

認知症特集号

保存版

市長あいさつ

発行にあたって

高齢化が進むことに伴い、認知症患者の増加が見込まれております。本誌を活用し、市民の皆様が認知症について正しい知識をもち、地域の様々なサポートを上手に活用しながら認知症のケアにつなげることができれば幸いです。本誌の作成にあたり、貴重なご意見をいただきました皆様に、心から感謝と御礼を申し上げます。



八街市長 北村 新司

認知症について

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり、脳の働きが悪くなったりすることで、日常生活に支障が出る状態をいいます。

【認知症の症状】

主に以下の二つの症状がみられるようになります

*** 中核症状 ***

脳の細胞が壊れることによって直接おこる症状で、記憶障害や見当識^{けんとうしき}*障害、理解・判断力の低下、注意をむける、集中する力が妨げられるなどの症状が見られます。

食事をしたことや電話を受けたことを忘れる、物を置き忘れる、人の名前を思い出せないなどの症状が進行していきます。治療薬により、一定の改善効果が見込まれます。

※見当識^{けんとうしき}: 現在の年月や時刻、自分が何処にいるかなど基本的な状況を把握することです。

*** B P S D (行動・心理症状) ***

主に中核症状がもとになり、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、不安、うつ状態、怒りやすくなる、徘徊、暴力などの精神症状や行動障害があらわれます。接し方次第で改善することも多いため、周囲の適切な理解と対応が重要になります。



認知症の早期発見と対応のコツ

南八街病院 高山 豊 先生
認知症初期集中支援チーム専門医



認知症の程度は、ものの忘れの進行で判ります。ものの忘れは加齢でも進行し、度忘れが増え、覚えるのに手間取り、覚えられる容量が減りますが、直ぐに日常生活に困ることはありません。

認知症を疑う「危険なもの忘れ」は、中高年で急に始まり悪化していくもので、何か見聞きした直後は全体を覚えていても、すぐに思い出せる内容が乏しくなり、日時が経つと、内容だけでなく見聞きした体験さえ忘れていきます。こうなると仕事のミスが増え、料理が下手になり、日常生活に支障が出てきます。このような危険なもの忘れを敏感に察知することが認知症の早期発見のコツです。

認知症の原因となる病気は、脳細胞の一部が早く死んでいく、アルツハイマー病、レビー小体型などと、脳血管障害後遺症、アルコール過飲、糖尿病、高血圧症等の脳への悪影響が引き金を引く脳器質障害があります。他方、うつ病や一過性の脳虚血、脳浮腫を原因とする障害など、治療で回復する仮性のものもあります。

もの忘れ以外の症状で始まる認知症もあるので、怪しいと思ったら専門医へ相談し、早めに診療を受けることをお勧めします。早期なら発症や進行を遅らせることも出来ます。

もの忘れの改善・予防には、メモを取る、繰り返して思い出す、口に出して確認する、何かに関連づける、一つずつ覚える、といった工夫が加齢によるものに対しても有効です。

～ 認知症(アルツハイマー型認知症)早期発見チェックリスト～

このチェックリストは、認知症の始まり、あるいは認知症の可能性のある状態をご自身や家族などが簡単に判断できるように考案されたものです。

1. もの忘れについて周囲に気づかれている
2. もの忘れの症状が始まった頃に比べて症状が進行している
3. 数日前のことを忘れていて
4. メモをとるなど、もの忘れに対する工夫ができない
5. 初めての場所へ交通手段などを調べて行くことができない
6. もの忘れについて自覚がない
7. 銀行や郵便局のお金の管理ができない

該当項目が…

- 1項目だけなら、すぐに受診の必要はありませんが、日常生活の中でももの忘れの予防に心がけましょう。
- 2項目以上の場合は、老化かもしれませんが、認知機能低下の可能性があるので、人間ドックのような広いチェックをおすすめします。
- 3～4項目の場合は、認知機能低下は確実ですが、認知症以外の病気が原因で症状が現れている可能性もあります。原因をつきとめるために受診をしましょう。何らかの治療が必要なことが多くみられます。
- 5項目以上となると、認知症の診断はかなり確実なので、専門医へ受診しましょう。

(参考)

