

自分でできる認知症チェック✓

A こんな症状はありませんか？

→“ある”にチェックがある場合は、早めにかかりつけ医、地域包括支援センターなどにご相談ください。

	ある	ない
財布や鍵など、物をおいた場所がわからなくなることがある		
5分前に聞いた話を思い出せないことがある		
自分の生年月日がわからなくなることがある		
今日が何月何日かわからないときがある		
自分のいる場所がどこかわからなくなることがある		
道に迷って家に帰ってこれなくなることがある		

B 自分一人できないことはありませんか？

→“できない”にチェックがある場合は、早めにかかりつけ医、地域包括支援センターなどにご相談ください。

	できる	できない
電気やガスや水道が止まってしまった時に、自分で適切に対処できる		
一日の計画を自分で立てることができる		
季節や状況にあった服を自分で選ぶことができる		
一人で買い物ができる		
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる		
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできる		
電話をかけることができる		
自分で食事の準備ができる		
自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができる		
入浴が一人でできる		
着替えが一人でできる		
トイレが一人でできる		
身だしなみを整えることが一人でできる		
食事が一人でできる		
家のなかでの移動が一人でできる		

出典：《地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC-21）》

相談窓口

阿久比町役場・ 地域包括支援センター

高齢者が地域で安心して生活できるよう、介護保険に関する相談や介護予防事業の実施、高齢者の権利を守るための取り組みなど、認知症を含む高齢者の介護や福祉全般について相談を受けています。

●ふくし課 高齢介護係 ☎0569-48-1111
(内線1125・1126・1131)

●阿久比町地域包括支援センター ☎0569-48-7722



愛知県認知症電話相談

家族介護と認知症の問題に関心を持つ人々による全国的な民間組織「認知症の人と家族の会」による窓口です。電話相談は認知症介護の経験がある会員の方が対応しています。

●認知症の人と家族の会 愛知県支部 ☎0562-31-1911
月曜日～金曜日 10時～16時（年末年始、祝日は除く）

若年性認知症コールセンター

65歳未満で認知症を発症した人やその家族に対する電話相談です。

●認知症介護研究・研修大府センター ☎0800-100-2707
月曜日～土曜日 10時～15時（年末年始、祝日は除く）

お問い合わせ先

☎0569-48-1111（内線1125・1126・1131）



阿久比町 認知症 ケアパス

認知症になっても
住み慣れた地域で
暮らし続ける
ために

「認知症ケアパス」 とは…

「認知症かな？」
「認知症ってどんな病気？」
「認知症の相談先は？受診は？」
「認知症と診断されたけど、将来は？」

と思ったとき、認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかを示したガイドブックです。



阿久比町マスコットキャラクター アプビー

認知症とは

認知症を予防するための生活習慣

認知症の要因は加齢が最も大きいものですが、「運動」「食事」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や、高血圧症や糖尿病などの病気が認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。



認知症の主な種類

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 若年性認知症（64歳以下で発症する認知症）

認知症は早期の診断と治療が大切

⚠️ 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？
なぜ早期発見が大切なのでしょうか？

- ① 記憶や意識が明確なうちに準備ができる
- ② 治療により改善する場合がある
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合がある



「いつもと違うな」と思ったときには…

かかりつけ医がない場合

早期相談

阿久比町地域包括支援センター

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

認知症の症状とケアの流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて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ますので、この通り経過をたどる訳ではありませんが、今後の介護の目安としてください)

【もの忘れが気になる(発症する)時期】

あれ…? 【もの忘れが気になる(発症する)時期】

何を話そうと思っていたのかな?
人の名前や物の名前が思い出せない

- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

【そろそろ見守りが必要】

【そろそろ見守りが必要】

どこに置いたかな?
火を消したかな?

- 集合の時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除など、家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の気持ち… (もの忘れによる)失敗や今までできていたことが上手いかない。悲しいし、不安だ。(上手いかないなどで)イライラする。

【見守りがあれば日常生活は自立】

【見守りがあれば日常生活は自立】

道がわからなくなった
もー!!

