

あわら市

認知症ケアパス

～認知症の方やその家族が住み慣れた地域で
安心して生活していくために～



認知症ケアパスとは、認知症の進行状態に応じて、
必要となる医療や受けられる介護サービスについてまとめたもの
です。必要なとき、必要な支援を受けられるようご活用ください。

あわら市

認知症について



認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。
認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。

種類

認知症には主に4つのタイプがあります。

種類	原因	初期症状	特徴
アルツハイマー型認知症	神経細胞の変化による脳の萎縮	物忘れ	認知機能障害（物忘れ） （ひとり歩き） もの盗られ妄想
脳血管性認知症	脳出血・脳梗塞	物忘れ	認知機能障害 （まだら認知症） 手足のしびれ・麻痺・失語 感情失禁
レビー小体型認知症	レビー小体による神経細胞の死滅	うつ症状、妄想	認知機能障害（注意力） 幻視・妄想 うつ症状 パーキンソン症状
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉の萎縮	食事・嗜好の変化	40～60歳で発症 人格の変化 反社会的な行動

予防

生活習慣の改善は、認知症予防にも効果的です。

食生活の見直し

DHA・EPAを多く含む青魚やビタミンC、ビタミンEを含む野菜や果物を多く食べることで、脳血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



適度な運動習慣

血流が良くなると脳の機能が高まり、認知症の予防につながります。また、体が鍛えられ、認知症のリスクとなる骨折による寝たきりの予防にもなります。



十分な水分補給

血流と細胞の新陳代謝を促すことで、脳血管性認知症につながる脳梗塞が予防できます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、水分摂取を意識しましょう。



社会活動への参加

地域社会とのつながりが心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。また、頭を働かせることで、脳の機能が高まり認知症予防につながります。



症 状

認知症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の二つに分けられます。

「中核症状」は脳の細胞が壊れることによって起きる症状のことをいい、「行動・心理症状」は本人の性格や周囲の環境に作用され出現する症状をいいます。

中核症状

記憶障害

- ・ 老化による物忘れと違い、体験の全体を忘れる
- ・ 同じことを繰り返す



見当識障害

- ・ 時間や季節感の感覚が薄れる
- ・ 近所で迷子になる
- ・ 自宅のお手洗い等の場所が分からなくなる
- ・ 自分の年齢や人間関係が分からなくなる

理解・判断力の低下

- ・ 考えるスピードが遅くなる
- ・ 2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- ・ 手順良く計画的に行動できなくなる

実行機能障害

- ・ 計画を立てて実行することができない
- ・ 電気製品や銀行のATM等をうまく使えなくなる

環境

性格

行動・心理症状

・ 妄想

・ 暴力行為

・ 幻覚

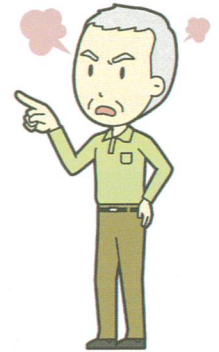
・ 異食・過食

・ 人格変化

・ うつ

・ 高齢者の一人歩き

・ 睡眠障害



接し方

尊厳を大事にした対応をしましょう。

- ・ 認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。
- ・ 不安や苦しみを抱えており、そのために行動障害が起こります。その気持ちを理解し、その人の心に寄り添うような対応をしましょう。

