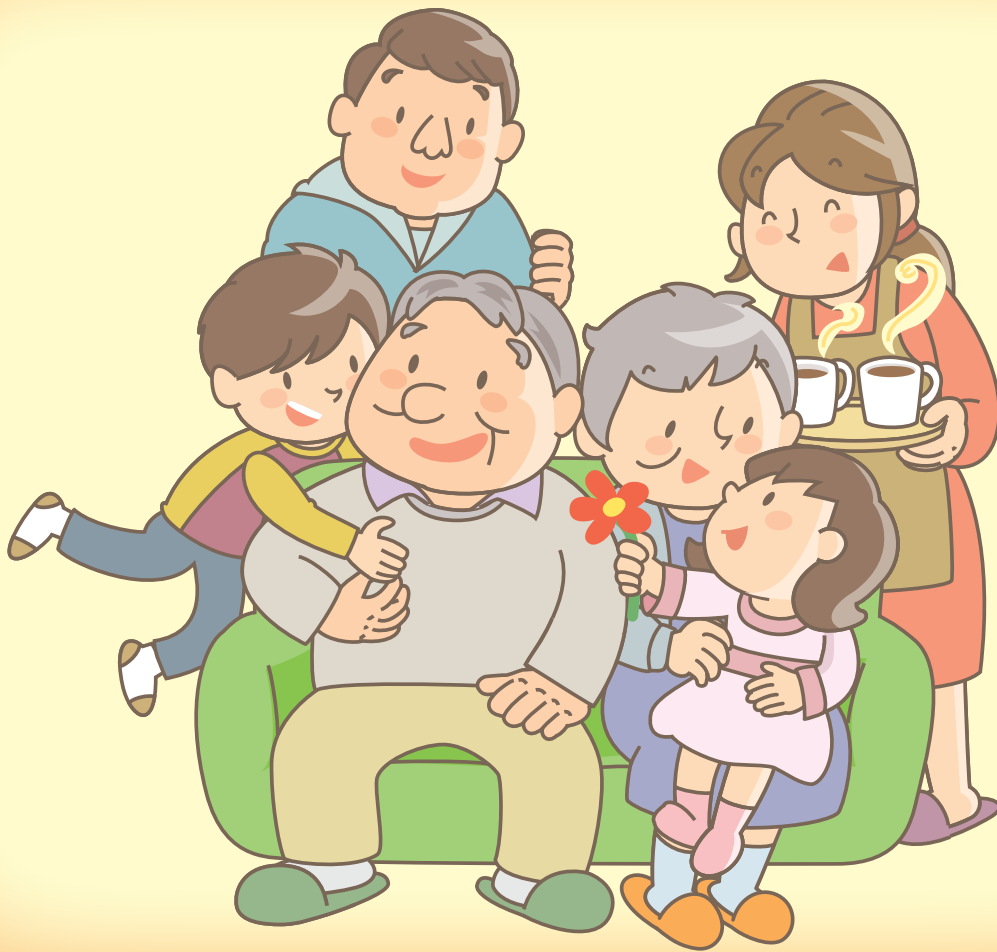


富士市認知症ケアパス

認知症の人と家族の みちしるべ



第2版 平成31年4月発行

富士市

はじめに

認知症は、誰もがかかる可能性のある、とても身近な病気です。

早期に適切な治療を受けること、また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

本冊子（富士市認知症ケアパス）は、“認知症かもしれない”と思った時や認知症と診断を受けた時に、どこに相談すればよいか、どのような制度が利用できるかなどの情報をまとめたものです。

