

高萩市認知症ガイド

こんなことが多くなっていますか？



心当たりのある方は、認知症の入り口に立っているかもしれません。



ご自身だけでなく家族や介護者も利用できる、高萩市ホームページ「認知症簡易チェックサイト」をご活用ください。

<https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/page001952.html>



※認知症になっても地域で安心して暮らすためには、地域全体が認知症を理解し、身近なこととして考えることが大切です。その体制づくりを推進するために、地域包括支援センター内に配置された認知症地域支援推進員が企画し、このパンフレットを作成しました。

認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢によるもの忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配なときは、かかりつけ医を受診しましょう。

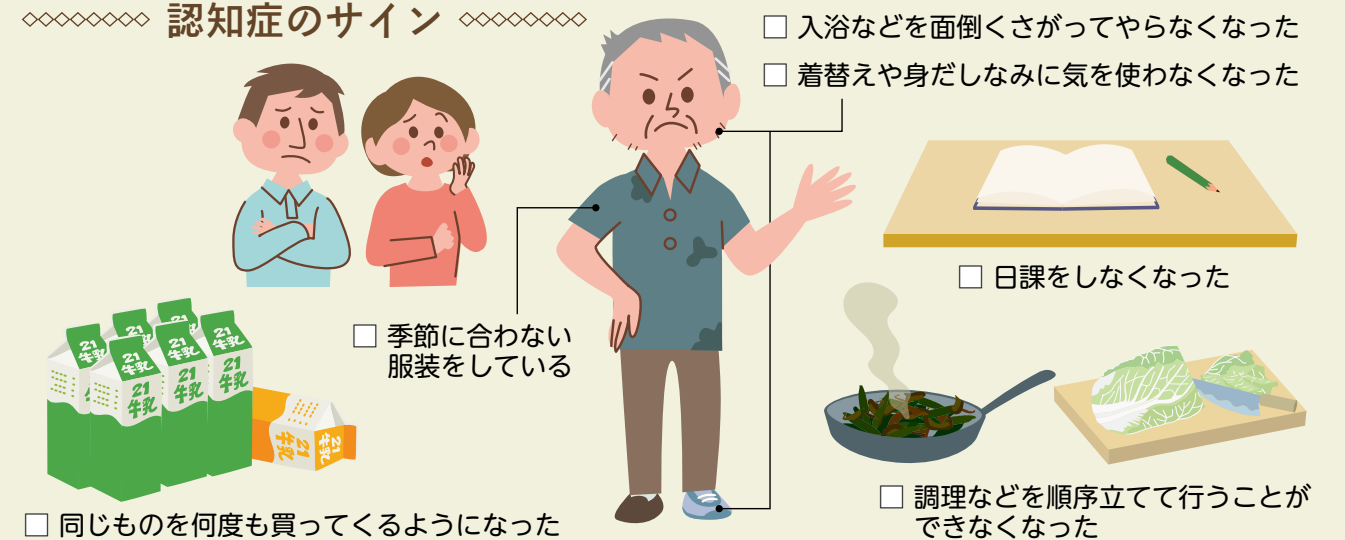
▼認知症と老化によるもの忘れとの違い



認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急にかかりつけ医または「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇



早期発見・早期治療が大切です

認知症を早期に発見して適切な対処をすれば、改善が期待でき、その人らしい充実した暮らしを続けやすくなります。

▼早期発見のメリット

早期治療による改善が期待できる

認知症の原因となる病気は様々ありますが、早期に発見し、早期に治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。また、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の状態であれば、正常な状態に戻ることもあります。



