家族向け 東温認知症ガイド 下巻

家族や身近な人のための「もっと知りたい」



この冊子について

あなたの身近な誰かが

「ひょっとしたら認知症かも?」と思った時

あなたはどんなことを考えますか?

- ・認知症なのかどうか、はっきりさせたい
- ・認知症の予防をしたい
- ・認知症だなんて考えられない
- ・誰かに相談したいけど、相談できる人がいない

「認知症」という言葉はよく耳にするし、 なんとなく分かっているような気がしているけれど、 いざ自分事となってみると戸惑うことが多いものです。

この冊子は、

「そんなあなたの力強い味方になりたい!」 という思いで作りました。

「認知症に関する東温市の情報を知りたい」という人 「今家族が認知症で大変なの」という人 それから

「認知症なんてまだまだ関係ない」と思っている人も一度手に取ってみてください。

あなたの 身近な人のために

あなたはどれ?

「身	・近な人が認知症かもしれない」		
	チェックをしてみたい方		17ページ
	気のせいかも知れないし様子を見	しよう	と思う方
			19ページ
	認知症のことを知りたい方		11ページ
	とりあえず誰かに相談したい方		
	☞ お医者さん		21ページ
	☞ かかりつけの歯医者さん		29ページ
	☞ 暮らしの相談窓口		37ページ
「身	近な人が認知症と診断されて…」		
	これからのことを相談したい		37ページ
	仲間を見つけたい		47ページ
	経験を活かしたい		49ページ
П	自にたた 人 が 女 加 できる 担		15 ~ ~ ≈

目次

認知症の症状の移り変わりの目安・・・・・・・5ページ
家族や地域の人の備え・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
状態に合わせて利用したい支援の例・・・・・9ページ
認知症ってなに?・・・・・・・・・・・11ページ
認知症の人が見ている世界を想像してみる・・・・13ページ
認知症と日本人・・・・・・・・・・・15ページ
大切な人のチェックをしてみましょう・・・・・・17ページ
認知症かもと思ったときに
早めに対応することのメリット・・・・・・・19ページ
認知症と身近な相談窓口 病院編・・・・・・・・21ページ
認知症疾患医療センターって?・・・・・・・・28ページ
認知症と身近な相談窓口 歯科医院編・・・・・・29ページ
認知症と身近な相談窓口
生活・介護に関する相談編・・・・・・・・・37ページ
認知症初期集中支援チームを利用する選択・・・・39ページ
介護保険について・・・・・・・・・・・・・・・・41ページ
認知症の人の権利を守る制度・・・・・・・・・・43ページ
認知症の人本人と一緒に集える場······45ページ
認知症の人の家族が集える場・・・・・・・・・・47ページ
求められている認知症の人やその家族の活躍・・・49ページ
参考になるかもうまくいった事例集・・・・・・51ページ



認知症の症状の移り変わりの目安

認知症の 段階目安	記憶に関する変化	心の様子の変化
(予備軍) 工	物忘れが気になるように 例 約束の日時や場所 物の置き場所 その他勘違いが増える	不安が芽生え始める 例 どきっとすることが増える 趣味が楽しめなくなる これまでと変わらない人も いる
初期	最近の出来事に曖昧さが増えてくる 例 同じことを何度も聞く 物や人の名前が出にくい 失くしものが増える ヒントがあれば思い出せる	漠然とした不安が大きくなっていく 例 不安や焦りが強くなる イライラすることが増える やる気や活気がなくなる 被害的な気持ちになる
中期	新しい記憶から順に徐々に消えていく 例 ご飯を食べたかどうか忘れる自身を旧姓で名乗る 遠方の親戚を忘れる 昔のことは覚えている	恐怖と孤独感が強くなる 例 自分だけ仲間外れのような感じがする 自分がダメな人間だと思ってしまう自信がなくなる
後期	昔の記憶も曖昧になっていく 例 近しい家族や兄弟の顔や名前が分からなくなる自分の下の名前を忘れる	穏やかになっていく 例 素直になっていく 感情の表現が少なくなる 無関心になる

認知症の人の様子の変化について

認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。ここには症状の例を掲載しています。認知症の人の今やこれからを考えるヒントにしていただければと思います。

普段の生活場面での変化 周囲が戸惑う症状 少し生活に不便さが出てくる 例 行ったり来たりが増える 段取り、効率が悪くなる 物を探すことが増える 出かけるのが億劫になる 当たり前にしていたことにミスが増える 例 同じ物を買ってきてしまう A T M操作の失敗(暗証番号を忘れる) 鍋やフライパンを焦がしてしまう 物 ささいなことで怒る お薬を飲み忘れたり、飲み過ぎてしまったりする を盗られ 趣味をやめてしまったり引きこもりがちになる 出 道に迷う・帰ってこれなくなる かけて帰れなくなる たと誰 火 の不 誰かの助けがないと生活が大変になってくる かを疑り 始 家電が使えなくなる 例 季節外れの服を着る 自宅内でも迷う お薬がたくさん残る 入浴が嫌になる 文字が上手に書けなくなる よく知っている道で迷う トイレの失敗が増える 症状が徐々 出来ることより出来ないことが増え に減っていく 人生の最期に向かっていく のね。 寝たきりになる 例 歩行が不安定に 動きがゆっくりに 便意や尿意が分からなくなる 飲み込みが出来ず胃ろうを選択する人も 言葉によるコミュニケーションが難しくなる 体や心のふれあいが特に大切になる