できる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、本冊子を活用し考えてみませんか。



目次

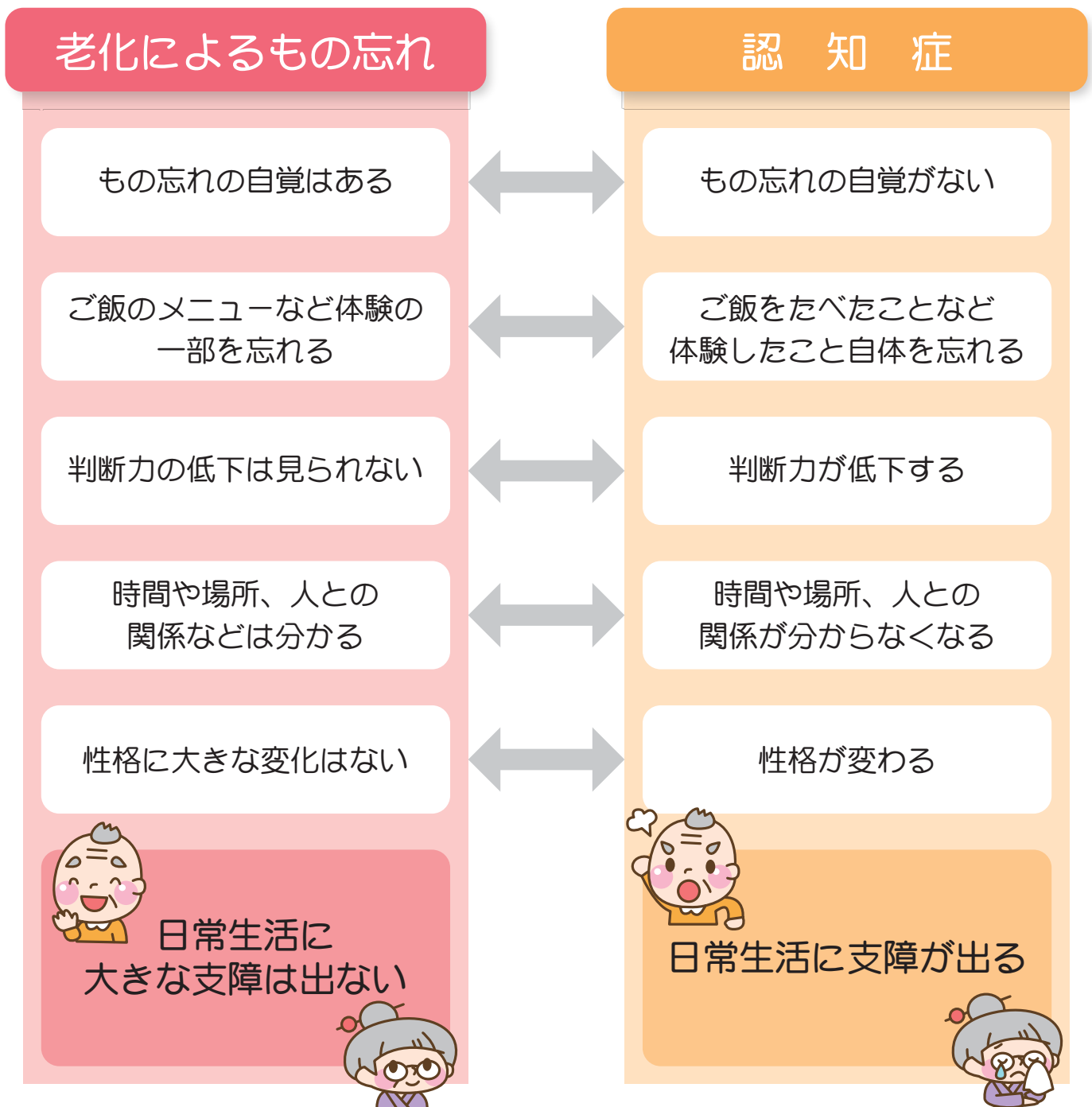
1. 認知症を正しく理解しましょう	1
2. 認知症の原因となる代表的な病気	2
3. 若年性認知症について	
4. 認知症の症状	3
5. 認知症は早期診断、早期対応が非常に大切です	4
6. 「認知症かな？」と思ったらチェックしてみましょう	5
7. 認知症の人の気持ち	6
8. 認知症の人を支えるために	
9. 認知症の人とコミュニケーションを深めるポイント	7
10. 認知症サポーターになりませんか	8
11. 認知症ケアパス ～認知症の症状とケアの流れ～	9-10
12. 富士市の認知症に関するサービス	11-12



1. 認知症を正しく理解しましょう

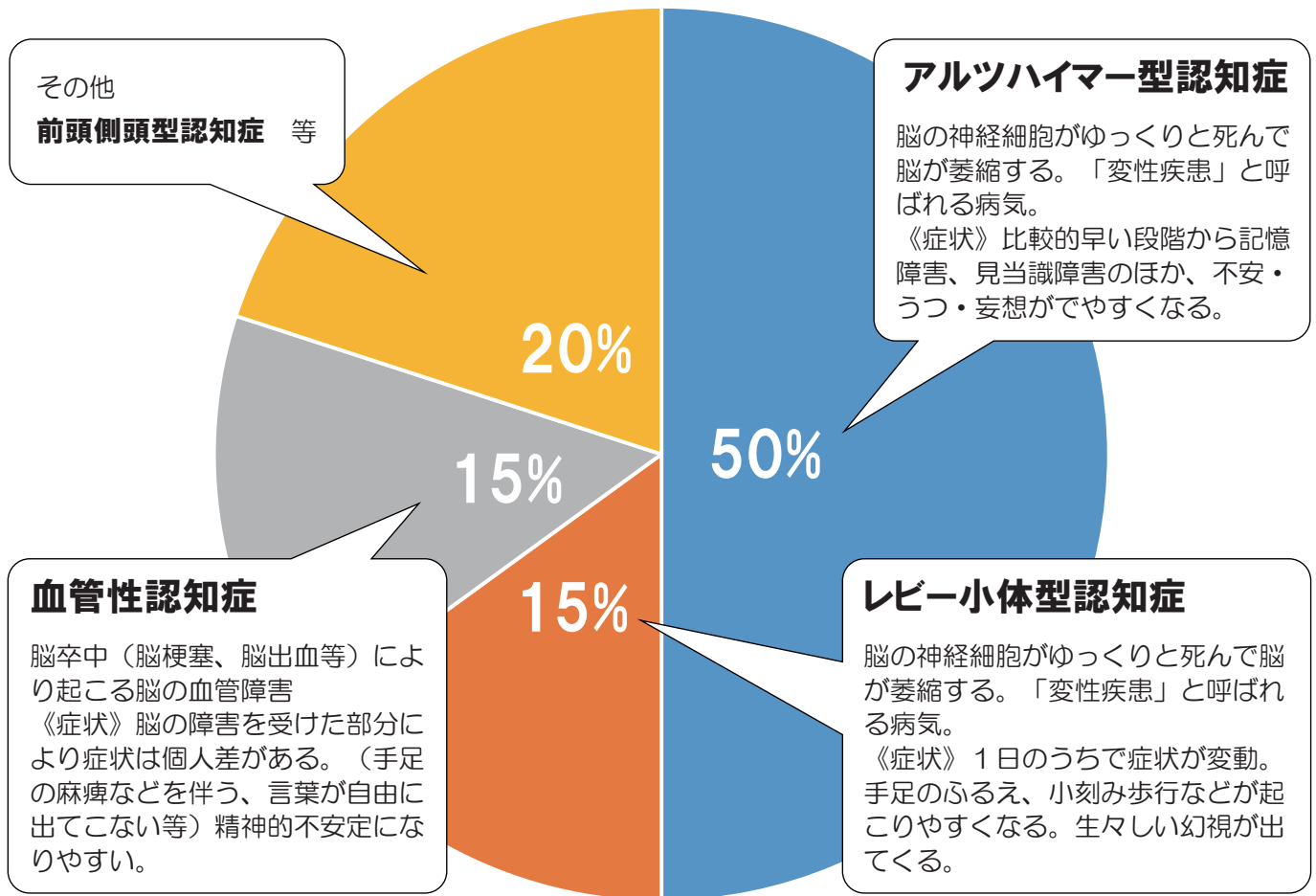
認知症とは、考えたり、思い出したりすることが難しくなってくる脳の病気です。さまざまな原因から、脳の細胞が壊れることで、脳の働きが悪くなり、日常生活や人間関係に支障が出ている状態をいいます。