病気の進行を遅らせることができる

認知症が重くなる前に適切な治療やサポートを行うことで、その進行をゆっくりにすることが期待できます。

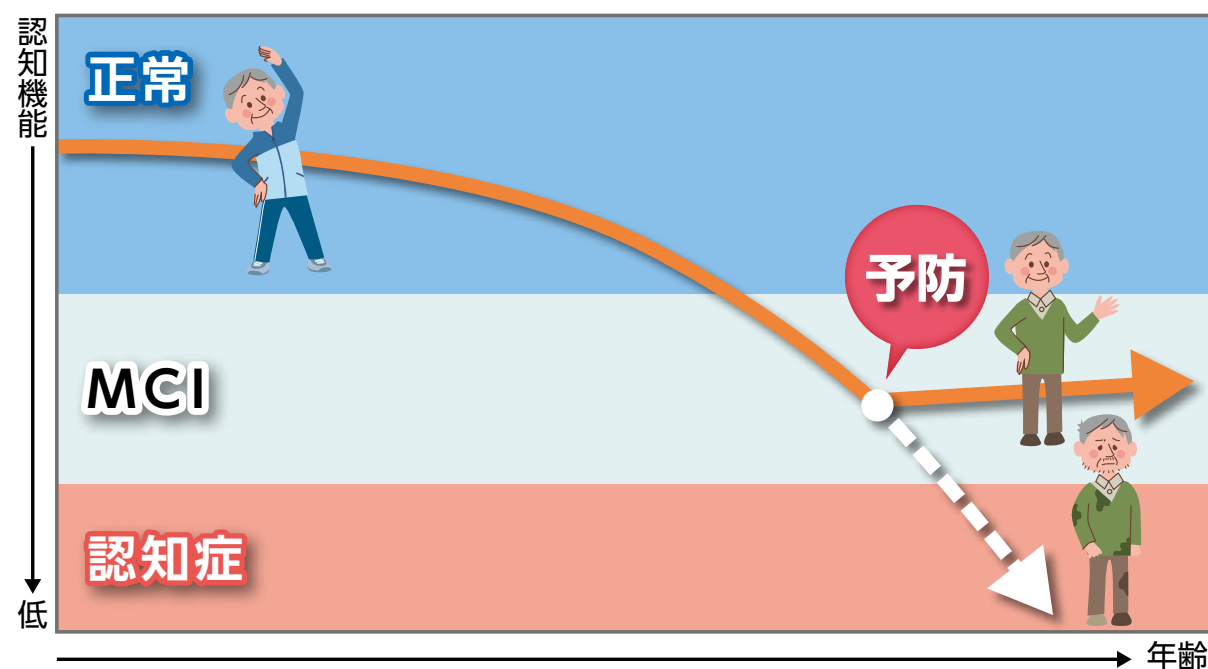
事前にいろいろな準備ができる

早期に発見することで、本人も家族も認知症に対する心構えができます。症状が軽いうちであれば、本人の意思も尊重した上で、治療方針や利用するサービスを決めることができます。P4～7の認知症ケアパスを確認することで、病気の進行状況に応じたサービスを見つけることができます。

軽度認知障害(MCI)の発見と対処が重要です

「軽度認知障害(MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障がいなどはあっても基本的に日常生活は大きな支障がなく送れる状態です。

軽度認知障害と診断された人の約半数が5年前後で認知症に進展すると言われています。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできると言われています。ちょっとしたサインを見逃さないようにしましょう。



認知症相談窓口

令和3年8月現在

認知症かもしれない

まずは**かかりつけ医**にご相談ください。

その他の相談先医療機関

認知症サポート医 ▶▶▶ 松岡クリニック(☎22-1000) 下手綱653

かかりつけ医からの相談に乗り、アドバイスや指導を行う専門医です。

認知症疾患医療センター ▶▶▶ 日立梅ヶ丘病院(☎0294-35-2764) 日立市大久保町2409-3

認知症に関する相談や診断のほか、入院の必要がある認知症患者のために、地域の病院と連携して入院受付を行います。

認知症や介護について相談したい

認知症初期集中支援チーム(地域包括支援センター内)

〒318-0031

認知症サポート医と専門職がチームとなって相談や訪問を行うことで、早期の診断・対応につなげ自立生活のサポートをします。

春日町3-10(総合福祉センター内)
☎0293-22-0080(代)

在宅介護支援センター

名 称	所在地	電話番号	担当地区
ひたちの森 高萩	有明町2-98 グループホーム ひたちの森高萩内	20-5530	東本町・高浜町・高戸 有明町・肥前町・安良川
JA常陸	本町1-100-2 デイサービスだいすき内	24-2232	本町・大和町・春日町 高萩・島名・石滝
聖孝園 高萩東口	東本町2-73-8 聖孝園高萩東口 居宅介護支援センター内	44-3110	上手綱・下手綱・秋山・赤浜 望海・若栗・大能・上君田 下君田・中戸川・横川・福平

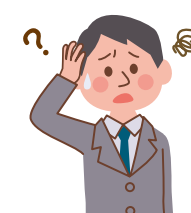
オレンジカフェ・ほのぼの

認知症の方やその家族が専門職や地域の人々と集い、情報交換や交流ができる場です。在宅介護支援センターが不定期に開催しています。開催する際には市報および市ホームページにてお知らせします。



若年性認知症に関する相談

茨城県若年性認知症相談窓口
〒305-8576 つくば市天久保
2丁目1番地1
☎029-853-5846



認知症の家族や知人のことで相談したい

公益社団法人 認知症の人と家族の会
茨城県支部
〒300-1292 牛久市中央3丁目15-1
☎029-828-8099



運転免許に関する相談

高萩警察署
〒318-0002 高戸315-10
☎0293-24-0110(内線260)



地域貢献をしたい

高齢者を支えるサポーター(住民ボランティア)
●介護サポーター(事務局)高齢福祉課 ☎22-0080
●認知症サポーター(事務局)高齢福祉課 ☎22-0080
●シルバーリハビリ体操指導士会(事務局)高齢福祉課 ☎22-0080
●在宅福祉サービスセンター(事務局)社会福祉協議会 ☎23-8341

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行う

認知症の段階			初 期	
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子	・自立	・もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】 正常と認知症の中間の状態(詳しくはP.3参照)	・もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 ・もの忘れ ・同じことを言う	・買い物の時にお札でしか支払えない ・身なりを気にしなくなる ・意欲低下 ・同じ物を何回も買う ・薬の飲み忘れ ・食事の支度ができない ・ATMの操作ができない ・趣味をやめてしまう ・火の消し忘れ
家族の気持ち			年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。 悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。	
ご自身や家族で やっておきたいこと 決めておきたいこと	☐ 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 ☐ 消費者被害に注意しましょう。 ☐ 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 ☐ エンディングノートを書いておきましょう。 ☐ かかりつけ医を持ちましょう。 ☐ 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 ☐ 地域の方との交流を持ちましょう。 ☐ 今後の生活設計について考えておきましょう。			

