

高齢者に関する相談窓口です

高齢者のみなさんやそのご家族、高齢者の近所にお住まいの方も
 無料でご利用いただける身近な相談窓口です。

電話や来所のほか、ご自宅への訪問による相談も行っております。
 困ったことや心配ごとは、まずはお住いの地区の
 地域包括支援センターへご連絡ください。

受付時間：平日8:30～17:15（土日祝・年末年始除く）

※緊急時の電話相談は上記の時間外でも受け付けます。
 非通知設定の場合は転送されません。ご了承ください。



地域包括支援センター みなみかわち

担当地区
 磯部、上川島、上坪山、上古田、絹板、
 祇園、三王山、下坪山、下文狭、下吉田、
 田中、中川島、成田、仁良川、花田、
 東根、別当河原、町田、緑、本吉田、
 薬師寺、谷地賀

(0285) 48-1177

FAX: 47-1170

✉ houkatu-shimotsuke-m@blue.ocn.ne.jp

仁良川1651番地1

特別養護老人ホームにらがわの郷内



地域包括支援センター いしばし

担当地区
 石橋、大松山、上古山、上台、上大領、
 下石橋、下古山、下大領、下長田、
 大光寺、中大領、橋本、花の木、
 東前原、文教、細谷

(0285) 51-0633

FAX: 53-0133

✉ houkatu-shimotsuke-i@river.ocn.ne.jp

下古山1174番地

特別養護老人ホームいしばし内



地域包括支援センター こくぶんじ

担当地区
 医大前、駅東、烏ヶ森、川中子、小金井、
 国分寺、笹原、柴、箕輪、紫

(0285) 43-1229

FAX: 40-0158

✉ houkatu-shimotsuke-k@river.ocn.ne.jp

小金井789番地

ゆうゆう館内



認知症ガイドブック

(下野市認知症ケアパス)

～いつまでも住み慣れたまちで暮らすために～



必要なときに必要な支援を

この冊子は、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をまとめたものです。認知症について理解を深め、必要なとき、必要な支援を受け、住み慣れた地域で、自分らしい生活を送れるようにご活用ください。

下 野 市

認知症の現状とこれから…



日本は超高齢社会に突入しており、総人口の29.1%、つまり約3.5人に1人が65歳以上の高齢者となりました。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。

厚生労働省の研究班によりますと、認知症の高齢者は、2025年には約471万人となり、団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には約584万人となり、高齢者のおよそ15%（6.7人に1人）が認知症になると予想されています。

もくじ

認知症を理解しよう	4
認知症は早期発見が大切です	5
認知症の受診と治療・ケア	8
認知症の方への接し方	9
認知症の予防やいつまでもイキイキと生活するために	10
介護保険「こんなときにはこのサービス」	15
認知症の進行と主な症状・状態の変化を知ろう	16
下野市版 認知症ケアパス	18

●下野市の認知症ガイドブックは、「家族の会」や「チームオレンジしもつけ」のメンバーからの意見を反映して作成しています。

活用方法フローチャート



本人向け

認知症は早期に気づいて対処することで、進行を遅らせることができます。「なんだかおかしい」と感じたら早めに相談しましょう。

こんなときどうしたらいいですか？	ページ数
●「認知症かもしれない」と心配になり、医療機関を受診したいとき	8・11
●認知症のことで不安を感じたり、困りごとを相談したいとき	8・12
●認知症の予防や、いつまでもイキイキと生活するために	10
●認知症になった場合の、地域での居場所を探したいとき	14
●財産管理に自信がなくなってきたとき	14
●車の運転に自信がなくなってきたとき	14



家族向け

認知症介護は、家族だけで抱え込まず、地域の方や相談機関、医療・介護の専門機関などさまざまな人の力を借りることが大切です。

こんなときどうしたらいいですか？	ページ数
●「家族が認知症かもしれない」と不安になったとき	8・12
●認知症の方に、家族がどのように接すればよいか知りたいとき	9
●認知症の方が外出して、行方不明にならないか心配なとき	13
●同じ悩みを持つ方々と情報交換したいとき	14
●家族の車の運転に危険を感じたとき	14
●認知症の介護をしていて、ついイライラしてしまう場合に、少しでも休める時間を確保したいとき	15
●認知症はどのような経過をたどるのか知りたいとき	16・17
●認知症の症状や状態に応じて利用できる支援やサービスを知りたいとき	18・19