「老化によるもの忘れ」と「認知症」の違い



※あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

2. 認知症の原因となる代表的な病気



3. 若年性認知症について

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。働き盛りの現役世代が発症した場合、離職や介護の問題で、経済面や生活面で困窮することも考えられます。下記の相談窓口にお気軽にご相談ください。

そして、「認知症かもしれない」と思った時、まずは医療機関を受診し、地域包括支援センター等に相談することが大切です。

- 若年性認知症の人と家族のつどい 富士市フィランセ
 申し込み：電話：0545-63-3130 FAX：0545-62-9390
 毎月第2火曜日 10時～12時
- 若年性認知症相談窓口 静岡県総合社会福祉会館
 電話：054-252-9881
 週3回（月・水・金）9時～16時
- 認知症コールセンター 富士市フィランセ
 電話：0545-64-9042（来所相談も行っています）
 週3回（月・木・土）10時～15時



4. 認知症の症状

中核症状

と

行動・心理症状
(BPSD)

認知症には、脳の細胞が壊れることによって直接起こる中核症状と、本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる幻覚・妄想などの精神症状および日常生活への対応が困難になる行動障害の行動・心理症状 (BPSD)があります。

大脳の機能低下



中核症状

記憶障害

ついさっきのことを忘れる

見当識障害

日時や場所、人などがわからなくなる

失行

服などを自分で着られなくなる

失語

うまくしゃべれなくなる

実行機能障害

料理などができなくなる

判断力障害

難しい話がわからなくなる など



本人の
性格や素質、
生い立ち など



ストレスの多い
生活環境や
人間関係 など



行動・
心理症状
(BPSD)

行動症状

徘徊・暴力・暴言
活動量の低下・不潔行為 など

心理症状

不安・焦燥感・うつ状態
睡眠障害・興奮・依存・妄想 など



5. 認知症は**早期診断、早期対応**が非常に大切です

なぜ大切なの？

○今後の生活の準備をすることができます。

○認知症状が一時的な場合もあります。

認知症状を引き起こす要因は、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。
(慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下、正常圧水頭症など)

○進行を遅らせることが可能な場合があります。

認知症の種類によっては、対応の仕方で行進を遅らせることができたり、症状を抑えることができると言われています。

相談

富士市の地域包括支援センター

電話：巻末参照

相談無料

認知症コールセンター

毎週月・木・土曜日 10時～15時
(年末年始・祝日除く)

電話：0545-64-9042

※会場：フィランセ
(来所相談も行っています)

相談無料

受診

かかりつけ医

まずは日頃の様子を「かかりつけ医」にご相談ください。

認知症サポート医

国が推進する「認知症サポート医研修」を修了している医師です。静岡県のホームページをご覧ください。

静岡県 認知症サポート医

検索

鷹岡病院認知症疾患医療センター

かかりつけ医や地域包括支援センターからの紹介で、スムーズに受診することができます。また、ご本人やご家族が専門医療相談を受け、その後受診する方法もあります。

専用電話：090-8552-9503 (年末年始・祝日除く)

月曜日～金曜日 9時～16時

専門医療相談＜電話相談＞専用電話にて受付
＜来院相談＞事前に電話予約

相談無料



6. 「認知症かな？」 と思ったらチェックしてみましょう

ご本人またはご家族がチェックをして、日常生活の中でいくつかあてはまる場合は、かかりつけ医にご相談ください。(医学的な診断基準ではありません)
かかりつけ医に相談する場合、本チェックシートを持参しましょう。

【もの忘れがひどい】

- 今電話をきったばかりなのに相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 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】

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 話のつじつまが合わない
- 場所・時間がわからない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた場所でも迷うことがある
- シャツやズボンをきちんと着ることができない



【人柄が変わる】

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



【意欲がなくなる】

- 身だしなみに無関心になった
- 趣味や好きなことをしなくなった
- 毎日やっていた日課をしなくなった
- 理由もなくふさぎ込んだり、何をするにも億劫がり嫌がる

