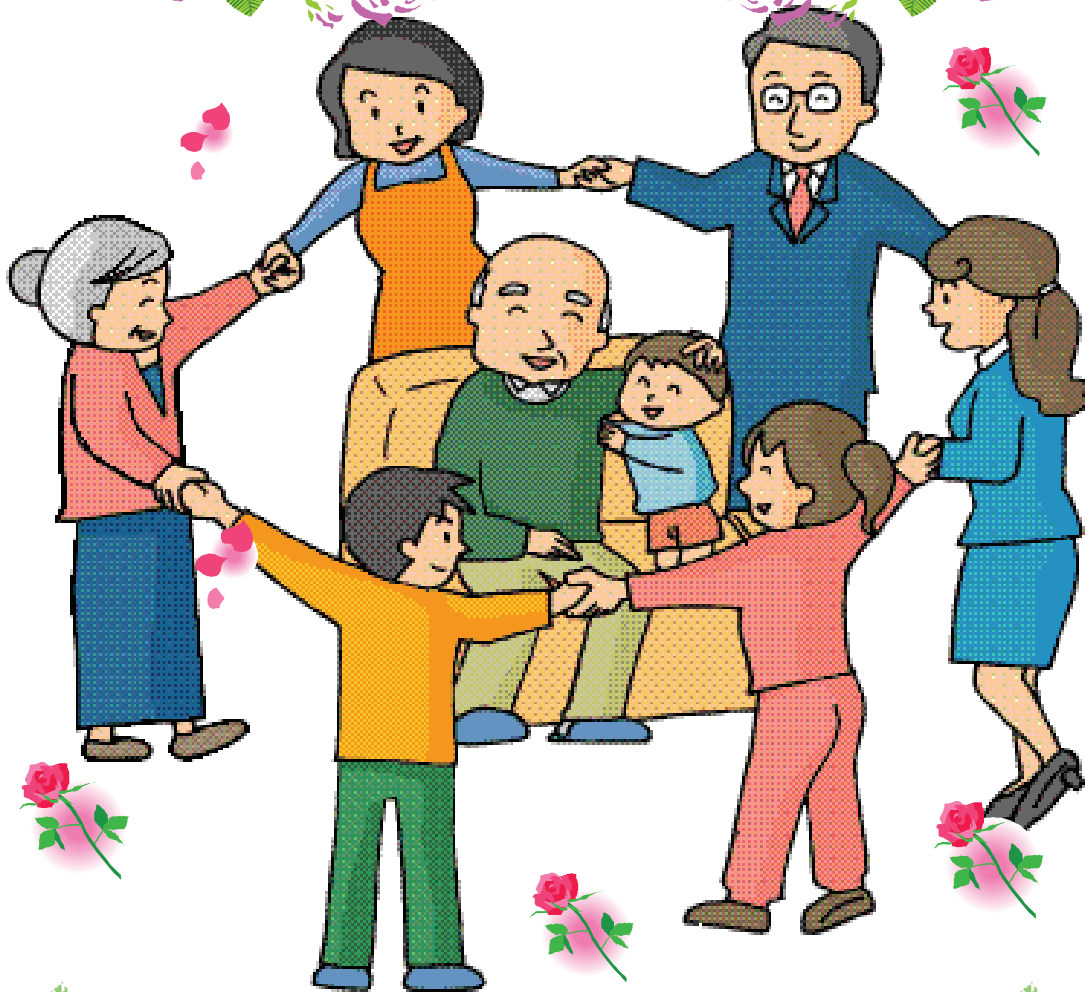


認知症に関連する内容は裏表紙からお読み下さい。(認知症ケアパス)

