

認知症に関する相談・お問い合わせ先

まずは「かかりつけ医」もしくは「小国町地域包括支援センター」にご相談ください。
かかりつけ医のない場合は、下記の医療機関や小国町役場の相談窓口にご相談ください。

小国町窓口

●小国町地域包括支援センター

小国町役場 町民課内 〒869-2592 小国町大字宮原1567番地1

電話 0967-46-2116

(休日・夜間は、小国町役場の当直につながります)

●小国町役場 町民課介護保険係

〒869-2592 小国町大字宮原1567番地1 電話 0967-46-2116

医療機関

熊本県認知症疾患医療センター（地域拠点型）

●特定医療法人 高森会 阿蘇やまなみ病院

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地115-1 電話 0967-22-0525

小国公立病院 もの忘れ外来 毎週1回（予約制）

〒869-2501 小国町大字宮原1743 電話 0967-46-3111

電話相談窓口

熊本県認知症コールセンター「ほっとコール」

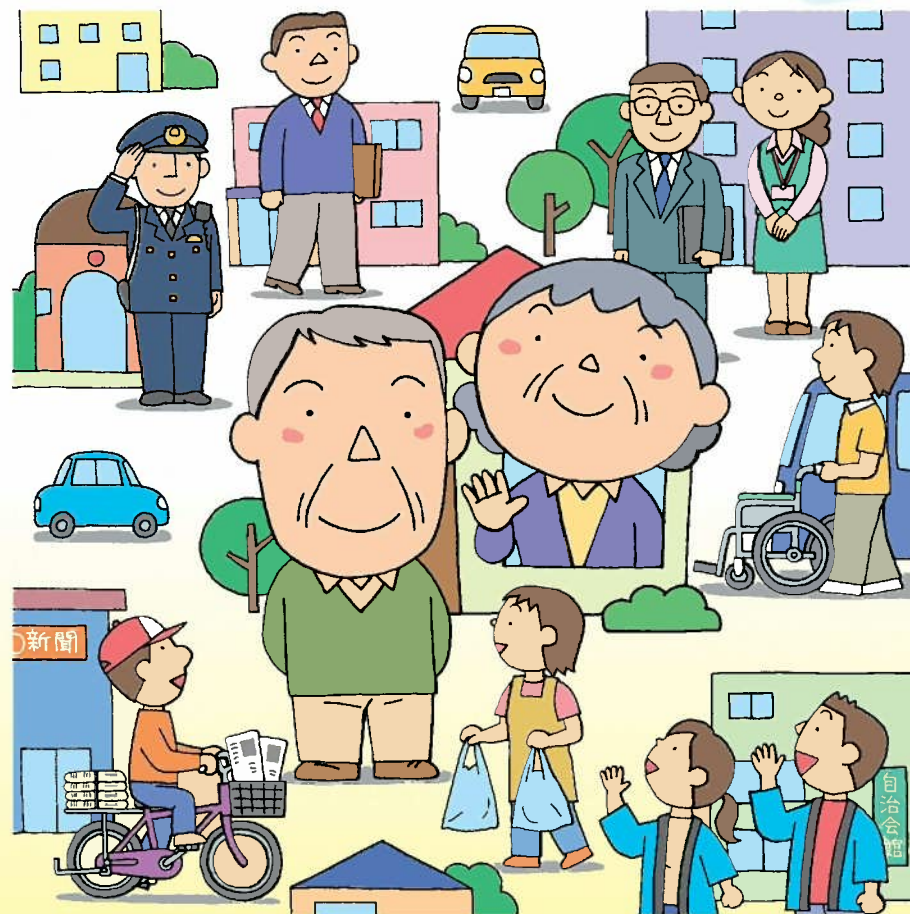
電話 096-355-1755 毎週水曜日は定休日

さーここ いいなここ



住み慣れた小国町でいつまでも…

認知症ケアパス ガイドブック



認知症に関する相談・お問合せ

小国町地域包括支援センター

(電話: 46-2116)