地域住民向け

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、認知症への正しい理解と地域ぐるみでの見守りについて考えていきましょう。

こんなときどうしたらいいですか？	ページ数
●近所の方が認知症かもしれない場合、どのように接すればよいか知りたいとき	9
●地域ではどのように認知症の方を見守っているのか、具体的に知りたいとき	12
●認知症について学びたいとき	14

認知症を理解しよう

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能(記憶力や判断力など)が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことです。具体的な症状には、記憶・記銘障害や見当識障害などの認知機能障害、不安・いらだち、妄想などの行動心理症状(BPSD)があります。

原因となる病気はさまざまですが、次の4つの疾患に起因するものが全体の9割を占めています。

認知機能障害

見当識障害(場所・時間がわかりにくくなる)・記憶障害・判断力低下・話を理解したり話すことが難しくなる・仕事や家事を順序立てて出来にくくなる

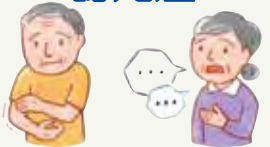
不適切な環境

◆他の病気・怪我 ◆情報が多すぎる
◆自信喪失 ◆居場所がない

行動・心理症状(BPSD)

意欲がなくなる・いらだち・怒りやすい・暴力的な言動・うつ状態・大声・落ち着きなく歩き回る

●認知症の主な種類と特徴

種類	症状	特徴	進行
アルツハイマー型認知症 	●最近のことを忘れる ●身体的機能が低下すること多い ●もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)	脳内に発生したアミロイドβたんぱくやタウたんぱくという物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に低下・死滅する	緩やかに発症し、徐々に進行する
レビー小体型認知症 	●リアルな幻視・それに基づいた妄想がある ●手足のふるえや筋肉の硬直が起こる(パーキンソン病症状) ●頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある	脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける	初期には症状に波があり、徐々に進行する
脳血管性認知症 	●認知機能低下がまだらに起きる ●片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅する	急性で、発作のたびに階段状に悪化する
前頭側頭型認知症 	●感情の抑制がきかなくなる ●同じ行動を繰り返す ●万引きなどの反社会的行動をとることがある	脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する	緩やかに進行していき、体が動かなくなり、寝たきりになる可能性がある

認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口にご連絡してください。(P11～12参照)

早期発見によるメリット

- 1 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば改善が期待できる場合もあります。
- 2 早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- 3 今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。
- 4 他の病気が見つかることもあります。

●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性がありま。日常生活の中で「おや?」「ひょっとして…」と感じるような小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど

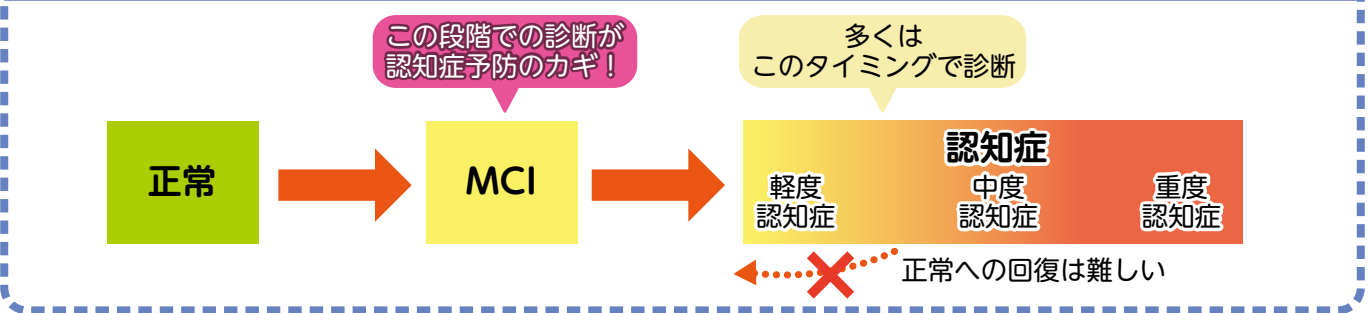


●軽度認知障害(MCI)について

軽度認知障害は、正常と認知症の間の状態のことで、MCI (Mild Cognitive Impairment)とも呼ばれます。認知症のような症状があるものの生活にはほとんど支障がなく、認知症の診断基準には当てはまらない状態のことをいいます。記憶力が低下したり、新しいことを覚えにくくなったり、集中力が落ちるなど、認知機能の低下が見られますが、この段階で対処すれば、認知症への進行を遅らせることができるともいわれています。



