

# 山陽小野田市

## 認知症になっても安心して暮らせるガイド

### ～認知症ケアパス～



### 目次

はじめに	1
①認知症について知りたい	2
②不安なことを相談したい	3
③医療機関を探したい	4
④自宅で暮らし続けたい	5
⑤交流したい	6
⑥安心して暮らせる地域を作りたい	7
⑦認知症ケアパス	8
認知症の人からのメッセージ	9

# はじめに

認知症ケアパスは、もの忘れが気になる人や認知症の診断を受けた人、認知症の人とともに暮らす家族等の「認知症を抱えながら生活することについて知りたい人」、医療機関や介護施設の専門職の人等の「認知症について伝えたい人」等、さまざまな人が認知症と共に安心して暮らすことが出来るために、一緒に考えていくための情報をまとめたものです。

## 認知症について知りたい

- ・もの忘れが気になる方
- ・認知症の診断を受けた方
- ・軽度認知障害について
- ・若年性認知症について など

➔ 2 ページへ

## 不安なことを相談したい

- ・かかりつけ医
- ・地域包括支援センター
- ・認知症初期集中支援チーム
- ・ケアマネジャー など

➔ 3 ページへ

## 医療機関を探したい

- ・認知症について相談できる  
「オレンジドクター」  
「PREMIUMオレンジドクター」  
など

➔ 4 ページへ

## 自宅で暮らし続けたい

- ・見守りネットさんようおのだ
- ・見守りQRシール
- ・ヘルプカード
- ・生活のサービスや支援 など

➔ 5 ページへ

## 交流したい

- ・地域の活動や参加できる場所
- ・認知症カフェ
- ・認知症本人の集い
- ・介護者交流会 など

➔ 6 ページへ

## 安心して暮らせる

### 地域を作りたい

- ・認知症サポーター
- ・チームオレンジ
- ・見守り・声かけ訓練 など

➔ 7 ページへ

# ① 認知症について知りたい

## ● 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

年をとるほど、認知症になりやすくなります。日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人（2020年現在）と推計され、2025年には700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。もっと詳しく知りたい方は、7ページの認知症サポーター養成講座の受講や8ページの資料をご覧ください。

## ● 認知症にはいくつかの種類があります

アルツハイマー型認知症	最も多くみられ、症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくり進行します。
脳血管性認知症	障害された脳の部位によって症状が異なり、一部の認知機能は保たれているため「まだら認知症」が特徴です。
レビー小体型認知症	現実には見えないものが見える幻視やパーキンソン症状（手足の震えや小刻み歩行等）が現れます。
前頭側頭型認知症	スムーズに言葉が出てこない、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状が現れます。

## ● MCI（軽度認知障害）をご存知ですか？

認知症のように生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶等の能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態をMCI（軽度認知障害）といいます。以前よりもの忘れが増えている、同年齢の人と比べてもの忘れが多いと感じたら、念のため専門医を受診することが早期対応につながります。市ではもの忘れのチェック（あたまの健康チェック）と認知症予防教室（あたまの若返り教室）を実施しています。

### 若年性認知症

若くても認知症を発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。ご本人や配偶者が働き盛りの世代であり、病気のために仕事に支障が出たり、仕事を辞めることになる等、経済的に困難な状況になりかねません。

#### 若年性認知症支援相談窓口

開設場所 認知症疾患医療センター（宇部市大字東岐波4004-2）

相談電話 0836-58-2212（相談は無料）



## ②不安なことを相談したい

### ●早めに相談することが大事です

認知症に早期に気づき、対応することは、適切な医療や介護サービス・福祉サービスへのつなぎとなります。また、本人や家族の不安・混乱・戸惑いの期間を短くすることにも大いに有効です。

#### (1) 医師への相談

- 「かかりつけ医」がいる方は、まずは相談してみましょう。
- 「かかりつけ医」がない場合は、「オレンジドクター」に相談してみましょう。
- 医療機関を探したい時は、4ページ「医療機関を探したい」をご参照ください。