家族や地域の人の備え

認知症の 段階目安	家族がしておくと良いこと
軽度認知症	□かかりつけ医がいるか確認 □認知症を正しく理解する(認知症サポーター養成講座の受講がおすすめ) □介護保険の一般的な知識 □地域の民生児童委員を知っておく(できれば顔見知りになる) □地域包括支援センターを知っておく(できれば一度行ってみる) □身近なところでであなたが何でも話せる人を見つけておく □本人の通いの場や近所等身近な場所で本人が信頼している人を見つけておく □失敗して一番苦しく悔しいのは本人であることを忘れない □本人の好きなこと得意なことを知っておく □本人とこれからどう生き、どう最期を迎えたいか話し合っておく
初期	□ 民生児童委員や地域包括支援センターに相談する □ 少し具体的に本人と今後の人生設計を考える (こうなったらこういうサービスを使おう等) □ 本人のお金の管理をどうするか一緒に考える □ ガスコンロは電磁調理器に変更 □ 地域の信頼できる人に家族が認知症であることを知ってもらう □ 消費者被害に注意する □ 介護保険サービス利用を検討し、場合によっては利用をする □ 誰かに助けてを言えるようにしておき、介護仲間を見つける □ ほんの小さなことでも本人に「ありがとう」を言葉で伝える
中期	 □介護者の集まりや勉強会に参加する □愚痴を言える人をつくる (介護仲間や、主治医、ケアマネジャーなど知識を持った人が望ましい) □介護保険サービスなどを使い、十分余力のある介護を心掛ける □認知症を隠さず身近な人たちに伝え、協力者を増やす □親戚や地域の人を頼る(受援力) □自分の趣味を見つける・続ける □自身の健康を気遣う □施設を悪ととらえず、情報を収集しておく □場合によっては施設利用を検討・利用する
後期	□本人の人生の最期をどうするか、親族、かかりつけ医、ケアマネジャー等と相談しておく※終末期のケアでは胃ろうや延命治療などの決断を家族が担う可能性があります。ご本人が望む最期の形をあらかじめ知っておくことが大切です。

認知症の人の様子の変化と周囲の人の心構えについて

家族や周囲の人の少しの工夫と助けで認知症の人は自分らしく自然に人生を歩むことができます。ご家族や周囲がやっておくと良いと思われる例を掲載しています。ご自身の支援の参考にしていただければと思います。

家族以外の人がやれること

- □これまで以上に地域の集まりに誘う
- □ 認知症を正しく理解する (認知症サポーター養成講座の受講がおすすめ)
- □ できないことは本人の努力不足と考えない
- □失敗があっても病気がそうさせていると考える

- □ 同じ話をしても訂正しない
- □失敗を非難しない
- ■必要に応じて地域の集まりなどのお迎えに行く
- □昔のことでも良いので感謝を伝える
- □本人や家族に独りじゃないことを伝える
- □道を歩いていたら気に掛ける
- □ 介護をしている家族に「困ったときは教えてね」と伝える
- ■本人が介護保険サービスを利用していても地域との繋がり切れさせない
- □ 道に迷っていればさりげなく一緒に連れて帰る



- □本人と昔話に花を咲かせる
- □本人がいない場所で家族をねぎらう
- □できる範囲で家族を助けてあげる
- □ 施設を利用することが悪ではないと伝える

- □ 時々は本人に会いに行く
- □もしも亡くなってしまった時には、家族に「よう頑張ったな」と伝えてあげる

状態に合わせて利用したい支援の例

の 設 段 知 階 症	相談					健康	ŧ	介護	保険
(予備軍) 軽度認知症	地域で相談にのっ	行政関連の相談窓口	各種病院	かかりつけ薬局		運動指導事業・短期集中運動講座介護予防運動教室(元気貯筋)・運動による予防 自主運動教室	健康について知る・学ぶ場	介護保険	
初期	てくれる人民生児童委員	東温市長寿介護課・健康推進課の 東温市地域包括支援センター・在	・歯科医院 № 21・29ページへ	け薬局		集中運動講座・脳トレ大学等元気貯筋)・プール使用型自主運動教室・	各種健康診査、	サービスや介護保険施設で受けるサービス等要支援と認定された方が自宅を中心に利用できる 介護保険を使った予防	で受けるサービス等 要介護と認定された方が白 で受けるサービス等
中期	・衛生委員・認知症キャラバンメイト等	単課 ・ 在宅介護支援センター	ジへ				いきいき健康講座等	円できる	で受けるサービス等 要介護と認定された方が自宅を中心に利用するサービスや介護保険施設 介護保険を使って受けられる支援
後期	メイト等	37 ペ ージ ヘ							シサービスや介護保険施設

下記の制度について詳しく聞きたい☞ 37ページ

家族へ	の支援	地域との 繋がり	※利		政サー 要件が	ビス あるので	注意	本人の権利を守る
介護仲間との出会い	行政が関わる心のケア	活動の場 ふれあい		ふれあい		緊急通報システム	日常生活	福祉サー
い・体験の共有家族介護教室	精神科医による	いきいきサロン・老人クラブ	徘徊高齢者等SOSネットワ	いコール	# 3	テム	日常生活用具の給付(電磁調理器)	福祉サービス利用支援援助事業
教室・認知症の人の家族の集い等≥47ページ	「こころの健康相談」	・公民館活動・	コネットワーク		配食サービス	SSS		成年後見制度
い等 47ページ		東温交流カフェきらきら等№45ページ				Alt O		制度

認知症ってなに?

脳の働きによって、私たちはいろいろなことを考えたり、覚えたり、 身の回りのことを認識したりしています。

この脳が病気になる、あるいはケガをすると私たちの生活はどう 変わってしまうのでしょうか?



"覚えておくこと" ができなくなる人



"聞いたこと" が分からなくなる人



"自分のいる場所" が分からなくなる人



"話し方" が分からなくなる人

などなど

こういった症状は人によって違うのですが 私たちが当たり前にしていることができなくなるという点で 共通しています。

認知症の人と周りにいる私たちとの間には 物事の認識の違いが生まれます。

例えば「覚えていられないという症状」がある人は ついさっき聞いたことであっても初めて聞くように感じますし 「場所が分からないという症状」がある人は 自分の家の中でも迷子になってしまうこともあります。

このように周囲の人々と自分との間にある違和感に認知症の人は苦しめられます。

そしてこの苦痛は別の症状を引き起こすこともあります。

Point!