軽度認知障害(MCI)と認知症の関係



●若年性認知症について

65歳未満で発症した認知症を**若年性認知症**といいます。高齢期に発症する場合と医学的には大きな違いはありませんが、女性よりも男性に多く発症するといった特徴があります。また若いがゆえに、何らかの異常が現れていても本人も周囲も認知症のせいとは思わず、発見が遅れてしまう傾向があります。40～50代の働き盛りでの発症が多いため、仕事への影響や家族の精神的・経済的負担も大きくなります。早い段階で、適切な支援につなげるためには、早期の正しい診断が重要となります。



若年性認知症 専用相談窓口	若年性認知症の方本人や家族に関わるさまざまな支援を行っている若年性認知症支援コーディネーターに相談できます。本人や家族だけでなく、勤務先などからの相談にも応じます。	☎028-627-1122 土曜日13時30分から16時まで (年末年始・祝日を除く)
若年性認知症 コールセンター	専門的教育を受けた相談員が、若年性認知症の方本人や家族が抱える悩みや心配事の相談に応じます。 メールでの相談もできます。 [ホームページ] https://y-ninchisyotel.net/	☎0800-100-2707 月曜日から土曜日10時から15時まで (年末年始・祝日を除く)

●試してみよう!「大友式認知症予測テスト」

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、本人や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気が起こらなくなった	0点	1点	2点
物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談を。

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）〔認知症予防財団HPより〕

●認知症とロコモの簡易チェックもご利用ください●

下野市 認知症とロコモの簡易チェック

検索

ページ番号:P-003442



※携帯電話・スマートフォンからは右記の二次元コードをご利用ください。

認知症の受診と治療・ケア

●医療機関にかかるとき

まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医は、日頃から患者さんの健康状態を把握し、ちょっとした体の不調などにも気軽に対応してくれる身近なお医者さんです。認知症が気になったとき、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

かかりつけ医のメリット

- 早い段階で変化に気付いてくれる
- 本人や家族の不安に対する相談やアドバイスをしてくれる
- 適切な専門機関を紹介し、受診を勧めてくれる
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

受診するとき医師に伝えるポイント

- 日ごろ気がかりに感じていること
- 気になり始めた時期やきっかけ、具体的な様子や場面
- 「以前」と「いま」の生活の違い(生活リズム、食事、外出や友人との交流など)
- 過去の病歴(手術歴や現在治療中の病気など)

※あらかじめ伝えたいことや医師に聞きたいことをメモしておくといでしょう。

上手に受診を促すために

認知症の疑いのある人が、自ら医療機関を訪れるケースはほとんどありません。本人にためらいがある場合や自覚がない場合は、受診を促すときの表現を工夫してみましょう。本人に寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないように注意することが大切です。

本人の自覚がある場合



ずっと元気でいて
欲しいから

早く発見できれば
進行を遅らせることも
できますよ

本人の自覚がない場合



私の健康診断に
付き添って

一緒に健康チェックに
行きませんか

認知症の方への接し方

認知症の方は、記憶力や理解力は低下しますが、その人らしさや感情は今までと同じように持ち続けています。本人の気持ちに寄り添い、人としての尊厳や自尊心を傷つけないようにしましょう。関わり方次第では、介護者を悩ませる周辺症状の多くを和らげることができます。

1

自尊心(プライド)を傷つけない

- 命令的、高圧的な態度をとらない
- 間違いを否定したり失敗を叱ったりせず、優しい口調で
- 理解できない言動が見られても、調子を合わせる



ポイント 記憶や言葉を失っていても、感情や、過去の生活体験の記憶は残っています。思うように動けなかったり同じ失敗を繰り返すことで、一番つらいのは本人です。

2

安心感を与える

- ゆっくり簡潔な言葉で、目線の高さを合わせて笑顔で接する
- 環境の急激な変化を避け、本人のペースを尊重する
- 様子を見守り、必要に応じて声をかける



ポイント 認知症の人の日常は不安の連続です。ストレスは症状の進行につながります。

3

本人の意欲や意向を尊重する

- わかっていないと決めつけず、本人に聞く、尋ねる、確認する
- その人の生き立ちや職歴、嗜好などを理解して接する
- できること(残存能力)を引き出し、ほめる



ポイント 人間ですから、好みもあればしたくないこともあります。

認知症の方への接し方に絶対はありません。今日うまくいった対応が、明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに、接し方の参考としてください。