ゆっくり、分かりやすい言葉で話しましょう。

- ・ 一度にたくさんのことを話しかけると混乱してしまいます。ゆっくり分かりやすい言葉で話しかけましょう。

本人ができることを生かしながら、お手伝いをしましょう。



認知症の状態に応じたサービス・支援

※原因疾患や身体症状によって経過が異なりますので、この通りの経過をたどる訳ではありませんが、今後を見通す参考としてください。

認知症の進行	軽度認知障害（MCI）		初 期		中 期		後 期	
	自立した生活を送れる状態	認知症の疑い	認知症を有す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	常に介護が必要		
本人の様子 当てはまる文章に☑をしてみましょう	☐もの忘れが見られ、人や物の名前が思い出せない ☐会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞が増えてくる ☐もの忘れの自覚がある	☐重要な約束を忘れる ☐同じことを何回も 言う・聞く ☐忘れ物・探し物 が増える	☐日時が分からない ☐物とられ妄想がある ☐ATM の操作ができない ☐身なりを気にしなくなる ☐食事の支度ができない ☐火の消し忘れがある	☐直前のことを忘れる ☐買い物やお金の管理などにミスが目立つ ☐家事の手順が分からなくなる ☐たびたび道に迷う、ひとり歩きする ☐入浴を嫌がる ☐昼夜逆転している	☐着替えや食事などがうまくできない ☐排泄・入浴に介助が必要 ☐遠くに住む家族や親しい人が分からなくなる ☐時間・場所・季節が分からなくなる	☐ほぼ寝たきりで意志の疎通が困難である ☐食事を口からほとんどとれない ☐歩行困難になり、移動に介護が必要である		
本人の気持ち	5年後には40%が認知症に！		今までできていたことが上手くいかないので、悲しい、不安だ、イライラする		自分をもっとよく見てほしい		自分らしさを尊重して欲しい	
家族の気持ち			とまどい・否定 年齢のせいだろう。言えばできるはず。「こんなはずじゃない」と否定しようとする。	混乱・怒り・拒絶 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。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。	あきらめ・割り切り 生活すべてに介護が必要、介護量が増加。	受 容 自分自身に投影したり、最期をどう迎えるかを考えられるようになる。		
本人や家族で やっておきたいこと	・規則正しい生活を送り、家庭内で役割をもったり、地域行事などの社会参加をしましょう。 ・いつもと違う、様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医・地域包括支援センターなどに相談しましょう。		・認知症を正しく理解し、接し方やコツを身につけましょう ・本人の今後や介護のこと、生活設計(金銭管理・財産等)について家族で話し合いましょう。 ・見守る人を増やしましょう。民生委員や知人・友人にも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる人の数を増やしましょう。		介護保険サービスの利用 ・通所介護（デイサービス） ・訪問介護（ホームヘルプ） ・訪問入浴介護 ・訪問リハビリ ・訪問看護 ・通所リハビリ ・短期入所（ショートステイ） ・福祉用具貸与 ・小規模多機能型居宅介護 ・認知症対応型通所介護 ・看護小規模多機能型居宅介護 ・居宅療養管理指導		・介護者自身の健康管理を行いましょう。すべてを抱え込まず介護サービスなどを上手に利用しましょう。 ・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作りましょう。	
介護（介護保険）	気づき～相談・介護保険の検討		介護保険の申請					
	介護予防・日常生活支援総合事業（訪問型・通所型サービス等）の申請							
相談する	あわら地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム 認知症地域支援推進員 あわら市健康長寿課 あわら市福祉課 民生委員・福祉推進員 社会福祉法人あわら市社会福祉協議会 ケアマネジャー							
予防する	介護予防教室（①脳活性化教室・②すこやかクラブ） ③フレイル予防事業 認知症カフェ 老人クラブ活動 ④サロン事業 市民活動 シルバー人材センター 公民館講座（⑤健康音楽体操教室等）							
安否・見守り	⑥災害時要援護者支援制度 ⑦緊急通報体制整備事業 ⑧安心生活ネットワーク（見守り協定事業所・どこシル伝言板） ⑨認知症サポーター							
	⑩生活・介護支援サポーター事業							
	あわら地域包括支援センター あわら市健康長寿課 民生委員・福祉推進員 福祉委員会 ケアマネジャー 老人家庭相談員 警察署 民間見守りサービス							
生活支援	⑪食の自立支援事業（配食サービス） ⑫高齢者世帯等除雪支援事業 ⑬介護用品支給事業（紙おむつの支給）							
	シルバー人材センター 民間宅配弁当 民間訪問サービス 介護タクシー あわら市乗合タクシー（デマンド交通）							
家族支援	⑭家族介護者交流事業（すまいるの会）							
	認知症カフェ（オレンジカフェあわら、メロン・カフェ） 認知症の人と家族の会							
財産・権利擁護	⑮日常生活自立支援事業（福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理、書類の預かり） ⑯成年後見制度 ⑰無料法律相談 法テラス							
医 療	認知症検診							
			かかりつけ医 専門医療機関 嶺北認知症疾患医療センター 坂井地区医師会・坂井地区在宅ケアネット					
住まい					住宅改修費支給 ⑱住まい環境整備支援事業			
	軽費老人ホーム（ケアハウス） グループホーム 介護老人保健施設 介護医療院 介護老人福祉施設							
	自宅 サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム							



