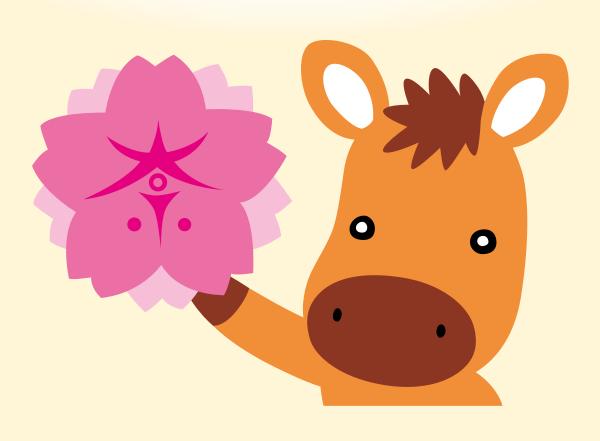
奈良市認知症ケアパス

~知ってあんしん 認知症~



奈良市

ケアパスとは

「認知症かな?」 「認知症とはどんな病気?」 「認知症と診断されたが、将来は?」 「認知症の相談先は?受診は?」

と思ったとき、認知症の人やその家族を中心に地域生活をおくるため、また生活 の工夫や対応方法もわかるように標準的な流れをしめしたガイドブックです。

認知症になっても 安心して暮らせるまち



奈良市では、誰もが住み慣れた地域で、人生の最期までいきいきと暮らせるように、 地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

急速に進む高齢化により、わが国の認知症高齢者数は、2012年で約462万人、2025年には約700万人と推計されており、高齢者の約5人に1人に達するとされています。また、65歳未満で発症する若年性認知症は、現在、約3万8千人とされております。本市も例外ではなく、2015年の認知症高齢者数は約15,000人と推計され、今や認知症は誰もが関係する身近な病気です。

認知症になっても、自分の意思が尊重され、地域のよりよい環境で、安心して暮らせるよう、国は「認知症施策推進総合戦略~認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて~」いわゆる"新オレンジプラン"を策定しました。

その取り組みの一環として、本市ではこの度「奈良市認知症ケアパス〜知ってあんしん認知症〜」を作成いたしました。

このケアパスは、認知症の発症予防や、認知症の進行時期の症状に応じた対応方法について、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかを示したものです。

認知症に対し、不安を抱く人もおられますが、正しく理解し適切に対応すれば、本人も家族も明るく穏やかに暮らすことが出来ます。

若年性アルツハイマー型認知症と診断された、ある方はこうおっしゃっています。「できないことは増えてもまだまだやれることはある。認知症の私だからこそできることがある。」「使命とやりたいことが一致したらやりがいになる。」認知症になったことは、「不便ではあるけれど不幸ではない」と。

このケアパスを、本人と家族はもちろんのこと、広く市民の皆様にご活用いただき、 認知症について理解し、互いに思いやりをもって関わり合う、やさしいまちづくりのた めに役立てていただければ幸いです。

もくじ

1. 認知症かな?
○認知症かな?と気になったときのチェックリストP4○認知症を予防するためにP5認知症になりやすい生活とは 認知症になりにくい生活とは
2. 認知症とは?
 ○認知症の原因となる主な脳の病気とは? P6 ○早期発見で治せるタイプの認知症・P6 ○認知症になると、どんな症状が出てくるの? P7 中核症状・行動心理症状 (BPSD) ○認知症の進行と日常生活での本人・家族の工夫や対応・P8・P9 認知症と生きるあなたへ 毎日の体調管理を大切に 認知症の人と接する時の心構え
3. 受診先・相談先はどこにあるの?
○受診先は? P10 まずは、かかりつけ医に相談しましょう 専門医療機関について○相談先は? P11 奈良市地域包括支援センター 奈良市認知症初期集中支援チーム 奈良市社会福祉協議会 その他の相談窓□
4. 認知症の症状と経過について
○認知症の病気の進行とその程度別で利用できるサービス一覧表P12・P13 (奈良市認知症ケアパス一覧表)
5. 利用できるサービスについて
○各種の利用できるサービスについて

1. 認知症かな?

認知症かな?と気になったときのチェックリスト

日々の暮らしの中で「もの忘れが多いなあ」「もしかして認知症かも?」と感じているあなた、チェックリストで調べてみませんか?