認知症の予防やいつまでもイキイキと生活するために

認知症予防のために通える場所や地域活動ができる場所について

地域ふれあい サロン	高齢者の仲間づくりや健康づくり、生きがいづくり、閉じこもり防止などを目的に地域住民が中心となって企画運営している通いの場です。 活動内容 地域の住民同士で集まり、しもつけ元気はつらつ体操や茶話会、レクリエーションなどさまざまな活動をしています。 問合せ 下野市社会福祉協議会 ☎0285-43-1236
ボランティア センター	ボランティアセンターでは、さまざまなボランティアを募集しています。趣味や得意なことを活かしてみませんか。 問合せ 下野市社会福祉協議会 ☎0285-43-1236
ふれあいサロン	参加者の健康の維持・向上を目的に、健康づくりを中心としたサロン。 対象者 65歳以上の市民(食事・着替え・排泄・歩行等に介助を要しないが生活機能の低下がみられる方) 【サンクス】リビングサンクス石橋 【ゆうゆう】ゆうゆう館 問合せ 地域包括支援センター ※連絡先裏表紙参照
老人クラブ	老人クラブは、地域を基盤とした高齢者の自主的な組織です。行政や自治会、社会福祉協議会などの関係機関と協働して、仲間づくり、健康づくり、社会奉仕活動など生活や地域を豊かにする活動に取り組んでいます。 問合せ 下野市社会福祉協議会 ☎0285-43-1236

●下野市の医療・介護・地域資源情報をしもつけケアナビ(Sナビ)で検索できます。



認知症に対応できる医療機関について

本人または家族の認知症が心配なときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいなければ、認知症専門医に相談してみましょう。

かかりつけの
医療機関

必要に応じて、かかりつけ医からの紹介で専門病院での診察や検査を案内されることがあります。



もよりの
認知症疾患
医療センター

保健・医療・介護機関などと連携を図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。



- 自治医科大学付属病院 ☎0285-58-8998
- 獨協医科大学病院 ☎0282-87-2251

とちぎ
オレンジドクターが
在籍する
下野市内の医療機関

オレンジドクターは物忘れや認知症の相談ができる医師として、栃木県が認定した医師です。

令和6年11月時点

地区	医療機関	所在地	電話番号
南河内地区	しもつけクリニック	薬師寺3171-4	☎0285-32-6331
	つるかめ診療所	緑3-18-16	☎0285-32-6011
	れもん在宅クリニック	祇園1-13-2	☎0285-39-8732
石橋地区	新島内科クリニック	文教3-10-4	☎0285-53-8820
	佐藤内科	石橋839-14	☎0285-53-1305
	大栗内科	石橋811-1	☎0285-53-5850
	都丸整形外科	文教1-11-16	☎0285-52-1010
国分寺地区	自治医科大ステーション・ブレインクリニック	医大前3-2-2-3	☎0285-37-8721



認知症の相談窓口について	
「もしかして認知症かな？」と気になったときには、迷わずに下記の相談窓口をご利用ください。	
地域包括支援センター	高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。  問合せ 地域包括支援センター ※連絡先裏表紙参照
認知症初期集中支援チーム	認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、認知症サポート医と医療・福祉の専門職が「認知症初期集中支援チーム」として、認知症の方に早期に関わることを目的に活動しています。 問合せ 地域包括支援センター ※連絡先裏表紙参照
下野市の相談窓口	高齢福祉課の窓口では、介護保険の手続きや福祉サービスなどの相談ができます。  問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904

その他、地域の身近な相談役について	
民生委員 児童委員	厚生労働大臣から委嘱を受け、身近な相談相手として、常に住民の立場で相談に応じ、市やその他関係機関などと連携しながら必要な支援を行い、社会福祉の増進に努めています。  問合せ 社会福祉課 ☎0285-32-8899