認知症と正しく向き合うため 認知症介護研究・研修センターが 発行している冊子があります。



https://www.dcnet.gr.jp/support/care/



認知症の人が見ている世界を 想像してみる

物忘れがあるお年寄りが、ご家族に「ご飯を食べさせてもらえない」と言っているという場面を例に状況を考えてみましょう。

※右のページにその場面を掲載していますのでご覧ください。

このように「ご飯はまだ?」と聞かれた時の最初の一言が

「さっき食べたでしょ!」になるのか 「お腹すいてる?」になるのかでは

お互いの気持ちは全然違います。

知っていることはとても大切です。

脳の病気やケガによって

「記憶を維持できない」

「努力ではどうしようもない」

という事実を知っていれば

ご家族が抱えるモヤモヤは少なくなるかもしれません。

認識の違いによる「ご飯食べさせてもらえない」



※実際にはついさっき食べている。



【食べたことを 覚えている家族】

さっきご飯食べたのに...。

何かの冗談かしら?

もしかして 私に対する嫌がらせ!?

など



【食べたことを 覚えていられない本人】

どうしてご飯をくれないんだ。

何か怒らせたかな?

何でこんな 意地悪するんだ。

など



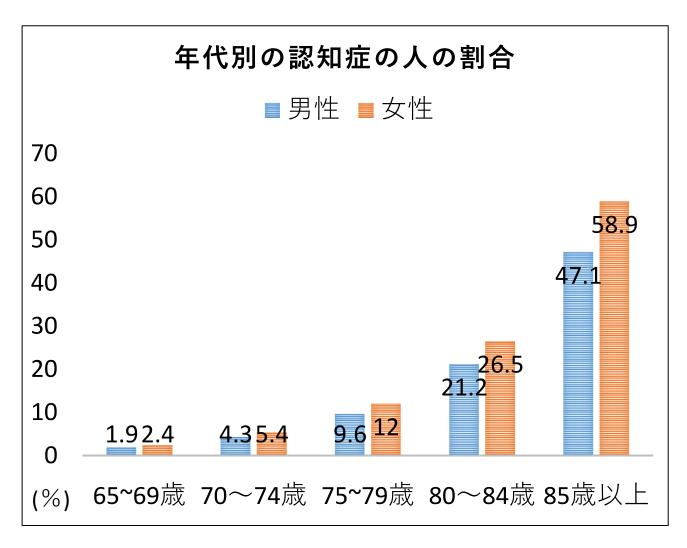




認知症と日本人

日本は、世界屈指の長寿国であり、これは大変素晴らしいことです。

しかし、下のグラフにあるとおり、年をとればとるほど認知症 を発症する可能性が高くなるようです。



出典·参考:2014年度調べ 厚生労働省科学特別研究事業 「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」 本人にも家族にとっても「だったら仕方ないよね」と簡単 には割り切れないものですが

加齢が認知症を発症する大きな要因の一つであるなら 認知症を特別恐ろしいものと捉えるより

"私たち日本人が長生きできるようになった結果 人生の最後の方に認知症になる時期が生まれた"と考え る方が自然なのかもしれません。

より自然に認知症と向き合うときに最初に必要なことは、 偏見や間違った知識を取り去ることです。

東温市においても、東温市民が認知症の正しい理解を深めること、認知症の人本人が1人の尊厳されるべき人として思いを発信していくことが望まれています。



大切な人の チェックをしてみましょう

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人などとの会話をしなくなった こんなことはありませんか?

認知症簡易チェックサイトをぜひご活用ください。



https://www.city.toon.ehime.jp/soshiki/11/2131.html

この冊子でも認知症チェックができるようになっています。以下が認知症簡易チェックサイトに掲載されている内容です。

【家族が作った「認知症」早期発見のめやす】

	ENVINCE IL DIC. HONETT IL MIDDECE AND CANADA
	□ 1. 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を 忘れる
物忘れが ひどい	□ 2. 同じことを何度も言う・問う・する□ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	□ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う□ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
判断・理解 力の衰え	□ 6. 新しいことが覚えられない□ 7. 話のつじつまが合わない□ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所が 分からない	□ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった □ 10. 慣れた道でも迷うことがある

	ささい
人柄が	□ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
変わる	□ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	□ 13. 自分の失敗を人のせいにする
	□ 14.「様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が	□ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
強い	□ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
	□ 17.「頭が変になった」と本人が訴える
	□ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
意欲が	□ 19. 趣味や好きなTV番組に興味を示さなくなった
なくなる	□ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典:公益財団法人 認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」 <https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2196>(最終アクセス2021年7月29日)

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

該当項目0~2個・・・心配なし 該当項目3~5個・・・やや心配 該当項目6個以上・・・要相談

上記の判定を参考にしていただき、いくつか思い当たることがあれば念のために専門家に相談してみることをお勧めします。

相談に乗ってくれる病院を知りたい \$\infty\$21、29ページ 病院の前にチェックの結果を相談したい \$\infty\$37ページ 認知症のことを知りたい \$\infty\$11ページ

認知症かもと思ったときに 早めに対応することのメリット

脳の細胞は一度壊れてしまうと今の医学では元に戻すことは 難しいと言われています。

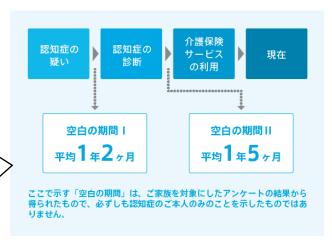
なので、"ケガや病気の予防"と"たとえ病気になっても進行させない"ということが大切になります。

あなたはアルツハイマー病という病気を知っていますか? この病気は認知症を引き起こす代表的なものです。 現在日本ではアルツハイマー病に対して進行を遅らせることが できると言われているお薬が複数種類あります。

適切な治療には正しい診断が必要です。 1日でも早い専門病院への受診をお勧めしていますが なかなか早期受診に繋がらないというのが実情です。

Point!

