

清

水

町

認知症ケア

ガイドブック

～認知症の理解と支援～



目 次

1 認知症について

- (1) 認知症とはどんな病気・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 ページ
- (2) 認知症の種類・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 ページ
- (3) 認知症の症状、気持ち・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 ページ
- (4) 認知症の治療について・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 ページ
- (5) 認知症予防のために・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 ページ

2 利用できるサービスは？

- (1) 介護保険制度の利用の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 ページ
- (2) 町内の各種サービス・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～9 ページ
- (3) 町の主な在宅福祉サービス・・・・・・・・・・・・・・・・ 10～11 ページ
- (4) 認知症に関する相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ 12 ページ
- (5) その他高齢者に関する相談先・・・・・・・・・・・・・・・・ 13 ページ

- 認知症ケアパス・・・・・・・・・・・・・・・・ 14 ページ

- チェックしてみましょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 15 ページ

1 認知症について

(1) 認知症とはどんな病気？

① 記憶・認知機能が低下する病気です

私たちは目で見たと、耳で聞いたことなど毎日多くの情報を受け取り、掃除や食事、買い物など日常生活を送っています。これには記憶や知識、言語、理解、思考、計算などの認知機能（脳の知的機能）がかかっています。

認知症は、さまざまな原因から脳の細胞が壊れることで認知機能が低下し、人間関係や日常生活に支障が出ている状態をいいます。

② 加齢によるもの忘れと認知症の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症
忘れ方	体験したことの一部を忘れる (例：食事で何を食べたか忘れる) 	体験したことの全体を忘れる (例：食事したこと自体忘れる)
自覚	もの忘れをしている自覚がある	もの忘れをしている自覚がない
日常生活	支障はない	支障がある
進行	悪化はみられない	悪化していく

(2) 認知症の種類

病名	原因	特徴
アルツハイマー型認知症 	<p>一番多い認知症です。異常なタンパクが脳の神経細胞を壊すことにより、記憶をつかさどる脳の部位が萎縮します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆっくり進行する（家族が気づかないことが多い） ● 言葉や名前が出てこない ● 置いた場所を忘れ、盗まれたと言う ● 家がわからなくなる ● 人と話すことを避ける <p>など</p>
脳血管性認知症 	<p>アルツハイマー型認知症の次に多い認知症です。 <u>突然の脳梗塞（脳の血管がつまっておこる）</u>や<u>脳出血（脳の血管が破れておこる）</u>などの脳血管障害による後遺症としておきる疾患です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 記憶低下があっても判断力は保たれるというような、まだらな認知低下がある ● 脳の障害部位により症状に個人差がある（歩行障害、言語障害、排尿障害、意欲低下や感情が抑えられない） <p>など</p>
レビー小体型認知症 	<p>脳の神経細胞内に「<u>レビー小体</u>」という特殊なタンパクが出現し、認知機能を低下させるため、「<u>レビー小体型認知症</u>」と呼ばれています。 出現割合は10%と言われています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 日内で認知機能の変動がある ● 過度な傾眠やせん妄がある ● 歩行障害（前傾姿勢、小刻み歩行）などを起こすパーキンソン症状がでる ● そこにないものが見える幻視がある <p>など</p>
前頭側頭型認知症（ピック病） 	<p>原因は不明ですが、<u>脳の前頭葉（感情・理性）と側頭葉（記憶・言葉等）</u>の神経細胞が萎縮する認知症です。 初期から著しい行動障害を起こすために社会適応が難しくなり、家族に大きな負担をもたらします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 比較的若い年代に多い認知症 ● 自発性の低下や無関心（今まで身だしなみにうるさい人が何日も同じ服を着るなど） ● 物を盗む、突然暴力をふるうなどの反社会的行動がある ● 感情変化が激しいなどの人格・性格変化の症状が特徴 <p>など</p>

(3) 認知症の症状・気持ち

① 中核症状、行動・心理症状

脳の細胞が壊れる

中核症状（主な認知症状）

- * 思考、判断力の低下：考えるスピードが遅くなり、料理などができなくなる。
- * 記憶障害：言われたことや言ったことをすぐに忘れる。
- * けんとうしきしょうがい見当識障害：自分がどこにいて、何をしているかわからない。
- * しつご失語：言葉のやりとりが困難で、会話が成立しない。
- * しつこう失行：衣服の着脱方法がわからない、機械の操作ができない。



その方の性格、素質

生活環境、身体状況、

行動・心理症状(BPSD)

