



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

大野市

認知症

ケアパス



大野市認知症ケアパスは、認知症の方とその家族が、
住み慣れた地域で安心して生活するために、状態や症
状に応じて受けられる大野市の支援やサービスの内容
をご案内するものです。



大野市地域包括支援センター

認知症

とは

病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、記憶障害や状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく、脳の病気です。

認知症の種類と主な症状

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多い。記憶障害が著しく、特に最近の記憶（短期記憶）が不得意になります。うつ状態が見られることもあります。



レビー小体型認知症

初期のころは物忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視（見えないものが見える）などがあります。



脳血管性認知症

脳の血管障害（脳梗塞や脳出血、外傷等）で脳細胞が死滅することで発症します。高血圧や糖尿病などの治療、改善が予防につながります。



前頭側頭型認知症（ピック病）

●脳の司令塔の部分が障害されるため、我慢や思いやりなどの社会性が失われます。
●「わが道を行く」行動をとる特徴があります。



認知症と間違えやすい病気に注意！

★憂うつ、気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く「うつ病」
高齢になると身近な人の病気や、経済的不安などストレスを抱えて、うつ病の誘因になることがあります。意欲の低下や、認知機能の低下などがみられます。



認知症を予防するポイント！

ポイント ① よく食べる

- 蛋白質 + エネルギー(炭水化物)
(肉、魚、卵、大豆) (ごはん、パンなど) は特に大事な栄養です
- 歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます
⇒ 食べるための**口腔ケア**



いただきまーす!!

年を取ったら粗食が一番！
と思いませんか？大きな誤解。低栄養は老化のスピードを加速させます。

ポイント ② よく体を動かす

- 軽く汗をかく程度のウォーキング
(視線は前方、上半身を起こす、手はしっかり後ろに振る)
- 転倒予防に効果的！筋力アップ体操
- 頭を使いながら歩こう！

引き算散歩
100-3=97



しりとり散歩も
おすすめ

まず歩こう!!

歩幅を広げて姿勢よく歩く。併せて筋肉を使うトレーニングを習慣付けると転倒予防になります。

ポイント ③ よく外に出る

- 起きたら着替えて、一日を過ごしましょう
- 地域に出て、ご近所さんや友達に会いに行ってみませんか
- 身近な地域に、出会いの場があります
老人会、サロン、ラジオ体操、認知症カフェ等
- なじみの喫茶店等もいいですね



社会参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？人との交流や会話が少なくなると、気分の落ち込み、うつ傾向になる場合があります。社会との活発なかかわりが減ることで、認知症発症のリスクを高めます。

自分でやってみましょう・家族や身近な人がチェックしてもOK

認知症の気付きチェック

4つ以上当てはまる人は要注意！
早めに受診または相談をしましょう

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じ話を無意識に繰り返す | ☐ 知っている人の名前が思い出せない |
| ☐ 物のしまい場所を忘れる | ☐ 漢字を忘れる |
| ☐ 今しようと思っていたことを忘れる | ☐ 器具の説明書を読むのが面倒 |
| ☐ 理由もないのに気がふさぐ | ☐ 身だしなみに無関心になる |
| ☐ 外出がおっくうになる | ☐ 物が見当たらないことを他人のせいにする |

何か思い当たること、心配になることありましたか？気軽にご相談くださいね！

認知症は早期の診断と治療が大切!!

認知症予備軍のうちに引き返しましょう

認知症発症の一手手前のグレーゾーンを「MCI (軽度認知障害)」と言います。
物忘れなど気になりだしたら、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。
早い時期であれば、認知機能の回復や維持も期待できます。

違いははっきり! 年相応の物忘れと認知症

年を取れば物忘れも増えがち。じっくり思い返したり、ヒントをもらったりして思い出せれば問題ありません。
体験自体を忘れてしまうのが認知症です。

ご飯まだ?
さっき食べたのにな~

早期発見の3つのメリット

- ①早期に治療ができる
機能の回復や維持が期待できる
- ②進行を遅らせることができる
生活の質を良い状態で保てる
- ③事前に様々な準備ができる
本人の意思を反映した準備ができる

受診のコツを知っておこう

- ①まずはかかりつけ医に相談
本人や家族のことを日ごろからよく知っています。必要に応じ専門医の紹介もしてくれます。
- ②気になることをまとめておく
もともとの性格や習慣、今現実困っていること、持病や今飲んでる薬等伝えることをまとめておく。