一般的に「あれ?」という気付き から診断までに、平均1年2か月 もの時間がかかっていると言わ れています。



出典: 社会福祉法人東北福祉会認知症介護研究・研修仙台センター「認知症疾患医療センターにおける診断後支援事例集」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000520666.pdf > (最終アクセス2021年7月29日)

とはいえ、受診をしたがらないご家族を無理に病院に連れて行ったり、騙して連れて行ったりすることは、良くありません。ご家族の関係に溝が生まれる可能性やご家族が受診後の治療を拒否される可能性があるからです。

もし身近に認知症を疑う方がいて、その人が病院受診を受け入れられない場合は、早めに福祉の専門窓口に相談することをお勧めします。



どこに連れて行ったらよいか知りたい ☞ 21ページ いきなり病院を勧めるのは気が引ける ☞ 37ページ 病院受診をすすめても拒否される ☞ 39ページ どう言えば受診してくれるか相談したい ☞ 37ページ

認知症と身近な相談窓口病院編

市内の病院で認知症への対応が可能な病院一覧です。長年通っているお医者さんであれば相談しやすいかもしれません。

対応の説明

相談

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	東温内科クリニック(例)							
	月火水木金土日							
	午前:9:00~13:00 — ● ● ● -							
診療日時 	午後:14:30~18:00 - ● ● ● -							
	休診日:月曜終日、日曜、祝日							
連絡先・住所	TEL089-955-0150 東温市見奈良490-1							
認知症対応	相談投薬治療専門医紹介							

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	愛媛十全医療学院附属病院								
	【整形外科】								
	月火水木金土日								
	午前:9:00~12:30 ● ● ● ● -								
	午後:14:30~17:30								
診療日時	休診日:第2·4·5土曜、土曜午後、日、祝日 ※1 受付時間は、午前は12:00まで午後は17:00までです。 ※2 初診の方の受付は、午前は11:30、午後は 16:30までです。 【内科】								
	月火水木金土日								
	午前:9:00~12:30 ● ● ● ● ※ -								
	午後:14:30~17:30								
	 ※休診日:第2・4・5土曜、金曜午後、土曜午後、日曜、祝日 ※1 火曜午後は予約制の禁煙外来です。 ※2 受付時間は、午前は12:00まで、午後は17:00までです。 ※3 初診の方の受付は午前は11:30、午後は16:30までです。 								
連絡先•住所	TEL089-966-5011 東温市南方561								
対応	相談投薬治療専門医紹介								

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	いずみ内科循環器クリニック						
	月火水木金土日						
診療日時	午前:9:00~12:30						
	午後:14:00~18:00						
連絡先∙住所	TEL089-961-1195 東温市志津川南1丁目1-2						
対応	相談投薬治療専門医紹介						

病院名	このはな脳とこころの診療所			
月・火 10:00~16:30(新患受付15:30まで) 水・金 10:00~19:00(新患受付18:30まで) 木・土 10:00~12:30(新患受付12:00まで) 休診日:日曜、祝日 ※診療時間の変更や臨時休診がありますので、ホームページでご確認ください。				
連絡先・住所	TEL089-955-5087 東温市北野田820-1			
対応	相談投薬治療専門医紹介			

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	辻井循環器科・[辻井循環器科•内科								
		月	火	水	木	金	±	日		
	午前:8:30~12:30	•	•	•	•	•	•	_		
 診療日時	午後:13:30~18:00	% 1	※ 1	※ 1	※ 1	※ 1	-	_		
	※1 月曜~金曜	休診日: 土曜午後、日曜、祝日 ※1 月曜~金曜の午後は訪問診察です。 ※2 月1回予約制で脳神経内科外来があります。								
連絡先・住所	TEL089-964-0013	東温	市田第	窪203	80					
対応	相談	相談投薬治療専門医紹介								
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 										

病院名	中野クリニック							
		月	火	水	木	金	土	日
	午前:9:00~12:30	_	•	•	•	•	•	※ 1
	午後:14:00~18:00	_	•	•	_	•	X 2	_
診療日時	受付時間:各診療時でです。 休診日:月曜·木曜 ※1 第2·4日曜日に ※2 土曜日のみ 1	午後 は午前	·第1· i中のa	3·5E み診療	∃曜• ₹(祝E	况日 3 休診	:)	分前ま
連絡先・住所	TEL089-960-5800 東温市志津川1577-1							
対応	相談	投導	혼治療	F		専門に	医紹介	1

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	西本整形外科								
		月	火	水	木	金	±	日	
 診療日時	午前:9:00~12:00	•	•	•	•	•	•	_	
	午後:14:00~18:00	•	•	•	_	•	_	_	
	休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日								
連絡先•住所	TEL089-964-1611	東温	市田	窪303	-1				
対応	相談	専	門医	紹介					

病院名	西野内科クリニック							
		月	火	水	木	金	±	日
	午前:9:00~12:30	•	•	•	•	•	•	_
診療日時	午後:16:20~18:00	•	•	•	•	•	_	_
	休診日:土曜午後、日曜、祝日							
連絡先・住所	TEL089-964-2200	TEL089-964-2200 東温市牛渕1073						
対応	相談	投	薬治療	F		専門に	医紹介	î Î