【不安感が強い】

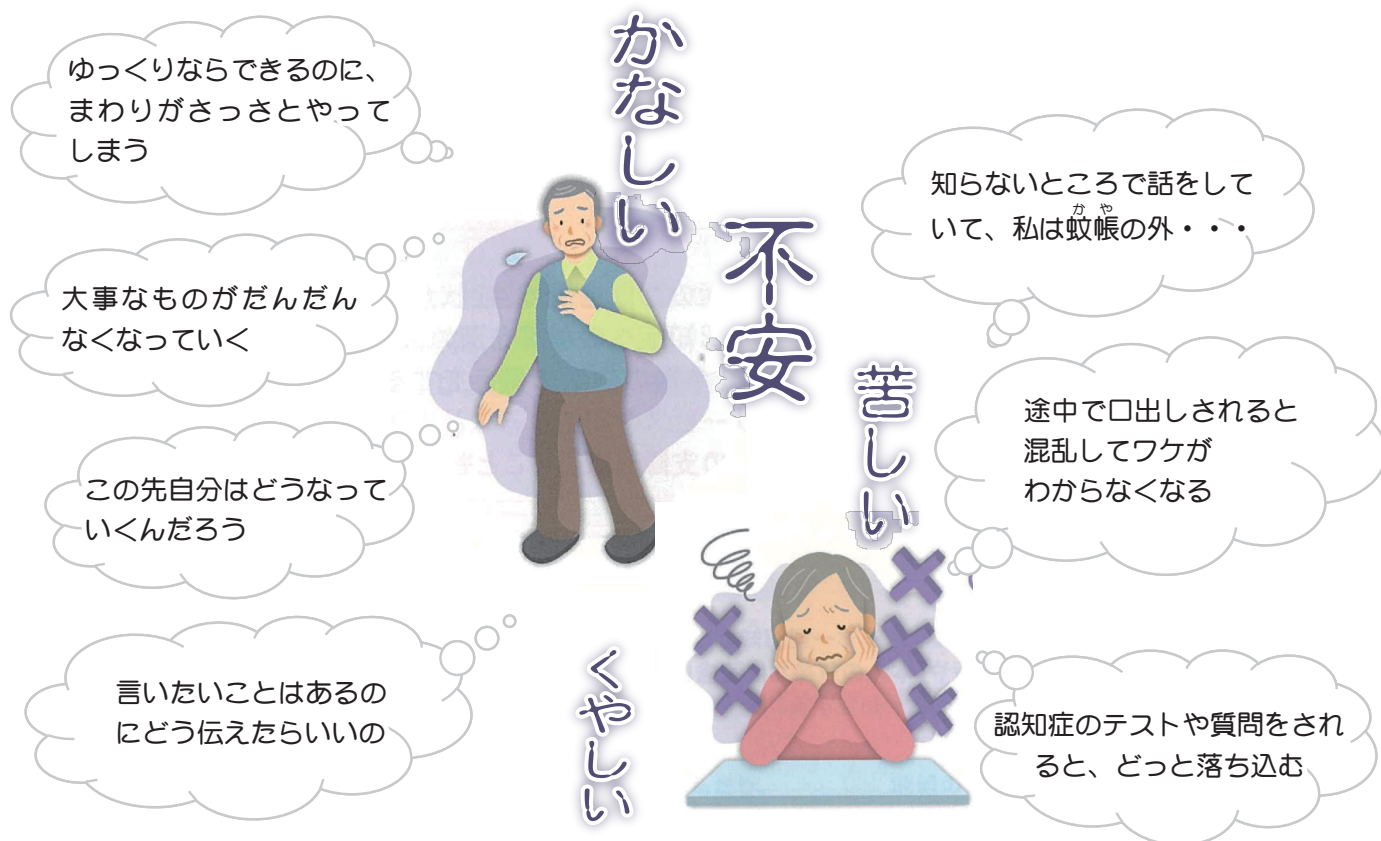
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

7. 認知症の人の気持ち

ご本人は、どのような気持ちでいるでしょうか。

認知症の初期・・・ご本人は今までと違う自分に戸惑い、不安を感じています。

“本人に自覚がない”というのは間違いです。認知症の症状に、最初に気づくのは本人です。



8. 認知症の人を支えるために



◇「これからどうなっていくのだろう」、「介護を続けていけるかな？」…
ご家族もいっぱい不安を抱えています。

ご本人は決して家族を困らせたいと思っているわけではありません。ご本人自身も不安を抱えていることを理解しつつ、ご家族の方が不安や戸惑いを抱えることがないように、周囲のサポートを上手に活用していきましょう。

◇認知症の人の介護・・・自分ひとりだけではありません。

ひとりで抱え込まずに、近隣の人や親しい人にはオープンにして、協力していただきましょう。「認知症の人と家族の会」「認知症コールセンター」「認知症の人と家族のつどい」「認知症カフェ」等（P11, 12参照）まずは、話をしてみませんか？

9. 認知症の人とコミュニケーションを深めるポイント

- 一人の人としてふつうに接する
- 自尊心を傷つけない
- 笑顔で楽しく
- 視野に入って話す
- 聞こうとしている姿勢を示す
- ゆっくりとひとつずつ話す
- 本人がよく口にする言葉や方言など、なじみのある言葉を使う
- 本人が好むことや、なじみのあることを話題にする
- 不安や不快を感じていないか注意をはらう
- 本人に必ず聞く、たずねる、確かめる