らうすの

保存版

お助け便利帳



令和5年3月

社会医療法人孝仁会羅臼町地域包括支援センター

羅臼町役場 保健福祉課

社会福祉法人羅臼町社会福祉協議会

この冊子は高齢者や認知症の心配のある方が、地域で生活するために役立つ情報を一冊にまとめたものです。本冊子をたくさんの方々にご活用いただければ幸いです。

認知症・介護等、高齢者に関する相談窓口



社会医療法人孝仁会羅臼町地域包括支援センター



羅臼町が委託・設置する『高齢者の総合相談窓口』です。
住み慣れた地域で安心して生活する事が出来る様、高齢者本人はもちろん、家族や地域の住民の相談に応じます。

ケアマネージャー、看護師、社会福祉士が連携し、来所、電話または訪問にて相談に対応します。

〒086-1892 羅臼町栄町 100 番地 83 羅臼町役場 1 階
電話：0153-87-5880 / fax：0153-87-2800



羅臼町役場保健福祉課



介護保険の手続きや福祉サービス、その他健康についての相談ができます。

〒086-1892 羅臼町栄町 100 番地 83
電話：0153-87-2161 / fax：0153-87-2358



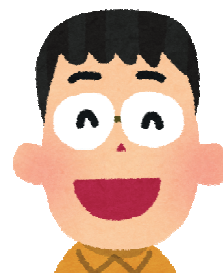
羅臼町社会福祉協議会



地域住民、関係機関・団体と協力しながら、福祉問題全般を解決するための様々な相談（生活資金の貸付やお金の管理に関する相談等）に応じます。

〒086-1823 羅臼町栄町 8 番地 1
電話：0153-87-3243 / fax：0153-87-3256

社会福祉協議会にいます。高齢者を支援する活動や活躍の場の情報を集め、必要な方に紹介しています。また、地域の助け合い、支え合いの仕組みづくりを考え、新たに作り出すお手伝いをします。不便に感じていること、お困りになっていることがありましたら、お気軽にご相談下さい。



生活支援コーディネーター



高齢者のための暮らしの支援

電話サービス による安否確認	安否確認が必要な独居高齢者等に対し、月曜日から金曜日のお電話（年末年始、祝祭日を除く）、もしくは週に1回の訪問により、体調や安否等の確認を行います（無料）。	保健福祉課 87-2161
配食サービス による安否確認	安否確認が必要な65歳以上の独居高齢者及び高齢者世帯等に、月曜日から金曜日の夕食を提供するとともに、安否確認を行います（年末年始、祝祭日を除く）。1食400円の自己負担を頂きます。	保健福祉課 87-2161
除雪サービス 事業	冬期間、自力での除雪が難しい高齢者等に対して、自宅玄関から公道までの除雪を無料で行います。	保健福祉課 87-2161
老人福祉センター 一般入浴	満60歳以上の方を対象に福寿園の温泉を開放しています。 利用可能日：月・火・木・金 12:00~14:00 利用料：200円 *国道沿いまで定期運行バスあり（事務費100円）	福寿園 87-2390
福祉有償運送	身体障がい者、要支援・要介護認定者等、一人ではハイヤーを含む公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、有償で運送サービスを行っています。	社会福祉協議会 87-3266
有償ボランティア	障がいや要介護認定等の有無に関わらず、介護保険等の他のサービスでは行えない支援を、相談内容や必要性に応じて有償で行います。 30分600円+交通費（300円）	地域包括支援センター 87-5880
ホームヘルプサービス事業（有償ボランティア）	障がいや要介護・要支援認定者に限り、介護保険等で行えないサービス（理美容室介助、院内介助等）を必要に応じて有償で行います。	社会福祉協議会 87-3266
福祉用具のお試し	車いすや歩行器、入浴補助具等を一時的に試してみたい時に、無料でお貸しします。	地域包括支援センター 87-5880 社会福祉協議会 87-3243
シルバーいきがいセンター事業	豊かな知識と経験・技能を生かし、有料でお仕事をお受けします。（除雪、草刈りや草むしり、清掃等）	事務局長 鈴木日出男 090-8278-2727

健康を守るための支援



予防接種の助成	該当年齢の方等を対象に低額で接種できるように費用の助成を行っています。 ◎インフルエンザワクチン 自己負担額 1,700～2,000 円程度 ◎肺炎球菌ワクチン 自己負担額 2,000 円	保健福祉課 87-2161
お達者健診	満 75 歳以上の方を対象に血液、尿検査、心電図等の検査をらうす診療所や町の総合健診等にて無料で行います。	保健福祉課 87-2161
訪問診療	病気の状況等何らかの理由で外来を受診できない方で、医師が必要と判断した場合に、定期的に訪問し、診療を行います。	知床らうす 国保診療所 87-2116
訪問看護	医師が訪問看護を必要と認め、ご本人、ご家族が希望されている方に、看護師が定期的に訪問し、健康状態の悪化防止や回復に向けての看護を行います。	知床らうす 国保診療所 87-2116