興奮、不安、はいかい徘徊、うつ症状、幻覚、妄想、暴力、活動量の低下など



※ 行動・心理症状は適切な治療や周囲のサポートで症状の予防や緩和が可能です。

② 認知症の方の気持ち

不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」

「この先どうなるのか」



悔しい気持ち

「言いたいことが伝えられない」

「何でこれができないのか」

接し方のポイント

- ・できないことを責めるのではなく、ささいなことでもご本人ができることで家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。
- ・本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。
- ・笑顔で接し、なるべく前向きになれる声かけをしましょう。



(4) 認知症の治療について

①薬を使う治療

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症では、認知症状を抑えるための薬が処方され、一定の効果をあげています。また、家族など周囲の人を混乱させるさまざまな行動・心理症状を軽減させるための薬も処方されます。薬は継続して服用することが大切なので、認知機能低下による「飲み忘れ」などを防ぐ注意や工夫が必要です。



②薬を使わない治療の例

回想法

昔の楽しかったことなどを思い出してもらって脳を活性化させ、心の安定にもつなげます。



音楽療法

楽しい音楽を聴いたり歌を歌ったり楽器を演奏したりして、脳に刺激を与えます。



創作療法

絵画・粘土・手芸など創作活動で感性を刺激し、手先を使うことで脳も活性化させます。



アロマセラピー

心地よい香りで嗅覚を刺激することで、心身の安定や脳の刺激に役立っています。



早期発見・早期治療が**重要**！

病院や町に相談をしましょう！

現在、認知症を根本的に治すことはできませんが、治療方法は日々進歩しています。**早期発見と早期の治療開始**により、進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができます。

また、症状の軽いうちに金銭や財産の管理、福祉サービス等の各種契約行為の代行などを行う後見人を自分で決める（任意後見制度）等の準備をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方を送ることが可能です。



