



冒険の書

・ver.1・

三股町に生きる者のための手引き



❖ はじまり ❖

この冊子は、三股町をいっまども、
健康で、楽しく人生を歩むための冒険の書です。

健康をいるための生活習慣や食習慣
健康をいるために気をつけたほうがいい病気
気になることが出てきたときの相談場所、
どのような支援やサービスがあるのかのっています。

三股町に住むみなさんが、素晴らしい人生を送るための発見が
見つければいいなと思います。

より詳しく知りたい時は、三股町役場内の
地域包括支援センターにお越しください。

さあ！冒険の旅へ！

三股町版認知症ケアパス

冒険MAP

現れる症状や対応方法には個人差があり、全ての方にこの通りに当てはまるものではありません。全体の流れの目安として使用してください。

住み馴れた地域で暮らし続けるための
たくさんの
地域のサポートがあります。

認知症を支える地域の仕組み…P18



認知症ケアパスとは

認知症の進行に応じて表れる身体と心の変化、利用できる支援・サービスの一覧表です。現れる症状などは個人差がありますし、各段階の間にはっきりとした線引きがあるわけでもありませんのでおおよその目安として参考にしてください。

本人の様子

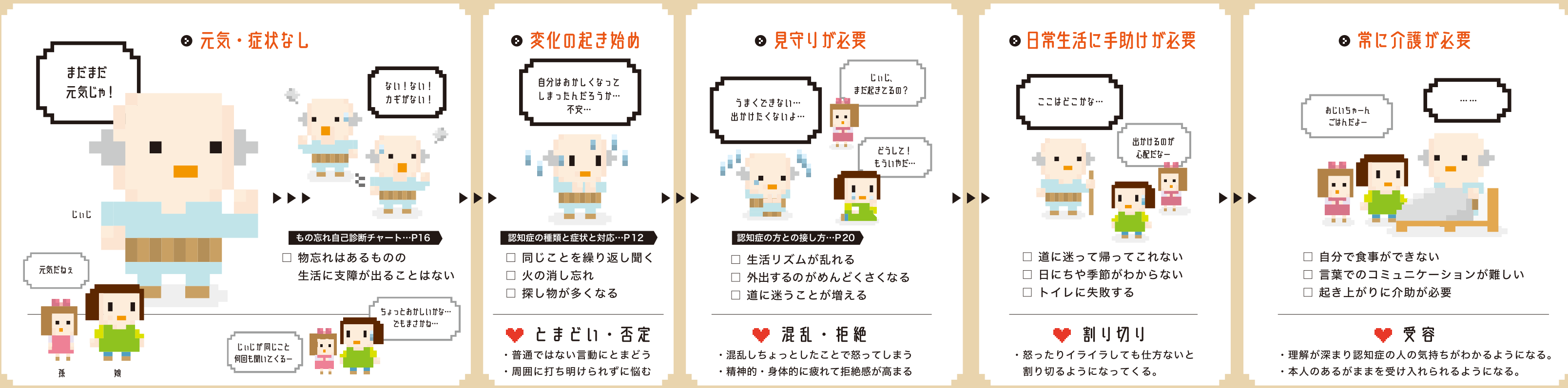
家族の気持ち

ポイント

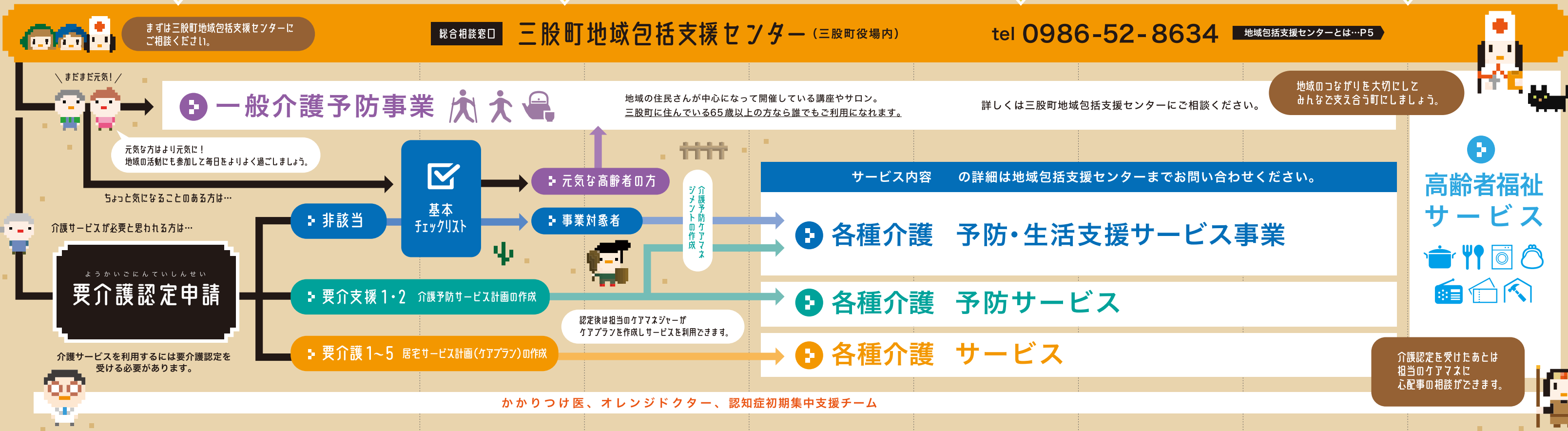
相談

活用できる支援・サービス

医療機関



引き続き元気に生活しましょう。 → ひとりだけ、家族だけで抱え込まずまずは地域包括支援センターに相談を。 → 適切な関わり方をする認知症の正しい知識を → ことで症状がやわらぐこともあります。 認知症の種類と対応…P13 → その人らしい最期を迎えられるように、地域全体でサポートしましょう。 これまでの人生・これからの人生…P22