<防災メール・情報メール>

メールが受信できる環境であれば町外にいても防災情報を受け取ること出来ます。また、ごみ収集の中止等の防災行政無線を聞き逃してもメールにて確認することも出来ますので登録をしておくとう便利です。

～防災情報メール～

- 気象情報**
- 地震・津波情報**
- 避難情報**
- 国民保護情報**
- 町内の道路情報**



※QR コードが読み取れない方は下記のアドレスに空メールを 送信
chounai.rausu-town@raiden.ktaiwork.jp

～町内情報メール～

- ヒグマの出没情報**
 - ごみ収集の中止**
 - 阿寒バスの運休**
- など



※QR コードが読み取れない方は下記のアドレスに空メールを 送信
bousai.rausu-town@raiden.ktaiwork.jp

◆防災情報メール・町内情報メールを受け取る方法

役場のパソコンから携帯電話等へメールを送信します。（受信設定を変更し、役場からのメールを受信できるように設定してください。）

※登録は無料ですが、通信料は登録する方のご負担となります。

※rausu-town@raiden.ktaiwork.jpからのメールを受信許可するように設定してください。

※登録に必要な個人情報は、このサービスのためだけに使用します。

情報メールの問い合わせ先は羅臼町役場総務課総務係（TEL0153-87-2111）です。

からだが不自由、交通手段がない等でお困りの時には、相談に応じてくれるお店があります。記載されている以外にも配達・訪問エリア、購入金額、対応可能な日時などが決められている場合がありますので、詳しくは各店舗にご相談ください。

配達の相談に応じてくれる店

地区	企業名	電話番号	配達条件等
峯浜町	下柵棚商店	88-3005	峯浜町内、購入金額 1,000 円以上の時
峯浜町	松原商店	88-3001	峯浜町内
八木浜町	あしざき商店	88-2002	
知昭町	清野商店	88-2001	
松法町	プリエール	88-2233	
本町	ハートウェーブみなとや	87-2268	
本町	サウンドハウスエービック	87-2836	
本町	原田商店	87-2106	
栄町	羅臼調剤薬局	87-3517	
栄町	みずほ薬局	87-2565	
富士見町	シンハマ時計店	87-2019	
富士見町	村田呉服店	87-2003	夏季のみ、遠距離以外
富士見町	コトブキ	87-2216	
富士見町	惣菜 川ばた	87-3111	
船見町	丸久佐藤商店	87-2525	

訪問の相談に応じてくれる理・美容店

カット等メニューによっては座位がとれることや、ご家族のお手伝いが必要な場合があります。出張旅費がかかる場合があります。

地区	企業名	電話番号	訪問条件等
麻布町	ビューティーサロン山口	88-2575	2,500 円以上、春日～松法町
八木浜町	シュガートップ	88-2044	松法町～幌萌町
知昭町	ビューティーハウスゆう	88-2740	岬町方面は難
富士見町	hair-make&bar ber えつこ	87-2806	
共栄町	ビューティーサロンアズビー	85-7028	

まちの便利屋さん

礼文町	小野建設	87-2024	除雪、草刈等
-----	------	---------	--------

介護予防・健康促進・地域のサークル等

<リハビリ相談>

開催月	年4回（5, 8, 11, 2月）
開催場所	町内希望の場所、役場等
利用できる方	羅臼町民
内容	作業療法士、言語聴覚士によるリハビリや福祉用具についての相談など
参加費	無料

★問い合わせ：役場保健福祉課

☎87-2161

<こまぐさ学級>

開催月	4月～2月
開催場所	役場会議室（1階）・らうすぽ会議室他
参加できる方	町内在住の60歳以上の方
内容	幼稚園児・高校生との交流やクラブ活動（手芸）、郷土資料館の見学など
参加費	無料（材料費等自己負担が生じる場合があります）

★問い合わせ：教育委員会社会教育課

☎87-2004

<あずまし茶屋>

開催日時	月1回（曜日不定期） 9:30～11:30
開催場所	羅臼町役場
参加できる方	認知症の方、認知症のご家族の方、認知症に関心のある方
内容	茶話会
参加費	100円