ごく軽度アルツハイマー病およびMCI検出のための日常生活に関する質問項目の検討
—もの忘れ外来問診表から— 脳と神経58巻：865-871,2006 医学書院



相談機関

地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さんやそのご家族の身近な相談窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が連携し、介護だけでなく、福祉、健康、医療など様々な分野から総合的に支援します。

●こんな時は地域包括支援センターへ

認知症や介護予防について知りたい…
退院後の生活が心配。介護サービスについて知りたい…
高齢者に対する虐待について相談したい…

地域包括支援センター

八街市八街ほ35-29

TEL043-443-1207

担当地区：八街中学校区・八街北中学校区

南部地域包括支援センター

八街市沖1124-2

TEL043-308-3426

担当地区：八街中央中学校区・八街南中学校区

認知症初期集中支援チーム

市では認知症初期集中支援チームを平成30年4月1日に設置しました。

認知症になっても本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暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断、早期対応に向けた支援を行います。

認知症が疑われる人、認知症の人、家族

相談

医療機関、介護保険サービス事業所
ケアマネジャー、地域住民、民生委員等

相談

相談

八街市地域包括支援センター
八街市南部地域包括支援センター

認知症初期集中支援チーム
の関わりが必要であると判断されたもの

認知症初期集中支援チーム

チーム員：専門医＋専門職（※）

専門職による訪問
等による相談支援 + 専門医と専門職
による定期会議

※保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員等

※まずは、管轄する地域包括支援センターへ
ご相談ください



認知症疾患医療センター

● 千葉県認知症疾患医療センター ●

(平成30年9月現在)

認知症疾患に関する鑑別診断、行動・心理症状や身体合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。千葉県内には、11箇所の認知症疾患医療センターが設置されています。

※近隣の認知症疾患医療センターを掲載しました。

他の認知症疾患医療センターについては、八街市ホームページに掲載しています。

※医療機関によっては、紹介状や予約等が必要な場合がありますので地域包括支援センターへお問い合わせください。

東邦大学医療センター佐倉病院

佐倉市下志津 564-1

電話 043-462-8811

浅井病院

東金市家徳 38-1

電話 0475-58-1411

千葉大学医学部附属病院

千葉市中央区亥鼻 1-8-1

電話 043-226-2736



認知症ケアパス一覧

認知症の進行状況に合わせてどのような支援などを受けることができるのか大まかな目安を示したものです。

認知症の経過	軽 度		中 度		重 度
	認知症の疑い	症状はあっても日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
相 談	地域包括支援センター（認知症初期集中支援チーム） P3				
	かかりつけ医、認知症疾患医療センター P3				
	ケアマネジャー P5				
医 療	認知症の診断を受ける（かかりつけ医、認知症疾患医療センター、専門医療機関） P3				
	訪問診療				
	居宅療養管理指導（医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士）				
予 防	シニアクラブ、サークル活動				
	一般介護予防事業（教室・講演） P8				
家族介護・生活支援	人との交流を増やしたい（デイサービス等） P5				
	介護を手伝ってもらいたい（デイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイ） P5				
	小規模多機能型居宅介護（通い、宿泊、訪問） P6				
	おむつの給付（在宅） P8				
	介護をするご家族のために（介護教室、家族交流会、認知症カフェ） P7				
	訪問入浴、定期巡回・随時対応型訪問介護看護 P6				
	お金の管理が心配（日常生活自立支援事業） P8		お金の管理が心配（成年後見制度） P8		
見 守 り	見守りネットワーク、配食サービス、緊急通報装置、傾聴ボランティア、民生委員 P8				
	2市1町SOSネットワーク、SOSステッカー、GPS位置情報検索装置 P8				
	近隣住民の見守り（認知症サポーター） P8				
住 ま い	自宅の環境を整える（住宅改修）				
	高齢者向け住宅（有料老人ホーム等）				
	グループホーム P6				
	特別養護老人ホーム等 P6				

各種サービスについて

(市内事業所一覧をホームページに掲載しています)



ケアマネジャー(介護支援専門員)

ケアマネジャーは、ご自宅で暮らす要介護高齢者が認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活が継続され、介護されている方の負担を少しでも軽減できるよう、デイサービスやショートステイ、訪問介護などの介護保険サービスを盛り込んだケアプランを作成します。