いつまでも楽しく健康に過ごすための

5つの心掛け

- ① **笑顔** 楽しく笑って過ごしましょう。

- ② **交流** 人と会い交流しましょう

- ③ **趣味** 夢中になれることを見つけましょう。
(生きがい) 新しいことにも挑戦してみましょう。

- ④ **食事** 食事は偏らず、バランスよく！

- ⑤ **運動** 無理せず、続けて筋力維持。

この5つを心掛けて生活しましょう！

これってわしらだけじゃなくと
みんなに当てはまりそうじゃのう

その通りです！
健康を過ごすための心掛けはいつ始めてもいいんです！
早くから意識して健康な人生を送りましょう！

そして、この5つがクリアできるように応援する機関、それが
みまたちようちいきほうかつしえん
三股町地域包括支援センター なのです！

気になることができたときには…地域包括支援センターに相談を。



みまたちようちいきほうかつしえん

三股町地域包括支援センター

三股町地域包括支援センターは、三股町に住むみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように、介護・福祉・健康・医療など様々な相談・支援を行う機関です。お気軽にご相談ください。

▶ WORKS

総合相談窓口、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント、介護予防ケアマネジメント

▶ MEMBER

地域包括支援センターの専門職員

しゃかいふくしし 社会福祉士

みなさんの権利を守ります。成年後見制度の利用促進、高齢者虐待の早期発見や防止を行います。

私たちが三股町の
みなさんの暮らしを
サポートします！

にんちしょう 認知症 ちいぎしえんすいしんいん 地域支援推進員

認知症の方とそのご家族を支えます。認知症に関する相談はお任せください。



ほけんし 保健師

地域のみなさんの健康管理担当。病気の予防、介護予防、健康づくりの支援など、健康増進や生活の質の向上をサポートします！

主任ケアマネジャー 主任介護支援専門員

支援が必要な高齢者相談窓口、地域のケアマネジャーのサポート、地域の主任ケアマネジャーとの連携などを行っています。

ケアマネジャー 介護支援専門員

支援が必要な高齢者の方に介護保険サービスを組み合わせてケアプランを作ります。介護認定が降りたら心配なことはケアマネジャーに相談を。

①笑顔 ②交流 ③趣味



三股町に住むみなさんが、地域と関わりを持ちながら、住み慣れた環境で過ごしていただけるよういろいろな事業があります。介護認定を受けなくても参加できる活動もあります。ぜひ参加してみてくださいね。

笑顔

好きなことを楽しみ、いつも笑顔でいられるようにしましょう。



交流

人と会う機会を持ちましょう。たくさんの人と会話し、新しいことに挑戦してみましょう。

趣味 (生きがい)

三股にあります！



交流、出会いの場。

地域のサロン、ピアノ伴奏付きの歌声喫茶などがありますよ。認知症予防にもなりますのでぜひ参加してみてください。

詳しくは地域を楽しむカタログをご覧ください。

● 参加するだけでなく…

サポートしてくれる方募集！

やってみたいことがある方はいませんか？活動に参加するだけでなく、サポートしてくれる方も探しています。

④食事



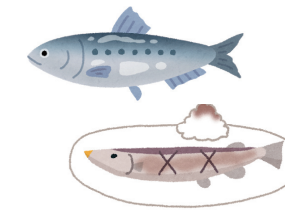
生きることは食べること。毎日の食事は偏りなくいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。きちんと食べるためには口腔ケアも大切です。

食事は偏らず、バランスよく食べましょう！



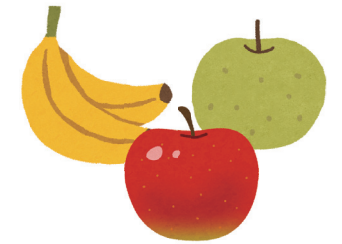
野菜

新鮮な野菜は抗酸化作用がたっぷり。三股の新鮮な野菜で若々しく！



青魚

青魚に含まれるDHA・EPAが血液をサラサラに。不飽和脂肪酸が脳を活性化させます。



果物

新鮮な果物に含まれる抗酸化成分がアルツハイマー病のリスクを減らします。

お水も飲もう
毎日コップ6杯程度が推奨されています。



コーヒー・緑茶

コーヒーも緑茶も抗酸化作用・脂肪燃焼を促す効果が。緑茶のカテキンには腸内環境を整える効果も！

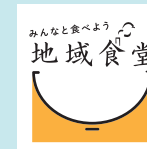
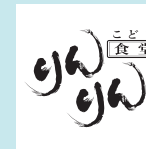