変化はゆっくりと現れることが多いので、「1年前の状態」と「現在の状態」を比べてみてください。 症状がいくつかみられたら、認知症かもしれません。 変化がみられた場合、ぜひ、ためらわず受診・相談してください。

医療機関や相談窓口は P10 ~ P11 をご覧ください。

] ①もの忘れを周りの人から言われる
②簡単な計算の間違いが多くなった
〗③大きなお金(1万円札)で支払いをする
] ④時間や場所の感覚が不確かになった
] ⑤慣れているところで道に迷った
] ⑥必要な物や事を忘れてしまう
⑦同じ物を買ってしまう
◯ ⑧ものの名前が出てこなくなった
] ⑨食べたことや食べたものを忘れる
] ⑩最近の出来事が思い出せない
①人と会う約束やその日時を忘れる
③ ③アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
・ 他医者からもらった薬が余る
] ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
] ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
] ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
] ⑱ささいなことで怒りっぽくなった

奈良県 いまからはじまる認知症予防パンフより

※ 記憶障害(もの忘れ)が最初に必ずしも起こらない認知症もあります。 これにつきましては、「2 認知症とは?」(P6)をご覧ください。

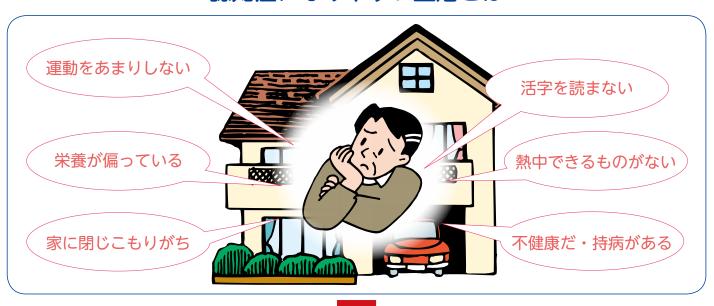
医療機関やその他の相談窓口へ相談に行かれる時は、記入後のチェックリストを持参して

ご相談ください。

認知症を予防するために

認知症の発症には、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」等の生活習慣病や病気が深く関係していると言われています。そのため、脳の刺激を与える活動的な生活を心がけ、生活習慣病を予防することが大切です。

認知症になりやすい生活とは





認知症になりにくい生活とは

ウォーキングや体操などの有酸素 運動を心がけましょう(週5日以 上、1日30分以上の運動をしま しょう)。



栄養バランスのとれた食事をしま しょう (青魚や野菜や果物を食べ ましょう)。



人と積極的に交流しましょう。



生活を楽しみましょう(本や新聞を読んだり、趣味や生きがいを見つけましょう)。



年に1回は健康診断を受けましょう。かかりつけ医を持ちましょう。



その他の方法

- 禁煙をしましょう。
- お酒は適量にしましょう(日本 酒なら一合・ビールなら500 ml 程度)。
- 昼寝をしましょう(30分以内)。
- 歯磨きなどの口の中のケアを しっかり行いましょう。

※このような生活習慣を心がけると、認知症になりにくいと言われています。

2. 認知症とは?

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(記憶する、 言葉を使用する、情報を分析する、問題を解決する等)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を いいます。

認知症の原因となる主な脳の病気とは?

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つの病気です。

アルツハイマー型認知症



認知症の原因としては 最も多いタイプ。脳の細胞が 少しずつ壊れ、脳全体が徐々 に縮んでいく病気です。

- ●もの忘れ(記憶障害)から始まり、穏やかに進行します。
- ●判断力が低下します。
- ●時間・場所・人物など認識ができなくなります。
- ●事実とは異なることを話すことがあります。

脳血管性認知症



脳の血管が詰まる・破れる ことで、その部分の細胞が 壊れてしまう病気です。

- ■脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的 に進行します。
- ●気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすいです。
- ●もの忘れ(記憶障害)はありますが、人格や判断力は 保たれていることが多いです。

レビー小体型認知症



脳に特殊なたんぱく質が たまってレビー小体が現れる タイプ。脳の後頭葉の血流が 低下する病気です。

- →レビー小体
- ●子ども・動物・昆虫など、ありありとした幻視(実際には見えないものが本人には見える症状)が現れます。
- ●初期では手足が震えますが、進行すると筋肉が硬直します。(小刻み歩行・転倒もあります)
- ●良いときと悪いときの差が激しいです。
- ●寝言を言いながら手足をバタバタとするときがあります。

前頭側頭型認知症



脳の細胞が少しずつ壊れて いきますが、特に前頭葉や 側頭葉が目立って縮んで しまう病気です。

- ●行動に抑制が効かなくなり、社会的ルールが守れない ことが増えます。(万引きや交通違反等)
- ●同じ行為を繰り返します。(パターン化する)
- ●興味・関心が薄まると、会話途中でも立ち去ってしまいます。
- ●性格が変わったように感じます。

若年性認知症について

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあります。この場合を「若年性認知症」と呼びます。原因や症状としては、上記のものと基本的に同じです。

また、働き盛り世代の発症のため、失業等の経済的影響を受け、配偶者や子どもがいる場合は、介護負担や心理的影響も大きく、社会的にも重大な課題となっています。一人で悩まないで、ぜひ早めにご相談ください。

医療機関や相談窓口は P10 \sim P11 をご覧ください。

早期発見で治せるタイプの認知症

認知症の症状が現れても早期発見できれば、治療することで 完治できる病気があります。ぜひ、早めに受診しましょう。

代表的な治る認知症

正常圧水頭症 慢性硬膜下血腫 甲状腺機能低下症 など

認知症になると、どんな症状が出てくるの?