★問い合わせ：地域包括支援センター

☎87-5880

<ぴんぴんきらり！！いきいき健康教室>

開催日時	毎週水曜日 9:30～11:00
開催場所	らうすぽ
参加できる方	歩行運動が可能な満65歳以上の方
内容	身体や脳を刺激する運動
参加費	月500円

★問い合わせ：らいず事務局（らうすぽ内）

☎85-7715

<いきいきサロン>

開催日時	水曜日（各会場月1回）
開催場所	麻布町会館（午前）・らうすぽ（午前・午後）・共栄町会館（午前）
参加できる方	満70歳以上の要介護認定者以外の方（要支援者参加可）
内容	健康体操、レクリエーション他
参加費	無料（材料費等負担がある場合があります）

★問い合わせ：社会福祉協議会

☎87-3243

<地域サロン>

開催日時	平日（土・日・祝日休み） 11:00～13:00
開催場所	中村美容室隣貸店舗
参加できる方	羅臼町民
内容	バスの待合や買い物帰りなど気軽に利用できる場所
参加費	無料

★問い合わせ：社会福祉協議会

☎87-3243

<ふれあいサロン>

開催日時	月1木曜日 9:15~12:00
開催場所	らうすぼ
参加できる方	老人クラブ会員、老人クラブ加入希望の方
内容	宝引き・麻雀等
参加費	200~300円程度 (宝引き景品等)

★問い合わせ：老人クラブ連合会（社協内）
☎87-3243

<ゲートボール愛好会>

開催日時	毎週木曜日 9:00~12:00
開催場所	らうすぼ
参加できる方	老人クラブ会員、老人クラブ加入希望の方
内容	ゲートボール
参加費	無料
その他	スティック貸出しています。

★問い合わせ：老人クラブ連合会（社協内）
☎87-3243

<ふまねっととおしゃべりの広場>

開催日時	1. 月2回木曜日 2. 月1回月曜日 14:00~15:00
開催場所	1. らうすぼ 2. 八木浜町会館
参加できる方	羅臼町民
内容	転倒予防、認知症予防になる ふまねっと運動
参加費	無料

★問い合わせ：役場保健福祉課
☎87-2161

<クリオネの会>

開催日時	月1~4回 14:00~15:00
開催場所	役場、らうすぼ等
参加できる方	羅臼町民ならどなたでも参加できます
内容	定期的に集まり、認知症予防にもなる「ふまねっと運動」を楽しんでいます。みんなで協力し合い、ふまねっとサロンの運営も行っています。
参加費	NPO ふまねっとへの登録 年会費 3,000円

★問い合わせ：役場保健福祉課
☎87-2161

<羅臼いさり火吟社>

開催日時	月1回（曜日不定期） 18:00~19:00
開催場所	らうすぼ
参加できる方	羅臼町民
内容	俳句
参加費	体験無料、年会費 6,000円

★問い合わせ：宮腰 實
☎87-3758

<混声合唱団コールリンデンバウム>

開催日時	毎週金曜日 19:00~21:00
開催場所	らうすぼ・羅臼小学校
参加できる方	羅臼町民
内容	合唱
参加費	月額 500円

★問い合わせ：高橋 宏
☎87-3362

<老人クラブ>

開催日時	通年	開催場所	羅臼町内・町外
参加できる方	町内在住の60歳以上の方		
内容	14地区の老人クラブがあり、茶話会やお楽しみ会、町内会事業のお手伝いや管内の事業に参加します。		
参加費	2,000円～3,000円（各地区により異なります。）		

★問い合わせ：老人クラブ連合会（社協内） ☎87-3243

<フォークダンスコスモス>

開催日時	毎週月曜日（4月～11月） 13:00～15:00
開催場所	らうすぽ
参加できる方	羅臼町民で軽い運動ができる方
内容	フォークダンス・民謡
参加費	無料
その他	運動靴

<グループ華共>

開催日時	毎週金曜日 13:00～16:00
開催場所	共栄町
参加できる方	羅臼町民
内容	身近に生ける生花
参加費	1回 1,000円（花材費）
その他	月1回の利用でも可能

★問い合わせ：大口 和子 ☎87-3151

<羅臼町シルバー生きがいセンター>

業務日時	通年	業務場所	羅臼町内	登録できる方	羅臼町民
内容	草刈り、草むしり、除雪、清掃等				
料金	時給基準表に準拠				
その他	60歳以上の方一緒に仕事をしませんか？女性の方大歓迎です。登録をお待ちしております。年会費 3,000円				