高齢者の生活を支えるサービスについて

自宅で生活が続けられるように、日常生活を支えるサービスです。利用要件や利用者負担がある場合があります。詳しくはお問い合わせください。

徘徊高齢者等あんしんサービス事業	ひとり歩き行動等により所在不明となる可能性がある認知症の方を早期に発見できる位置検索システムの活用により、ご本人の安全を確保することで家族介護者が安心して介護できる環境を整えます。 対象者 要介護、要支援の認定を受け、ひとり歩き等が見られる方を在宅で介護している方 サービス内容 ①位置情報サービス(GPS) ②身元確認サービス(QRコード)
安否確認・緊急通報システム貸与事業	緊急時に対応できる安否確認機能のついた緊急通報システム機器(通報機器、見守りセンサー、ペンダント型発信機)の貸与を行います。 対象者 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者の方で、特に体調等に不安を感じている方 ※設置の際は、緊急連絡先(親族、協力者等)の登録が2名以上必要になります
配食サービス	ひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯の方を対象に、昼食時にお弁当の配達をしながら安否確認を行います。 対象者 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯で食事の調理が困難な方等 ※安否確認のため、お弁当はご本人に直接受け取っていただくことが必要です ※緊急連絡先(親族、協力者等)の登録が2名以上必要になります
声かけふれあい収集事業	ご自身で家庭ごみを指定のごみステーションに出すことが困難な方々に対し、見守りのためにご自宅に訪問して、同時に家庭ごみを回収します。 対象者 概ね65歳以上で要介護認定を受けている方のみで構成されている世帯の方 ※自力でごみを出すことが困難で、親族や近所などからの支援を受けることが難しい状況の方が対象となります ※緊急連絡先(親族、協力者等)の登録が必要になります
ねたきり老人等介護手当事業	在宅のねたきり高齢者および認知症高齢者を介護している方に、月額3,000円の介護手当を支給します(支給月：9月、3月)。 対象者 在宅で要介護2～5の方または重度の認知症の方と同居し、主に介護をしている方(※要介護2・3の方は、重度の認知症の方が対象です) ※施設入所や医療機関に長期入院した時は対象外となります ※支給月前に「現況届」の提出に関するご案内をし、在宅月数を確認させていただきます
ねたきり老人等紙おむつ購入券給付事業	在宅等で常に紙おむつまたは尿取りパットを使用している下記対象者の方に、月3,000円分の紙おむつ購入券を給付します。 対象者 満65歳以上で、ねたきりの状態または認知症のため介護保険の要介護2～5の認定を受け、常に紙おむつを使用している在宅の方、および医療機関に入院している方。(※要介護2・3の方は、重度の認知症もしくは障がい等によりねたきりの方が対象です) ※入院する医療機関によって紙おむつの持ち込みができない場合もありますので、ご確認ください ※施設入所の方は対象外となります

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



権利を守る支援や制度について	
日常生活自立支援事業 (あすてらすしもつけ)	定期的な訪問により、福祉サービスの利用や、日常的な金銭管理をお手伝いすることで、認知症の高齢者や障がいのある方が住み慣れた地域で生活できるように支援します。 問合せ 下野市社会福祉協議会 あすてらすしもつけ ☎0285-43-1250
成年後見制度	認知症や障がいなどの影響で、重要な手続きを一人で判断することが難しい方の財産管理や日常生活上の法律行為(契約など)を、成年後見人などが本人の意思を尊重しながら、本人に代わって支援する制度です。 成年後見制度の仕組みや内容について知りたいとき、手続き方法や費用について知りたいとき、また制度に関してわからないことや困ったことがあるときには、下記へご相談ください。 問合せ 下野市成年後見サポートセンター(下野市社会福祉協議会 内) ☎0285-43-1236 地域包括支援センター ※連絡先裏表紙参照

認知症を理解する	
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る応援者になってもらう講座です。認知症について知ってみたい、学びたい方はぜひご参加ください。 問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904

