



こ ん に ち は



久慈市地域包括支援センター です!

高齢者の総合相談窓口

介護予防のこと

- 各種予防教室の案内
- 出前講座の開催
(運動、栄養、口腔機能、
認知症など)



権利を守ること

- 財産管理に自信がなくなった
- 思うように介護ができず
つい手を上げてしまう
- 訪問販売業者が頻繁に
出入りしている



さまざまな相談ごと

- 介護保険のサービスの相談
- 買い物や掃除が大変に
なってきた
- 近所の高齢者が心配



暮らしやすい地域づくり

- 退院から在宅サービスへの
スムーズな移行
- 医療機関や関係機関との
連携



認知症について





近年、認知症の人は増加傾向にあり、85歳以上では3人に1人が認知症であると言われていています。
* このパンフレットは、認知症の方とそのご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのか一般的な事項をまとめたものです。認知症になっても住み慣れた地域で、できる限り自分らしい生活を送っていただくために、活用していただければ幸いです。(今後さらに内容の検討と改訂を行う予定です。)

また、地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らすことができる地域づくりを目指して、認知症の方やそのご家族を理解し、あたたかく見守っていただく「認知症サポーター」を養成しています。地域の集まりや学校、企業などへ講師(キャラバン・メイト)がうかがい講座を行います。お気軽にお申し込みください。



認知症のご本人とご家族を地域で支えるために

★認知症の症状や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、認知症の症状に応じた対応や支援方法を知り、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知症の相談は、まずは地域包括支援センターにお願いします。

進行度→ 対応と支援↓	健康	認知症予備軍 (軽度認知障害：MCI)	認知症の疑いがある	症状はあっても 日常生活は自立している	見守りがあれば 日常生活は自立できる	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
本人の様子 (症状や行動)	○自立	○もの忘れは多少あるが日常生活は自立している 【MCIとは】 健康と認知症の中間の状態 	○物忘れがみられ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばみられる ○会話の中で「あれ」「それ」などがよく出てくる ○日常生活については自立 ○同じことを言う	○買い物のお札でしか払えない ○同じものを何度も買う ○ATMの操作ができない ○身なりを気にしなくなる ○薬の飲み忘れ ○趣味をやめてしまう ○意欲低下 ○食事の支度ができない ○火の消し忘れ	○買い物やお金の管理などこれまでできていたことにミスが目立つ ○服の着方がおかしい、服が選べない ○服薬管理ができない ○電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい ○日常生活で介助が必要となってくる ○たびたび道に迷う ○家電が扱えなくなる ○文字が上手に書けない ○家族とのトラブルが増える ○入浴を嫌がる	○歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる ○トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる ○食べ物でないものを口に入れる ○食事や入浴など一人でできず介助が必要になる ○家族を認識できなくなってくる ○日常生活で常時介護が必要となる 	○言葉によるコミュニケーションが難しくなる ○飲み込みが悪くなり食事介助が必要 ○表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる ○歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる ○介護なしでは日常生活を送ることができなくなる

家族の気持ち	年齢のせいだろう・・・言えはできるはず。とまどい。否定。悩みを打ち明けられずに悩む時期。	混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなり、「自分だけがなぜ・・・」という気持ち。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまうなど、つらい時期。	生活すべてに介護が必要となり、介護量が増える事で心身ともに疲れる。気持ちが落ち込みやすい。あきらめ。割り切り。
--------	--	---	---

ご自身や家族で やっておきたいこと 決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ◆認知症や介護、介護保険の事を学ぶ機会を持ちましょう ◆今後の生活設計について考えておきましょう ◆火災報知機をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう ◆安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう ◆かかりつけ医をもちましょう ◆消費者被害に注意しましょう ◆地域の方との交流を持ちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう ◆どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、頑張りすぎない介護を心がけましょう ◆認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆介護する家族の健康や生活を大切にしましょう ◆今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などをしておきましょう ◆人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう
-----------------------------------	--	---	--

認知症の方や家族を支援する体制	予防する	毎日の運動、趣味や特技を活かして社会活動に参加（ボランティア等）、介護予防教室に参加 認知症予防や閉じこもり予防のために身近な交流できる場に出かける（サロン、老人クラブ等）	
	相談する	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関する事など（地域包括支援センター等）	
	医療を受ける	相談や認知症の診断（かかりつけ医 認知症サポート医 認知症専門医） 医療の専門職に自宅に来てもらう（訪問診療医 歯科医 薬剤師 看護師）	
	介護する	本人や家族の相談に応じて情報提供やケアプランを作成、介護保険に関する手続きの支援（ケアマネジャー） 自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービス（訪問系の介護保険サービス） 通いでの生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事などの介護を受けるサービス（通所系の介護保険サービス） 短期間宿泊して介護を受けるサービス（ショートステイ等）	
	生活を支援する	地域での見守りや助け合い（民生委員 警察 消費生活センター 認知症サポーター） 安否確認 配食サービス 買物支援 移送サービス 行方不明への備え（福祉サービス 民間サービス等） お金の管理や財産のこと・契約に関する事（日常生活自立支援事業 成年後見制度）	
	住まいを考える	サービス付き住宅（サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等） 介護を受けられる住宅（グループホーム 特別養護老人ホーム等）	

何でもご相談ください

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

悩みや相談事があったときに、「どこに相談すればいいのか…」がわからなくて、相談することをあきらめてしまったことはありませんか？
内容に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

要介護認定を受けて
「要支援1」と出たが
どうすればいい？



うちの
おじいさんの
物忘れが
多くなって
きたけど…



近所のひとり暮らしの
高齢者が
閉じこもりがちで
心配…。



サービス事業者に
不満があるが、
直接言いづらい…。



最近、足腰が
弱くなって
生活が不安だ…。



**こんな悩みがありましたら
地域包括支援センターに
ご相談ください!!**

☎61-1557

引っ越してきたばかりなので、
友人を作りたい…。
どうすれば
いいか？



近所にある
高齢者の
サークルを
知りたい。



近所に店がなくて
買い物に不便で
困ったわ。



ひとり暮らしの
おばあさんの家に
訪問販売の品物が
山積みになっている…。



遠く離れているひとり暮らしの母が心配…。
でもなかなか様子を見に
行くことができない。