#### (2) 地域包括支援センター

- 認知症のご本人やその家族を支援するための総合相談窓口です。
- 認知症に関する相談や、認知症の心配があっても医療や介護サービスの利用ができずに困っている等、専門職がさまざまな支援・相談対応をおこないます。

**問合せ：山陽小野田市高齢福祉課 地域包括支援センター**

時 間：月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分

電 話：0836-82-1149

#### (3) 認知症初期集中支援チーム

- 認知症専門医と地域包括支援センターの医療職(保健師、看護師、作業療法士)、福祉職(社会福祉士、介護支援専門員)の多職種から構成される支援チームです。
- 認知症の疑いがあるが受診が難しい方や介護サービスの導入が難しい方、支援方法に困っている方等への対応方法を検討し、助言や訪問等のサポートを行います。

#### (4) ケアマネジャー

- 利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように、介護保険サービスの調整やケアプランの作成を行います。担当のケアマネジャーがいる場合は相談してみましょう。
- 担当のケアマネジャーがない場合は、地域包括支援センターに相談しましょう。

### ③医療機関を探したい

地域で暮らす高齢者やそのご家族が、もの忘れや認知症について気軽に相談できる身近な相談医を「オレンジドクター」と呼び、オレンジドクターをサポートする専門医を「PREMIUMオレンジドクター」として山口県のホームページで公表しています。

#### (1) オレンジドクター（令和4年2月10日時点）

病院名	住所	電話番号
いのうえ内科医院	山陽小野田市須恵1-4-10	81-1158
小野田赤十字病院	山陽小野田市小野田3700	88-0221
河野内科	山陽小野田市厚狭680-23	71-0009
かわむら内科	山陽小野田市郡土井ノ内3211-1	78-1433
しらさわ内科クリニック	山陽小野田市北竜王町10-10	81-2600
山陽小野田市民病院	山陽小野田市東高泊1863-1	83-2355
瀬戸整形外科クリニック	山陽小野田市稻荷町11-20	83-2292
田原耳鼻咽喉科医院	山陽小野田市住吉本町1-5-27	83-3428
たみにに内科循環器科	山陽小野田市鴨庄11-3	72-4970
中村内科胃腸科医院	山陽小野田市日の出4-5-6	84-3131
西村内科医院	山陽小野田市西高泊586-1	84-6080
はらだクリニック	山陽小野田市大字津布田2506-1	76-3121
はりま内科胃腸科	山陽小野田市目出7036-1	83-2425
村重医院	山陽小野田市須恵1-12-10	83-3706
森田病院	山陽小野田市赤崎2-10-1	88-0137
吉武医院	山陽小野田市厚狭沖田27-1	72-1110
吉武内科クリニック	山陽小野田市厚狭1040-1	73-0095
吉中内科医院	山陽小野田市住吉本町1-3-17	84-5177

#### (2) PREMIUMオレンジドクター（令和4年1月21日時点）

##### ●宇部・山陽小野田医療圏

[宇部市] 宇部興産中央病院、宇部リハビリテーション病院、宇部西リハビリテーション病院、扶老会病院、山口県立こころの医療センター（認知症疾患医療センター）、山口大学医学部附属病院、よしかわ脳神経外科クリニック

[美祢市] 札幌クリニック、田代台病院

## ④ 自宅で暮らし続けたい

### ● 安心して外出したい

#### (1) 見守りネットさんようおのだ

- 認知症の人等が行方不明になった場合、早期の発見や保護を目的として、メールによる情報発信を行っています。生活の中で可能な範囲で検索にご協力いただき、高齢者を見つけた時には、警察署へご連絡ください。

#### (2) 見守りQRシール

- 認知症等により行方不明となるおそれのある高齢者の安全を確保し、家族の心身の負担の軽減を図るため、高齢者を発見した方が高齢者の持ち物等に貼付されたシールに印刷されたQRコードをスマートフォン等で読み取ることにより、発見場所の情報を家族に知らせることができます。