- たびたび道に迷う
- 落ち着きがなくなる
- 季節にあった服が選べない
- トイレの場所を間違えて排泄する
- 買い物やお金の管理にミスが目立つ
- すぐに怒る
- 勘違いや誤解が多くなる
- 着替えや入浴などを嫌がる
- 家族や近隣とのトラブルが増える

本人の気持ち… 自分をもっと、よく見てほしい

【常に手助けが必要】

【常に手助けが必要】

おいしいわ
起きられるかな

- 歩行が不安定になる
- 着替えの動作ができない
- 声かけや介護を拒む
- 尿意や便意を感じにくくなる
- 飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる
- 表情が乏しくなり言葉が減る
- ほぼ寝たきりの状態となる

本人の気持ち… 自分らしさを尊重してほしい

家族 「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する

可能であれば本人も交えて
家族間で話し合っておく

- 今後の金銭管理や財産管理について
- どのような終末期を迎えるか など

見守る人を増やす
家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。

悪質商法などから守る
判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。

- 接し方や介護、医療について勉強しておく
- 本人の役割を全てとりあげず、出来ることはしてもらう
- 本人が失敗しない環境づくりに配慮する

住まいの環境を整える
生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。

見守りの体制を充実させる
通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもってもらうなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。

介護する家族の休息も大切に

- 全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる

阿久比町
地域包括支援センター
〒470-2212
阿久比町大字卯坂字丸の内85番地
(オアシスセンター3階)
☎0569-48-7722

認知症やその介護についてお悩みがある場合、まずは地域包括支援センターまでご相談ください。

こんな支援が受けられます!

認知症 初期集中支援チーム	認知症やその疑いがある人と家族に専門職チームが訪問し、相談対応や適切な医療・介護サービスにつなぐ支援を行います。	随時
フレイル 予防教室	心身の健康維持と介護予防の啓発のための健康体操や認知症予防に関する教室です。	全7回の教室を年2回開催
認知症 介護家族交流会「なごみ会」	認知症の方を介護している家族を対象に、同じ悩みを持つ仲間と自由に話し合える場を提供し、情報交換や学習会を行います。	月1回開催
認知症 カフェ	認知症の方やその家族などの息抜き&交流の場です。飲み物を飲みながら介護についての悩みや情報交換をすることができます。	年5回程度開催

地域との交流・介護予防など

- 後期高齢者医療健康診査
- すこやか健診
- 総合健康診査
- 口腔健診
- 健康なんでも相談日
- ふれあいクラブ
- 介護予防教室
- いきいきクラブ
- サロン
- シルバー人材センター

介護保険サービス・高齢者福祉サービスなどを活用

サービスの利用については
ケアマネジャーに相談する。

ケアマネジャーがいない場合
阿久比町地域包括支援センターへ相談
相談窓口については8ページをご覧ください。

見守り

- 認知症サポーター
- 民生委員・児童委員
- 大字・自治会
- 高齢者見守り活動事業
- 警察署・消防署

予防

- ふれあいクラブ
- 介護予防教室
- いきいきクラブ
- サロン
- シルバー人材センター

医療

- かかりつけ医・歯科医・調剤薬局
- 認知症疾患医療センター

生活支援

- 配食サービス事業
- 緊急通報装置設置事業
- 行方不明者情報メール
- 高齢者おかけりサポート事業
- 有償生活支援サービス
- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度

家族相談

- 阿久比町役場
- 地域包括支援センター
- 認知症介護相談
- 認知症介護家族交流会
- 認知症カフェ
- 生活困窮者自立支援制度
- 知多半田消費生活センター
- 適性試験・安全運転相談
- 運転免許返納相談窓口

介護保険サービス

自宅

- 訪問リハビリ
- ホームヘルプ
- ショートステイ
- 福祉用具の貸与・販売
- 住宅改修
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 居宅療養管理指導

通い

- デイサービス
- デイケア
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型居宅介護

施設サービス

- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム
- 介護老人保健施設
- 特別養護老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅
- ケアハウス
- 住宅型有料老人ホーム