

稲敷市認知症ケアパス

～ 知って あんしん 認知症ガイドブック ～



認知症ケアパスとは・・・

認知症ケアパスは、ご自身やご家族、近所の方などが認知症になった場合に、どのようなサービスや支援を受けることができるかをまとめたものです。

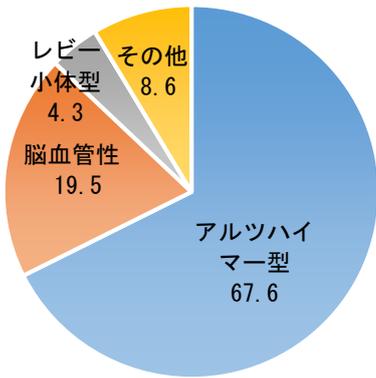
早く気づいて受診することや、適切な対応をすることで、その人らしい生活が長く維持できます。

令和4年10月

稲敷市



1. 認知症ってなに？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために「もの忘れ」や「判断力の低下」などが起こり、今までできていたことが少しずつ難しくなり、生活するうえで支障が出てくる状態のことをいいます。

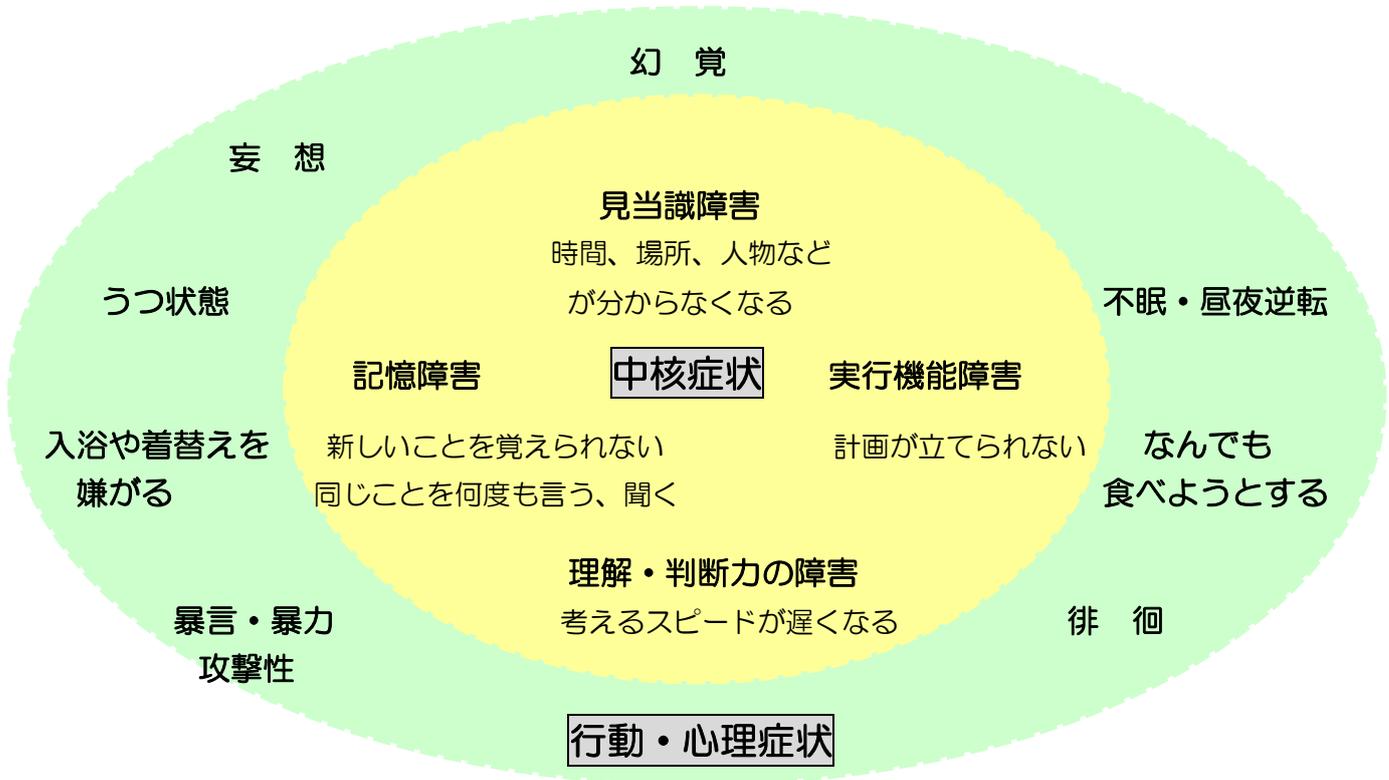
認知症の原因によって、症状や治療が異なります。認知症は、早期診断・早期治療が大切です。



※参考：認知症施策の総合的な推進について
厚生労働省 令和元年6月20日付資料

《認知症の症状》

脳の障害そのものが原因で起こる『中核症状』と、取り巻く環境やもともとの性格により出現する『行動・心理症状』があります。



2. 加齢によるもの忘れと認知症のちがいは？

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したことの <u>一部</u> を忘れる	体験したこと <u>自体</u> を忘れる
もの忘れを <u>自覚できる</u>	もの忘れを <u>自覚できない</u>
ヒントを出すと <u>思い出せる</u>	ヒントを出しても <u>思い出せない</u>
日付、曜日を <u>間違えることがある</u>	日にち、季節が <u>分からなくなる</u>
日常生活に大きな <u>支障がない</u>	日常生活に <u>支障が出る</u>