★問い合わせ：鈴木日出男（事務局長） ☎090-8278-2727

事業名	ファミリーズ	水中運動教室
開催日時	毎週火・金曜日 9:30～12:00	毎週火曜日（5～7月）19:00～20:00
開催場所	らうすぽアリーナ	羅臼町温水プール
参加できる方	羅臼町民	羅臼町民
内容	ミニテニス	1km歩くことを目的に水中で色々な歩き方をします。
参加費	無料 （らいず会員加入が条件です）	会員 500円（教室参加の登録料） 非会員 1回 200円 別途、プール利用料 400円

★問い合わせ：らいず事務局（らうすぽ内） ☎85-7715

（お助け便利帳はここまでです）

認知症の人との上手な接し方

● 認知症の人の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。

不安な気持ち

「自分に何かおきているのか」
「この先どうなるのか」

悔しい気持ち

「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」

申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」
「もっと役に立ちたい」

対応方法の一例

食べたはずなのに「ご飯、まだ？」

対応方法

「もう少し待ってください」などと伝え、別のことをしてもらい、関心をほかにもそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。「さっき食べました」と諭すのは逆効果です。

「同じことを何度も」話しかけてくる

対応方法

「今日は何曜日？」などと同じ質問を何度もされたり、同じ内容の話を繰り返されたりしても、はじめてされたつもりで反応しましょう。時間がない時は「あとでゆっくり聞かせて」と事情を話しましょう。

家族に向かって「どちらさまですか」

対応方法

人間関係がわからなくなり、家族をほかの誰かと間違えたり、知らない人と思ったりしてしまうことがあります。「あなたの子供でしょ！」などと感情的にならず、本人を混乱させないように、ときには別人を演じましょう。

急に興奮して「攻撃的」になる

対応方法

認知症の人は周囲が思う以上に日々ストレスがたまっており、ちょっとしたきっかけでイライラが爆発します。「バカにされた」「無視された」など怒りの理由をたずね、こちらに非があれば謝って信頼関係を保ちましょう。

財布などをなくして「盗まれた！」

対応方法

身近で介護する家族などが犯人として疑われます。訴えに耳を傾けて一緒にさがしながら関心をほかにもそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけれられるようにしましょう。ほかの人が見つけると疑いが深まります。

「外出して迷子に」になってしまう

対応方法

周囲にとっては徘徊でも、本人は昔の習慣から「会社に行く」など目的をもって外出します。外出の理由をたずね、同行したり引き留めたりしましょう。迷子になった場合は地域包括支援センターか駐在所に連絡して下さい。

尊厳と権利を守る制度



このようなことで、困っていませんか？

自分で金銭管理をしているが、適切に支払いができていないか心配・・・
役場から書類が届くが、内容が理解できているか不安・・・

日常生活自立支援事業



●福祉サービス利用援助

福祉サービスについての情報提供や利用手続きのお手伝いをいたします。

●日常的金銭管理サービス

公共料金の支払いや年金受領の確認等、日常のお金の管理をお手伝いいたします。

●書類等のお預かりサービス

定期預金通帳や年金証書、印鑑等、大切な書類等をお預かりします。

●対象となる方

認知症高齢者、知的障がい・精神障がいのある方で判断能力が十分でないため、日常生活に不安のある方、契約内容について理解できる方が利用できます。

羅臼町社会福祉協議会 ☎87-3243

このようなことで、困っていませんか？

色々な手続きの仕方がよくわからない・・・
よくわからずに契約してしまった・・・
何にお金を使ったのか思い出せない・・・



成年後見制度（法定後見制度）

●財産管理

本人のために必要な支出を計画的に行い、不動産や預貯金等の管理をします。

●身上監護

福祉サービスの利用や入所・入院手続き、費用の支払いなど契約に関わる支援について本人の判断能力の程度に応じて、家庭裁判所に選任された後見人等が支援します。

●対象となる方

認知症や知的障がい、精神障がい等により、判断能力が十分でない方。能力の程度により、「補助」・「保佐」・「後見」の3種類があります。

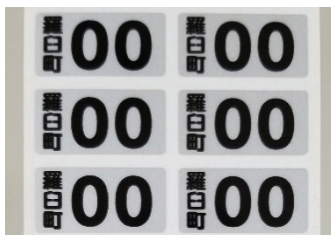
羅臼町地域包括支援センター ☎87-5880

🌟 相談窓口

- ★羅臼町地域包括支援センター 栄町 100 番地 83 羅臼町役場内 87-5880
- ★居宅介護支援事業所
- ☆社会福祉協議会 栄町 8 番地 1 87-3266
- ☆ゆとりステーション 春日町 46 番地 3 85-7511
- ★北海道認知症コールセンター 月～金曜日 10:00～15:00 011-204-6006
- ★若年性認知症コールセンター 月～土曜日 10:00～15:00
(通話無料) 0800-100-2707
- ★NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会 (通称:北海道ひまわりの会)
火・水・木曜日 10:00～15:00 090-8270-2010