中核症状

脳の細胞が壊れることによって働きが悪くなった結果、直接起こる症状です。もの忘れ等 の記憶障害や、時間や場所が分からなくなるといった見当識障害、理解・判断力の低下、段 取りが立てられないといった実行機能障害など、すべての認知症の人に共通する症状です。

行動·心理症状 (BPSD*)

行動心理症状は、認知症の人の何らかの身体不調や、不適切な介護や環境、介護者の介護 ストレスなど多彩な原因が複雑に絡みあうことで、本人の不安や心身のストレスがたまり起 こる症状です。その原因を取り除くことが大切です。

※ BPSD とは、行動・心理症状を英語で表した言葉です。

中核症状

記憶障害

新しいことが覚えられない 覚えていたはずの記憶が思い出せない

理解・判断力の障害

考えることが難しくなる 理解・判断ができなくなる

●孤独

●屈辱

見当識障害

時間や季節の感覚が薄れる 場所がわからなくなる 人間関係がわからなくなる

実行機能障害

段取りを立てて行動できない

治療やケアによって 進行を緩やかにする ことは可能です。

【心が不安定】

- ●不安
- 焦り
- ●寂しさ ●失望
- 自信の喪失

●不眠

【体調不良】

- ●発熱
- ●脱水 ●便秘
- ●栄養不良
- ●運動不足
- 不適切な薬の使用
- 持病の悪化

【暮らし方・環境にストレス】

- 何もすることがない
- ●情報が多すぎる
- 複雑すぎる
- スピードが速すぎる

【不適切な対応】

- ●失敗を責める
- 頭ごなしに怒鳴る
- プライドを傷つける言葉をいう
- ●記憶を要求する

実際には存在しないものを見たり聞いたり

役割を取り上げる

行動・心理症状 (BPSD)

暴言・暴力

イライラして大声をあげたり、暴力 をふるう

うつ状態・不安

興味・関心が低下する。気がかりな ことがあって気持ちが落ち着かない

妄想

幻覚

現実にないことを 思い込む

感じたりする

徘徊

外に出かけて道に 迷う

睡眠障害

昼夜逆転、睡眠リズムが乱れる

介護拒否

入浴や着替えなどの意味がわからず嫌がる

認知症の人が感じて いる身体の不調や 精神的なストレスを 取り除くことで緩和 することは可能です。

認知症の進行と日常生活での本人・家族の工夫や対応

	元気な時期~認知症予備群	発症期
生活	自立して生活できる	手助けがあれば生活できる
	・家事などを続け、手先や頭を使いましょう。 ・閉じこもりにならないように、趣味をもつこ となど日常生活を積極的に活動しましょう。	自然の風や光に
本人の工夫		できることがたくさんあります。
		時間の見当がつく工夫をしましょう
		決まった置き場所を決めましょう。
		道に
家族の工夫や対応	・本人の役割を作りましょう。 例:家事、孫の世話、ペットの世話など ・本人へ声かけをしましょう。 ・本人と会う機会を増やしましょう。	身体管理を十分に行いましょう。自分で訴 自然の風や光に本人が適度にあたる できることもたくさん残っています。 昔の思い出にふれたり、 時間の見当がつく工夫をしましょう(季節感の ・認知症という病気や、介護について勉強 ・近い親族や本人の親しい人には病気の ・介護サービスを利用したり、家族の集い をもつ家族の会など仲間と話し、負担を ・今後の見通しを立て、介護や金銭管理な

■認知症と生きるあなたへ

あなたに出来ることは、たくさんあります。

認知症の診断は、

「出来なくなること」を決めるものではありません。じっさい、今あなたは多くのことが出来ているはずです。 「認知症だから、こうしなければならない」という決めごとはありません。

もし、あなたが

「認知症になると、こうなる」というイメージを持っていたら、まず、それを捨てて下さい。 不自由さや生きづらさに、どう付き合っていくか。あなたには、あなたの方法があるはずです。 それを、これから考え、作っていけばいいのです。