3. あれ、変だなと思ったら・・・



◆ かかりつけ医

日頃から受診されているかかりつけ医（主治医）は、本人や家族の普段の状況をよく知っています。まずは、かかりつけ医に相談をしましょう。

認知症のことを相談するための受診するときのポイント

◎いつ頃からどのような変化や症状がでてきたのか？ 現在の心配なこと（困っていること）
いつ、どこで、何が起こったかを日常語で具体的に書いたものを持っていきましょう

◆ 認知症疾患医療センター（※受診の際には、予約が必要です）

都道府県が設置し、認知症疾患における原因疾患の確定診断、地域における医療機関の紹介、問題行動への対応について相談を行っています。

【茨城県内の認知症疾患医療センター一覧】（令和4年10月1日現在）

医療機関名	電話番号	所在地	備考
筑波大学附属病院	029-853-3645	つくば市天久保 2-1-1	基幹型
汐ヶ崎病院	029-269-9017	水戸市大串町 715	地域型
石崎病院	029-293-7165	東茨城郡茨城町上石崎 4698	地域型
日立梅ヶ丘病院	0294-35-2764	日立市大久保町 2409-3	地域型
志村大宮病院	0295-58-8020	常陸大宮市上町 313	地域型
栗田病院	029-298-1396	那珂市豊喰 505	地域型
鹿島病院	0299-82-2167	鹿嶋市平井 1129-2	地域型
豊後荘病院	0299-36-6007	石岡市部原 760	地域型
とよさと病院	029-847-9581	つくば市田倉 4725	地域型
池田病院	0297-64-1152	龍ヶ崎市貝原塚町 3690-2	地域型
宮本病院	0299-94-3080	稲敷市幸田 1247	地域型
三岳荘小松崎病院	0296-24-2410	筑西市中館 2265	地域型
小柳病院	0280-23-1042	古河市稲宮 1001	地域型

茨城県長寿福祉課ホームページより

【認知症のチェックリスト】

- 同じことを何度も聞いたり話したりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 慣れたところで道に迷うことがある
- 料理、買い物など家事をしなくなった
- 薬の飲み忘れが多い
- 大切なものを盗まれたと言う
- 見えないはずの物や人が見えると訴える
- 一日中家の中でぼーっと過ごすことが多くなった
- 些細なことで怒るようになった
- 物の置き忘れや、しまい忘れが目立つ
- 約束を忘れる、場所を間違える
- 身なりを気にしなくなった
- 金銭管理ができなくなった
- もの忘れを認めようとしない
- 外出時、持ち物を何度も確かめる



※このチェックリストは、あくまでも目安で、診断するものではありません。

上記以外でも、「あれ、変だな」と感じたら、医療機関や地域包括支援センターへ相談してください。

身近な相談窓口は？

- ◆ (江戸崎・新利根地区) 稲敷市地域包括支援センター
稲敷市犬塚 1570-1 (稲敷市役所 高齢福祉課内) ☎029-834-5353 (直通)
- ◆ (桜川・東地区) 地域包括支援センター水郷荘
稲敷市幸田 1252 (特別養護老人ホーム水郷荘内) ☎0299-80-4535 (直通)
- ◆ 茨城県竜ヶ崎保健所 (精神保健相談 保健指導課)
茨城県龍ヶ崎市 2983-1 ☎0297-62-2367 (保健指導課直通)
- ◆ (公益社団法人)「認知症の人と家族の会」茨城県支部
認知症無料電話相談 ☎029-828-8099
(月曜日から金曜日 13時~16時 祝日、年末年始除く)
- ◆ 若年性認知症コールセンター※若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症の総称です。
無料電話相談 ☎0800-100-2707
(月曜日から土曜日 10時から15時 祝日、年末年始除く)



認知症を予防するために

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意しましょう。
食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。

からだを動かしましょう

1日30分以上週3回のウォーキング
を目安に行いましょう。

休養・こころの健康づくり

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあいましょう。
1日30分程度の昼寝は、アルツハイマー
型認知症の予防に効果的です。長時間の昼
寝は、逆効果なので注意しましょう。

禁煙を心がけましょう

たばこは、動脈硬化を進めるとともに
脳の細胞にも悪影響を与えます。

歯の健康

よく噛んで食べることは、生活習慣病の予防
と脳に刺激を与えることができます。

趣味や役割をもちましょう

頭を使って脳に刺激を与える生活を心
がけましょう。

- ◆ 認知症サポーター (サポーターには、オリジナル缶バッジを配布しています)

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」で認知症につ
いて学び、認知症の方やその家族を見守り支える応援者のことです。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、より多くの
応援者が必要です。積極的に養成講座を受講しましょう。

問合せ：稲敷市地域包括支援センター ☎029-834-5353 (直通)