地域の相談窓口

- **あわら地域包括支援センター（総合窓口）** **電話：0776-73-8046**
認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関受診のアドバイスなどを手伝う。
- **認知症初期集中支援チーム**
認知症サポート医、保健師、社会福祉士で構成されたチームで、認知症の人及びその家族を訪問し、困りごとの解決策を考え、自立支援のサポートを行う。
- **認知症地域支援推進員**
必要なサービスが適切に提供できるよう、医療機関や介護サービスの連携支援や相談業務を行う。
【配置場所】あわら地域包括支援センター・芦原メロン苑・湯の町メロン苑・県民せいきょう金津きらめき
- **あわら市健康長寿課** **電話：0776-73-8022**
高齢福祉事務や介護保険事務
- **あわら市福祉課** **電話：0776-73-8020**
生活困窮者の自立支援や生活保護に関すること、障害者等に関する事務
- **民生委員・福祉推進員** **電話：0776-73-8020（あわら市福祉課内）**
地域の身近な相談役
- **社会福祉法人あわら市社会福祉協議会** **電話：0776-73-2253**
金銭管理を行う日常生活自立支援事業や成年後見制度についての相談を実施。

医療の相談窓口

- **認知症専門医療機関（医療相談）、専門外来がある病院** ※受診には予約が必要です

医療機関名	所在地	電話番号	専門医療機関	専門外来
松原病院	福井市文京 2-9-1	0776-22-3717	●	●
春江病院	坂井市春江町針原 65-7	0776-51-0029		●
福井県立すこやかシルバー病院	福井市島寺町 93-6	0776-98-2700	●	●
あわらこころ診療所	あわら市自由ヶ丘 2-4-12	050-3528-8017		●
菜の花こころのクリニック	坂井市春江町江留下高道 36-1	0776-51-7087		●

- **嶺北認知症疾患医療センター（松原病院内）** **電話：0776-28-2929（平日 9:00 ～ 17:30）**
認知症疾患の鑑別診断、地域における医療機関などの紹介、認知症の人への対応についての相談を実施。
- **福井県若年性認知症相談窓口（松原病院内）** **電話：0776-63-5488（平日 9:00 ～ 17:30）**
65歳未満で発症した認知症の人を対象とした相談を実施。
- **坂井健康福祉センター** **電話：0776-73-0600（毎月第1・3木曜日 14:30～16:30）**
精神科医によるこころの相談を実施。
- **坂井地区医師会 坂井地区在宅ケアネット** **電話：0776-73-5366（13:00 ～ 17:00）**
在宅医療を希望する患者が円滑に訪問診療を受けられるよう、関係機関と連携し、支援を行う。

家族支援の相談窓口

- **認知症カフェ** 認知症の人とその家族などだれもが気軽に集えるカフェを開催している。 **利用料 100 円、予約不要（飲み物・お菓子代）**
- ★ **オレンジカフェあわら★**
電話：0776-73-1347 日時：毎週火曜日 午後 1 時～ 4 時 場所：さくらセンター（清王 36-20）
- ★ **メロン・カフェ★**
電話：0776-77-1288 日時：毎月第 3 土曜日 午後 2 時～午後 3 時 30 分 場所：湯の町メロン苑（二面 42-20）
- **（公社）認知症の人と家族の会 福井県支部（松原病院内）** **電話：0776-22-5842**
認知症に関する相談受付や、認知症の人同士が交流し情報交換をおこなう機会を提供している。
- **安全運転相談ダイヤル** **電話：#8080、0776-51-2221（平日 9:00 ～ 16:00）**
加齢に伴う身体機能低下のため、運転に不安のある高齢ドライバーや家族の相談窓口を設置。

予防する

①～③ あわら市健康長寿課 電話：0776-73-8022
④ あわら市社会福祉協議会 電話：0776-73-2253 ⑤ 各公民館

①脳活性化教室	月2回、保健センターで脳活性化のためのレクリエーションや軽体操に取り組む。
②すこやかクラブ (住民主体型サロン)	月2回、中央公民館・湯のまち公民館・保健センターで筋力低下予防のためのストレッチや転倒予防体操に取り組む。
③フレイル予防事業	「フレイル(虚弱)」とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態。予防の3つのポイントは、「運動」、「栄養」、「社会参加」である。公民館などでフレイルチェックやフレイル予防体操教室を開催。
④地域介護予防活動支援事業 (サロン事業等)	介護予防のため、人との交流や体操、講座をして楽しく過ごす。
⑤健康音楽体操教室	カラオケ機器を使った音楽体操を市内8公民館で定期的に開催。