また、必要に応じて介護保険制度にはない傾聴などのボランティアの紹介や、市の高齢者福祉課、八街市社会福祉協議会が開催している介護者を対象とした集いなどの紹介もしています。

ケアマネジャーは、定期的にご自宅を訪問して、適切にサービスが提供されているかを確認し、また認知症の方、介護されている方の話や悩みを聴くなどして、問題点の解決に向けた方法を探るなど、ご本人や介護者が穏やかに生活できるように支援をしていきます。

八街市ケアマネジャー協議会 会長 石塚 誠さん

訪問介護(ホームヘルプサービス)

訪問介護は介護保険を利用している方で、ご自宅でのサービスを必要とされている方に向けてのサービスです。ご自宅へお伺いして身体介護、生活援助の支援をします。身体介護はおむつ交換、入浴介助、食事介助等です。生活援助は、お一人暮らしの方の掃除、簡単な調理、買い物の支援をします。

訪問介護はご自宅にお伺いするので、ご家族がいらっしゃらない場合がありますが、訪問にあたっては防犯面などについて十分に注意を払い行っています。

訪問介護はご利用様になるべく住み慣れたご自宅で、少しでも長く生活できるよう、介護保険の範囲内で支援していけたらいいと思います。



ヤックスヘルプステーション八街 養和 ひろみさん

通所介護(デイサービス)

認知症といっても一人ひとり症状が異なるため、その日、その場の個々に合わせ、ご本人にとってストレスがないように1日を過ごせるようにしています。

利用者の方は、60代から90代までと年齢層が広く、普段ほとんど関わる事のない世代の方と関わりを持つ事により、日常生活にメリハリを与える場がデイサービスとなります。

またレクリエーションについては、ただ身体を動かしたりするのではなく、遊びながら楽しく身体を動かす事であったり、高齢者が楽しみながら脳を使う事など「楽しく」ということを前提に実施しています。

「大変だから預ける場所」ではなく、高齢者ご本人が「楽しく、安心、安全に過ごす場所」というのがデイサービスです。

「認知症対応型通所介護」とは、認知症の診断又は認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上の方を対象とした認知症の方専門のデイサービスです。

1日定員12名で、対象者3名に対して職員を1名配置していますので、職員の配置人数が多く、1人ひとりの認知症の方に対して柔軟かつ深く向き合い、付き合うことができるため、どのような認知症状の方でも安心して利用できるデイサービスとなっています。

さわやかデイサービス八街 嘉数 直人さん

短期入所生活介護(ショートステイ)

短期入所生活介護とは、要支援・要介護認定を受けた方が、一時的にサービス提供事業者の運営している施設で宿泊を前提とした介護サービス(日常生活全般の介護)を利用することです。

利用期間は数日から1週間程度が基本となり、利用の目的は、介護者の休息を確保する為の定期的な利用、仕事の繁忙期の利用、法事や旅行等で一時的に介護者が不在となる場合の利用、介護が必要となった際に自宅環境等が整うまでの利用等、状況により様々です。

施設は、部屋が個室か多床室(2~4人程度)の違いやそれぞれに特色があります。利用にあたっては、ケアマネジャーからの情報提供やどのような施設なのか施設を見学し、利用目的や利用される方の身体状態、嗜好に合ったサービス提供を行っているかなどを検討し、施設を選ぶ事が必要となります。



特別養護老人ホーム コート・エミナース 齋藤 正樹さん



特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームとは、公的な介護保険施設のひとつで、自宅での生活が自力では困難になった要介護認定3以上の希望者に入居が認められます。

特別養護老人ホームへの入居について訪ねてくる方の多くは、「今入院中で退院を迫られているが自宅では看れないので施設を探している」「親が一人暮らしのため心配だから施設で安心して暮らしてほしい」「できる限り自宅での介護をしたいが、認知症が進行し、家族ではどうしようもなくなってきた」などの理由で相談に来られます。

特別養護老人ホームとして、このような方々に最善の方策でお役に立てるよう、相互関係を大切にしていかなければいけないと考えています。

特別養護老人ホーム ハーモニー 大須賀 サヨ子さん

小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護は、24時間365日必要な相談や支援を受けられるので自宅でのその人らしい暮らしを支えることを目的につくられた地域密着型サービスです。