ナッツ類

活性酸素を抑える働きのある抗酸化物質が含まれているナッツはおやつにおすすめです。

体によいと言われていても食べ過ぎには注意です。

三股にあります！



楽しく食べる地域の活動。

美味しいごはんは、ひとりよりみんなで食べるともっと美味しい！栄養も大事ですが、楽しく食べることも大切です。

詳しくは地域を楽しむカタログをご覧ください。

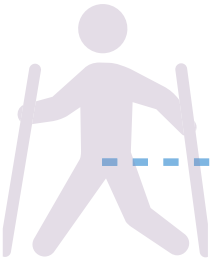
● 食べることを楽しめるように…

口腔ケアもしっかりと！

歯ブラシ＋糸ようじや歯間ブラシを使って歯の間もきれいにしましょう。



⑤ 運動



年を取るにつれ、体が変化するのは仕方のないこと。
大切なのは、適度な運動をして筋力を低下させないことです。

年齢と共に現れる体の変化

適応能力

新しいことに適応するまで時間がかかるようになる

目 視力が低下する

腕

高いものに手が届かなくなる
腕力も弱くなる

排尿

トイレに行く回数が増える

平衡感覚

安定した姿勢が維持しにくい

まだまだ若い！
はず!?

耳

音や声が聞こえにくくなる

感覚・嗅覚

熱や臭いに鈍感になる

指

物がうまくつかめなくなる

足腰

つまずいたり転びやすくなる

筋肉は裏切らない！
いつ始めても
大丈夫！

三股にあります！



楽しみながら筋力を維持する。

筋力は日々の積み重ね。
ひとりでは長続きしないこともみんなと
一緒なら続けられるし楽しいですね。

詳しくは地域を楽しむカタログをご覧ください。



さあ始めましょう！

一緒に楽しみましょう！

気をつけたほうが良い病気

気をつけたほうが良い病気があります。
早い段階から予防して健康でいられるようにしましょう。

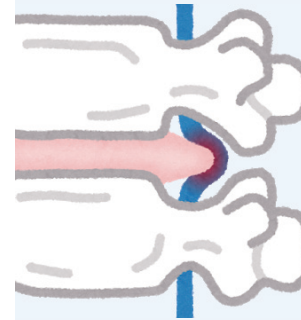
変形性関節症

(関節リウマチ)

関節を構成する骨の間にある軟骨が劣化し関節に
痛みや腫れが生じ、最終的には関節の変形をきた
す変形性疾患。

膝や足の付け根、肘、肩などの関節に痛み、腫れ
などの症状がみられ、関節炎を引き起こします。

Osteoarthritis



脊柱管狭窄症

脊柱管を構成する骨や関節の変形、椎間板の飛び出しなどによって、
脊柱管が圧迫され、狭くなった状態。
脊髄が圧迫されて、上下肢に痛みやしびれなどの症状が現れます。

Spinal canal stenosis

その2・命に関わる病気

がん

Cancer

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる
病気で、がんという病気自体が人から人に感
染することはありません。禁煙や食生活の見
直し、運動不足の解消などによって、「予防す
る」ことができる病気です。

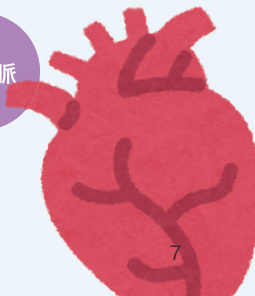
心疾患

心疾患には、脈の乱れを起こ
す不整脈や先天性の心臓病、
心筋や心膜の病気などさまざ
まなものがあります。

心臓病

生活
習慣病

不整脈

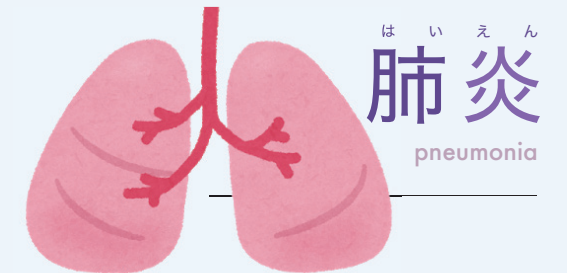


Heart disease

骨粗鬆症

骨がスカスカになり、骨折を起
こしやすくなる病気。
加齢や運動不足、女性ホルモン
や、カルシウムなどの不足によっ
て引き起こされます。進行する
と圧迫骨折や、腰が曲がり、腰
や背中に痛みが出てきます。

osteoporosis



肺炎

pneumonia

肺に炎症が起きた状態のこと。原因は細菌などの
感染や、アレルギー、薬の副作用など。
感染した場所、原因菌、嘔下機能障害の有無、病
変が起きている場所などで分類され、**高齢者では
重症化のリスクが高い**ので注意が必要です。

虚血性心疾患

生活習慣が原因の虚血性心疾患は、冠状動脈が
動脈硬化のために細くなってしまい、心臓を動
かしている心筋に酸素や栄養が十分に行き渡ら
なくなることが原因。
そのため、心筋が一時的に血液不足になって胸
に痛みを引き起こす狭心症、完全に血管が詰まっ
てしまい、胸に激しい痛みを生じる心筋梗塞とい
った症状があります。

高齢者や糖尿病患者などでは、狭心症や心筋梗塞を
発症しても痛みを感じない場合もあり、原因不明の
不整脈や倦怠感などを訴える人もいます。

認知症を引き起こす可能性がある病気は
生活習慣が大きく関わっています。
日頃の生活を見直して予防しましょう。

とうにょうびょう 糖尿病

diabetes

インスリン不足で、血液中の糖分(血糖)が高い状態が続く病気。その状態が長く続くと血管がダメージを受け、さまざまな合併症が起こります。**三大合併症**(糖尿病性の神経障害、網膜症、腎症)のほか、**動脈硬化**を進行させ**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの原因にもなります。