(5) 認知症予防のために

認知症は誰がなってもおかしくない病気ですが、積極的な社会参加や生活習慣の見直しで、予防効果が期待できます。

適度な運動

有酸素運動には脳かかの血流をよくする効果があります。
歩幅を広くし、踵から先に地面につけて両手を振って**歩く習慣**をもちましょう。



知的活動・社会参加

対人コミュニケーション、**文章の読み書き**が最も効果的です。脳の神経細胞は、年をとってからも発達すると言われています。

- * 日記をつける
- * 新聞や本を読む
- * 地域の活動に参加する
- * 趣味を共有できる仲間を見つける など



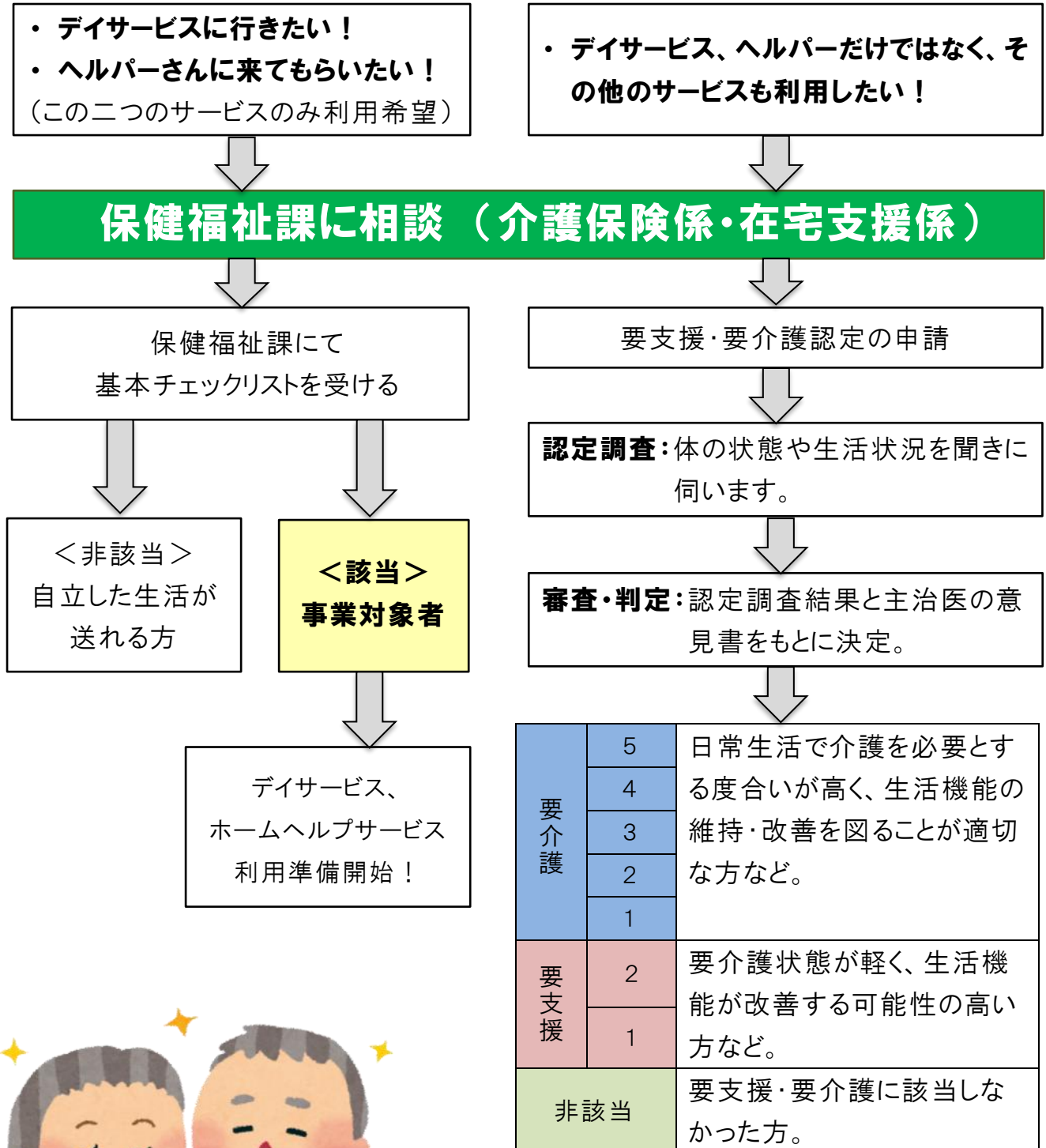
正しい食生活

- * 塩分は脳血管疾患のリスクを高めるので**1日8g (女性は7g)以下**に抑えましょう。
- * 脂肪のとりすぎは、脳血管障害の原因となる動脈硬化を助長します。
- * 魚介類、海藻、緑黄色野菜などからミネラルやビタミンをとることも大切です。
- * 深酒の習慣はアルコール性認知症となる可能性がありますので適量の飲酒を心がける必要があります。



2 利用できるサービスは？

(1) 介護保険制度の利用の流れ



- 認定結果がご自宅に郵送されます。
- 居宅サービスについては担当のケアマネージャーが調整します。

各種サービスについては次ページ以降をご確認ください。

(2) 町内の各種サービス

① 通いのサービス

通所型サービス (デイサービス) (要支援1から利用可能)	要介護・要支援者に日帰り（送迎付）の利用で、看護師による健康状態の確認・入浴・食事・機能訓練・レクリエーションなどを実施して在宅生活を支援します。	
	連絡先 せせらぎデイサービスセンター	清水町南3条2丁目1番地 0156-69-2255
共用型 認知症対応型 通所介護 (認知症対応型 デイサービス) (認知症の方で、 要支援1から利用可能)	認知症の要介護・要支援者に日帰り（送迎付）の利用で、看護師による健康状態の確認や、入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活上の援助や機能訓練・レクリエーションを行います。	
	連絡先 さくらさくらデイサービス	清水町字下佐幌基線98番地 0156-69-3001
通所リハビリ テーション (デイケア) (要支援1から利用可能)	主治医の指示の下、要介護・要支援者に日帰りの利用で、健康状態の確認・リハビリなどを実施して在宅生活を支援します。	
	連絡先 御影診療所	清水町御影西2条3丁目13番地 0156-63-2320
	清水赤十字病院	清水町南2条2丁目 0156-62-2513