#### (3) ヘルプマーク

- 障がいのある方等が身に付けることで、周囲に配慮を必要としていることを知らせるヘルプマークを、広く普及させるため、山口県が作成したストラップ型ヘルプマークを配布します。
- ヘルプカードは山口県厚政課のホームページからダウンロードできます。



いずれも地域包括支援センターまでご相談ください。

### 生活へのサービスや支援がほしい

- 「介護保険」や「介護予防・日常生活支援総合事業」の活用により、ケアマネジャーやサービス提供事業所がチームで生活を支えます。
- 通って利用したい／短期間の入所をしたい／通いも泊まりも利用したい／24時間対応してほしい／入所施設を探したい／ヘルパー等に訪問してほしい／福祉用具を利用したい等。

詳しくは介護保険のパンフレットをご覧くださいか、  
地域包括支援センターまでご相談ください。

## ⑤ 交流したい

### (1) 地域の活動や参加できる場所

住民運営通いの場	・100歳体操やいきいきスマイルアップ体操の実施。 ・脳いきいきクラブの実施。	「介護予防ガイドブック」をご覧ください。
ふれあい・いきいきサロン	・居場所・交流の場です。集まって「楽しく、気軽に、自由に、無理なく」過ごせる場づくり。	「介護予防ガイドブック」をご覧ください。
地域の自主活動グループ等	・地域の支え合いグループ、地域交流センター等で体操や趣味活動を楽しむ施設。	地域包括支援センターへご相談ください。



### (2) 認知症カフェ

認知症カフェ	・認知症の人やその家族、認知症に関心がある人等、どなたでも気軽に立ち寄りくつろげる場所で、認知症ミニ講座や相談会等を通じて理解を深めます。	開催場所や日時は地域包括支援センターへご相談ください。
--------	---	-----------------------------

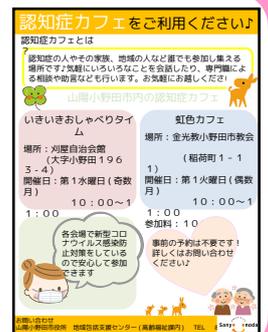
### 認知症カフェってどんな場所？

#### Q. 誰が参加できるの？

A. 認知症の人やその家族だけでなく、どなたでも参加できます。事前予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

#### Q. どんなことをするの？

A. お茶を飲みながら会話したり、専門職によるミニ講座や相談会もあります。



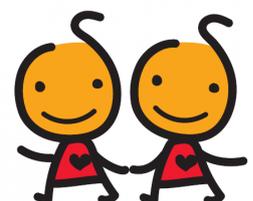
### (3) 認知症の本人の集い（本人ミーティング）

- 本人ミーティングは、認知症の本人が集い、自らの体験や希望、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。
- 「集って楽しい」に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合うことで、認知症の人の視点を重視したやさしい地域づくりを進めます。

### (4) 認知症の人の介護者交流会

- 認知症への不安や介護の悩みを誰かに相談したい、話を聞いてもらいたい等、そのような思いを抱える家族等を対象として、介護者交流会を開催しています。
- 医療・介護の専門職による講義や、お互いの経験や悩み等を語り合うことで心の負担を少しでも軽くするお手伝いをしています。

介護者の集い 「ひだまりサロン」	第3月曜日 13:30～ 中央福祉センター 他	83-2344
---------------------	----------------------------	---------



## ⑥安心して暮らせる地域を作りたい

### (1) 認知症サポーター養成講座

- 「認知症サポーター養成講座」を受講することで認知症サポーターになることができます。「認知症サポーター」は認知症について正しく理解し、認知症の人や家族をあたたかい目で見守る応援者です。認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になる人がいたらさりげなく見守り、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

### (2) 認知症に優しい事業所

- 「認知症サポーター」がいる事業所や店舗等（スーパー、郵便局、薬局等の認知症の人の生活に関わりの多い身近な関係機関）を「認知症に優しい事業所」として登録しています。登録事業所は、ステッカーを掲示しています。