介護保険		介護保険の検討		介護保険の認定申請	
認知症の方や家族を支援する体制	予防	毎日の運動。趣味や特技を活かして社会活動に参加			
		認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流できる場に出かけましょう。(老人クラブ等)			
	医療	認知症の相談は、まずはかかりつけ医へ。かかりつけ医がいない方は→【松岡クリニック(☎22-1000)、高萩それいゆ病院(☎24-0770)、やすらぎの丘温泉病院(☎24-1212)、内田医院(☎22-2137)、県北医療センター(☎22-2137)、高萩市立病院(☎24-0305)】			
	相談	認知症や介護保険などについての相談。認知症初期集中支援チームに訪問してもらい相談することもできます。【総合福祉センター 高齢福祉課・認知症初期集中支援チーム(地域包括支援センター内)(☎22-0080)、高萩市社会福祉協議会(☎23-8341)】			
	介護	本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援(ケアマネジャー)			
		自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービス(訪問系の介護保険サービス)【小規模多機能ホーム つどい(☎20-7610)、小規模多機能型居宅介護サービスセンター(☎20-7610)】			
		通いで、生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事などの介護サービス【高萩市社会福祉協議会(☎23-8341)】 短期間宿泊して介護を受けるサービス(ショートステイ等)			
生活支援	行方不明への備え 徘徊SOSネットワーク事業【高萩警察署(☎24-0110)】、徘徊高齢者家族支援事業(GPS貸与)【高齢福祉課(☎22-0080)】				
	配食サービス、在宅福祉サービス、日常生活自立支援事業(金銭管理や福祉サービスの利用援助等)【高萩市社会福祉協議会(☎23-8341)】				
	悪質商法に関すること、契約に関すること【消費生活センター(☎23-2114)】、成年後見制度【高齢福祉課(☎22-0080)】				
住まい	見守り付き住宅【ケアハウスたかはぎ(☎20-1500)】				
	サービス付き住宅【住宅型有料老人ホーム まごころの家 高萩(☎20-4055)、住宅型有料老人ホーム アロマの家 かな(☎23-7618)、有料老人ホーム 悠悠の家(☎24-0305)、サービス付き高齢者向け住宅 七福神(☎24-0305)】 介護を受けられる施設【介護老人保健施設 ノア(☎24-2100)、介護老人保健施設 博純苑(☎23-2900)、特別養護老人ホーム 高萩聖孝園(☎44-6222)】				

います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知症の相談はまずは地域包括支援センターや市区町村の窓口をお願いします。

中 期		後 期	
誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ・服の着方がおかしい ・服が選べない ・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ・服薬管理ができない ・たびたび道に迷う ・家電が扱えない ・文字が上手に書けない ・家族とのトラブル ・入浴を嫌がる ・昼夜逆転 ・攻撃的な言動 ・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独	・着替えや食事、トイレなどがうまくできない ・トイレ、入浴に介助が必要 ・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする ・時間・場所・季節がわからなくなる	・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む ・飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ・トイレの失敗 ・歩行が不安定 ・言葉が出ない	・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい ・食事を口から、ほとんどとれない ・歩行困難 ・寝たきり ・誤嚥 ・肺炎
混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。	受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。
☐ 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 ☐ どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 ☐ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。		☐ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 ☐ 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。 ☐ 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、こういった対応が必要か確認しておきましょう。	

介護サービスの利用

			予防
療センター高萩協同病院 患者サポートセンター(☎23-1122) [市外]永井ひたちの森病院(☎0294-44-8800)、日立梅ヶ丘病院 認知症疾患医療センター(☎0294-35-2764)、茨城県若年性認知症相談窓口(☎029-853-5846)]			医療
在宅介護支援センター(☎裏表紙参照) [市外]茨城県若年性認知症相談窓口(☎029-853-5846)、認知症のひとと家族の会 茨城県支部(☎029-828-8099)、茨城県警察本部交通部運転免許センター(☎#8080)]			相談
			介護
パーツリハビリ高萩(☎20-5530)、小規模多機能型居宅介護事業所 やすらぎの家(☎22-2313)、多賀医師会訪問看護ステーション(☎20-5522)、安良川訪問看護ステーション(☎20-4150)、訪問看護リハビリテーションセンター秋山(☎24-8555)]			
養を受けるサービス(通所系の介護保険サービス)			
			生活支援
4-9277))]			住まい
)、特別養護老人ホーム 松籟荘(☎24-0207)、特別養護老人ホーム 松籟荘サテライト 安良川別館(☎44-3558)、グループホーム やまもも(☎24-1717)、グループホーム つどい(☎24-3132)、グループホーム ひたちの森高萩(☎20-5530)]			