こうちゅうけつあつ 高血圧

収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上の場合を指します。ゆっくりと血管の壁や血流を障害していき、**冠動脈疾患**や、**脳血管疾患**などを引き起こしやすくなります。

Hypertension

生活習慣の改善と薬物治療が行われます。肩こりや頭痛などの症状がでることがあります。

気をつけたほうがいい病気

のうけっかんしゅかん 脳血管疾患

Cerebrovascular disease

脳の血管が詰まったり、狭くなったりして血流が悪くなったり、脳の中の血管が破れて出血したりすることによる病気です。

ダメージを受けた先の脳細胞に栄養がいかないことで、意識障害、麻痺、失語など、さまざまな症状が起こります。

脳血管疾患は命にも関わる病気です。

生活習慣に気をつけることが大切です。

頭を打つなどの外傷によって硬膜の下で出血が起こり、認知症の初期症状と似たような症状がでることもあります。

うつ病

depression

精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり何事にも興味を持てずめんどくさくなったり、だるかったりして強い苦痛を感じ、日常の生活に支障が現れるまでになった状態のこと。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

●認知症の相談にものれるオレンジドクターがいます。

オレンジドクターとは認知症の相談に応じ、診察時に認知症の疑いを感じたら専門医療機関への受診を促す医師のことです。

診療科	病院名	住所	電話番号
内科・胃腸科	あきと内科胃腸科	都城市都原町 8146-1	(0986)-46-5500
呼吸器内科・放射線科	有川呼吸器内科医院	都城市上川東 1-27-6-1	(0986)-24-6677
消化器科・外科・内科	安藤胃腸科外科医院	都城市豊満町 827-1	(0986)-39-2226
内科一般	ウエルネス苑都城	都城市東町 10-17	(0986)-21-1006
内科	海老原内科	都城市山田町中霧島 3323-8	(0986)-64-1211
脳神経外科	MK クリニック	都城市早鈴町 1512	(0986)-51-6777
内科	大岐医院	都城市山之口町花木 2567-3	(0986)-57-2025
内科	大橋クリニック	都城市庄内町 7981-5	(0986)-37-0539
内科・循環器科	仮屋医院	都城市上水流町 2348	(0986)-36-0521
産婦人科	北原医院	都城市北原町 11-5	(0986)-22-4133
内科	共立医院	都城市蔵原町 9-24	(0986)-22-0213
内科・外科	庄内医院	都城市庄内町 8610	(0986)-37-0522
内科	城南病院	都城市大王町 30-5	(0986)-23-2844
内科・循環器内科	すみクリニック内科・循環器内科・小児科	都城市東町 14-9-2	(0986)-36-7701
内科	瀬ノ口医院	都城市姫城町 12-4	(0986)-25-5155
内科	瀬ノ口内科放射線科医院	都城市都原町 14-5	(0986)-25-7780
外科	たかお浜田医院	都城市鷹尾 4-4-2	(0986)-22-8818
産婦人科	武田産婦人科医院	都城市蔵原町 10-26	(0986)-22-0336
内科・循環器科	伊達クリニック	都城市牟田町 28-7	(0986)-36-7088
脳神経外科	野口脳神経外科	都城市太郎坊町 1991-5	(0986)-47-1800
内科・胃腸科	野辺医院	都城市上町 10-4	(0986)-22-0153
内科	原田医院	都城市郡元町 3245	(0986)-26-3330
内科・消化器内科・小児科	ふくしまクリニック	都城市下川東 2-2-12	(0986)-46-5001
内科	藤元上町病院	都城市上町 10-24	(0986)-23-4000
内科・小児科	政所医院	都城市高城町穂満坊 3213-1	(0986)-58-2171
外科	マドコロ外科医院	都城市小松原町 1161	(0986)-22-0138
産婦人科・内科	丸田病院	都城市八幡町 4-2	(0986)-23-7013
内科	三嶋内科	都城市鷹尾 1-26-6	(0986)-24-7171
脳神経外科	都城フォレスト・クリニック脳神経外科	都城市下川東 2-12-1	(0986)-80-4313
外科	宗正病院	都城市八幡町 15-3	(0986)-22-4380
内科・腎臓内科	森山内科・脳神経外科	都城市南鷹尾町 24-20	(0986)-21-5000
外科、内科	山路医院	都城市山田町山田 4309	(0986)-64-3133
内科・外科・消化器外科(胃腸外科)・整形外科・リハビリテーション科・麻酔科	吉見クリニック	都城市高城町穂満坊 459-1	(0986)-58-5633
救急科	ライフクリニック	都城市安久町 6337-2	(0986)-39-2525
精神科	大悟病院	北諸県郡三股町大字長田 1270	(0986)-52-5800

かかりつけ医にオレンジドクターを選んでおいてもいいですね!