### (3) チームオレンジ

- チームオレンジは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族の生活面の困りごとを早期から支援する取り組みです。
- 認知症の人もメンバーとして参加し、地域を支える一員として活躍することで社会参加を後押しします。認知症サポーターが新たに力をふるう場としても期待されています。

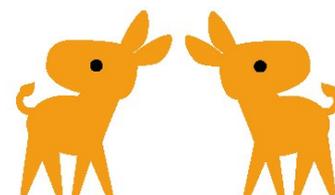
### (4) 見守り・声かけ訓練

- 認知症の人等が道に迷って困っている場面に遭遇した時に、認知症の人の気持ちに配慮した優しい声のかけ方や見守る際のポイント等について実践を通して学びます。
- 地域で認知症の人が行方不明になった時に、早期に対応できる仕組みづくりとして、認知症の人に扮した方を、参加者全員で「探す」、「見守り声をかける」、「連絡する」等を模擬訓練する取り組みです。

### (5) 権利擁護・成年後見制度

- 日常生活上の判断が十分にできず不安がある方に対し、福祉サービスの情報提供や手続きの代行、日常の金銭管理、通帳等の重要書類の預かり等を支援します。
- 成年後見制度は、認知症等の理由から、判断能力が十分でない方の権利を守るため、成年後見人等が本人に代わって財産を管理したり、福祉サービスの契約を締結したりなどすることによって、本人を支援する制度です。

いずれも地域包括支援センターまでご相談ください



# ⑦ 認知症ケアパス

認知症の程度	備え	MCI 軽度認知障害	軽度 認知症	中等度 認知症	重度 認知症
生活の状態	大変しっかりしており、もの忘れ等はみられません。	年齢に比べて強いもの忘れ等はあるものの、日常生活の能力は保たれています。	家庭内での生活に支障はないものの、買い物や調理、交通機関の利用等に支障が生じます。	排泄や入浴、服の着替え等に誰かの手助けや見守りが必要になってきます。	身の回りの多くのことに介護が必要となり、言葉でのコミュニケーションも難しいことが多くなります。
①認知症について知りたい 2 ページ	認知症サポーター養成講座		あたまの健康チェック・あたまの若返り教室		
②不安なことを相談したい 3 ページ	地域包括支援センター				
				認知症初期集中支援チーム	
				ケアマネジャー	
③医療機関を探したい 4 ページ	かかりつけ医療機関				
	オレンジドクター・PREMIUMオレンジドクター				
	認知症疾患医療センター				
④自宅で暮らし続けたい 5 ページ	見守りネットさんようおのだ・見守りQRシール				
	ヘルプマーク				
	総合事業・介護保険サービス				
⑤交流したい 6 ページ	住民運営通いの場・ふれあいいきいきサロン・地域の自主活動グループ等				
	認知症カフェ				
				認知症本人の集い・認知症の人の介護者交流会	
⑥安心して暮らせる地域をつくりたい 7 ページ	認知症に優しい事業所				
	チームオレンジ				
	見守り・声かけ訓練				
	権利擁護・成年後見制度				

# 認知症の人からのメッセージ

## ●認知症とともに生きる希望宣言

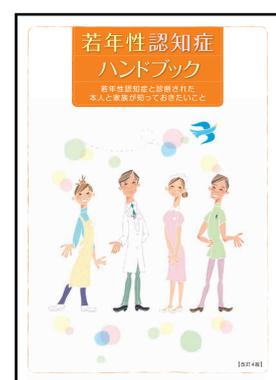
(一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)

「認知症とともに生きる希望宣言」は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。一足先に認知症になった人たちから、すべての人たちへ。

### 認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身が囚われている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

## ●もっと認知症のことを知るための資料のご紹介



これらの資料は、厚生労働省のホームページからダウンロードしてご覧いただけます。

山陽小野田市認知症ケアパス 2022年3月発行  
発行 山陽小野田市高齢福祉課 地域包括支援センター  
住所 〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1番1号  
電話番号 0836-82-1149