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	春香メンタルクリニック						
	月火水木金土日						
	9:00~18:00						
診療日時	休診日:水曜、日曜、祝日 ※1 土曜の診察は第1、3土曜のみです。 診察時間は9:00~14:00です。 休診の場合がある為、事前に下記までお電話ください。 ※2 初診・再診とも完全予約制です。						
連絡先∙住所	TEL089-993-7710 東温市志津川179-14						
対応	相談投薬治療専門医紹介						

病院名	藤本内科クリニック								
		月	火	水	木	金	土	日	
│ │診療日時	午前:9:00~12:00	•	•	_	•	•	•	•	
107 13 15 15 15 15 15 15 15	午後:15:00~17:30	•	•	_	•	•	_	_	
	休診日:水曜、土曜午	-後、	日曜午	 後、祝	.日				
連絡先・住所	TEL089-960-5500	東湯	温市横	河原	Ī130	1-3			
対応	専門医紹介								

認知症の原因疾患について相談が可能です

投薬治療

診断に基づき投薬治療が可能です

専門医紹介

病院名	山本内科胃腸科								
		月	火	水	木	金	土	日	
	午前:9:00~12:30	•	•	•	•	•	•	_	
診療日時	午後:14:00~18:00	•	•*	_	•	•	_	_	
	休診日:水・土曜午後、日曜、祝日 ※火曜日は13:30から往診。往診が終了次第、外来診療を行います。								
連絡先•住所	TEL089-966-2066 東温市北方3205-3								
対応	相談	投	薬治療	Ţ.		専門	医網	四介	



認知症疾患医療センターって?

認知症患者やその家族を医療面からより専門的に支援するために、認知症疾患医療センターが設置されました。愛媛県では7か所の病院が認知症疾患医療センターに指定されています。そしてこのセンターには「中核センター(県内1か所)」と「地域拠点センター(県内6か所)」とがあります。

「中核センター」は、地域拠点センターへの助言・指導等を通じ、県下全域にわたる認知症医療水準の向上を担う医療機関です。愛媛県では愛媛大学医学部附属病院が指定を受けています。

「地域拠点センター」は、認知症医療に関する地域の拠点として、"認知症の早期発見"や"早期対応の促進"、"医療や介護等の連携強化"や"専門職への教育"などを行ないます。東温市にお住まいの方は医療法人誠志会 砥部病院が担当となります。

「認知症疾患医療センター」は、原則として、紹介を受けた 患者の診断や治療方針の選定等を行う医療機関ですので、 利用を希望される方は、まずはかかりつけ医や地域包括支 援センターにご相談ください。

東温市地域包括支援センターに連絡する ☞ 37ページ

認知症と身近な相談窓口歯科医院編

あなたが通っている歯科医院の先生も、あなたの不安を聞いて くれるかもしれません。勇気を出して相談してみては?認知症の 治療はできませんが、お話を聞いてくれたり、専門の人を紹介して くれたりする市内の病院一覧を掲載しています。

対応の説明

相談

認知症について相談が可能です

専門医紹介

他の医療機関との連携が可能です

病院名	ع	とうおん歯科医院(例)							
			月	火	水	木	金	土	日
 診療日時		午前:9:00~12:30		•	•	•	•	•	
		午後:14:00~18:00 — ● ● ●							_
	付	ҟ診日:月曜、日曜	、祝Ⅰ						
連絡先•住所	T	TEL089-955-0150 東温市見奈良490番地1							
対応		相談		専	門医	紹介	•		

認知症について相談が可能です 他の医療機関との連携が可能です

専門医紹介

病院名	石山歯科医院								
	月火水木金土	E B							
 診療日時	午前:9:00~12:00								
砂煤口吋	午後:14:00~16:30 ● ● - ● -	- -							
	休診日: 木曜、土曜の午後、日曜、祝日								
連絡先•住所	TEL089-966-3435 東温市南方1857-1								
対応	専門医紹介								

病院名	上田歯科医院								
	月火水木金土日								
	午前:9:00~12:00 ● ● ● ● -								
診療日時 	午後:14:00~17:30 ● ● ● ●								
	休診日:日曜、祝日 ※土曜午後のみ診察時間が14:00~16:00です。								
連絡先・住所	TEL089-964-9955 東温市田窪1546-1								
対応	相談専門医紹介								

相談 専門医紹介 認知症について相談が可能です 他の医療機関との連携が可能です

病院名	駅前歯科医院				
	月火水木金土日				
	午前:9:00~12:30				
=	午後:14:00~18:30 ● ● ● ● ※1 -				
診療日時	休診日:日曜、祝日 ※1 土曜午後の診察時間は13:30~16:30です。 ※2 学会、会合のため早く終わることがありますので お電話でご確認ください。				
連絡先∙住所	TEL089-964-8241 東温市横河原285-1				
対応	相談専門医紹介				

病院名	菅野歯科医院							
	月火水木金土日							
	午前:9:00~13:00							
│ │診療日時	午後:14:30~19:00 • • • • △ -							
	休診日: 土曜午後、日曜午前、祝日(原則) 土曜午後、日曜午前、休日の午前はレスキュー対応 します。(緊急連絡先 090-1327-3911)							
連絡先•住所	TEL089-966-3911 東温市南方298-1							
対応	相談専門医紹介							

認知症について相談が可能です 専門医紹介 他の医療機関との連携が可能です

病院名	河野歯科医院							
診療日時	月火水木金土日							
	午前:9:00~12:30 ● ●※1 ● ●※1 -							
	午後:14:30~18:30 ● ● -※2 ● ● -※2 -							
	休診日:日曜、祝日 ※1 水、土曜午前の診察時間は9:00~12:00です。 ※2 水曜午後、土曜午後は訪問診療です。							
連絡先•住所	TEL089-955-5505 東温市北野田562-1							
対応	専門医紹介							