大切なのは
理解を深めて
寄り添うこと



※かかりつけ医がない場合は、
大野市地域包括支援センター
などに相談しましょう

認知症の 症状(進行) と 対応例



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、進行に合わせて対応していくことが大切です。

		認知症はない		軽 度		中 等 度		重 度			
認知症 の進行	健康	※MCI（軽度認知障害）		認知症はあるが 日常生活は自立		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			
		年相応のもの忘れ		認知症の疑い				常に介護が必要			
本人の 様子	自 立	※早期に診断・治療することで、 認知症への進行を防いだり、 遅らせたりする ことができる大 切な時期です。  ●物忘れが見られ、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 名詞が多くなる ●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		物忘れによる失敗や今までできていたことがうまくできない。 本人の気持ち：悲しい。不安だ。イライラする そろそろ見守りが必要 ●同じ事を何回も聞く ●集合時間を間違えたり、 約束したことを忘れる ●趣味や外出を控えるよ うになる ●買い物のとき、お礼で 払うことが多くなる		●火の消し忘れがある ●同じものを何度も買っ てしまう ●ATMなどの操作が難 しくなる ●置き場所が分からず探 しまわす。 ●家事(料理や掃除)等が てきぱき出来なくなる		・考えるスピードが遅くなる。同時に複数のことが処理 できない。 ・気持ちを言葉でうまく伝えられない。 本人の気持ち：自分をもっとよく見てほしい 手助けが必要な時期です ●たびたび道に迷う ●落ち着きがなくなる ●すぐに怒る ●季節にあった服が選べない ●トイレの位置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 ●着替えや入浴など嫌がる ●勘違いや誤解が多くなる ●家族や近隣とのトラブルが多くなる 		本人の気持ち：自分らしさを尊重してほしい 常に手助けが必要な状態 ●歩行が不安定になる ●着替えの動作ができない ●声掛けや介護を拒む ●尿意や便意を感じなくなる ●飲み込みが悪くなる ●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る (言葉が理解できない) ●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 	
		対応の ポイント	「おかしい」「いつもと違う」と思った時には 早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう ●地域の行事や活動に積極的に参加して仲間 作りをしましょう ●運動など身体を積極的に動かしましょう ●生活のリズムを整えましょう ●家庭内での役割を持ち、継続しましょう ●定期的な健診を受け、 健康管理に努めましょう ●3食しっかり食べましょう 		●大事な事はメモに残す。張り紙など「わかりやす い」工夫をしましょう ●デジタル時計や季節のカレンダーなど日時の見当 がつく工夫をしましょう ●できないことは無理にさせない。できることで役 割を持てるようにしましょう ★長年の経験で、できることはたくさんあります ●お金の使い方、管理について本人と話しましょう		家族や親しい 見守る人を増 可能であれば 人には病気のことを伝えておきましょう やしましょう 本人も含めて家族間で話し合しましょう ●持ち物や衣類に記名したり、GPS機能付き携帯電 話を持つなど見守りの体制を充実しましょう ●理解力が低下しているので、理屈での説得は難し くなります。いったん気持ちを受け止め、一緒に行動 しましょう ●本人の役割を全て取り上げず、できることはして もらいましょう ●本人が失敗しない環境づくりに配慮する		介護する家族の休息も大切に ●家族だけで、すべてを抱え込まないで上手に介護 サービスなどを活用しましょう ●認知症カフェや家族介護教室などで話を聞いた り、自分の気持ちを話せる場所をつくりましょう 毎日穏やかに過ごせるように、医療や介護を 支える人たちなどと相談し、残された能力を大 切に、本人が望む「その人らしい生活」を続け られるようかわりを持つようにしましょう。 周囲が笑顔で接することで、本人の気持ちも 穏やかになります。 		
みんな で支 える 大 野 市	地域との交流・介護予防など ●老人会 ●地域サロン・お出かけほっとサロン ●地域住民グループ、民生委員、福祉委員など ●日常生活自立支援事業（金銭管理のお手伝いなど） ●緊急通報装置貸与 ●介護予防教室 ●認知症カフェ ●認知症サポーター養成講座など ●公民館での各種講座 ●無線型見守り装置導入の助成  施設サービス▶		介護保険サービス。 ⇒ 健康長寿課、 在宅での生活を支える ●配食サービス ●介護タクシー、乗り合いバス ●高齢者等SOSネットワーク登録 ●認知症高齢者位置検索装置貸与 ●紙おむつ購入助成 ●成年後見制度（契約・金銭管理など）		高齢者福祉サービスなどを利用する 地域包括支援センター、福祉課、ケアマネなどに相談！ 自宅での活用 ●訪問介護（ヘルパー） ●訪問看護 ●訪問リハビリ（お家でリハビリを受けます） ●訪問歯科診療・往診 ●ショートステイ（必要時に施設にお泊りに行きます） 		通いでの活用 ●通所介護（デイサービス） ●通所リハビリ（デイケア） ●認知症対応型デイサービス （小規模で個別対応が可能） ●（看護）小規模多機能居宅介護				
	要介護1～：介護老人保健施設・グループホーム・介護医療院		要介護3～：特別養護老人ホーム								



