名（認知症疾患医療センター）	所在地	電話番号
和歌山県立医科大学附属病院	和歌山市紀三井寺 811-1	073-441-0776

困ったときの相談窓口

相談内容	部署名	所在地	電話番号
介護保険の申請は・・・	介護保険課	橋本市東家 1-3-1 橋本市保健福祉センター1階	0736-33-1111
高齢者の福祉サービス等は・・・	いきいき長寿課（地域包括支援センター）		0736-33-1111 0736-33-3705
高齢者虐待について	いきいき長寿課（地域包括支援センター）		0736-33-1111 0736-33-3705 0736-32-1957
精神障がい者保健福祉手帳の申請は・・・	福祉課		0736-33-1111
こころの相談を行っています	橋本保健所		橋本市高野口町 名古屋 927
消費者被害等の相談は・・・	生活環境課（消費生活相談窓口）	橋本市東家 1-1-1 橋本市役所 1階	0736-33-1111 0736-33-1227
	和歌山県消費生活センター	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 8階	073-433-1551
成年後見制度については・・・	橋本市地域包括支援センター	橋本市東家 1-3-1 橋本市保健福祉センター1階	0736-33-1111 0736-33-3705 0736-32-1957
	和歌山家庭裁判所	和歌山市二番丁 1	073-428-9959
	和歌山県成年後見支援センター	和歌山市手平 2-2-2 和歌山ビッグ愛 7階	073-435-5248
任意後見制度や遺言書作成について・・・	橋本公証役場	橋本市市脇 1-3-18 橋本商工会館 3階	0736-32-9745

相談内容	部署名	所在地	電話番号
福祉サービス利用援助事業については・・・	橋本市社会福祉協議会	橋本市東家 1-3-1 橋本市保健福祉センター 2階	0736-33-0294
行方不明時の 捜索願は・・・	橋本警察署	橋本市市脇 4-2-2	0736-33-0110
	かつらぎ警察署	伊都郡かつらぎ町 中飯降 1150-1	0736-22-0110
和歌山認知症なんでも 電話相談	一般社団法人 和歌 山県認知症支援協会	和歌山市四番町 52	0120-969-487
若年性認知症の人と家 族の相談交流会 など		ハラダビル 2階	073-423-5771
認知症コールセンター (電話相談)	公益社団法人 認知 症の人と家族の会 和歌山県支部	和歌山市新堀東 2-2-2 ほっと生活館しんぼ り内	0120-783-007

成年後見制度とは？

成年後見制度は、認知症、知的障がいや精神障がいにより判断能力が不十分な方を法的に保護し支えるための制度です。大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の二つがあります。

法定後見制度：すでに判断能力が不十分な方に対して、家庭裁判所で選ばれた成年後見人等が本人の代わりに通帳等財産の管理や施設入所等各種契約の代行などの法律行為等を行ないます。

任意後見制度：本人が十分な判断能力のあるうちに、将来判断能力が不十分な状態になった場合に備えてあらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)と任意後見契約を結んでおくものです。公証役場で公正証書を作成してもらいます。

高齢者虐待とは？

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行され、高齢者虐待の状態をできるだけ早く解決すること、養護者の困りごとにも目を向け支援することが求められています。

認知症の発症や悪化に伴い、介護負担が増え、ストレスが大きくなることにより虐待につながるケースが多くなっています。

こんなことが高齢者虐待になります

●身体的虐待

- ・たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせる
- ・ベッドにしばりつける、意図的に薬を過剰に与える など

●経済的虐待

- ・本人のお金なのに必要な額を渡さない、使わせない
- ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用する など

●心理的虐待

- ・排せつなどの失敗に対して恥をかかせる
- ・子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

●介護・世話の放棄、放任（ネグレクト）

- ・空腹、脱水、低栄養状態のままにする
- ・おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置する など

●性的虐待

- ・懲罰的に下半身を裸にして放置する
- ・性的なことを強要する など

橋本市における高齢者虐待の状況

橋本市地域包括支援センターにおける高齢者虐待の相談件数は、平成 26 年度にはのべ 86 件、平成 27 年度はのべ 30 件でした。

平成 27 年度において、通報に至ったケースは 19 件あり、そのうち虐待認定したものは 15 件になります。15 件のうち 9 件については介護認定を受けた方で、そのうち 2 件は認知症のある方でした。

介護ストレスは虐待につながる原因になります。周囲の人の助けや介護保険などのサービスを利用することで介護を家族だけでかかえ込まないようにする事が大切です。

「虐待かも知れない」「気がかりだな」と思った場合は市役所、地域包括支援センターにご相談ください。

秘密は守られます。

6. 介護保険による介護サービスの紹介

介護保険を利用するにはまず、要介護認定を受ける必要があります。申請や相談については24ページをご覧ください。橋本市では、介護保険について詳しく説明した「介護保険わかりやすい利用の手引き」を発行しています。併せてご活用ください。