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを活かしながらさりげなく手助けしましょう。



不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに、関わり方のヒントとして参考にしてください。

10. 認知症サポーターになりませんか

認知症は誰でもなる可能性があります。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

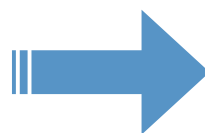
認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識と理解をもち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。1時間～1時間半の講義を受講すればどなたでもサポーターになれます。受講料は無料です。「キャラバン・メイト」と呼ばれる講師が、認知症の基礎知識や具体的な接し方などについてお話しします。

講座を受講すると、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。



定期開催のお知らせ

フィランセにて、月に一度「認知症サポーター養成講座」を開催しています。どなたでも参加できます。ご都合の良い日にご参加ください。参加費は無料です。

講師は、認知症の人と家族の会 静岡県支部「すぎなの会」 認知症の介護経験を持ち、認知症コールセンターの相談員で、富士市に登録しているキャラバン・メイトです。開催予定日は、広報ふじに毎月掲載しています。

問い合わせ・申し込み：富士市役所高齢者支援課 電話 0545-55-2916

講座を開催してみませんか

お近くの地域包括支援センターまたは高齢者支援課へご相談ください。

例えば ・町内会の集まり ・職場での研修 ・子ども会の集まり ・仲間同士の集まり 等
講座を開催してみませんか？

問い合わせ・申し込み 富士市の地域包括支援センター（巻末参照）または
富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916