病院名	近藤歯科クリニック							
診療日時		月	火	水	木	金	土	日
	午前:9:00~13:00	•	•	•	•	•	•	_
	午後:14:30~18:30	•	•	•	_	•		_
	休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日							
連絡先・住所	TEL089-964-8807 東温市北野田239							
対応	相談専門医紹介							

相談 認知症について相談が可能です 専門医紹介 他の医療機関との連携が可能です

病院名	さくら歯科							
診療日時	月火水木金土日							
	午前:9:00~12:30							
	午後:14:00~18:00 ● ● - ● -							
	休診日:木曜、日曜、祝日							
連絡先•住所	TEL089-966-1776 東温市北方甲2429-1							
対応	対応 相談 専門医紹介							

病院名	菅原歯科医院							
診療日時	月火水木金土日							
	午前:9:00~12:00 ● ● - ● -							
	午後:14:00~19:00 ● ● - ● ●※ -							
	休診日:水曜、日曜、祝日 ※ 土曜午後の診療時間は14:00~17:00です。							
連絡先•住所	TEL089-964-0118 東温市見奈良1362-2							
対応	相談専門医紹介							

認知症について相談が可能です 他の医療機関との連携が可能です

専門医紹介

病院名	にこデンタルクリニック						
診療日時	月火水木金土日						
	午前:9:30~13:30						
	午後:15:30~19:30 ● ● - ● -						
	休診日:木曜、日曜、祝日						
連絡先•住所	TEL089-909-4425 東温市南野田432-3						
対応	相談						

病院名	医)日野歯科医院					
診療日時	月火水木金土日					
	午前:9:00~12:30 ● ● ● ● ● ※2 - 午後:14:00~19:00 ● ● ●※1 ● ●※3 -					
	休診日:日曜、祝日 ※1 水曜午後の診察時間は14:00~18:00です。 ※2 土曜午前の診察時間は9:00~13:00です。 ※3 土曜午後の診察時間は14:00~17:30です。					
連絡先・住所	TEL089-964-2201 東温市牛渕1952-1					
対応	専門医紹介					

専門医紹介

認知症について相談が可能です 他の医療機関との連携が可能です

病院名	ひまわり歯科							
診療日時		月	火	水	木	金	土	日
	午前:8:30~13:00	•	•	•	Δ※1	•	●※2	
	午後:14:30~18:00	•	•	•	_	•	_	_
	休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日 ※1 木曜午前中は訪問診療です。 ※2 土曜の診療は8:30~13:00です。							
連絡先•住所	TEL089-961-4700 東温市志津川南七丁目3-5							
対応	専門医紹介							

病院名	渡部祐子歯科							
診療日時	月火水木金土日							
	午前:9:00~13:00 ● ● ● ● -							
	午後:14:00~18:00							
	休診日:土曜午後、日曜、祝日 ※ 不定休あり。来院前にご連絡ください。							
連絡先・住所	TEL089-966-5950 東温市南方592-4							
対応	相談専門医紹介							



認知症と身近な相談窓口 生活・介護に関する相談編

東温市の中核的な高齢者相談窓口

東温市地域包括支援センター

電話 089-955-0150

E-mail toon-houkatsu@toon-shakyo.or.jp 住所 東温市見奈良490-1

東温市長寿介護課から委託を受け

東温市社会福祉協議会が運営している公の相談窓口です。

相談受付:平日8:30~17:15

東温市のより身近な高齢者相談窓口

在宅介護支援センター

ウェルケア重信 電話 089-990-1561

ガリラヤ荘 電話 089-966-6250

東温市長寿介護課から委託を受け

地域包括支援センターと協力関係にある相談窓口です。

相談受付:平日8:30~17:15

私たちは認知症と生活に関する相談窓口をしています。 東温市内でも

「家族が認知症かもしれないけど病院に行ってくれなくて」 「家族が認知症で介護保険を利用させたい」 と不安や焦りを抱えて相談に来られる方は少なくありません。

とはいえ、相談しづらいこともあるでしょう。 そんな時は、まずは匿名相談も受け付けています。 お電話でもメールでも構いませんので 「試しに聞いてみようか」 という気楽な気持ちでご連絡ください。

「私が頑張らないといけない」と思い 介護者自身が病んでしまったり 家族間の関係性が悪化したりすることは珍しくありません。

<u>どうか一人で抱え込まないでください。</u> これからのことを一緒に考えさせてください。

認知症初期集中支援干一ムを利用する選択

認知症初期集中支援とは?

認知症の人やそのご家族に対して、適切な医療・介護サービスの利用に繋がるよう、病院や介護保険サービス事業所等と連携をとり、まずは6か月を上限に集中的に支援を行ないます。

どんな人が対象となるの?

東温市内のお家で生活している40歳以上の方で 認知症もしくは認知症かもしれない

- ア) 認知症疾患の臨床診断を受けていない人
- イ)継続的な医療サービスを受けていない人
- ウ) 適切な介護保険サービスに結びついていない人
- エ) 診断されたが介護サービスが中断している人



チームにはどんな人がいるの?

このチームは医療、福祉、介護の専門家たちのチームです。

- 医師
- 社会福祉士
- 看護師
- 保健師
- 主任介護支援専門員 等

勝手に相談したら本人が怒るかも…

認知症は早めの対応が非常に大切です。 どなたから相談があったかを本人には知らせず支援を行なうこと が可能な場合もあります。秘密は守りますのでご安心ください。

詳細を聞きたい利用してみたい

37ページ

☞ 37ページ



介護保険について

認知症の進行予防には、早めの診断と治療が効果的ですが、それだけではダメだとも言われています。"**適切な治療**"プラス"<u>できることに目を向けた前向きな生活</u>"が効果的な認知症進行予防に繋がると考えられています。