引用:クリスティーン・ブライデン著※ 馬籠久美子・桧垣陽子訳『私は私になっていく』 クリエイツかもがわ p.226、2004 ※クリスティーン・ブライデンさんは、オーストラリア政府要職に就いていたとき、認知症と診断されました。その後、仕事を退職して病気と付き合い始めました。2 年後ポール・ブライデンさんと知り合い結婚、頼れるパートナーを得て二人三脚で認知症と向きあっておられます。

■ 認知症の人と接する時の心構え

●認知症の人の気持ち

不安で孤独だ

「自分に何が起こっているのだろう?」 「この先どうなるのだろう」

情けない・屈辱だ・悔しい

「なんでこんなことができないのか」「馬鹿にされている」 迷惑をかけている・役に立ちたい

「家族に申し訳ない」「今までのように役に立ちたい」



認知症についての不安や悩み、どう接していいのかわからない場合は、

症状多出期	身体症状複合期	終末期
生活支援に加えて介護も必要になる	介護が多くの場面で必要になる	ほぼ全面的な介護が必要になる

身体管理・体調管理を十分に行いましょう。

適度にあたったり、思い出の風景を散歩してみましょう。昔の記憶がよみがえり、安心につながります。

大事なことや出来事は書きとめましょう。

例えば、趣味や仕事で養ってきた得意なことをしましょう。自信が回復し、心が安定します。

(デジタル時計を見る習慣やホワイトボードに本日の行動を記入しましょう)。

引き出し等に何が入っているかラベルをはっておくのも良いでしょう。

迷わないよう、外出の際は目印を決めましょう。

ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝えましょう。

えることが難しい場合、水分や食事、排泄などの状況を観察しましょう。落ち着きのない様子が身体状況からきていることもあります。

ように心がけましょう。思い出の風景を散歩するだけでも昔がよみがえり、安心につながります。

趣味や仕事で養ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。

なじみの歌を楽しむことにより、その時の気持ちがよみがえり不安が軽減します。

あるカレンダーやデジタル時計を用意したり、挨拶で時間がわかるようにしてみましょう)。

理論での説得より、その場の納得を。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れてしまい、気持ちが変わることもあります。

言葉以外のサインを大切にしましょう。表情やしぐさなどから気持ちを読み取りましょう。背中をさするなどで安心感を与えることもできます。

しましょう。

ことを伝えておきましょう。

の場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期、専門家に相談したり同じ悩み 軽減しましょう。

どについて考えておきましょう。

・本人の視点に立って、延命処置や医療 をどの程度行うかなど、家族で相談し ておきましょう。

■毎日の体調管理を大切に 日々の体調管理が認知症の発症や悪化を防ぐために役立ちます

高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、脱水を起こしやすくなります。

① 脱 水 水分不足はせん妄**や脳梗塞、心筋梗塞などの原因の一つになります。こまめな水分補給を心がけましょう。 ※急激・一過性に意識水準が変化した状態のこと。意識が混濁し、家族のことが分からなくなったり、幻覚がおこります。

便秘は認知症を悪化させる原因の一つです。便秘が解消されると様々な症状が治まる場合もあります。 ② 便 秘 水分補給や食事内容の工夫が必要です。便秘にならないよう規則正しい生活や適度な運動を心がけましょう。

高齢者になると健康であっても眠りが浅く、睡眠不足になると、昼夜逆転が起こりやすく、夜間徘徊などの原因となります。 ③ 不 眠 生活リズムを整え、昼間を活動的に安心して過ごせる工夫によって、夜は安眠しやすくなります。

風邪をひいて体力が落ちると、認知症の発症や悪化 (いら立ちの原因)を招きます。 4) 風 邪 予防には、本人・家族を含めて、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。

高齢者は、老化に伴い、徐々に空腹感を覚えにくくなり、食事量が低下します。 ⑤ 低栄養 食事量が減って低栄養になると、体が衰え、さまざまな病気にかかりやすくなり、それが認知症の悪化にもつながります。 必要な量をバランスよく食べる工夫をしましょう。

◆かかわり方に配慮しましょう

- できないことを責めるのではなく、できることを ほめましょう。
- ●笑顔で、気持ちのよくなることを増やしましょう。
- なるべくたくさんポジティブな会話・声かけをし ましょう。
- ささいなことでも役割を持ってもらいましょう。
- ◆失敗しないように支援しましょう。
- ●本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう。

■こんな言動は相手を傷つけます

- ●叱りつける ●頭ごなしにどなる
- 命令する 強制する
- ●急がせる 子ども扱いする
- 役割を取り上げる
- ●行動を制限する
- ●何もさせない など



<mark>一人で抱え込まずにぜひご相談ください。</mark> 相談窓□は P11 をご覧ください

3. 受診先・相談先はどこにあるの?