② 自宅で受けるサービス

訪問型サービス (ホームヘルプサービス) (要支援1から利用可能)	要介護・要支援者の自宅にホームヘルパーが訪問し、入浴・排せつ・食事の介助(身体介護)、掃除・炊事・洗濯の援助(家事援助)を行います。	
	連絡先	訪問介護事業所あっとほ〜む 清水町北2条2丁目4番地 0156-67-7477
訪問看護 (要支援1から利用可能)	要介護・要支援者に主治医の指示の下、看護師が訪問し、病状確認や医療処置等により在宅療養生活の支援を行います。	
	連絡先	清水赤十字 訪問看護ステーション 清水町南2条西2丁目1番地 0156-67-7400
		前田クリニック 訪問看護事業所 清水町南1条4丁目1番地 0156-62-2032
		御影診療所 清水町御影西2条3丁目13番地 0156-63-2320
訪問 リハビリテーション (要支援1から利用可能)	主治医の指示の下、要介護・要支援者の自宅に訪問し、必要なリハビリを行います。	
	連絡先	清水赤十字病院 清水町南2条2丁目 0156-62-2513
		御影診療所 清水町御影西2条3丁目13番地 0156-63-2320
福祉用具貸与 (レンタル) (要支援1から利用可能) ※介護度によりレンタルできるものが変わります。	要介護・要支援者に特殊寝台(介護用ベッド)・特殊寝台付属品(マットレス等)・車椅子・車椅子付属品・工事を必要としない手すり・歩行器などの福祉用具の貸し出しを行います。	
	連絡先	有限会社やまぎし 清水町本通3丁目 0156-62-2357
住宅改修 (要支援1から利用可能)	要介護・要支援者に手すりや段差解消等の住宅改修をした際、20万円を上限に費用を支給します(利用者負担は1割で、一定所得以上の者は2割)。工事費全額を施工業者に支払い、後日、利用者負担割合分を除いた額の支給を受けることになります。	
	連絡先	保健福祉課在宅支援係 (清水町地域包括支援センター) 清水町南3条2丁目1番地 0156-69-2233



③ 宿泊可能な施設




短期入所 生活介護 (ショートステイ) ※居宅介護サービス (要支援1から利用可能)	特別養護老人ホーム等の施設に短期間入所し、入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活上の援助、機能訓練、健康管理、療養上の援助を行います。	
	連絡先	せせらぎ荘短期入所 生活介護事業所 清水町南3条1丁目1番地 0156-62-3611
小規模多機能型 居宅介護 (要支援1から利用可能)	要介護・要支援者の心身の状況・環境などに応じて、居宅（訪問）または一定のサービスの拠点に通所（通い）または短期間宿泊（泊まり）を組み合わせて、入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活上の援助や機能訓練を行います。	
	連絡先	小規模多機能型居宅介護事業所 松沢の郷 清水町字熊牛11番地 0156-62-8088 小規模多機能型居宅介護事業所 さくらさくら 清水町字下佐幌基線98番地 0156-62-3733
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム) (認知症の方で 要支援2から利用可能)	認知症の要介護・要支援者に対し家庭的な環境の中で入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活上の援助や機能訓練を行います。	
	連絡先	グループホームうらら 清水町南1条3丁目20番地2 0156-69-1177
		せせらぎハウス 清水町南3条1丁目1番地 0156-62-3611
		さくらさくら認知症対応型 グループホーム 清水町字下佐幌基線98番地 0156-69-3001
		さくらさくら認知症対応型 グループホーム2号棟 清水町字下佐幌基線98番地 0156-62-2780
松沢の郷グループホーム松寿苑 清水町字熊牛11番地 0156-62-7707		
指定介護 老人福祉施設 要介護者 (原則、要介護3から5)	入所施設において、入浴・排せつ・食事等の介護その他の日常生活上の援助、機能訓練、健康管理、療養上の援助を行います。	
	連絡先	・特別養護老人ホーム せせらぎ荘 ・地域密着型 せせらぎ荘 清水町南3条1丁目1番地 0156-62-3611
介護医療院 (要介護1から利用可能)	医療機能と生活施設としての機能を兼ね備えた施設です。入所施設において、看護及び医学的管理下での介護の提供・医療・機能訓練その他の医療の提供および日常生活上の援助を行います。	
	連絡先	介護医療院みかげ 清水町御影西2条3丁目13番地 0156-63-3711