詳しくは富士市のホームページをご覧ください。

富士市 認知症サポーター養成講座

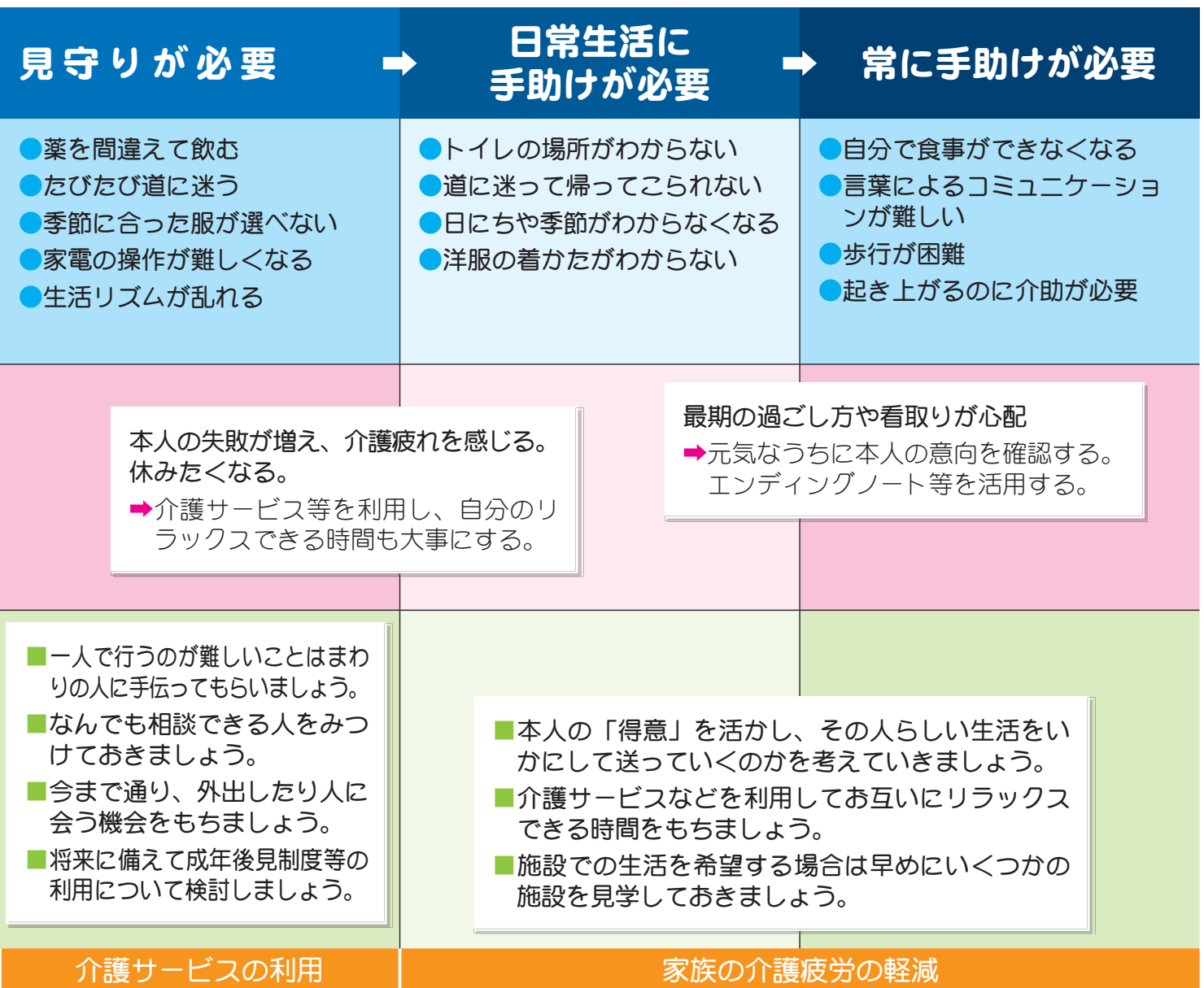
検索



11. 認知症ケアパス ～認知症の症状とケアの流れ～

認知症の進行に応じた変化	健康	あれ？ もの忘れかな	そろそろ誰かの
本人の様子	<p>なんとなくおかしいと感じて不安になる (例)頭に霧がかかったような気がする… 気分が落ち込む等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れ ●同じことをくりかえし聞く ●片付けが苦手になる ●物が無くなる ●外出がおっくうになる 	<ul style="list-style-type: none"> ●小銭で払うのが苦手になる ●探しものをする時間が増える ●食事の支度が一人では難しい ●火の消し忘れ ●金銭の管理や支払いが難しくなる
家族の気持ちと対応	<p>認知症は家族のかかわり方や環境調整により、症状は大きく変化し、気持ちの変化は人それぞれです。</p>	<p>家族会や勉強会に参加すると、色々な情報が得られます。</p>	<p>悩みを打ち明けられないで一人で悩んでしまいがち。 →抱え込まずに相談をすることが大事。家族の病気への理解と対応が、今後の症状の出方に大きく影響する。</p>
本人やまわりの人がやっておきたいこと 決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ■認知症予防に努めましょう。 ■友人や地域とのつながりを大切にしましょう。 ■今までやってきたことを続けましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の活動 ・サークル ・ボランティア等 	<ul style="list-style-type: none"> ■まわりの人に相談してみましよう。 ■一日の計画を立てて行動してみましよう。 ■富士市の地域包括支援センター（巻末参照）に相談しましよう。 ■かかりつけ医に相談しましよう。 ■元気なうちからエンディングノートを書いたり、家族と今後の過ごし方について話してみましよう。 ■外出の機会をもちましよう。 ■本人の話をじっくり聞きましよう。 	
介護保険	申請の相談		介護認定の取得
認知症の人や家族を支援する体制	予 防	ボランティア活動 まちづくりセンター講座 シルバー人材センター 社会福祉センター 悠容クラブ 生きがいデイサービス ふれあい・いきいきサロン 認知症カフェ	
	医 療	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局	認知症サポート医 訪問診療 訪問歯科医
	相 談	富士市の地域包括支援センター（巻末参照） 認知症コールセンター	
	介 護		訪問介護 通所介護
	生活支援 家族支援	民生委員・児童委員 富士市成年後見支援センター 富士市消費生活センター 認知症サポーター養成講座 認知症カフェ 日常生活自立支援事業	
	住まい	サービス付き高齢者向け住宅 住宅型有料老人ホーム	介護付き有料老人ホーム

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解して、上手にご本人に対応していくことが大切です。(原因疾患や身体状況によって経過が異なり、全ての方にあてはまるものではありませんが、今後の介護や対応の目安としてください。)



認知症専門医 認知症疾患医療センター（鷹岡病院）
 訪問薬剤師 訪問看護

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）
 短期入所生活介護 小規模多機能型居宅介護 地域密着型サービス
 在宅支援サービス（食・見守り・家事支援等）
 認知症の人と家族の会

認知症グループホーム
 介護老人保健施設 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ※詳細は「いきいき高齢者ガイド」を参照