1) 認知症の方向けのサービス

(1) 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

グループホーム

はるすのお家・橋本

所在地：橋本市菖蒲谷 979-1

電話番号：39-3028



グループホーム

幸楽の里

所在地：橋本市隅田町山内 1919-3

電話番号：38-1165



グループホーム

ネオファミリー・高野口

所在地：橋本市高野口町名倉 100-2

電話番号：44-1165



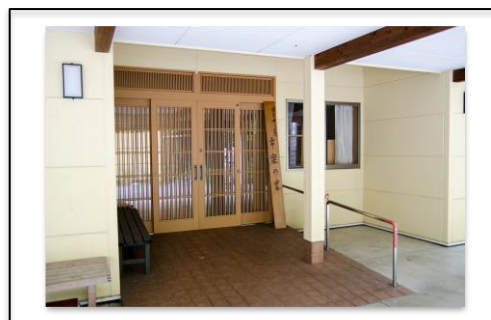
(2) 認知症対応型通所介護

認知症の高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

デイサービス幸楽の里

所在地：橋本市隅田町山内 1919-3

電話番号：36-4165



2) その他の介護（介護予防）サービス

(1) 居宅サービス

居宅サービスとは自宅を中心に利用するサービスです。

居宅介護支援 介護予防支援	ケアマネージャーや地域包括支援センターの職員がケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるよう支援します。
訪問介護・介護予防 訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが訪問し、食事・入浴・排泄のお世話や、掃除・洗濯・買い物・食事の準備、調理などを行います。 利用者と一緒に調理や掃除を行う事で利用者が自分で出来ることが増えるように支援する場合があります。
訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護	移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。
訪問リハビリテー ション 介護予防訪問リハビリ テーション	リハビリ（機能回復訓練）の専門家が訪問し、リハビリを行います。自分で行える体操やリハビリなどを指導します。
居宅療養管理指導 介護予防居宅療養管理 指導	医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などが訪問し、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導をします。
訪問看護 介護予防訪問看護	看護師などが訪問し、床ずれの手当や点滴の管理をします。介護予防を目的とした療養上のお世話や必要な診療の補助を行う事もあります。

通所介護 介護予防通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターで食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。生活機能の維持・向上のための体操や筋力トレーニングを行う場合もあります。
通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所で日帰りの機能訓練などが受けられます。
短期入所生活介護 介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
短期入所療養介護 介護予防短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期入所して、医療や介護、機能訓練が受けられます。
特定施設入居者生活介護 介護予防特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入所している人が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

詳しくは担当ケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談ください。

(2) 地域密着型サービス

小規模多機能型居宅介護 介護予防小規模多機能型居宅介護	小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に受けられます。
--------------------------------	---

詳しくは担当ケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談ください。

(3) 生活環境を整えるサービス

福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りるサービスです。(自己負担1割または2割)
特定福祉用具購入 特定介護予防福祉用具購入	ポータブルトイレ・入浴補助用具等の福祉用具を買うことができます。 (年間10万円までが限度で自己負担1割または2割)
居宅介護住宅改修 介護予防居宅介護住宅改修	より安全な生活が送れるように生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、上限20万円まで住宅改修費が支給されます。(自己負担1割または2割)

詳しくは担当ケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談ください。

(4) 施設サービス

①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴など、日常生活の介護や健康管理を受けられます。

施設名	所在地	電話番号
特別養護老人ホーム国城寮	橋本市隅田町河瀬 905-2	0736-32-8765
特別養護老人ホームひかり苑	橋本市隅田町中島 1058-56	0736-37-3000
特別養護老人ホーム天佳苑	橋本市隅田町霜草 797-31	0736-37-5000
特別養護老人ホームさくら苑	橋本市高野口町大野 1844-133	0736-44-1189

②介護老人保健施設

症状が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを受けられます。

施設名	所在地	電話番号
介護老人保健施設 博寿苑	橋本市東家 6-7-5	0736-33-5589
介護老人保健施設 グリーンガーデン橋本	橋本市隅田町山内 1919	0736-37-4165
介護老人保健施設 メディケアはしもと	橋本市神野々 877-1	0736-39-1133

③介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、病状は安定しているものの長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。介護体制の整った医療施設（病院）で、医療や看護などを受けられます。

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人岡田整形外科	橋本市市脇 1-45-2	0736-32-8080