受診先は?

認知症は誰でも起こり得る病気です。「認知症かな? | と思っても、なかなか周りに相談できないかもしれ ません。しかし、かかりつけ医や専門病院や専門医のアドバイスを受けることが大切です。

■ まずは、かかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、病気の治療をするだけでなく、確定診断や症状の変化などで専門病院や専門医を受診する 必要がある場合、現在の身体の状態(病名・治療・服薬している薬情報など)を、適切な医療機関へ紹介する 役割ももっています。

認知症のことを相談するための受診するときのポイント

- ○いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか?
- ○現在の心配な症状 (困っている症状)
- ○既往歴
- ○生活習慣

★ P4の「認知症かな?と気に なったときのチェックリス ト」をチェックし、持参するの も良いと思います。



などなるべく詳しく書いて持って行きましょう。

- 認知症の相談ができる医療機関一覧表 http://www.city.nara.lg.jp/
- 奈良市のホームページで閲覧ができます。 | 奈良市福祉政策課 | ▶ | 認知症の相談ができる医療機関一覧へ 参
- 考 もの忘れ相談・認知症診療医療機関リスト http://nara.med.or.jp/ 奈良県医師会のホームページで閲覧ができます。

 奈良県医師会 ▶ 県民のみなさまへ ▶ リストへ

■ 専門医療機関について

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、保健、医療、介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断や地域 における医療機関等の紹介、行動・心理症状(BPSD)への対応等について相談や受診ができる医療機関です。

北和(奈良市)を

社会医療法人平和会 吉田病院 専用電話番号: 0742-45-6599

住所:奈良市西大寺赤田町 1 丁目 7-1 HP:http://heiwakai.or.jp/cognitive/

★その他の認知症疾患医療センターの最新情報は、奈良県の公式ホームページでみることができます。http://www.pref.nara.jp/

奈良市認知症ネットワーク研究会

奈良市認知症ネットワーク研究会は、奈良市およびその周辺地域での認知症の早期診断および継続治療にお ける医療の向上・発展および認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるネットワークづくりを目的 としています。その研究会が「診断医療機関リスト」を作成しています。

「診断医療機関リスト」の病院名一覧

病院名	住所(奈良市)	電話番号	担当科
済生会奈良病院	八条4丁目-643	0742-36-1881(代表)	神経内科
市立奈良病院	東紀寺町1丁目50-1	0742-24-1258(直通)	神経内科
奈良医療センター	七条2丁目789	0742-45-1563(直通)	神経内科·脳神経外科
奈良春日病院	鹿野園町1212-1	0742-24-4771(代表)	神経内科
奈良県総合医療センター	平松1丁目30-1	0742-46-6001(代表)	神経内科
吉田病院	西大寺赤田町1丁目7-1	0742-45-4601(代表)	もの忘れ外来・精神科

この情報は、市立奈良病院のホームページ等で見ることができます。http://www.nara-jadecom.jp/

市立奈良病院ホームページ ▶ 地域医療連携室のご紹介 ▶ 地域連携パス ▶ 「診断医療機関リスト」

相談先は?

■ 奈良市地域包括支援センター 平日9:00~17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)

「地域包括支援センター」とは、地域で暮らす高齢者の方が、認知症に関することも含めて生活のなかで困っていることや心配なこと等について相談できる窓口です。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

名称	電話	地域活動単位である小学校区
若草地域包括支援センター	0742-25-2345	鼓阪北、鼓阪、佐保
三笠地域包括支援センター	0742-33-6622	大宮、佐保川、椿井、大安寺西
春日・飛鳥地域包括支援センター	0742-20-2516	済美、済美南、大安寺、飛鳥
都南地域包括支援センター	0742-50-2288	辰市、明治、東市、帯解
平城地域包括支援センター	0742-70-6777	神功、右京、朱雀、左京、佐保台、平城西、平城
京西・都跡地域包括支援センター	0742-52-3010	伏見南、六条、都跡
伏見地域包括支援センター	0742-45-1671	あやめ池、西大寺北、伏見
二名地域包括支援センター	0742-43-1280	鶴舞、青和、二名、富雄北
登美ヶ丘地域包括支援センター	0742-51-0012	東登美ヶ丘、登美ヶ丘
富雄地域包括支援センター	0742-52-2051	鳥見・富雄第三・三碓・富雄南・あやめ池(学園南)
東部地域包括支援センター	0742-81-5720	田原・柳生・並松・都祁・吐山・六郷・興東・月ヶ瀬