その他、少子化の影響で家族の中の介護者が減り、介護者の生活や仕事に支障が出る場合があります。

こういった困りごとに対する保険制度が介護保険です。介護保険制度に対応するサービスは、実際の料金の1割~3割の費用で利用することができます。

【自宅で使えるサービス例】

訪問介護

ホームヘルパーに訪問してもらい、 介護や日常生活の援助を受けられます。

住居の掃除、洗濯、買い物食事の準備、調理の支援 食事・入浴・排せつの介助 衣類やシーツ交換など

通所介護(デイサービス)

通所介護事業所へ通い、他の利用者と 一緒に入浴やレクリエーション、機能訓 練等を日帰りで受けられます。

通所リハビリ(デイケア)

介護保険施設や医療機関で理学療法士等による日帰りのリハビリテーション等が受けられます。

ショートステイ

介護老人福祉施設などで、短期間生活をしながら 食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向 上のための機能訓練が受けられます。

介護老人保健施設などで、短期間生活をしながら、 医療や介護、生活機能の維持向上のための機能 訓練が受けられます。



※こちらで紹介したサービスはほんの一例です。 介護保険制度は事前の申請も必要です。

介護保険制度について詳しく聞きたい ③ 介護保険制度を利用したい ③

☞ 37ページ

☞ 37ページ

認知症の人の権利を守る制度

成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症などによって判断能力が低下してしまった人がいる場合に、その人をサポートする人を家庭 裁判所から選任してもらう制度のことです。

成年後見制度利用前

①悪質商法に帰るれてしまう。



②大切なものを どこにしまったか 覚えていられない。



③記憶障害により 身近な人に 好き勝手に お金を使われる。



④契約の内容や 方法が分からない。



成年後見制度利用後

①不必要な契約を してしまっても 後で取り消すことが できる。



②不動産や預貯金等の財産を 管理してもらえる。



③身近な人等による 財産の使い込みや はたん 経済的な破綻を 予防できる。



④介護などのサービスや施設への入 所に関する契約等、生活に必要な契 約を代理で行ってもらえる。

※成年後見制度利用により考えられる欠点

- ①申し立てには1万5千円程度の費用がかかります。(申立人負担)
- ②場合によれば鑑定料として5万円~10万円追加で必要になります。
- ③財産に応じた報酬を後見人に支払う場合があります。
- 4)積極的な資産運用ができなくなります。
- ⑤相続税対策ができなくなります。



福祉サービス利用支援事業について

自分の判断能力に不安を感じている方、本サービスを利用することに理解を得られる方が利用できます。福祉サービスが適切に利用できるようにお手伝いしたり、預貯金の出し入れ、公共料金の支払い、適切な金銭管理のお手伝いをしたり、印鑑や預金通帳など失くしたら困る物をお預かりします。

福祉サービス利用支援事業利用前

①お金の管理や使い方、 介護サービス等の利用、 日常生活における 様々契約行為が不安。



②通帳や印鑑を どこに置いたか忘れたり、 大切な書類を 失くしてしまいそうで不安。



福祉サービス利用支援事業利用後

①専門員による適切な金銭管理、 様々な日常生活上の契約行為に関 してのアドバイスがもらえます。

②印鑑や通帳、書類等を預かり、東 温市社会福祉協議会の金庫で保管 します。

※福祉サービス利用支援援助事業利用により考えられる欠点

- ①専門員が訪問して支援を行うと1回につき、1,000円の費用が発生します。
- ②通帳を預けた場合は、好きな時にお金の出し入れができなくなります。

成年後見制度や福祉サービス利用援助事業について 知りたい・利用したい ☞ 37ページ

消費者被害について

消費者被害を未然に防止するため、消費者センター等と定期的な情報交換を行うとともに、民生児童委員、ケアマネジャー、介護保険施設等に必要な情報を提供します。

☞ 消費者被害に関する相談窓口

消費者ホットライン 0570-064-370 東温市消費者相談窓口 964-4400

認知症の人本人と一緒に 集える場

認知症の進行予防には早めの診断と治療、そして 前向きな生活を送ることが効果的と言われています。 ここではそんな活発な生活実現の手助けになるかもし れない、地域の集いの場の一例をご紹介します。

地域で活動している自主運動グループ

東温市内には自主的に無理のない程度の筋トレを 実施しているグループがあります。グループによって 活動場所や運動の内容、活動の頻度が違います。

脳トレ大学

東温市では、地域ぐるみの介護予防の一環として65歳以上の方を対象に楽しく学べる脳トレ大学を開催しています。音楽・体操・ゲーム・クイズなど、脳に働きかけ、鍛えるトレーニングを行なっています。

ボランティアセンター

ご本人の特技や強みを活かしたボランティア等を一緒に考えてきます。

老人クラブ

高齢者の福祉の向上を図ることとし、様々な社会活動を通じ、健康で生きがいのある高齢期の活動をより豊かなものにすることを目的としています。

ふれあい・いきいきサロン

自分と同じ地区に住んでいる人との出会い・交流の場です。おおむね月に1回程度、公民館・集会所に集まって、お茶会や脳トレ等を行なっています。また、花見や紅葉狩りなど外に出かけるサロンもあります。活動内容や実施頻度・場所は各サロンによって異なります。

東温交流カフェ きらきら

子どもからお年寄りまで、多世代間の関りを目的としたカフェスタイルの交流の場です。将棋や輪投げ、絵手紙等のブースがあり、集った人たちはコーヒーを飲みながらゆったりとした時間を過ごされています。認知症を専門的に学んだ認知症キャラバンメイト(☞50ページ)がいます。

シニアライフサロン「カノン」

リーブルミュゲで隔月開催されており、情報交換や相談、地域の中で認知症の知識を普及できる場所となれるよう、医療、介護の専門スタッフ、ドクターも参加しています。

集いの場に行ってみたい・問い合わせたい

- ☞ 東温市地域包括支援センター ☞ 37ページ
- ☞ 介護保険のサービスも知りたい ☞ 37ページ

認知症の人の家族が集える場

認知症ケアで「これで良いんだろうか」と迷いがあったり、悩んでいたりする人は少なくありません。そういったモヤモヤした気持ちは良いケアに繋がりません。ここでは東温市内で同じような立場の人や、体験をした人が集う場の一部を紹介します。