認知症の種類と症状と対応

代表的な認知症の種類はこの4種類。一言に認知症と言っても、脳のどの部分に異常が起こったかによって症状が違い、対応法も変わってきます。

中核症状と行動・心理症状

認知症の症状は、原因となる病気がもとで脳に障害が生じ起こる「中核症状」と、本人の性格や周りの環境が重なって「行動・心理症状」が生じることがあります。

中核症状

脳の細胞が壊れたことで起こる症状

治りにくい

行動・心理症状 (BPSD)

性格・環境・人間関係などの要因により精神症状や行動に支障がでる。

治る可能性がある

BPSDは適切な対応をすることで症状が軽くなるものもあります。認知症の方への正しい対応の仕方を学びましょう。

種類

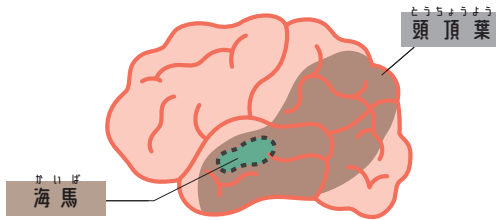
主な原因

症状の特徴

対応のアドバイス

アルツハイマー型認知症

にんちしやう



記憶を司る海馬から前頭葉まで、広範囲で脳がダメージを受け、発症することが多い。

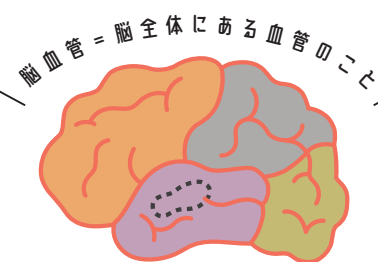
記憶障害や日付や場所などを認識する機能の障害、判断力の低下が現れます。

- 年月日の認識が困難になる
- 買い物時に支払いがうまくできなくなる
- 不必要な買い物をしてしまう
- 場所の認識が困難になり、迷ってしまうことがある
- 季節にあった服が選べなくなる
- 行動・心理症状が出てくることが多い (動き回る、抵抗してしまうなど)
- 被害妄想や幻覚などが出現する
- 身近な人の認識が困難になる
- 身体機能の低下に伴い、生活全般に介護が必要になる

- 混乱しないようすぐ先の行動をわかりやすく伝えましょう
- してほしいことはひとつずつ伝えましょう
- なるべく慣れた環境や普段の行動に近い状況になるようにしましょう
- 何かと何かを比較して理解を得ましょう

脳血管性認知症

のうけっかんせいにんちしやう



脳梗塞や脳出血など、脳血管に異常が起こることによって起こります。

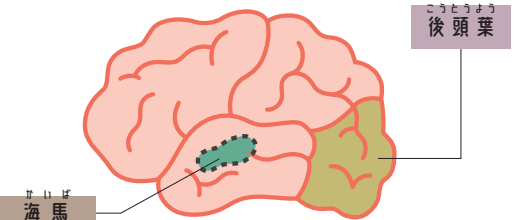
脳梗塞を多発した方の発症が最も多く、脳血管障害の程度が認知症に影響します。

- 片麻痺
- 意欲や自発性の低下
- 感情の障害
- 歩行障害
- 頻尿・尿失禁
- 構音障害 (声を上手に出せない)
- 嚥下障害 (食べ物飲み込めない)

- 症状が強く現れている時とそうでない時に合わせて、生活リズムを変えその時に応じた対応をしましょう
- 脳卒中の症状を伴う場合は、脳卒中に対する対応もしてください

レビー小体型認知症

しやうたいがたにんちしやう



記憶を司る海馬から視覚を司る後頭葉までの広範囲で血流が悪くなり機能が低下することで起こります。

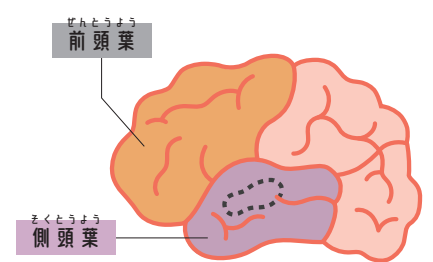
初期に幻視を訴えることが多く、睡眠障害が初発症状となることが多い。

- 幻視を訴える
- 睡眠障害がある
- 便秘、血圧変動、失禁、性的機能障害などの自律神経機能障害がある
- 1日のうちで症状の変動が激しい注意障害がある
- パーキンソン症状(筋肉が固縮して身体や表情が固くなるなどの症状)が出ることもある。
- 転倒しやすくなる

- 幻視を否定せず、解決策を考えましょう
- 転倒予防のための環境を整えましょう
- 認知機能や覚醒レベルの変動に併せて生活を調整しましょう

前頭側頭型認知症

ぜんとうそくとうがたにんちしやう



人格を司る前頭葉と言語を司る側頭葉が萎縮することによって起こります。

人格が変化し思いのままに行動したり言葉の理解ができなくなったりします。

- 着るものや身だしなみに無頓着になったり不潔でも平気になる
- 毎日同じものを食べ続けることがある
- 落ち着きがなくなる
- 自発的な会話が少なくなる
- 興奮状態になりやすく思いのままに行動してしまう。
- 悪気もなく、他人のものをとったり食べたりする。
- 同じ時刻に同じ行動をとることが多い。

- 生活をスケジュール通りに進めましょう
- 何度も繰り返す行動は危険でなければそのまま大丈夫でしょう
- ストレスを発散できる活動をしましょう
- 刺激の少ない環境を心がけましょう
- 身の回りに危険物がないようにしましょう

種類

主な原因

症状の特徴

対応のアドバイス

加齢と認知症のもの忘れの違い

もの忘れは歳をとるにつれて起こる自然なもの。
認知症のもの忘れは脳の病気から起こる記憶障害で、全く別のも
のです。加齢と認知症のもの忘れの特徴を知っておきましょう。