小国町マスコットキャラクター「おくとん」

認知症って、どんな病気？

認知症とは？

今の日本は超高齢社会となっており、高齢者の数がとても多くなっています。年を取ることは大変素晴らしいことですが、年を取ったときの大きな不安の一つに「認知症」があります。

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするためにおこる脳の病気によるものです。

物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、今までのような生活が送れなくなります。

早期発見・早期診断・早期治療について

● 認知症の疑われるサイン

右のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や小国町地域包括支援センター等に相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

- 物忘れが増えた。
- 日付や曜日がわからない。
- 簡単な計算ができなくなった。
- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある。
- テレビドラマのストーリーが理解できなくなった。
- 料理や家事などが、てきぱきとできなくなった。
- 話しかけられると、今までしていたことを忘れてしまう。
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。



⚠️ 認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？

① 記憶や意識が明確なうちに準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護保険サービスの利用など今後の生活の備えをすることができます。

② 治療により改善する場合がある

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、うつ病によるものなど、早期に発見すれば、治療により改善可能な場合があります。

③ 進行を遅らせることが可能な場合がある

アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早くに使い始めることが効果的と言われています。また血管性認知症では生活習慣病の予防が進行予防につながります。



認知症の人との接し方



「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなってからも、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は押し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。

本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずはかかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。

また、家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。



「その人らしさ」を大切にしましょう



たとえ認知症になっても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。先入観を持った対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切に接しましょう。

「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人も、受け入れられることで罪悪感や孤独感は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び奮い立たせることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。



一人で抱え込まないよう、心の余裕を保ちましょう




認知症の人を怒鳴ったり罵ったりして人としての尊厳を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることも虐待にあたります。

介護疲れを自覚していない介護者も多く、本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまい、なかなか問題が表面化しないこともあります。周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。



認知症の症状とその対処法・支援体制

認知症は症状の進行度に合った対処法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、町の支援体制を紹介しています。認知症の方やその家族の方が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っています。

認知症の進行	正常なレベル MCI		認知症					
	正常	軽度認知障がい(MCI)	軽度		中等度	重度		
ご本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れの自覚がある ●「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる ●何かヒントがあれば思い出せる ●外出がおっくうになる ●新しいことが覚えられない 		<ul style="list-style-type: none"> ●同じ事を何回も聞く ●置き場所がわからず探し回る ●約束したことを忘れる ●疲れる、音や光に敏感になる ●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失 ●料理がうまくできない ●買い物で小銭が払えない ●薬の管理ができない ●火を消し忘れる 		<ul style="list-style-type: none"> ●季節に応じた服が選べない ●徘徊 ●年齢を実際より若く言う ●暴力行為 ●外出先から家に戻れない ●夕方～夜間にかけて症状悪化の傾向がある ●食べ物をお腹だけ食べてしまう ●トイレの場所を間違えて排泄する ●財布などを盗られたと言い出す 		<ul style="list-style-type: none"> ●歩行が不安定になる ●着替えの動作ができない ●声かけや介護を拒む、不快な音をたてる ●尿意や便意を感じにくくなる ●飲み込みが悪くなる、食事に介助が必要 ●言葉が出ない 	
記憶面	最近のことを覚えられない、体験したことを忘れる		いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる		過去に獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる			
見当識	時間や日時がわからなくなる		季節、年次がわからなくなる		親しい人や家族が認識できなくなる			
介護をする方へ	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の疾患や介護について学びましょう ●近い親せき家族や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ●介護サービスを利用したり、家族のつどいの場を活用しましょう ●今後の生活設計についての備えをしておきましょう(介護、金銭管理、財産等) 		<ul style="list-style-type: none"> ●認知症が進行した後の考え、終末期の栄養補給や延命治療や医療をどのように行うか、どこで迎えるのかも含めて、できるだけ本人の視点にたって相談しておきましょう 			
支援体制(P6参照)	相談窓口 (P8参照) 認知症が心配な時の相談先: 小国町地域包括支援センター、町民課 熊本県認知症コールセンター ☎096-355-1755 介護保険についての相談: ケアマネージャー、小国町町民課、小国町地域包括支援センター(認知症地域支援推進員) (医療機関) 診断を受けるには: かかりつけ医、小国公立病院もの忘れ外来、認知症疾患医療センター阿蘇やまなみ病院							
	介護予防 介護保険サービス 通いの場(100歳体操・いきいきサロン)・元気クラブ・ 介護予防・日常生活支援総合事業(元気が出る学校)		各種介護保険サービス(通所介護、訪問介護、小規模多機能型居宅介護など)					
	家族支援 生活支援 (P7参照) 地域や職場、学校で認知症の正しい理解: 認知症サポーター養成講座 緊急通報システム、民生委員、やまびこネットワーク、配食サービス 認知症初期集中支援チーム 成年後見制度、認知症カフェ「ひとよこい」、小国町介護者の会(家族会) 日常生活自立支援事業(小国町社会福祉協議会)		SOSネットワーク 					
	住まいの提供 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)		介護を受けられる施設(認知症対応型グループホーム、特別養護老人ホーム等)					