一つの事業所の中で「通い」「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせて利用ができ、「宿泊」や「訪問」も「通い」で顔馴染みになった職員が対応し、また、ご本人の馴染みの地域の方と協力して生活支援をしているので、特に環境の変化に敏感な認知症の症状がある方にとって心強いサービスです。

各サービスにおいても利用時間、回数、支援内容等、一人ひとりの暮らしに合わせた細やかな支援が可能で、例えば、「風邪を引いたので今日の通いは中止し、2時間おきの自宅訪問へ切り替える」等、様態や生活環境の変化に応じて即時、柔軟にサービス変更ができることも大きな特徴です。

ゆるるか 沖山 陽子さん

グループホーム

グループホームは認知症と診断された高齢者が、少人数で共同生活をする施設です。認知症の方は大勢での共同生活では落ち着いた生活が困難からです。本人が住み慣れた地域で自分の生活を継続出来るように、支援する地域密着型のサービスです。

普通の家に近い雰囲気です。居室は個室でプライベートな空間を確保し、キッチンやトイレ、リビング等は共有しながら、他の入居者や介護職員と協力して生活します。

家事（洗濯、食器洗い、掃除等）、リハビリ、レクリエーションなど、日常生活を通じた機能訓練を行うことによって、認知症の改善、進行の緩和を目指しています。

身体は元気で認知症がある方、動き回ったりして見守りが必要な方、人との関わり合いが好きな方、小規模でアットホームな雰囲気を好む方にグループホームは向いています。

ゆかり八街 荻島 由枝さん



定期巡回・随時対応型訪問介護看護

訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携をとりながら、定期的な訪問と通報や電話などを行うことで、随時（24時間）対応も受けられます。

老老介護も12年。妻はアルツハイマー型認知症です。在宅介護8年、要介護5となり、私も疲労困憊、妻は4年前から特別養護老人ホームに入所しました。

この間、徘徊・帰宅願望・失禁・弄便・異食・転倒などが次々、対応は試行錯誤の日々。初めは戸惑うばかり、やがて諦めの心境へ。

難しかったのは、会話も出来ない妻の心を察し寄り添うこと。介護技法も必死で勉強。妻は赤ちゃんを育てる母心ですね。心が通じ合うと給食も排泄介助も楽しくなります。妻から「優しさ」を学んだ気がして、今は日々感謝でいっぱい。毎日施設へ通い一日共に過ごしますが、妻は声を掛けてくれた介護職員に「にこっ」と笑い返します。その笑顔が、過酷な介護現場で働く人たちの「働き甲斐」と聞きました。認知症は治せません。でも、妻は人々と絆と尊厳を保ちながら生き抜いていると感じます。

岩瀬松治さん

介護者の声



介護者の声

21年前、脳出血で、全介助の身体となった義母の在宅介護は、ハードだった。しかし、3年程で、義母は、他界してしまった。その後は、同居の義父と独居の母の程々の世話を續けてきた。10年たった頃から二人とも手が掛るようになった。

3年前、転倒を繰り返し、被害妄想の出てきた母との同居が始まった。レビー小体型認知症だった。認知症テストは、高得点だが、幻覚幻聴があり、数秒前の自分の行動は、記憶されない。しかし、幻覚幻聴は、記憶される。記憶の点と点を繋いで被害妄想ストーリーが作成された。母は、「攻撃は最大の防御なり」と私を攻撃した。お互い苦しんだ。

今春、母を見送った。認知症になっても、他人の役に立ちたいのが人間だ。母に、ありがとうと言えたのだろうか?と振り返る。孤独な介護者は、辛い。だからこそ、介護者の同士が集うのは大切と思う。義父に、ありがとうと言える介護をしたいと思う。今!