加齢によるもの忘れ

特徴

- 経験したことを部分的に思い出せない
- 教えてもらえば思い出せる
- 曜日や日付を間違えることがある

記憶のイメージ

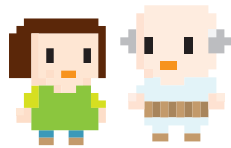


記憶を部分的に忘れていく

家族や周りの人の感じ方

忘れてた！

まあ、年だしね



日常生活にそれほど支障はない

認知症によるもの忘れ

特徴

- 経験したことそのものを忘れていく
- 教えもらっても思い出せない
- 年月や季節が分からなくなる

記憶のイメージ



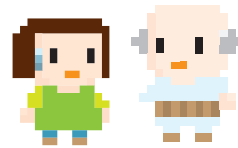
体験自体を完全に忘れてしまう

認知症の方は、記憶の抜け落ちた部分を
補おうとして何度も同じことを質問してしまいます。

家族や周りの人の感じ方

なんのこと…？

これは…
おかしいぞ!?



日常生活に支障がでてくる

認知症のもの忘れは家族や周りの人がおかしいなと思うことが多いです。
大丈夫かな？と思ったら地域包括支援センターまでご相談を。



早い段階で気づき、対処することが大切です。

早期受診・早期診断・早期対応のススメ

認知症と健常の間に明確な区切りがあるわけではないから。
早めの受診と対応をしましょう。



認知症ではない病気のこと

認知症のような症状が別の病
気から引き起こされている場
合があります。
長期間放置すると回復が不可
能になる場合もあるので早め
に医師の診断を受けましょう。

認知症のような症状を引き起こす病気

せいじょうあつすいとうしょう 正常圧水頭症	脳外科的処置で劇的によ くなる場合があります。
のうしゅよう 脳腫瘍	
まんせいこうまくかけっしゅ 慢性硬膜下血腫	内科的治療でよくなります。
こうじょうせん 甲状腺ホルモン異常	
不適切な薬の使用	薬をやめたり調整するこ とで回復します。

MCI (軽度認知障害)

MCI(軽度認知障害)とは認知
症になる手前の段階。軽い症
状は見られますが日常生活に
は支障のない状態のこと。
この段階で適切な対処を行う
と、認知症の発症を防いだり、
ゆるやかにする可能性がある
ことがわかってきていますの
で気になることがあったら早
めに受診をしましょう。

認知症ではない
……

健常

MCI
(軽度認知障害)