🌟 お一人で出かけられることが多い方へは、
もしもの時の備えとして…

『ひとり歩き高齢者見守り・早期発見事業』をご活用ください！



事前に登録して頂いた方へ、左の写真のようなステッカーを配布します。このステッカーを杖や靴等に貼っていただき、少しでも安全に外出ができるよう、日頃から見守りを行います。また、行方不明となった場合、ステッカーを頼りに捜索します。



- ・ 利用するためには事前に登録申請が必要となります。

申請するご家族等の印鑑と、
対象となるご本人の顔写真
2点をご持参のうえ

地域包括支援センターまでお越しください。

訪問することも可能ですので、ご連絡ください。

羅臼町地域包括支援センター
羅臼町役場 1階
正面玄関右

☎ 87-5880

🌟 万が一、行方不明になってしまった場合は…

SOSネットワークという、中標津警察署が主体となって役場や消防等と共に捜索を行うシステムが、中標津保健所管内で確立されています。必要な場合は他町にも範囲を広げ捜索を行うことができます。

有事の際は、羅臼駐在所 87-2151 までご連絡ください。

釧根地区 専門医療機関

(病院により診療時間が異なります。受診の前に一度お問い合わせ下さい)

町内の医療機関

病院名	知床らうす国民健康保険診療所
住所	羅臼町栄町 100 番地 83
電話番号	0153-87-2116

物忘れ外来

病院名	石田病院
住所	中標津町りんどう町 5-6
電話番号	0153-72-9112

病院名	協立すこやかクリニック
住所	釧路市治水町 6 番 30 号
電話番号	0154-24-8405

病院名	みよし内科クリニック
住所	釧路市文苑 1 丁目 41 番 11 号
電話番号	0154-39-0344

脳神経外科

病院名	中標津脳神経外科
住所	中標津町西 11 条南 8 丁目 4-1
電話番号	0153-73-1500

病院名	釧路労災病院
住所	釧路市中園町 13 番 23 号
電話番号	0154-22-7191

脳神経内科

病院名	社会医療法人孝仁会 釧路記念病院
住所	釧路市愛国 191-212
電話番号	0154-39-1222

精神科

病院名	町立中標津病院
住所	中標津町西 10 条 9 丁目 1-1
電話番号	0153-72-8200

病院名	根室共立病院
住所	根室市花園町 4 丁目 1
電話番号	0153-24-4736

病院名	釧路労災病院
住所	釧路市中園町 13 番 23 号
電話番号	0154-22-7191

病院名	昭和クリニック
住所	釧路市昭和南 4 丁目 25 番 2 号
電話番号	0154-52-7411

病院名	クリニック養生邑
住所	釧路市白金町 2 番 14 号
電話番号	0154-22-5547

認知症疾患医療センター

社会医療法人孝仁会 星が浦病院
釧路市星が浦大通り 3 丁目 9 番 13 号
0154-54-2500

総合病院 釧路赤十字病院
釧路市新栄町 21 番 14 号
0154-22-7171

釧路北病院
釧路市昭和 190 番地 105
0154-55-6111

市立釧路総合病院 (認知症外来)
釧路市春湖台 1 番 12 号
0154-41-6121

釧路中央脳神経外科
釧路市豊川町 1 番 9 号
0154-25-3511

町立別海病院
別海町別海西本町 103-9
0153-75-2311

江村精神科内科病院
根室市有磯町 2 丁目 25
0153-22-2811

釧路優心病院
釧路市大楽毛 4 丁目 1 番 1 号
0154-57-8054

清水桜が丘病院
釧路市桜ヶ丘 8 丁目 1 番 2 号
0154-91-6011

江南通りクリニック
釧路市東川町 3 番 15 号
0154-32-3788

● 認知症の相談は

認知症かもしれない

認知症について
知りたい。予防したい

認知症の家族や知人の
ことで相談したい

・かかりつけ医
・知床らうす
診療所

・地域包括支援センター
「認知症地域支援推進員」
必要な医療や介護等のサービスを受けられる
よう関係機関との調整をします。
・居宅介護支援事業所
・北海道認知症コールセンター
・若年性認知症コールセンター
・北海道若年性認知症の人と家族の会