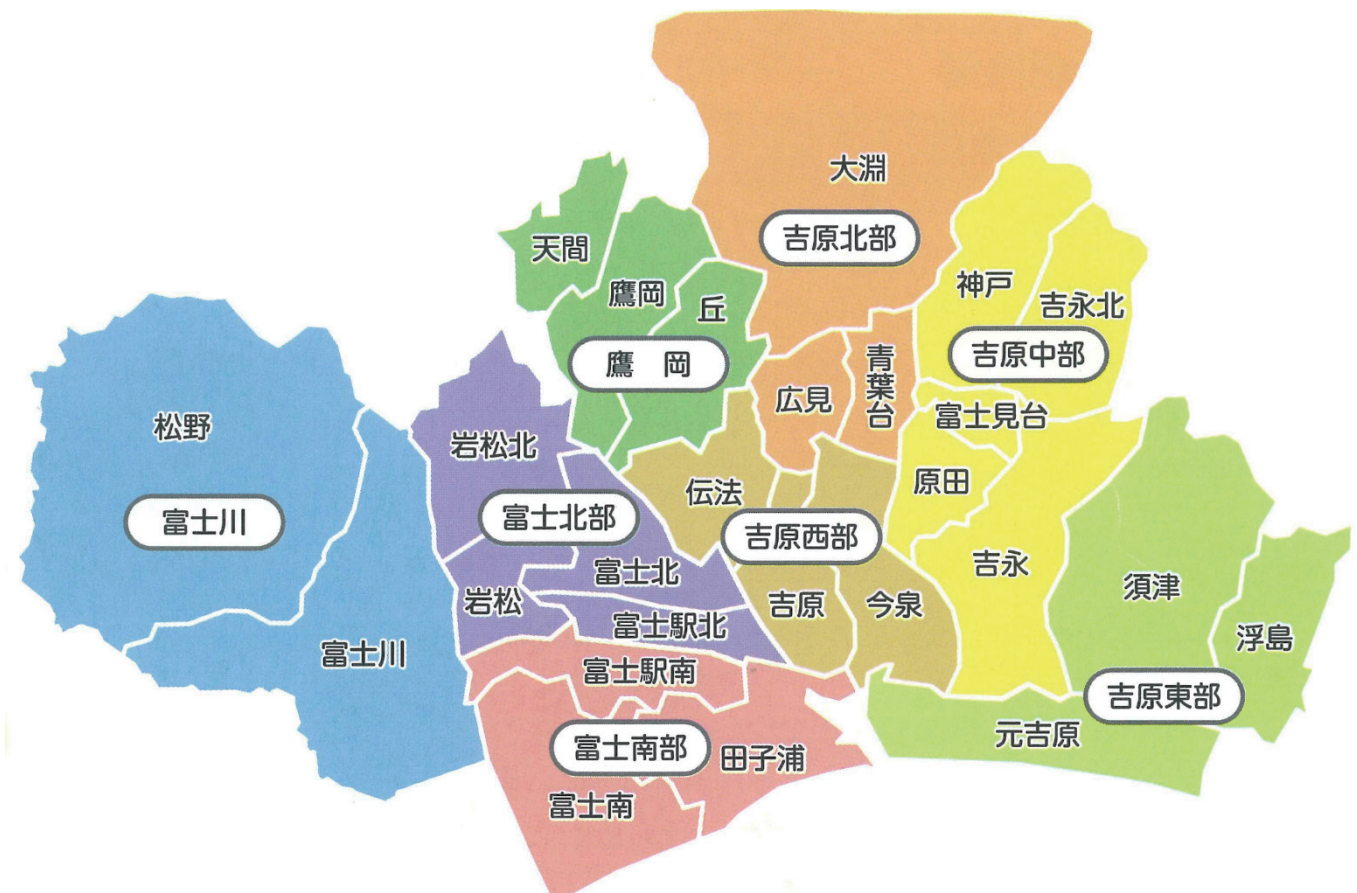
12. 富士市の認知症に関するサービス

	名称	内容	連絡先
相談窓口	地域包括支援センター	地域で暮らす高齢者とその家族の皆さんの悩みや相談に対応する総合相談窓口です。	富士市の地域包括支援センター（巻末参照）
	認知症地域支援推進員	認知症に関する相談対応や地域での支援ネットワークづくりを推進するための活動をしています。各地域包括支援センターや市役所に配置しています。	<ul style="list-style-type: none"> 富士市の地域包括支援センター（巻末参照） 富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916
	認知症疾患医療センター	認知症に関するさまざまな相談に電話や面談にて応じ、医療・保健・介護・福祉関係機関ならびに地域包括支援センターと連携をとり、必要な支援を考えます。	鷹岡病院 電話:090-8552-9503 9時～16時 月曜日～金曜日（年末年始・祝日除く）
	認知症コールセンター	「認知症の人と家族の会静岡県支部」の会員で、認知症の介護経験のある相談員及び専門職が相談を受けています。来所相談も行っています。	富士市フィナンセ 電話：0545-64-9042 週3回（月・木・土）10時～15時 （年末年始・祝日除く）
	若年性認知症相談窓口	若年性コーディネーターが、若年性認知症の人や、その家族からの相談を受け、若年性認知症の人の視点に立った支援を行います。	静岡県総合社会福祉会館 電話：054-252-9881 週3日（月・水・金）9時～16時 （年末年始・祝日除く）
	精神保健総合相談	うつ病・老年期の心・ひきこもり等、こころの悩みに関する相談を受けています。精神保健福祉士又は保健師による相談：随時（月～金曜日）。精神科医による相談：月1回要電話予約	富士保健所（県富士総合庁舎） 電話：0545-65-2155
	くらし・しごと相談窓口	くらし、仕事、経済的な悩みごとをお聞きし、生活の立て直しに向けて、関係機関と連携して、支援しています。また、様々な就労支援を行うユニバーサル就労の相談もできます。	富士市社会福祉協議会 電話：0545-64-6969
医療機関受診について	認知症疾患医療センター	「認知症」の診断や専門医療相談を行います。診察は予約制です。かかりつけ医や地域包括支援センターからの紹介によりスムーズに受診することができます。	鷹岡病院 電話：090-8552-9503 9時～16時 月曜日～金曜日（年末年始・祝日除く）
	認知症サポート医	かかりつけ医の認知症診断等に関する相談や、地域の医療・介護連携の推進役の役割を担う医師です。	静岡県のホームページ参照 <input type="text" value="静岡県 認知症サポート医"/> <input type="button" value="検索"/>
	自立支援医療（精神通院医療）	精神通院にかかる医療費の自己負担が、医療費の原則1割になる制度です。（ただし所得に応じ自己負担上限額があります。）	富士市役所障害福祉課 電話：0545-55-2759
財産や契約の相談	日常生活自立支援事業	判断能力が低下している方の、福祉サービスの利用手続きや金銭管理などを支援します。	富士市社会福祉協議会 電話：0545-64-6010 <input type="text" value="富士市社協 日常生活"/> <input type="button" value="検索"/>
	富士市成年後見支援センター	判断能力に不安のある人が地域で安心して生活できるよう「成年後見制度」の申立支援・各種相談を行います。	富士市成年後見支援センター 電話：0545-64-6010 <input type="text" value="富士市社協 成年後見"/> <input type="button" value="検索"/>
	司法書士相談	ご本人の望むような人生を送れるよう様々な支援活動を行っています。成年後見のあらゆる相談に対応しています。相談は無料です。	成年後見センター・リーガルサポート 静岡支部（静岡県司法書士会） 電話：054-289-3704 月曜日～金曜日 14時～17時
	消費生活相談	高齢者をねらった悪質商法、高齢者の消費者トラブル等の相談を受けつけています。	富士市消費生活センター（富士市役所3階） 電話：0545-55-2756 9時～16時 月曜日～金曜日（年末年始・祝日除く）