認知症

初期
中期
後期

MCIは認知症の手前の段階

**この段階で気づき、
受診することが大事！**

MCIかな？と思ったらまずは
かかりつけ医にご相談ください。

認知症は誰もが発症する可能性
があり、発症すると完治が難し
い病気。だからこそ早期発見・
早期治療！MCIの段階で進行
を食い止めましょう。



MCIによって低下する認知機能を保つためのトレーニング！

● 2日後日記をつけてみよう！

2日前を思い出して日記を書くことで、過去の経験や体験
を覚えていて思い出す機能が保たれます。

● ながら作業をしてみよう！

複数の料理を同時進行で作る、歩きながら計算問題を解く、
異なる動作を同時に行うことで注意分割機能の維持が期待
できます。

ネットでの自己診断チェックを試してみるのもいいでしょう。
「認知症ねっと」 <https://info.ninchisho.net/>

加齢？ 認知症？

物忘れが気になり出したらやってみよう！

自己診断チャート

START

以前と比べ、人との約束を
間違えることがふえた。

YES →
NO →



物の置き忘れや
しまい忘れが多い。

会話中に人や物の名前が
出にくくなった。

幻視や幻聴を訴えるこ
とがある。

レビー小体型認知症の 可能性あり

物忘れはあまりないけれど、幻覚などを見る
のが特徴。医師の診断を受けましょう。

詳しくは…13ページへ

短時間の間に
なんとも同じ
ことを言う。



日常生活に大き
な支障はない。

高血圧、
または糖尿病がある。

ガスやスイッチの
消し忘れ、
蛇口の閉め忘れが
増えた。



おつりなどの
計算間違いが
ふえた。



歩き方が
前よりもゆっくりに
なった。



年相応の 加齢です。

加齢による物忘れ
でしょう。
正常の範囲と言え
ますが、心配なら
病院で相談してみ
ましょう。

参考：P14
加齢と認知症の
もの忘れの違い

心配なし！

認知症の心配はありません。
引き続き元気で過ごせるように
頑張りましょう！



料理や仕事など
慣れているはずの作業に時
間がかかるようになった。



趣味や好きな
ことへの関心
が薄くなった。

脳血管性認知症の 可能性あり

脳の疾患により、認
知機能が衰えている
可能性があります。
診断を受けましょう。

詳しくは…12ページへ

今いる場所や
おおよその時間が
わからなくなること
がある。



慣れている場所で
道に迷うことがあ
る。



集中力がなくなった。
ごく短い間でも
じっとしてられない。

前頭側頭型認知症の 可能性あり

詳しくは…13ページへ

食べ物や飲み物が
飲み込みにくくなった。



アルツハイマー型 認知症の 可能性あり

認知症の中でもいちばん患者
数の多いタイプです。
医師の診断を受けましょう。

詳しくは…12ページへ

軽度認知障害(MCI)の 可能性あり

認知症の前段階。
または、ごく初期の認知症の可
能性があります。早めに受診し
ましょう。

詳しくは…15ページへ

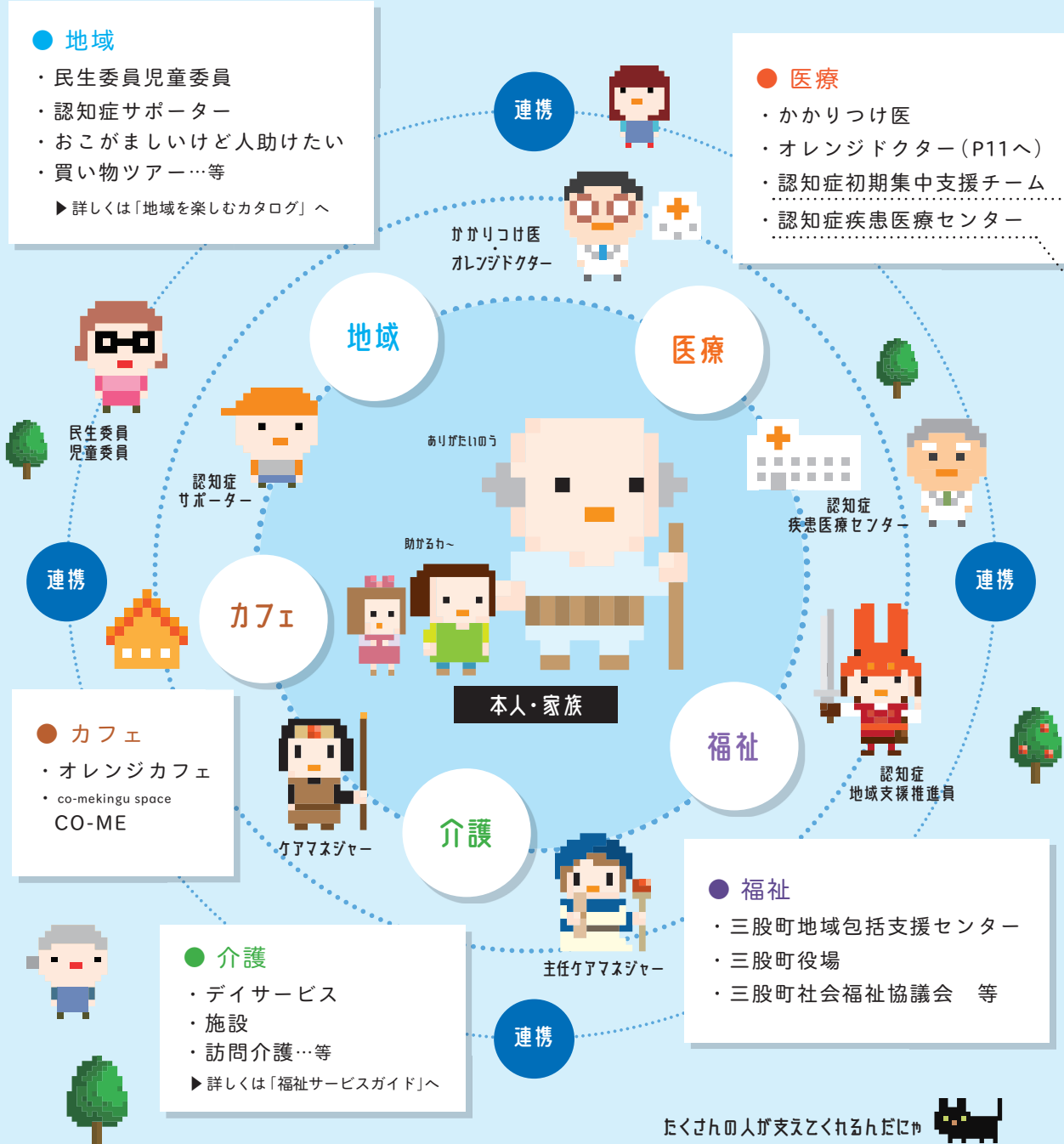
このチャートはあくまで
目安です。
症状や不安のある方は病
院での受診または三股町
包括支援センターまでご
相談ください。



認知症を支える地域の仕組みがあります。



いつまでも住みなれた地域で安心して暮らしていただけるよう、三股町には認知症ご本人やご家族を支える地域の仕組みがあります。1人や家族だけで抱え込まず、たくさんの人にサポートしてもらいながら暮らしていきましょう。



認知症を支える医療の仕組み

認知症の方を支えるためには医療の仕組みも必要不可欠です。包括支援センターは地域のかかりつけ医、オレンジドクター、認知症初期集中支援チームや介護・福祉施設、認知症疾患医療センターと連携しながら支える仕組みを作っています。

認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方からの相談がくると、専門職によるチームが生まれ、適切な医療・介護サービスを受けられるよう専門職によるチームが訪問し、支援しています。



対象者 在宅生活する40歳以上の町民で以下のような方

- 認知症の診断を受けていない方
- 適切な介護サービスに結びついていない方
- 継続的な医療・介護サービスを受けていない方
- 認知症の症状で対応に困っている方

認知症疾患医療センター

大悟病院 認知症疾患医療センター

かかりつけ医、介護・福祉施設や自治体と連携し、地域の中で認知症の人やその家族に適切な専門医療を提供しています。もの忘れ相談から診断、治療や介護保険申請の相談まで、ワンストップで支援し、地域に根付いた活動を行っています。