奈良市では、伏見地域包括支援センターに専任の認知症地域支援推進員(※)や各地域包括支援センターに 兼任の認知症地域支援推進員を配置し、奈良市内にお住まいの方の認知症に関する相談に応じています。

■ 奈良市認知症初期集中支援チーム (電話) 0742-48-5860

認知症初期集中支援チームでは、ご本人やご家族、地域包括支援センター等からの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭を訪問し、必要な支援を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行います。

● 奈良市社会福祉協議会 平日9:00~17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)(電話) 0742-30-2525

奈良市社会福祉協議会は、地域住民やボランティア、保健・医療・福祉等の関係者や行政機関の協力を得て、住民主体による福祉のまちづくりを目指し、地域福祉活動に取り組んでいる組織です。その活動の中で、福祉に関する全般の相談を受けています。

■ その他の相談窓口 日・祝日、年末年始を除く

奈良市認知症相談窓□ (認知症の人と家族の会奈良県支部)	時 毎週月曜日 10:00~15:00 場所 奈良市役所 市民相談窓□ (窓□·電話) 電話 0742-34-5444
(認知症の人と家族の云宗民宗文部)	時 毎週木曜日 10:00~15:00 場所 西部会館 2階相談室 (窓□のみ)
家族の会電話相談 (奈良県認知症コールセンター) (認知症の人と家族の会奈良県支部)	時 毎週火曜日·金曜日 10:00~15:00 毎週土曜日 12:00~15:00 電話 0742-41-1026
若年性認知症コールセンター	時 毎週月曜日~土曜日 10:00~15:00 電話 0800-100-2707
一般社団法人 SPS ラボ 若年認知症サポートセンター 「きずなや」	時 毎週水曜日 10:00~15:00 電話 0742-53-8666

[※]認知症地域支援推進員は、認知症の人やその家族を支援する相談業務や、医療や介護、地域の支援機関との連携を図るための支援を行う人をいいます。

認知症の症状と経過について認知症の病気の進行と

◆認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしもこの通りになるわけではあ ◆各種利用できるサービスについては、P 14・15 をご覧ください。 また、医療を受けたい場合や誰かに相談し

	元気な時期~認知症予備群	発症期	
生 活	自立して生活できる	手助けがあれば生活できる	
本人の状況	・もの忘れの自覚がある。 ・言葉が出にくく[あれ] [それ] を言う。 ・何かヒントがあれば思い出せる。	 ・同じことを何回も聞く。 ・置き場所を探し回る。 ・約束したことを忘れる。 ・物を盗られたと言う。 ・話をとり繕う。 ・不安、いらいら、あせり、抑うつ。 ・自信喪失。 ・買い物の小銭が支払えない。 	
記憶		直近のことを覚えられない。	
場所・日時・人物		時間や日にちがわからなくなる。	
家族の気持ち	年齢のせいだろう。言えばできるは 悩みを肉親にすら打ち明けられない		
介護予防・進行予防に努めたい 周囲の方と交流したい できる力を活かして働きたい	趣味活動・習い事・スポーツジム 万年青年クラブ (老人クラブ) ① 地域サロン・地域の体操教室 老人福祉センター ② 公民館 ③ 介護予防教室 ④ 障害福祉サービス (就労継続支援)※		
医療を受けたい		かかりつけ医(診療所・	
誰かに相談したい (各サービスの利用についての相談も 含みます)		奈良市地域包括支援センター	
日常生活のうえで支えがほしい 身の回りのことを支援してほしい 介護保険サービスを利用したい (*要介護認定が必要な場合があります)		在宅サービス:訪問介護(ホーム 宅サービス(医療):訪問看護 ① 訪問リハ ーム(ケアハウス) ① サービス付き高齢者 地域密着型サービス:小規模多機 入居系:介	
住まいを整えたい			
本人・家族の悩みをきいてほしい		家族の会(認知	
権利・資産管理を頼みたい	任意後身	権利擁護事業 少 見制度 ②	
見守り・安否確認してほしい			

その程度別で利用できるサービス一覧表 (奈良市認知症ケアパス一覧表)