東温市認知症の人の家族の集い

認知症の方の介護者や介護卒業者が集まり、近況の情報を交換ができる、月1開催のピアカウンセリングの場です。東温市地域包括支援センターの職員や認知症キャラバンメイトも参加しているので、疑問や困ったことを一緒に考えてもらうこともできます。参加費は無料です。

おとこ塾



ガリラヤ荘で年に3~4回、開催されており、ガリラヤ荘 を利用されている方々、地域で高齢の方をお世話してい る男性家族の「語り合う場」です。どなたでも参加できる 気楽な会を目指していきます。初めての方も大歓迎しま す。ぜひ、ご参加ください。

東温家族介護の会「たん・ぽっぽ」

現在、介護をされている方、今後される方、今までに介護経験のある方、介護について関心のある方を対象に情報交換、介護の心得、技術などの習得、伝達、会員のリフレッシュ、健康維持増進を行ないます。

家族介護教室

介護に関する知識や技術を学ぶ機会を通じ、同じ介護の悩みを持つ人どうしが集える場です。より良い介護の方法を見つけるヒントがあります。基本的に中央公民館で実施していて、参加費は無料です。



参加には事前申し込みが必要な場合があります。 ご興味のある方は東温市地域包括支援センターまで お問い合わせください。

集いの場に行ってみたい・問い合わせたい ☞東温市地域包括支援センター ☞ 37ページ

求められている 認知症の人やその家族の活躍

「認知症になっても普通に暮らせる東温市」を目指し、 東温市では認知症キャラバンメイトというボランティアが できる範囲で様々な活動をしています。

例えば

市民に対し認知症に関する正しい知識普及活動として

- ☞認知症サポーター養成講座
- ☞健康フォーラムへの認知症啓発に関する出展

行方不明になった人を"みんなで見つける"に繋げる活動として ☞行方不明者声掛け訓練・発見訓練

認知症の人や、その家族が仲間づくりできることを目指して ☞認知症の人の家族の集い ☞ 東温交流カフェきらきら

認知症を<mark>過度に怖がらない、偏見を持たない、不安解消</mark>を目的に ☞認知症カルタ作成 ☞認知症ケアパス作成 など

東温市認知症キャラバンメイトは地域包括支援センターと一緒に活動しています。今活動しているキャラバンメイトの約半数が"認知症の方を介護している方・していた方"です。

まだまだメンバーが足りていません。興味がある方はぜひご連絡 ください!

49

認知症キャラバンメイトとは

東温市認知症キャラバンメイトの皆さんには 東温市地域包括支援センターと一緒に

- ①認知症について勉強したり
- ②東温市の認知症の取り組みについて考えたり
- ③認知症啓発活動をしたりして

"認知症になっても普通に暮らせるまちづくり"に 協力していただいています。

「無理なく楽しく」をモット一に

ワイワイ楽しく活動している アットホームな集まりです。



具体的な活動内容

- 月1回の連絡会(基本毎月第4木曜午前中)
- 年間3回程度の認知症サポーター養成講座
- 認知症啓発に関するイベント等
 - ※いずれもご都合がよい日程の参加で構いません。

詳細は東温市地域包括支援センターへ 🐷 37ページ

参考になるかも うまくいった事例集

うちのお母さん、あんなにお風呂好きだったのに、 最近はお風呂に入りたがらなくて困ってるの。





何回か温泉に一緒に行ってから、家で「温泉準備したよ。一番風呂どうぞ。」と言ったら、お風呂に入ってくれるようになったよ。

用事があって出かけなくちゃいけないのに、夫が行きたがらなくて困るわ。なかなか準備もしてくれないの。





「~して!」をやめて「今日は何がしたい?」って聞くようにしたら、すぐに準備してくれるようになったわ。今では夫のしたいことを先にして、ついでに用事を済ませるようにしているわ。

親父に免許を返納させたくて、いろんな送り迎えはするって言っているんだけど「俺は大丈夫だ。車がないと困る。」って聞いてくれないんだ。





うちは「孫にじいちゃんの車を譲ってくれない?」って何度かお願いしたら、OKしてくれたよ。免許は返納してないけど車に乗るのはやめてるよ。

家族が何度もお願いしているのにお母さんがデイサー ビスに行ってくれないの。「あんな年寄りが行く所には 行きたくない」って。





昔からの友達がデイサービスに行っているって聞いたから、その人から「寂しいから一緒に行ってくれない?」ってお願いしてもらったの。そしたら「いいわよ」って。

夕方になると「子供が帰ってこない。小学校に迎えに行く」って外に出てしまうんだ。僕は30年も前に卒業しているのにね。





お仕事をたくさんお願いするようにしたら、外に出かけるのが減ったわ。もちろん失敗もたくさんあるけど「いつもありがとう」って毎回言うようにしたら顔が活き活きしてきたの。

毎日亡くなった父を探しています。亡くなったことを説明 しても分かってもらえないから何度も何度も同じことを 言い聞かせるけど、さすがに疲れるわ。





亡くなったうちの親父は出張に行くことが多かったから、家族みんなで口裏を合わせて「出張から明後日には帰ってくるよ。お土産楽しみにしといてって。」と伝えるようにしたら、安心したみたいで親父を探す回数がずいぶん減ったよ。

〈発行〉 令和3年8月5日 〈監修〉 東温市認知症キャラバンメイト 東温市認知症の人の家族の集い 〈発行元・問い合わせ〉 東温市地域包括支援センター 電話 089-955-0150