互いに連携し、治療や
介護に関する情報共有
や支援を行う

・認知症疾患医療センター
・物忘れ外来
・精神科、脳神経外科など

互いに連携し、治療や介護に
関する情報共有や支援を行う

・認知症サポート医

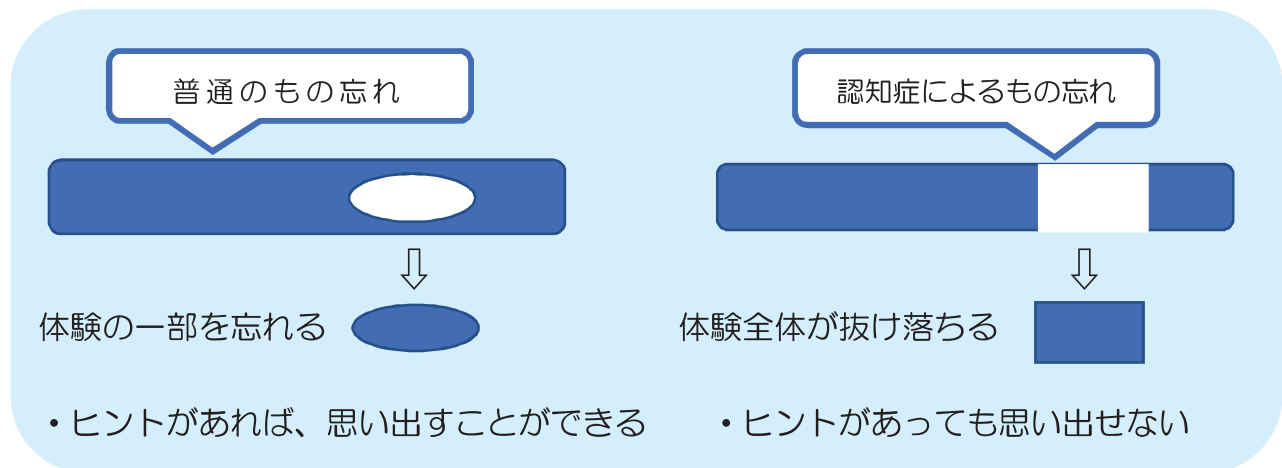
早期から地域の中で必要な医療や介護に繋がることができるよう、かかりつけ
医や地域包括支援センターへのアドバイスをを行います。

・認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が家族等の訴え等により、認知症が疑われる人や認知症の人及び
その家族を訪問し、初期の支援を集中的に行い自立支援のサポートを行います。

「普通のもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたかが思い出せないといった体験の一部を忘れるのは「普通のもの忘れ」ですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は「認知症」が疑われます。



早期受診・早期対応の必要性

脳腫瘍や脳炎・甲状腺機能低下症・高血糖等により、認知症となる場合があります。このような場合は治療することで症状が軽減する可能性があります。アルツハイマー等の認知症の場合でも、早期に発見することで、薬やリハビリテーションなどによって進行を遅らせたり、生活習慣を見直すことで認知症が重症化するリスクを減らすことが可能です。



認知症は高齢者だけではない？若年性認知症とは？

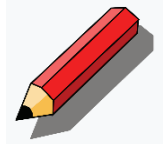
認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、若い年代で発症することもあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と呼びます。

しかし、年齢の若さから、発症しても本人も周囲も認知症と気づかず、疲れているだけ・体調が悪いだけと思い込んで発見が遅れる傾向があります。

また、若年性認知症は働き盛りでの発症となるため、日常生活の支援の他、就労の支援も必要となります。



やってみよう！！ かんたんチェックリスト



各項目に対し、一番近いと思われる答えに○をしてください。

1	身近な人や物の名前が思い出せないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
2	言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
3	昨日食べた食事のメニューが思い出せない	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
4	物を置いた場所がわからなくなることがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
5	今日の日付が分からなくなることがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
6	家電製品やA T Mの操作がうまくできないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
7	おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
8	片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
9	誤って同じものを何度も買ってしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
10	歩いている人にぶつかることが多くなってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
11	「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
12	薬の飲み忘れを指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
13	部屋が散らかっているとと言われることが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
14	身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
15	予定していたことを忘れてしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
16	怒りの感情を抑えられないことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
17	お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
18	何をするにも億劫に感じることもある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
19	よく見知った道なのにまよってしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
20	週3日以上、家から全くでないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点