りません。一定の目安として参考にしてください。

たい場合、医療機関や相談窓口、P 10・11 をご覧ください。

にい場合、医療機関や相談窓口、P IU・II をこ覚くにさい。			
症状多出期	身体症状複合期	終末期	
生活支援に加えて介護も必要になる	介護が多くの場面で必要になる	ほぼ全面的な介護が必要になる	
 ・料理がうまくできない。 ・季節に応じた服が選べない。 ・今まで使っていた電気製品、機器が使えない。 ・自分の年齢を若く言う。 ・外出先から家へ戻れない。 ・食べ物をあるだけ食べる。 	 ・箸など道具を使えない、一人で食事ができない。 ・飲食物をうまく飲み込めない。 ・食べ物以外のものを口に入れようとする。 ・一人で着替えができない。 ・尿意や便意を感じにくい。 ・うまく歩けない。 	・日中うつらうつらしていることが多い。・言葉が減り、声かけの反応が少なくなる。・うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。	
いつ、どこで、何をしたか忘れる。	子どもの頃、若いころの記憶の世界で生き	ర .	
季節・年次がわからなくなる。	近所で道に迷う。 親しい人が認識できなくなる。	自宅のトイレがわからない。	
他人の前ではしっかりするが、身近な人強くなる。自分だけなぜ…。相手のペースれ、疲れ切ってしまう。つらい時期。混乱。	に振り回さ 生治りへくに介護が必要		
病院·歯科等) 認知症専門医療機関 認知症	疾患医療センター		
認知症医療デイケア 🖸			
奈良市社会福祉協議会 奈良市福祉政策誘			
奈良市認知症初期集中支援チーム			
奈良市認知症相談窓口 奈良県認知症コール			
居宅介護支援事	業所 6		
ヘルプ)	短期入所生活介護・療養介護(ショートスラ	F1) 9	
ビリテーション 🛈 通所リハビリテーショ	ン(デイケア) 🖸 🛮 居宅療養管理指導 🚯	かかりつけ薬局 🖸	
住宅・10			
能型居宅介護 (佐藤原本) (佐藤原本) (佐藤原本) (佐藤原本) (佐藤原本)			
護療養型医療施設(療養病床)の 介護老人	保健施設 (老人保健施設) ④ 介護老人福祉	业/ (村別食暖を入小一ム) (地)	
住宅改修 ② 福祉用身	₹(貸与·販売) <mark>❷</mark>		
症の人と家族の会奈良県支部) 3 認知	症カフェ(オレンジカフェ) ፡፡፡		
成	年後見制度❷		
民生委員·児童委員 ⑩ 地区社会福祉協調	議会 🚹		
配食サービス砂	<i>₩</i>		
認知症サポーター(3)			
	≧ "なら"見守りネットワーク❹		
└ 障がい福祉課 0742-34-4593			

5. 利用できるサービスについて

各種の利用できるサービスについて

(介護予防・進行予防に努めたい)

● 万年青年クラブ(老人クラブ)

教養の向上・健康増進・社会奉仕活動を行っている奈良 市の 60 歳以上の会員組織のことです。

3 公民館

自主グループによる趣味活動や体操などがあり、公民館 主催の講座もあります。

(医療を受けたい)

⑤ 認知症医療デイケア

医療保険で利用できる認知症の方のためのデイケアです。(介護保険との併用が可能)認知症の進行を抑えたり、精神状態の安定・心身の健康維持をはかりながら、在宅生活を継続していくために必要なケアを行います。

2 老人福祉センター

自主グループによる趣味活動体操などがあり、福祉センター主催の講座や教室もあります。

4 介護予防教室

身体の機能を維持・向上するために地域で開催します。 運動・栄養・□腔・認知症予防の4つの講座があります。

(誰かに相談したい)

6 居宅介護支援事業所

介護を必要とする人が適切な介護サービスを利用できるよう、本人や家族の要望を伺いながら、サービスの計画 (ケアプラン)を作成し、支援する事業所です。所属するケアマネジャーが、介護に関するさまざまな相談に応じます。

「日常生活を支援してほしい」介護サービスを利用したい 住まいを整えたい」

7 訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助が受けられます。

短期入所生活介護・療養介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の支援(食事、入浴、排せつ等)や機能訓練等が受けられます。

● 訪問リハビリテーション

医師の指示に基づき、理学療法士 (PT)、作業療法士 (OT)、言語聴覚士 (ST) が訪問し、日常生活の自立を助けるための機能維持・回復訓練等のリハビリテーションを個別に受けられます。

B 居宅療養管理指導

在宅で療養していて通院が困難な方へ医師、歯科医師、 薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問し、療養に必要な 管理指導、助言等が受けられます。

⑤ 軽費老人ホーム(ケアハウス等)

介護保険上の入所施設ではないので、基本的には自立~要支援程度の方が対象です。施設は食事・入浴の提供と生活相談、緊急時対応のみを行い、日常生活に介護が必要になると別の施設に移る必要が出てきます。

🕡 小規模多機能型居宅介護

住み慣れた地域で「通い」を中心に、利用者の容態や希望に応じて、随時、「訪問」や「泊り」を組み合わせ、 多機能なサービスが受けられます。

③ 通所介護 (デイサービス)