(3) 町の主な在宅福祉サービス

項目	内容	主な対象者	費用
給食サービス 	<ul style="list-style-type: none"> ●週4回（月、火、水、金）の夕食時に、弁当を宅配します。 ●併せて安否確認も行います。 ●週1回からの利用もできます。 ●特別食（塩分制限、たんぱく制限等）の対応はできません。 	<ul style="list-style-type: none"> ●おおむね65歳以上の独居、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の方 ●身体障がい者であって、心身の障がい及び傷病等の理由により調理が困難な方 	1食 500円
移送サービス 	<ul style="list-style-type: none"> ●送迎車両により、週1回程度、医療機関への通院等の移動支援をします。 ●入院中で他の医療機関での受診や検査の必要時、入退院と入院中の外泊及び外出の移動支援も対象となります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●おおむね65歳以上の虚弱又は寝たきりなど移動が困難な高齢の方 ●重度身体障がい者で、外出が困難な方 <p>※車椅子による移動の方が対象です。</p>	無料
除雪サービス 	<ul style="list-style-type: none"> ●申請により、あらかじめ登録された世帯について、11月から翌年3月の間に、おおむね10cm以上の降雪があった場合に除雪を実施します。 ●気象状況により、翌日に実施となる場合もあります。 ●農村地域は、町の除雪に合わせて実施します。 	<p>おおむね65歳以上の独居、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯で、虚弱又は身体的理由により除雪が困難な世帯</p> <ul style="list-style-type: none"> ●重度身体障がい者世帯で除雪が困難な世帯 <p>※同地域に親族が居住している場合は、利用対象外となる場合があります。</p>	無料
高齢者等見守り 安心事業 	<ul style="list-style-type: none"> ●電話（週3回）と訪問（月1回）による安否確認を町内事業所の業務委託により行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ●70歳以上の者で構成されている世帯に属する方 ●身体障害者手帳（1級または2級）の交付を受けた方で独居世帯の方 ●70歳以上の方及び身体障がい者で構成される世帯の方 	無料
高齢者等 短期入所事業 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護している家族等が旅行や冠婚葬祭等の用事又は介護疲れなどの特別な事由により、居宅における介護が困難になった場合に、一時的な短期入所を支援する事業です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護・要支援認定で非該当と判定された方 ●重度身体障がい者で介護を必要とする方 <p>※介護保険によるサービス費等の支給限度額を超えた場合にも適用される場合があります。</p>	日額 2,400円

項目	内容	主な対象者	費用
緊急通報機器 設置事業 	<ul style="list-style-type: none"> ●緊急時に消防 119 へボタン1つで通報できる緊急通報機器・ペンダントを貸し出します。 ●自宅に固定電話が設置されていることが条件です。また、協力員の確保が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●70歳以上の方で構成されている世帯の方 ●重度身体障がい者で独居の方 ●70歳以上の者及び重度身体障がい者で構成されている世帯の方 	無料
高齢者 タクシー乗車券 助成事業 	<ul style="list-style-type: none"> ●年額 36,000 円（月額 3,000 円）のタクシー運賃を助成します。 ●申請月から助成対象となります。 ●市内のタクシー会社のみ利用可能です。 ●ご本人または同居の親族等が利用できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護・要支援認定を受けている方、介護予防・生活支援サービス事業の対象者、運転免許証自主返納者、運転免許失効者 <p>※特別養護老人ホーム、地域密着型特別養護老人ホーム、介護医療院入所者及び清水町重度身体障害者タクシー乗車券助成対象者は対象外です。</p>	無料

<要介護3以上の方のみ該当>

項目	内容	主な対象者	費用
高齢者介護用品 購入費助成事業 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護用品の紙おむつ、紙パンツ、尿取りパッドを対象に月額 6,500 円を助成します。 ●申請月から助成対象となります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護3～5の介護認定を受けている方を<u>現に自宅で介護している方</u> 	無料



(4) 認知症に関する相談先

① 病院について、利用できるサービスについて知りたい！

本町で認知症に関する総合相談窓口は、**役場保健福祉課在宅支援係（地域包括支援センター）**です。認知症の症状について、病院の選び方、必要なサービス等の情報提供や、関係機関との調整を行います。