引用：一般社団法人日本認知症予防協会

合計点数が10～15点の方は進行を防ぐためにも相談をお勧めします。

合計点数が16点以上の方は認知機能の低下が心配されます。早めの相談をお勧めします。

症状の進行に対応する 『認知症ケアパス』

認知症の進行（右へ行くほど時間が経過し症状も進行していきます）

● 認知症の進行

認知症の疑いがある状態

軽い症状はあっても日常生活は自立している状態

この時期の本人の様子や症状

- ☆ もの忘れをしても、本人にその自覚がある。
- ☆ 「あれ」「それ」「あの人」などの代名詞が増える。
- ☆ ヒントがあれば思い出す。

- ☆ 同じこと何回も聞く。
- ☆ さがし物が増える。
- ☆ 買い物の支払いや事務処理でミスが増える。
- ☆ 意欲や自信が減退する。

家族など介護者の対応のポイント

- ☆ 認知症を身近な病気として関心を持つ。
- ☆ 認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動をすすめる。
- ☆ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する。

- ☆ かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。
- ☆ ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげる。
- ☆ 近親者などにつたえておく。
- ☆ できるだけ本人の興味をひく活動をすすめる。

相談 → ○ 地域包括支援センター
○ かかりつけ医

予防 → ○ お助け便利帳に記載されている物の中から、興味のある物に参加する
○ 日常生活の中で家事や脳トレなどできることをひとつずつ増やす。

医療 → ○ かかりつけ医への定期受診 ○ 認知症専門医による治療

介護 →

住まい →

その他 → ○ 民生委員 ○ 近所の見守り ○ 電話サービスによる安否確認
○ 老人クラブ ○ 認知症サポーター

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。

ケアパスとは、「ケアの流れ」認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。



見守りがあれば日常生活は自立出来る状態

- ☆ 手順の多い料理などができなくなる。
- ☆ 時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる。
- ☆ 感情の起伏が激しくなる。
- ☆ 介護保険などの公的サービスなどの利用を検討する。
- ☆ 役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する。
- ☆ 近所の方などにつたえておく。

日常生活に手助けや介助が必要な状態

- ☆ 服の着替えが困難になる。
- ☆ 「ものを盗まれた」などの被害妄想が増える。
- ☆ 家族を他人と間違える。
- ☆ 外出して道に迷う。
- ☆ 家族だけで支えようとしないで、介護保険などの公的サービスを積極的に利用する。
- ☆ サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする。

常に介護が必要な状態

- ☆ 飲食、排せつ、入浴といった日々の行為が困難になる。
- ☆ 寝たきりの生活が増える。
- ☆ 感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る。
- ☆ 設備の整った施設などへの住み替えを考える。
- ☆ スキンシップなどコミュニケーションを工夫する。
- ☆ 終末期(看取り)に備える。

○ ケアマネジャー

○ 通所リハビリテーション

- 訪問診療・訪問看護
- 介護療養型医療施設

- 訪問介護「ホームヘルプ」
- 通所介護「デイサービス」

- 短期入所通所介護「ショートステイ」

- 認知症対応型共同生活介護「グループホーム」

- 住宅改修費・福祉用具購入費支給
- 福祉用具貸与

- 介護老人福祉施設「特別養護老人ホーム」

- 日常生活自立支援事業
- 配食サービスによる安否確認

- ひとり歩き高齢者見守り・早期発見事業
- 成年後見制度

羅臼町



保存版

認知症 ケアパス

令和5年3月

社会医療法人孝仁会羅臼町地域包括支援センター
羅臼町役場保健福祉課



ところで、認知症ってどんな病気？

年をとれば誰でももの忘れをするようになりますが、認知症は老化ではありません。



脳の病気や脳血管の障害などの様々な原因により・・・



脳の働きが悪くなる



記憶や思考等の能力が低下してしまう



日々の生活全般に支障が出てくる

このような状態のことを認知症と言います。