デイサービスセンター等に通い、食事や入浴介助、日常 生活動作訓練などが日帰りで受けられます。

10 訪問看護

医師の指示に基づき、病気を抱えている人に対して、看 護師や保健師が訪問し、療養上の世話、診療の補助、精 神的支援、終末期の看護等を行います。

② 通所リハビリテーション(デイケア)

医療施設や介護老人保健施設などに通い、理学療法士や 作業療法士によるリハビリテーションを主に受けるサービスです。リハビリテーションの他、食事、入浴などの 日常生活に関するサービスも受けることができます。

№ かかりつけ薬局

どの医療機関で処方箋をもらった場合でも、1ヶ所の薬局で薬の調剤を受けると決めた薬局のことで、薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらえます。

(1) サービス付き高齢者住宅

介護保険上の入所施設ではないので、在宅サービスを利用します。対応しきれない見守りや介護などは、施設の介護・生活支援サービスで対応するため、介護度が重くなっても住み続けられます。

(B) 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。

【 日常生活を支援してほしい 介護サービスを利用したい 住まいを整えたい 『

② 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の人が、少人数で共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事、入浴などの介護や症状改善や維持を図るための支援が受けられます。

② 介護老人保健施設(老人保健施設)

要介護1~5と認定された方で、病状は安定したが、リハビリが必要な方が短期間で自宅復帰を目指し入所する施設です。医学的管理のもとで介護、機能訓練等が受けられます。

② 住宅改修

手すりの取付けや段差解消などの対象となる住宅改修を 行い、心身の状況や住宅の状況等から必要と認められた 場合、住宅改修費が支給されます。(事前申請が必要です。)

本人・家族の悩みをきいてほしい

② 家族の会(認知症の人と家族の会奈良県支部)

「悩みをきいてほしい」「情報交換がしたい」「仲間がほしい」等、認知症介護をしている人たちが集まる「つどい」を実施しています。認知症に関心があれば、誰でも参加可能です。

(権利・資産管理を頼みたい)

你 権利擁護事業

認知症など判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づき、日常的な金銭管理サービス、重要書類の預かり等の支援を社会福祉協議会が実施しています。

四 成年後見制度

本人や家族などの申立てにより家庭裁判所が成年後見人等を選任する制度です。判断能力の不十分な方が、財産管理や契約で不利益を被ったり、尊厳がそこなわれたりすることのないように、本人に代わって法的に権限が与えられた成年後見人等が行い、本人が安心して生活できるよう本人を保護し、支援する制度です。

(見守り・安否確認してほしい)

🚯 民生委員・児童委員

特定の区域を担当し、関係機関・団体と連携をとりながら、高齢者や障がいがある方の福祉に関すること、子育てなどに関する様々な相談・支援を行っています。

配食サービス

昼食を届けることで、バランスの取れた食事により栄養 状態の改善を図り、同時に声かけや安否確認します。(利 用日は月曜日~金曜日です)

安心・安全 "なら"見守りネットワーク

認知症等が原因で行方不明になる可能性のある高齢者等が、安心・安全"なら"見守りネットワークに事前登録を行うことで、行方不明になった時に登録関係機関へ捜索協力を依頼し、早期に発見できるようにする制度です。

① 介護療養型医療施設(療養病床)

要介護1~5と認定された方で、急性期の治療が終わり、 病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要 な方の施設です。医療、看護、介護、リハビリ等が受け られます。

② 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

原則要介護3~5と認定された方で、日常生活に介護を常に必要とされ、在宅生活が困難な方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。

❷ 福祉用具(貸与・販売)

心身の機能が低下し、日常生活に支障のある方は、福祉 用具を借りることができます。ただ、使用により形態・ 品質が変化するものは「特定福祉用具」として販売対象 になります。

◎ 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人やその家族、各専門家や地域住民が集う場として提供され、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりすることを目的としています。

28 任意後見制度

将来判断能力が衰えた時に、誰に何を手伝ってほしいか、 施設を決めておいたり、遺言を書いたり等、後見する人(任 意後見人)を、公正証書にて契約を結んでおく制度です。

助 地区社会福祉協議会

地域の人たちが、住みなれたまちで安心して生活することができるよう、地域の社会資源とのネットワークと地域住民との協働を通して「福祉のまちづくり」を推進しています。

🚯 認知症サポーター

何か特別なことをするのではなく、「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。



奈良市認知症ケアパス

編集 認知症連携会議 奈良市福祉政策課 奈良市認知症地域支援推進員

作成 奈良市福祉政策課

住所 奈良市二条大路南1-1-1

電話 34 - 5196 FAX 34 - 5014