橋本市 認知症ケアパス概念図 : 認知症の人の在宅生活を医療と介護がともに支える図です
ガイドブックに掲載されているページをP〇〇と示しています。

【気づき】

【軽度】

《認知症の度合い》

【重度】

【終末期】

【認知症の疑いがある】

【症状が多発していく時期】

【身体面の障害が複合する時期】

保健所・社会福祉協議会・行政 P 24、25

サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム

特別養護老人ホーム P 30

グループホーム・介護老人保健施設 P 27、P 30

認知症サポーター、認知症初期集中支援チーム、高齢者等見守り・安心ネットワーク事業、安全生活支援サービス、高齢者配食サービス見守り事業

家族介護用具給付（おむつ支給）

介護者交流会・認知症電話相談 P 14～P 17

福祉サービス利用援助事業 P 9

成年後見制度 P 24、P 25

老人クラブ

小規模多機能居宅介護・短期入所 P 29

げんざらり～自主運営教室・地域ふれあいサロン

認知症対応型デイサービス・通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケア） P 28、P 29 9

介護予防教室 P 21

訪問介護（ホームヘルプ） P 28

福祉有償運送

地域包括支援センター・ケアマネジャー

地域住民

在宅生活

家族

訪問看護・訪問リハビリテーション P 28、P 29

かかりつけ医・歯科医・薬局・和歌山県診療相談医療機関・認知症サポート医・認知症患者医療センター P 23、P 24

介護療養型医療施設 P 30

行動心理症状が重症な場合は相談の上、入院治療

お一人様に一冊無料配布

特集
Ending Note

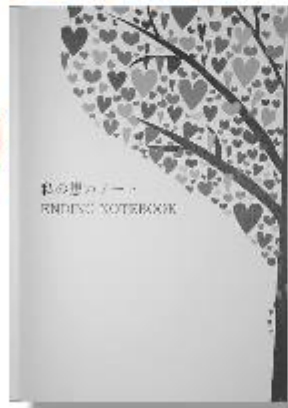
私の思いノート～エンディングノート～

自分への「ありがとう」、まわりの人への「おねがい」

その人らしく生き、
大切な人へ想いを残す

橋本市社協版
エンディング
ノート

B5版、52ページ



▲葬儀や家族のことについて配しておきます

「いざという時」に、あなたの大切な人へあなたの「思い」(想い)を伝えます。「もしもの時」に役立つよう、自分の大切な情報を記録しておきましょう。

- 「終活」という言葉があります。この言葉には「相続」や「介護」「医療」「住まい」「葬儀」など、人生の最期を迎えるための準備をしておくということのほか、これまでの自分を振り返り、残された人生をいかに有意義に生きていくか準備や心構えをするという意味が込められています。
- このノートは「終活」として、自分の人生を振り返り整理するとともに、「私はこうしたい」「こう生きてきた」など、意志が伝えられなくなったときや亡くなったときの備えとして大切な人へあなたの「思い」を伝えるノートです。
- ノートには「私のこと」や「家族や親戚のこと」「友人のこと」など自分の振り返りや、これから起こるかも知れないことへの備えとして「入院や介護が必要になったとき」や「葬儀のとき」など、家族にはどうしてほしいかについて書き込めるようになっています。
- 「老いの支度」として、最後まで自分らしく生き、残された家族が困らないよう元気なうちに準備をしておく、そのためにこのノートを作りました。ご活用ください。

ご希望される方については、お一人様につき1冊無料で下記にて配布しております。

●橋本市社会福祉協議会
(橋本市保健福祉センター2階)
※旧橋本市民病院跡地
電話 33-0294・FAX33-4377
月～金曜日 8:30～17:15
(祝祭日は除く)

～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

平成27年1月27日、政府が進める認知症施策として、厚生労働省より「新オレンジプラン」が正式に発表されました。「新オレンジプラン」の基本方針と主な施策「7つの柱」とは？

基本方針は、「認知症の人が、自分らしく暮らしつづける」こと

普段から認知症ケアに携わっている人にとっては、当たり前のことかもしれませんが、でも、まだまだ「認知症はなっではいけないもの」「なったら怖いもの」という考えがある人も多いのではないのでしょうか？

新オレンジプランでは、「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。

「新オレンジプラン」は、7つの柱に沿って、施策を総合的に推進していくことが示されました。

1. 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進

まずは認知症についてよく知りましょう。とはいえ、身近にいないとなかなか理解しづらいものです。そこで、普及役として認知症サポーターを育成したり、認知症の人の姿を発信したり、といった具体的な施策が考えられています。