横山 清美さん

介護者の声

私は市内のデイサービスで認知症の方のケアをさせて頂いています。

この介護の仕事を始めた当初は認知症の方は色々なことを忘れてしまうという印象がありましたが、実際にケアをさせて頂くとその考えはガラッと変わりました。もちろん記憶障害などはあるものの、私の感じた印象は、以前から持っているその方の性格などの本質が強く出てくる(神経質な方はより神経質に、大雑把な方はより大雑把に)ということです。要するに認知症の方という一括りの見方ではなく、その方自身の一部分に認知症があると捉えることが必要だと思います。

認知症ケアを行っていく上で、認知症について学ぶことも重要ですが、何よりも「その方はどんな人かを知ること」、そして「その方に興味を持つこと」が重要なのだと実感しています。私自身もご本人様、ご家族様や近隣の方々と協力し、一介護職員としてその方を理解したケアが提供できるよう努めていきたいと思っています。

デイサービスセンター
コート・エミナース

加藤 幸夫さん

認知症高齢者
等をかかえる
家族交流会

認知症の方を家族に持つ人は、さまざまな悩みを抱えています。

- ・ 家族が認知症と診断された、どうしよう。
- ・ こんなとき、どう対応すればいいかわからない。
- ・ 介護をしていて、つらい、悲しい、追い込まれるよう…。
- ・ この辛さを誰とも分かち合えない。

そんな悩みや想いを共有し、互いに支え合うための交流会です。交流会に参加して、気持ちを軽くしてみませんか。

【家族交流会開催予定】

平成30年 9月27日(木) 午後1時30分～3時30分
11月26日(月) 午前10時～正午
平成31年 1月30日(水) 午前10時30分～正午
3月19日(火) 午後1時30分～3時30分



認知症サポーターとは

なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

認知症サポーター養成講座では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を多数養成しており、認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手によってつくっていくことを目指しています。講座を受講されると、「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」が渡されます。

「認知症の人は何もわからない」は間違いです。認知症かもしれないと悲しんでいるのは本人です。周囲の人が、認知症の人の障害を理解し、その人ができない部分を補う「杖」となれば、自分でやれることも増え、おだやかに暮らしていくことができます。偏見という心のバリアをなくし、一人でも多くの「人間の杖」を増やしていくことが重要です。

認知症サポーター養成講座



地域包括支援センターのサービスについて



○ 一般介護予防事業

- ・65歳以上の方を対象に介護予防運動教室を開催します。
- ・介護教室などの介護予防に関する講演会を開催します。

○ 介護・生活支援サービス

ホームヘルパーやデイサービスは要介護認定を受けた方だけでなく、25項目の「基本チェックリスト」の判定によりサービスを利用することができます。

(※自己負担あり)

○ 緊急通報装置の貸与

急病などの緊急時に家の中から事態を簡単に通報できる装置を貸し出すサービスです。

装置は固定電話に取付け、ペンダント型発信器からボタンを一つで受診センターに通報できます。

(※設置条件あり)

○ 配食サービス

健康保持と安否確認を目的に、週1回昼食を手渡しで配達します。(※利用条件あり)

○ GPS位置情報検索装置の初期費用助成

人工衛星を利用した位置情報の検索が出来る(携帯電話ほどの大きさ)機器を徘徊のおそれのある高齢者等が利用する場合、初期費用を助成するサービスです。

○ SOSステッカーの交付

徘徊のおそれのある高齢者等の身体的特徴や緊急連絡先を事前登録することで、「SOSステッカー」を交付します。靴に貼ることで、外出時の安全や地域の見守り、行方不明時の早期発見に役立ちます。

○ おむつの給付

在宅で常時オムツを使用している満65歳以上の方に、オムツ・尿とりパットなど市指定のカタログから選んだ物を給付します。

(※利用条件あり)

○ 日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な方の日常的な金銭管理などを、本人との契約により生活支援員が行うものです。成年後見制度への移行や、法人として後見人等に受任をすることがあります。

○ 成年後見制度

認知症などで判断能力が低下しても、預貯金の解約や資産の処分、福祉サービス利用の契約を結ぶ場面などで不利益を被らないよう、あらかじめ自分自身で援助者(任意後見受任者)を選び、依頼する範囲を取り決めたり(任意後見)、家庭裁判所が援助者を選任すること(法定後見)により、権利を守り、支える仕組みです。



平成30(2018)年9月21日発行

発行 八街市市民部高齢者福祉課(地域包括支援センター)

〒289-1192 千葉県八街市八街35番地29

電話 043-443-1207

URL <http://www.city.yachimata.lg.jp>