

# 知って安心 認知症！ “ 宇佐市認知症ケアパス ”

version 1

みなさん！  
認知症を知っていますか？

認知症は脳の病気です。もの忘れがあり、もしかして認知症？と不安や心配を感じる  
そんな時は、認知症ケアパスをご活用ください。

## 認知症ケアパスとは

認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて本人やその家族がいつ、何処で、どの様な医療や介護サービス、相談等を受ければよいかを示すものです。

認知症が気になりませんか？  
チェックしてみましょう

- 同じ話を無意識のうちに繰り返す
- 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
- 今しようとしていることを忘れる
- 器具の使用説明書を読むのが面倒
- 理由もないのに気持ちがふさぐ
- 身だしなみに無関心になる
- 外出がおっくうになる
- 物が見当たらないのを他人のせいにする

チェックが  
たくさんついた。  
気になることがある。  
そんな時は、  
相談してください！

挿絵

相談窓口

月～金曜日  
(祝祭日、年末年始を除く)  
8:30 ~ 17:00

- 宇佐市社会福祉協議会 ☎ 33-0725  
(認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム)
- 地域包括支援センター  
長洲：37-3434 宇佐：37-3881  
駅川：34-0666 西部：34-1007  
北部：32-0095 院内：34-3822  
安心院：34-4018
- 宇佐市役所 介護保険課 高齢者支援係 ☎ 27-8150

大友式認知症予測テスト (認知症予防財団HPより抜粋)

認知症の段階	健康な状態	初期段階	中期段階	後期段階	
認知症の状態 (進行経過)	・日常生活に支障はないが、認知症の前段階と思われるような言動も見受けられることがある	・認知症の疑いのあるものの、日常生活においては自立できている	・軽度の認知症症状があり、日常生活においては誰かの手助けや介護が必要である	・認知症の症状が進み、日常生活においては常に介護が必要である	
特徴的な様子 (日常生活)	・日常生活に支障はないが、次のような言動が目立つようになる ・もの忘れが増える ・何かヒントがあれば思い出せる ・「あれ」、「これ」、「それ」が増える	・約束を忘れる ・同時に複数のことが処理できない ・取り繕って話す ・料理の手順がうまくいかない	・季節に応じた服が選べない ・道に迷うことがある ・「物を盗られた」と言う	・歩行が不安定になる ・会話が成り立ちにくくなる ・声かけや介護を拒む	
本人の心がけ	・認知症に関する相談窓口を知っておきましょう ・予防教室や地域行事へ参加しましょう	・大事な用事などメモに書き取りましょう ・日時を分かりやすくする工夫をしましょう	・孤立しない生活を送りましょう ・毎日決まったスケジュールで生活しましょう	・自分で出来ることは進んで行いましょう。	
家族の係り方	・家族の気づきが非常に大切です。いつもと違うと感じたら相談を！ ・今後の生活を家族で考えましょう ・同じことを聞いても優しく対応しましょう	・運転免許返納 (必要時) ・認知症の介護について勉強しましょう！ ・余裕をもってやさしい口調で話しかけましょう ・ゆっくり、短い言葉で1つずつ伝えましょう	・介護保険申請 (必要時) ・介護保険サービスの利用が必要になってきます。 ・本人の行動パターンを知りましょう。 ・誰か介護の相談相手を作りましょう。	・成年後見制度 (必要時) ・体調の変化に気をつけて、身体管理を！ ・本人とのスキンシップを大切にしましょう。 ・介護保険を利用し、介護者の休みを作りましょう。	
支援体制	理解	・認知症は誰でもなりうる病気といわれていますので、まずは認知症を正しく理解しましょう。→ 認知症出前講座、認知症サポーター養成講座、講演会などに積極的に参加しましょう。			
	予防	・認知症は脳トレ、運動、休息を組み合わせることで予防できると言われています。→ 地域で行っている認知症予防教室、ふれあいサロン、介護予防教室に積極的に参加しましょう。			
	医療	・認知症は早期発見、早期治療が大切です。→ かかりつけ医、オレンジドクター、認知症専門医を受診しましょう。認知症初期支援集中チーム(社会福祉協議会内に設置)に早めに相談しましょう。			
	介護	・介護保険のサービスを適切に利用しましょう。→ 介護保険課、地域包括支援センター、介護保険事業所などに相談し、介護保険サービスを利用しましょう。			
家族	・同じ悩みを持つ仲間と話し合えるつどいの場。→ 認知症の人と家族の会(宇佐のつどい・長洲のつどい)、認知症カフェに積極的に参加しましょう。				

(問い合わせ先) 宇佐市社会福祉協議会 ☎ 33-0725 認知症地域支援推進員 大久保