	名 称	内 容	連 絡 先
本人や家族の支援	介護保険サービス	家族だけで抱え込まず、サービスを上手に利用しましょう。介護保険サービスを受けたいときは、要介護認定が必要です。	<ul style="list-style-type: none"> 富士市役所介護保険課 電話：0545-55-2765 富士市の地域包括支援センター（巻末参照）
	介護予防・生活支援サービス事業	生活機能の低下がみられた人を対象に、介護を必要とせずに住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことを目的とする事業です。	<ul style="list-style-type: none"> 富士市の地域包括支援センター（巻末参照） 富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916 <input type="text" value="富士市 介護予防"/> <input type="button" value="検索"/>
	在宅支援サービス	ひとり暮らし・高齢者のみの世帯を対象にしたサービス（見守りや家事お手伝い等）や高齢者（高齢者のいる世帯）を対象としたサービス（外出支援やご家族への支援等）を行っています。	富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2741 富士市のホームページまたは「いきいき高齢者ガイド」参照 <input type="text" value="富士市 在宅支援サービス"/> <input type="button" value="検索"/>
	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守り応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。受講者には「オレンジリング」をお渡しします。	<ul style="list-style-type: none"> 富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916 富士市の地域包括支援センター（巻末参照）
	GPS機器貸与事業	認知症高齢者等の行方がわからなくなった時に、GPSを利用して高齢者の現在地を確認する装置を貸与します。	富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916
	民生委員・児童委員	厚生労働大臣から委嘱され、高齢者の見守りや生活上の心配ごとなどについて相談に応じ、関係団体・機関や福祉サービスとの調整役を努めます。	富士市役所福祉総務課 電話：0545-55-2757
	介護マーク	介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくためのものです。 	<ul style="list-style-type: none"> 富士市役所介護保険課 電話：0545-55-2767 富士市の地域包括支援センター（巻末参照）
	在宅介護者家族の会	在宅で介護をしている人を対象とした会です。介護に関する情報交換や、お互いの悩みを聞いて助言をしあったり、日帰り旅行・研修を開催したりして、心と体のリフレッシュを応援しています。	富士市社会福祉協議会 電話：0545-64-4649
	富士市認知症の人と家族の会～すぎなの会～	認知症のご本人・ご家族同士が知り合い、自由に話し合い、お互いの経験を共有する場です。	認知症の人と家族の会 静岡県支部 代表宅（佐野） 電話：0545-63-3130
	認知症カフェ	認知症の人やその家族、専門家、地域の人々等が集まり、相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。	富士市のホームページ参照 <input type="text" value="富士市 認知症カフェ"/> <input type="button" value="検索"/>
	ふれあい・いきいきサロン	おしゃべり、健康体操等を楽しみながら住民同士が交流を深め、孤独感や不安感の解消、介護予防の促進を図るところです。	富士市社会福祉協議会地域支援係 電話：0545-64-6605 <input type="text" value="富士市 社協 サロン"/> <input type="button" value="検索"/>
生きがいデイサービス	自立した生活を支援するため、通所サービスを行っています。（基本チェックリストで事業対象者と判定されていない方）	<ul style="list-style-type: none"> 富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2741 <input type="text" value="富士市 生きがいデイサービス"/> <input type="button" value="検索"/>	
車の運転が心配	高齢運転者支援ホットライン	高齢運転者の全般にわたり、ご相談を受けつけます。	静岡県警察本部交通部 運転免許課 中部運転免許センター 電話：054-250-2525 10時～17時
	運転免許の自主返納支援	運転免許を自主返納した65歳以上の方に対し、運転経歴証明書の発行手数料（1,100円）の助成と、「免許証返納者用富士市内公共交通共通回数券」（5,000円分）の交付をしています。	富士市役所市民安全課 電話：0545-55-2831 <input type="text" value="富士市 免許返納"/> <input type="button" value="検索"/>
その他	ふじのくに「ささえあい」手帳	認知症のご本人や家族、医療や介護の専門職が、生活状況や症状の変化、本人の思い等を共有し、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支えるための手帳です。	富士市地域包括支援センター（巻末参照） 富士市役所高齢者支援課 電話：0545-55-2916

富士市の地域包括支援センター

名称	圏域（地区）	所在地	電話番号
富士市東部地域包括支援センター	吉原東部圏域 (須津、浮島、元吉原)	富士市増川新町12- 1	39-1300
富士市吉原中部地域包括支援センター	吉原中部圏域 (神戸、富士見台、原田、吉永、 吉永北)	富士市比奈1481- 2	39-2700
富士市北部地域包括支援センター	吉原北部圏域 (大淵、青葉台、広見)	富士市一色218-10	23-0303
富士市鷹岡地域包括支援センター	鷹岡圏域 (鷹岡、天間、丘)	富士市久沢475- 1	30-7062
富士市吉原西部地域包括支援センター	吉原西部圏域 (今泉、吉原、伝法)	富士市国久保 1-11-36	30-8324
富士市富士北部地域包括支援センター	富士北部圏域 (岩松、岩松北、富士駅北、 富士北)	富士市本市場新田24- 5	66-0115
富士市富士南部地域包括支援センター	富士南部圏域 (富士駅南、富士南、 田子浦)	富士市横割本町 2-17	65-8839
富士市富士川地域包括支援センター	富士川圏域 (富士川、松野)	富士市岩淵137- 1	81-4820
富士市高齢者地域包括支援センター (富士市高齢者支援課地域包括支援担当)	富士市全域	富士市役所 4 階	55-2951



「富士市認知症ケアパス」に関する問い合わせ先

富士市役所保健部高齢者支援課 電話 0545-55-2916