役場保健福祉課 在宅支援係（地域包括支援センター）

清水町南3条2丁目1番地 TEL：0156-69-2233

② 認知症専門医にかかりたい！

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、北海道から指定を受けた病院です。



大江病院 認知症疾患医療センター ※事前予約

帯広市西20条南2丁目5番3号

受診の予約：0155-36-2100 月～金 9：00～12：00
13：30～17：00

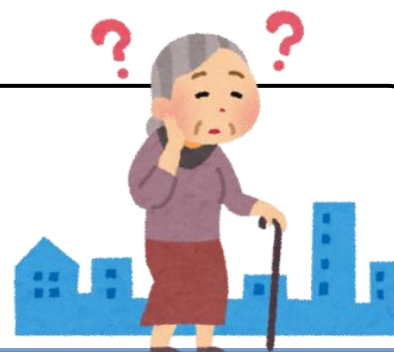
専門医療相談：0155-58-2690 月～金 9：00～17：00

※ご本人のかかりつけ医に相談することも可能です。

③ 家がわからなくなるのが心配！

清水町SOSネットワーク事業

登録されている認知症等の高齢者や障がい者の方が行方不明となった場合に、早期発見・保護できるよう協力機関と捜索を行います。**※事前登録が必要です。**



役場保健福祉課 在宅支援係（地域包括支援センター）

清水町南3条2丁目1番地 TEL：0156-69-2233

(5) その他高齢者に関する町内の相談先

① 金銭管理などが心配なとき！

金銭管理や財産管理が、認知症などより困難な方に、後見人等の援助者が手続きや意思決定を代行するなどして支援する制度を**成年後見制度**と言います。

町では清水町社会福祉協議会と連携して、相談に対応しています。



清水町社会福祉協議会

清水町南 2 条 7 丁目 1 番地 TEL : 0156-69-2200

② 訪問販売や悪質商法のトラブルについて相談したいとき！

昔から、高齢者が商品の購入等で被害を受けることが多かったのですが、近年手口が巧妙化しており、しっかりしている人でも騙されてしまうことも多くなっています。

- ・「だまされた…」
- ・「やっぱり必要が無かった…解約したい」
- ・「高額で支払えない…」

など判断に迷う時や困った時には下記にご相談ください。



清水消費者協会（月～金 10:00～15:00）

清水町南 3 条 2 丁目 1 番地 TEL : 0156-62-2688

③ 認知症サポーター養成講座を開催したい！



認知症サポーター：なにか「特別なこと」をする人ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」です。

町では、町内にいるキャラバンメイト（講座実施の講師）と連携し、認知症サポーター養成講座を実施しています。町内会・職場・各種団体など集まる場があれば講座を実施します。

※開催をご希望される方は、下記までお問い合わせください。

役場保健福祉課 在宅支援係（地域包括支援センター）

清水町南 3 条 2 丁目 1 番地 TEL : 0156-69-2233



認知症サポーターキャラバン

認知症 ケアパス

認知症の進行に伴い、その時期に家族等の支援者がその段階に応じて対応する図を作成しました。対応の参考としてください。

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ます）

正常	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症は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・	常に介護が必要
----	--------------	--------	-----------------	-------------------	-----------	---------

認知症の人やご家族等を支援する体制	・介護予防 悪化予防	しみずほっとサロン
		介護予防教室、運動教室
		介護予防講演会/認知症カフェ（本人、家族）
	安否確認	清水町 SOS ネットワーク事業（希望者は、事前登録が必要） P.12
		認知症サポーター P.13/民生児童委員
		高齢者等見守り安心事業 P.10
	生活支援	在宅福祉サービス（給食・移送・除雪・移送・緊急通報・短期入所等） P.10~11
		通所型サービス（デイサービス）/認知症対応型通所介護 P.7
		訪問型サービス（ヘルパー）/小規模多機能型 P.8~9
	守る 権利を	成年後見制度等 P.13
	医 療	認知症専門病院の受診（大江病院）/かかりつけ医 P.12
		通所リハビリテーション P.7
		訪問看護/訪問リハビリテーション P.8
		介護医療院 P.9
	支 援 族	認知症カフェ/地域包括支援センター/ショートステイ P.9/ケアマネージャー
	住 まい	有料老人ホーム/サービス付き高齢者向け住宅/ケアハウス
		グループホーム P.9
		指定介護老人福祉施設 P.9

「今までと違うな」と思ったらチェックしてみましょう。

※いくつか思いあたることがある場合は一度専門医や、かかりつけ医に相談しましょう。

- 今、電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった
- 新しいことが覚えられない
- このごろ様子がおかしいと人に言われた
- 話のつじつまが合わない
- 些細なことで怒りっぽくなった



- 置き忘れ、しまい忘れなどで探し物をするが増えた
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 日付や曜日を間違えるようになった
- 慣れた道で迷うようになった
- 料理・片付け・運転などのミスが多くなった
- 簡単な計算ができなくなった
- 買い物のレジでトラブルになったことがある



【改訂履歴】

2018（平成30）年9月改訂

2019（令和元）年9月改訂

2020（令和2）年4月改訂

2021（令和3）年4月改訂

2022（令和4）年4月改訂

2023（令和5）年4月改訂

2024（令和6）年4月改訂

2025（令和7）年4月改訂

2026（令和8）年4月改訂

認知症ケアガイドブック

～認知症の理解と支援～

発行 清水町保健福祉課 在宅支援係
（清水町地域包括支援センター）

発行年 2017（平成29）年11月

住所 北海道上川郡清水町南3条2丁目1番地
清水町保健福祉センター内

TEL (0156) -69-2233

FAX (0156) -69-2223