介護者が相談や情報交換できる場、地域の居場所について	
「悩みやつらさを誰かに話したい…」「同じように介護している人のアドバイスを聞きたい…」そんな時は一人で抱え込まずに、交流の場に参加しましょう。	
オレンジカフェ (認知症カフェ)	認知症の方やその家族が専門職や地域の人々と集い、情報交換や交流ができる場です。 問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904
認知症家族の会	認知症の家族を介護された経験のある方たちが中心となって、交流会等を開催しています。 問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904
チームオレンジしもつけ	下野市内の認知症の人やその家族の人が地域で安心して暮らせるよう見守るサポーターです。認知症カフェの運営を中心に活動しています。 問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904
認知症家族交流会	認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場となっています。 問合せ 高齢福祉課 ☎0285-32-8904

その他の相談窓口について	
免許に関する相談窓口	運転免許証の自主返納や運転経歴証明書の申請手続き、運転についての相談に応じています。 問合せ 下野警察署 ☎0285-52-0110

介護保険「こんなときにはこのサービス」

介護保険には多くのサービスがあり、ご本人、ご家族の状況に応じた様々なサービスが受けられます。

こんなとき	このサービス
ケアプラン作成、サービス事業所との連絡・調整をしてほしい	■ 居宅介護支援
お風呂に入りたい	■ 訪問介護(ホームヘルプ) ■ 訪問入浴介護 ■ 特定福祉用具販売 ■ 通所介護(デイサービス) ■ 住宅改修
トイレが心配	■ 訪問介護(ホームヘルプ) ■ 特定福祉用具販売 ■ 住宅改修
食事の手伝いをしてほしい	■ 訪問介護(ホームヘルプ)
家事の手伝いをしてほしい	■ 訪問介護(ホームヘルプ)
病院まで一人で行くのは大変	■ 訪問介護(ホームヘルプ)
自宅で療養上の世話やアドバイスをしてほしい	■ 訪問看護 ■ 居宅療養管理指導
自立した生活のため、リハビリをしたい	■ 訪問リハビリテーション ■ 通所リハビリテーション
介護用品を使いたい	■ 福祉用具貸与 ■ 特定福祉用具販売
自宅を住みやすくしたい	■ 住宅改修
外に出て他の人たちと交流したい	■ 通所介護(デイサービス) ■ 通所リハビリテーション
数日間施設で介護して欲しい	■ 短期入所生活介護(ショートステイ) ■ 短期入所療養介護(ショートステイ)
施設に入所してサービスを受けたい	■ 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ■ 介護老人保健施設 ■ 介護療養型医療施設
その他	■ 特定施設入居者生活介護 ■ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

●詳しくは、下野市ホームページをご覧ください。

問合せ 高齢福祉課

☎0285-32-8904



認知症の進行と主な症状・状態の変化を知ろう

●認知症の状態や症状

認知症は、時間の経過とともに、症状が進行し、必要な支援や対応、準備のポイントなどが変化していきます。

認知症の進行状況は、個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありませんが、今後予想される症状や状態の変化の目安として参考にしてください。

症状や状態	軽度認知障害(MCI)	初 期	中 期		後 期
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	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	●物の忘れがあるが自覚しており、買い物や金銭管理などの日常生活は自立している ～MCIとは～ 正常な状態と認知症の中間で、記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態。 	●食事の内容を忘れることがある ●たまに薬の飲み忘れがある ●買い物や事務作業、金銭管理に少し不安がある 	●同じことを何度も言ったり聞いたりする ●季節や場所に合わない服装をする ●食事したこと自体を忘れる ●服薬管理ができなくなる ●通帳などの保管場所がわからなくなる ●ゴミ出しができなくなる	●電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ●着替えや食事、トイレ等がうまくできない ●外出時、道に迷うことがある ●財布を盗られたなどの妄想がある	●会話が成立しなくなる ●家族の顔や名前がわからなくなる ●寝たきりになる ●食事介助が必要となる 
		考えるスピードが遅くなる 同時に複数のことができない	気持ちを言葉でうまく伝えられない		
		記憶面			
見当識					
介護者の気持ち	●同じことばかり聞かれるとイライラする ●もしかしたら認知症かも ●どこに相談したらいいんだろう ●今後どうなっていくのか不安 		●ひとり歩きをするようにならないか心配 ●病気だとわかっていても怒ってしまう ●介護に疲れた、本人から離れて少し休みたい	●施設などに相談をした方がいいのかな ●看取りのことが不安	
対 応	●かかりつけ医に現在の症状を伝え、要介護認定の申請の時期などについて相談しましょう ●必要に応じて、地域包括支援センターや市へ相談しましょう ●認知症について学ぶ機会を持ちましょう 	●認知症や介護保険などについて学ぶ機会を持ちましょう ●親しい方には認知症であることを伝えておき、理解者・協力者をつくりましょう 	●介護サービスなどを活用して、家族の負担を減らしましょう ●将来に備えて、成年後見制度等の利用を検討しましょう ●交流会や電話相談などで情報収集しましょう	●認知症が進行したあとの生活について、可能な限り本人の視点に立って相談をしましょう ●人生の最後をどのように迎えるかについて、施設入所も含めて早い段階から家族間で相談しておきましょう 	