安否・見守り

⑥～⑨ あわら市健康長寿課 電話：0776-73-8022
⑩ あわら市社会福祉協議会 電話：0776-73-2253

⑥災害時要援護者支援制度	消防署や警察署、民生委員等に事前に周知し、見守りや災害発生時に活用。
⑦緊急通報体制整備事業	緊急通報装置を貸与し、家庭内の事故や急病に対応できる体制を取り、定期的に安否を確認。
⑧あわら市安心生活ネットワーク	認知症の人等が氏名や特徴・写真の情報を事前に登録し、行方不明時、警察や協力事業所等関係機関に情報提供し、早期発見や保護につなげる。 二次元コードを利用した早期発見ツール(どこシル伝言板)の登録も行う。
⑨認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識、対応方法を中心に習得した認知症サポーターが地域で活動し、認知症の人やその家族を温かく見守る。
⑩生活・介護支援サポーター	高齢者世帯に定期的に訪問し、話し相手や安否確認・換気等を行う。

生活支援

⑪～⑬あわら市健康長寿課 電話：0776-73-8022

⑪ 食の自立支援事業 (配食サービス) ※高齢者世帯で、支援が必要な方	月3～4回、対象者の栄養改善および安否確認のため、ボランティアが昼食弁当を宅配。
⑫ 高齢者世帯等除雪支援事業	高齢者世帯の屋根の雪下ろしや住宅前の除雪にかかった費用の2分の1を助成。
⑬ 介護用品支給事業 (紙おむつ等)	要介護認定を受けた一定条件の該当者に対し、紙おむつなどの介護用品を現物支給。

家族支援

⑭ あわら市社会福祉協議会 電話：0776-73-2253

⑭ 家族介護者交流事業 (すまいるの会)	介護する家族を介護から一時的に開放し、介護者同士の交流を図るため、日帰り旅行、講演会などを行う。
-------------------------	--

財産・権利擁護

⑮～⑰ あわら市社会福祉協議会 電話：0776-73-2253

⑮ 日常生活自立支援事業	認知症等で判断能力に不安な人が、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理の支援を受けることができる。
⑯ 成年後見制度	認知症等によって判断能力が十分でない人の権利を守る援護者(成年後見人)を選ぶことで本人を法的に支援する制度。利用に関する相談や支援を行う。
⑰ 無料法律相談	毎月、いきいきテラスいちひめや湯のまち公民館などで弁護士による相談会を開催。

住まい

⑱ あわら市健康長寿課 電話：0776-73-8022

⑱ 住まい環境整備支援事業 ※要介護3以上認定者または市が定める条件を満たす要介護1・2認定者	介護を要する高齢者に住宅の改修等に伴う費用の助成を行う。 介護保険給付対象外の改修工事であり、市が定めるものに限る。
--	---

☒ **ものの忘れをチェックしてみましょう**

最近ものの忘れは気になりますか？
認知症は、早めの診断・対応が重要です！

1 次の 11 項目の質問について、次の A（3 点以上）・B（1 点以上）のどちらかに該当

	質 問	はい	いいえ	合計点数
A	バスや電車で 1 人で外出している（自家用車含む）	0 点	1 点	3 点以上 2 点 へ
	日用品の買い物をしている	0 点	1 点	
	預貯金のおし入れをしている	0 点	1 点	
	自分で電話番号を調べて電話をかける	0 点	1 点	
	今日が何月何日か分からない時がある	1 点	0 点	
	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1 点	0 点	
	怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる（そう言われる）	1 点	0 点	
B	周りの人から、もの忘れがあると言われる	1 点	0 点	1 点以上 2 点 へ
	ときどき道に迷うことがある	1 点	0 点	
	物の置忘れがしばしばあって困る	1 点	0 点	
	最近の出来事を思い出せないことがよくある	1 点	0 点	

2 A（3 点以上）または B（1 点以上）該当者、かつ、次の C（1 点以上）に該当

	質 問	はい	いいえ	合計点数
C	今日が何月何日か分からない時がある	1 点	0 点	1 点以上
	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1 点	0 点	
	怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる（そう言われる）	1 点	0 点	



該当者は、認知症検診をお勧めします。
まずは、あわら地域包括支援センターにご相談を！

相 談 窓 口

あわら地域包括支援センター（健康長寿課内） TEL.0776-73-8046