2. 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供

人によって症状が違う認知症。新オレンジプランでは、初めて介護や看護の仕事に就く人向けの基礎研修など、専門的なケアをより一層進めていくことになりました。

3. 若年性認知症施策の強化

認知症は高齢者だけがなるものではないということも私たちは理解しておかなければなりません。若くして認知症になったからこそ相談できない、ということがないように、ネットワークの整備などが行われます。

4. 認知症の人の介護者への支援

認知症患者本人へのケアはもちろん、支えている介護者のケアも大切。 [▶](#)

護者が相談できる認知症カフェ等の設置推進が行われます。

5. 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進

超高齢社会である日本にとって、認知症であるなしに関わりなく、高齢者が暮らしやすい社会づくりが求められていきます。高齢者が利用しやすい商品やサービスづくりを進めていきたいと思います。ということが改めて記載されました。

6. 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進

どうしたら認知症を予防できるかを研究したり、治療薬の開発を進めたりしていきます。

7. 認知症の人やその家族の視点の重視

一番大切なことは、認知症の人やその家族が、本当に必要としているサポートをしていける社会になること。なにが必要とされているのかの実態調査や、その結果に基づく支援策の強化などが進められる予定です。

理想を理想で終わらせないために

現在、認知症の人の数は約 462 万人。予備軍の人も 400 万人いると言われており、団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年には、患者数が 700 万人を超えると言われて見られています。新オレンジプランを軸に、人々が認知症と向き合っ

てともに暮らしやすい社会を実現することが求められています。

橋本市認知症ケアパス作成検討会 名簿（順不同）

	氏名	職種	所属
1	中井 康人	認知症サポート医	なかいクリニック院長
2	大饗 義仁	脳神経外科医	橋本市民病院脳神経外科医長
3	井上 千代	主任介護支援専門員	老人保健施設博寿苑
4	山口 由佳	主任介護支援専門員	ニチイケアセンターはしもと
5	鈴木 千鶴	主任介護支援専門員	ニチイケアセンターはしもと
6	小林 道子	主任介護支援専門員	ニチイケアセンターはしもと
7	北浦 亜紀	主任介護支援専門員	ケアプランセンター紀和
8	坂本 隆江	主任介護支援専門員	橋本市社会福祉協議会
9	馬場 匡子	主任介護支援専門員	グリーンガーデンケアプランセンター
10	小西 雄一	主任介護支援専門員	グリーンガーデンケアプランセンター
11	高田 孝子	主任介護支援専門員	グリーンガーデンケアプランセンター
12	山田 宏子	主任介護支援専門員	春風指定居宅介護支援センター
13	福井 和子	主任介護支援専門員	はるす・ケアプランサービス
14	玉垣 裕美	主任介護支援専門員	ケアランド橋本
15	伊藤 加代子	主任介護支援専門員	ケアランド高野口
16	吉田 充子	主任介護支援専門員	ケアセンターおたっしや倶楽部伊都・橋本ケアプランセンター
17	萩原 弘美	主任介護支援専門員	居宅介護支援事業所花ごよみ
18	丸山 京子	主任介護支援専門員	介護老人保健施設メディケアはしもと
19	小玉 小百合	介護支援専門員	グループホーム幸楽の里
20	野口 敦子	介護福祉士	グループホーム幸楽の里
21	三浦 拓郎	介護支援専門員	グループホームはるすのお家
22	雑賀 恵子	保健師	橋本保健所
23	中村 峻	副主査	介護保険課 介護保険係
24	藪本 弘子	所長(保健師)	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
25	北岡 慶久	課長	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
26	下条 恵己	社会福祉士	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
27	碓 志織	保健師	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
28	仲谷 ゆり子	主任介護支援専門員	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
29	高井 勝子	主任介護支援専門員	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
30	上辻 里美	主任介護支援専門員	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
31	安田 秀幸	高齢福祉係長	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)
32	城 雅代	保健師	いきいき長寿課(橋本市地域包括支援センター)

※橋本市内の認知症サポート医、物忘れ外来担当医、主任介護支援専門員、認知症の方向けの施設職員、行政職員にて構成

みなさんの生活・介護を応援します

橋本市地域包括支援センター

困ったことがあればお気軽にご相談ください

相談無料・秘密厳守



電話 0120-555-294

相談受付時間 平日 8:30～17:15

夜間・休日 電話 33-1111（橋本市役所）

みまもり・あんしん 認知症ガイドブック（ケアパス）

発行：橋本市

平成27年3月31日発行

平成29年3月15日改訂

作成：認知症ケアパス作成検討会

住所：〒648-8585 和歌山県橋本市東家 1-1-1

電話：0736-33-1111 FAX：0736-34-1652