認知症の人にやさしい
まちづくりを始めよう

住み慣れた大野で安心して生活するために

大野市の認知症の人と家族を支える社会資源

認知症を理解し、 やさしいまちにしましょう

頑張りすぎない
介護のために
地域資源を
活用しましょう

医療

★かかりつけ医に相談しましょう

「かかりつけ医がない」「上手く受診につながらない」
などの時には地域包括支援センターに相談してください

- 認知症サポート医の先生もいます
- 認知症進行の原因が病気のサインの場合があります



見守り

何か困っているのかな？
道に迷ったかな？
具合悪いのかな？

● 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、皆で見守りましょう
(企業単位でも少人数でも、子供から高齢者まで誰でも受けることができます)

● 認知症初期集中支援チームも活動しています

- 本人のカバンや靴などに、名前や連絡先を書いておきましょう
- 越前おおの結の見守り活動(民間業者と協定締結)による見守り体制があります
- 高齢者等SOSネットワークに登録して地域で見守ってもらいましょう
- 生活支援型ホームヘルパーが巡回します
(虚弱高齢者世帯対象・要申請)
(毎週自宅に訪問して、安否確認をしたり相談対応を行います)
- 緊急通報装置の設置により、本人が辛い時や困った時に通報できます
- 無線型見守り装置や位置検索装置などで位置確認や本人確認等ができます

移動

- 介護タクシー
- 乗り合いタクシー
- 外出支援タクシー利用券
(1人24枚/年)
- 高齢者広域路線バス利用
促進助成(市内路線バスを
100円で利用)



食事



・ヘルパーやシルバーサービス
が買い物や調理も行っています
・民間業者や個人商店による配食
サービスや移動販売車が地域に
伺っています

金銭管理

- 日常生活自立支援事業(自分で契約できる人)
- 成年後見制度(自分で契約できない人)
⇒相談は大野市社会福祉協議会へ



介護予防、悪化予防 相談や交流の場

★認知症予防のために

体を動かそう!出かけよう!気軽に集えるところ

- 高齢者ふれあいサロン:各地域で行っています
- お出かけほっとサロン:老人クラブ加入の方で温浴施設などに出かけます
- 各公民館:講座、地域での活動やイベントなどにも積極的に参加しましょう
- 健康プラスデー 体組成計測定や軽体操講座等を行っています



★認知症カフェ

認知症の知識のある職員が
相談に応じます。又レクリ
エーションなどを通じ交流
の場にもなっています。本人
やご家族、地域の方など、
誰でも参加できます。(毎月
市報に予定が掲載されてい
ます)

★介護保険サービス

- 地域密着型サービス:大野市在住の方のみ利用できます。
※小規模で一人一人に向き合える、認知症に不安のある
かた向きます。
- 認知症対応型通所介護(デイサービス)
- 小規模多機能型居宅介護:通所、訪問、宿泊・相談など
総合して支援します。
- 看護小規模多機能型居宅介護:通所、看護師の訪問、ヘル
パーの訪問、宿泊、相談等

住まい

〈介護認定はいりません〉

- 軽費老人ホーム ● 有料老人ホーム

〈介護認定が必要です〉

- 特別養護老人ホーム:要介護3以上の方が対象です。
- グループホーム:専門職員の見守りの中、認知症の方が自身
のできることを生かしながら共同生活をしていく住居です



大野市 地域包括支援センター

【大野市天神町1-19 結とぴあ（健康長寿課内）】

☎0779-65-5046

■在宅介護支援センター

在宅介護支援センターは、地域包括支援センターの協力機関として、地域の高齢者の身近な場所で介護等の相談を受け付けています。

名 称	電話番号
聖和園（旧上庄・旧尚徳中学校区）	0779-66-1874
大野市社会福祉協議会（旧陽明中学校区）	0779-65-8773
大野和光園（旧開成中学校区）	0779-66-6660
和泉在宅介護支援センター（旧和泉中学校区）	0779-78-2900

■県健康福祉センター

名 称	住 所	電話番号
奥越健康福祉センター	福井県大野市天神町1-1	0779-66-2076

お気軽にご相談
ください！

■嶺北認知症疾患医療センター

嶺北認知症疾患医療センターは、認知症の方と、そのご家族が住み慣れた地域で安心して生活するための支援機関のひとつです。認知症疾患の鑑別診断、地域における医療機関の紹介、認知症の方への対応についての相談に応じます。

所 在 地	住 所	電話番号	受診予約・相談
松原病院	福井県福井市文京 2丁目9番地1	0776-28-2929	午前9時～午後5時30分（土日祝祭日除く）
			診断・受診（要予約）
			午前9時～午前11時（土日祝祭日除く）

こんなとき、ご本人を守る支援があります

詳しくは、**大野市 社会福祉協議会**にお問い合わせください。☎0779-65-8773

①日常生活自立支援事業

※自身で契約のできる方

日常的な生活支援サービス
（基本サービス）

福祉サービスの利用の
手続きがわからない

色々書類が届くけど、
内容がわからない

金銭管理サービス



通帳や財布をどこへやったか
わからない。いくら
使ったかわからない

②成年後見制度

※自身で契約のできない方

- お金を管理します
- 本人に代わって契約を結んだり、取り消します
- 身の回りに配慮しながら医療・介護の手続きを支援します