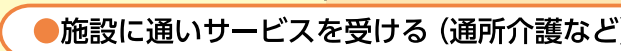
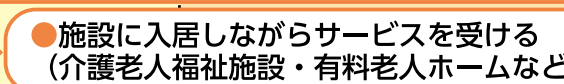
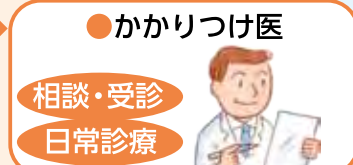
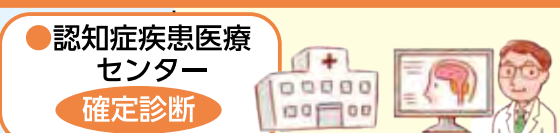
下野市版 認知症ケアパス

「認知症ケアパス」は、認知症の進行状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるのかを概略で示したものです。

認知症の進行状況は個人により異なり、必要な支援体制も異なりますので、すべての方に当てはまるものではありませんが、今後の目安として参考にしてください。

●症状や状態に応じて利用できる支援やサービス

認知症の進行状況 (右に行く ほど発症から時間が経過している)

認知症の症状や 状態の変化		軽度認知障害(MCI)		初 期		中 期		後 期			
		認知症の疑いがある		認知症を有するが 日常生活は自立している		誰かの見守りがあれば 日常生活は自立している		日常生活に 手助けや介護が必要		常に介護が必要	
 本人や家族 による気づき 暮らしの 困りごと		 ●地域の 相談役 相 談		 ●地域包括支援 センター 相 談		 ●介護支援専門員 介護保険居宅サービス等利用		 ●自宅でサービスを受ける（訪問介護など）  ●施設に通いサービスを受ける（通所介護など）  ●宿泊してサービスを受ける（短期入所生活介護など）  ●施設に入居しながらサービスを受ける （介護老人福祉施設・有料老人ホームなど）		 住み慣れた場所での 安心・安全な暮らしの継続	
		 ●かかりつけ医 相談・受診 日常診療		 ●認知症疾患医療 センター 確定診断		 ●病院など 急性増悪に対する診療					
		認知症予防のために 通える場所や地域活動 ができる場所について		P10 参照	●楽しみや役割を持って活動的に過ごす（しもつけ元気はつらつ体操		・地域ふれあいサロンなど）				
		認知症に対応できる 医療機関について		P11 参照	●適切な治療を受ける（かかりつけ医・認知症疾患医療センター）※本人		がいなくても、かかりつけ医や専門医に相談できます。				
認知症の 相談窓口について その他、地域の身近な 相談役について		P12 参照	●認知症や介護、生活支援のことについて相談する（市役所・地域包括支援		センター など）						
高齢者の生活を 支えるサービスについて		P13 ～P15 参照	●住み慣れた地域で生活するための支援を受ける（高齢者福祉サービス		：徘徊高齢者等あんしんサービス事業など・介護保険サービス）						
権利を守る 支援や制度について		P14 参照	●福祉サービス利用・日常的な金銭管理の支援など（日常生活自立支援事業）				●権利や財産を守る（成年後見制度・消費生活相談）				
認知症を理解する		P14 参照	●認知症を理解する（認知症サポーター養成講座）								
介護者が相談や 情報交換できる場、 地域の居場所について		P14 参照	●認知症について情報交換し、理解者や協力者をつくる（オレンジカフェ		〔認知症カフェ〕・認知症家族の会しもつけ など）						
その他の相談窓口に ついて		P14 参照	●運転適性相談窓口（運転についての相談など）								