大悟病院認知症疾患医療センター
北諸県郡三股町大字長田 1270
Tel 代表 (0986)-52-5800
直通 (0986)-53-3366
予約時間 / 平日 8:00-17:00
診療時間 / 平日 9:00-12:00/13:00-17:00
※診療は完全予約制です。

● 認知症疾患医療センターとは
今後、高齢化とともに認知症患者の増加が見込まれることから県が指定した医療機関のこと。

認知症の方との接し方

認知症の人だからと言って、つきあいを変える必要はありません。ただし認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解することは必要です。記憶力や判断能力の衰えからトラブルが生じた場合は、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら、冷静な対応をしましょう。

普段から挨拶や声かけなどを心がけることが、冷静で的確な対応に役立ちます。

・対応の3ヶ条

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

- ・まずは見守る
- ・後から声をかけない
- ・声をかける時は1人で
- ・声目線を合わせ、優しい口調・はっきりとした話し方を
- ・余裕を持って対応する
- ・相手の言葉に耳を傾け、ゆっくりと対応する

間違った接し方が症状を悪化させてしまうこともあるので気をつけましょう。



接し方のPOINT

「認知症の本人に自覚がない」は間違い。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗、これまでできていたことがうまくいけなくなることが多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人も不安を感じ始めます。認知機能低下があることを正しく理解し、相手の尊厳を守りながら冷静な対応をしましょう。

相手が何に困っているのかを考えよう。

認知症の方と接することは大変難しいものです。どう対応すべきか分からない。こんな時はどうすればいいの？と戸惑う場面も多くあるでしょう。そんな時はまず、本人が今どのような状況なのか、何に困っているのかを考えてみましょう。理由や状況を把握することで対応がしやすくなります。



頑張らない介護を！

介護をしているみなさんも、自分たちだけで悩んでいた、頑張りが足りなかったりしませんか？ちょっとした工夫で頑張らない介護を目指しましょう。地域包括支援センターも応援します！



応援団を増やそう

視点を
変えよう

ありがとうを
言い合おう



お金と権利のサポート

考えてみよう

あなたがもし認知症になって判断力がおとろえてお金の場所や大事なことがわからなくなってしまったら、近くに頼れる家族や親族もいなかったら…どうしますか？あなたの権利や財産を守るしくみがあります。

▶ 成年後見制度

せいねんこうけんせいど

認知症高齢者など判断能力が十分でない方の財産管理や介護等の契約などの法律行為を本人に代わって後見人が行う制度です。

○ 身上監護

できること

しんじょうかんご

介護の契約など本人の身上の世話や療養看護に関すること。



医療

受診・治療・入院の契約など

住居

住居確定や契約など

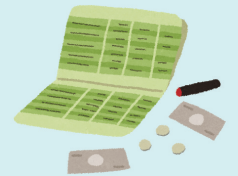
介護生活

介護保険の利用やサービスの依頼、費用の支払い…等



ざいざんかんり 財産管理

本人の資産や負債、収入及び支出の内容を把握し、本人のために必要な支出を計画的に行いながら資産を維持します。



できないこと

- ・毎日の買い物や、身体介護
- ・賃貸契約の保証人。入院、施設入所の際の身元保証人、身元引受人など
- ・治療や手術、臓器提供についての同意
- ・遺言や養子、認知、結婚、離婚などの意思表示

詳しくは
三股町地域包括支援センターまで
ご相談ください。



▶ 消費者生活相談

しょうひしゃせいかつそうだん

注意！

とくしゅさぎ あくしつしょうほう 特殊詐欺・悪質商法に注意！

高齢者が消費者トラブルにあうケースが増えています。商品やサービスの契約トラブルなど、消費生活に関する相談を受け付けています。少しでも不安に思うことがあればお早めにご相談ください。



問合せ先

三股町福祉消費生活相談センター

〒889-1901 北諸県郡三股町大字樺山 3064-5 / Tel 0986(52)-0999
◇ 開設時間：平日月曜～金曜 9:00～16:00 (12:00～13:00を除く)

これまでの人生。これからの人生。



これまでの人生を振り返り、これからの人生をどのように過ごしていきたいのかを記録しておきましょう。
ご家族や周囲の人もあなたの理想の生活を知ることができれば、より良いサポートができるはずです。

私のこと	名前	生年月日	記入日
	住所	電話番号	
	・なじみの場所は…	・行きたい場所は…	
	・会いたい人は…	・一番頼りにしている人は…	
	・私の趣味は…	・私がしてきた仕事は…	
	・好きな（嫌いな）食べ物は…	・毎日の習慣は…	
	・好きな曲は…	・大切な思い出は…	
	・好きな映画は…		
	・好きな花は…		

一緒にいるけど
知らないことも
多いなあ



もしも認知症になってしまったら

- ・介護への願い・要望は…
- ・医療への願い・要望は…
- ・人生のターミナルでの願いや要望は… 延命（希望する・しない）
- ・どこで過ごしたいですか？



私のこれまでとこれからのこと。
ご家族や大切な人に伝えたいことがあれば記しておきましょう。

もしもの時に連絡してほしい人

名前	続柄	名前	続柄
住所		住所	
名前	続柄	名前	続柄
住所		住所	

病院	かかりつけ医	Tel
	かかりつけ薬局	Tel
	かかりつけ歯科	Tel

「想いをつなぎ心を繋ぐノート(エンディングノート)」をつくりました。ご活用ください。
【お問合せ先】三股町地域包括支援センター Tel 0986-52-8634