主な支援内容

() はお問い合わせ先

予 防

- **サロン(社協)・元気クラブ(包括)** 閉じこもりを予防し、高齢者の社会参加を促すため、高齢者の通いの場の活動支援を行います。65歳以上の方は、どなたでも参加できます。
- **介護予防教室(包括)** いつまでも自分らしくいきいきと暮らすため、適切な運動や栄養についてなど、認知症・介護予防について普及啓発します。
- **認知症サポーター養成講座(包括)** 認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人をできる範囲で見守り、支援する応援者です。養成講座を受講すれば誰でもなることができます。
- **ボランティア(社協)** 社会貢献することによって幸福感や自信につながり、仲間と一緒にコミュニケーションを図りながら活動することは、認知症予防にもつながります。
- **シルバー人材センター(社協)** シルバー人材センターは、60歳以上の人が、今まで培ってきた知識や経験などを活かして、地域社会に貢献できる仕事を提供する組織です。自身のライフスタイルに合わせて、仕事ができるので「生きがいを得るための仕事」として最適です。

医 療 (P8参照)

- **もの忘れ外来(小国町公立病院)** 問診や検査などによる認知症の診断を行う専門外来です。
- **かかりつけ医** 日頃の診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。ささいな変化や悩みも相談できます。
- **かかりつけ薬局** 薬の飲み方や管理の仕方について相談できます。
- **訪問看護** 看護師などが疾患を抱えているかたのご家庭を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
- **認知症疾患医療センター(阿蘇やまなみ病院)** 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、熊本県から指定を受けた病院です。センターを受診したときは、かかりつけ医に相談して紹介してもらいましょう。
- **認知症初期集中支援チーム(包括)** 認知症に関する専門職のチームが、ご家族からの相談を受けて家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。



介 護

- **介護保険サービス(町民課)** 介護保険のサービスには、訪問介護(ヘルパー)や訪問リハビリ、通所介護(デイサービス)、お泊りのサービス(ショートステイ)などがあります。
- **介護予防・日常生活支援総合事業(町民課・包括)** 小国町の独自サービスで、対象者は65歳以上の方、介護認定の要支援1、2及び介護認定を受けていなくても、町が実施する基本チェックリストに該当すれば、サービスが利用できます。訪問型と通所型があり、訪問型は買い物や掃除などの家事援助サービス、通所型は、運動機能向上のためのリハビリや口腔体操などがあります。

生活支援(見守りや声かけ、財産管理や契約支援など)

- **小国町徘徊高齢者等SOSネットワーク事業(包括)** 認知症などにより行方不明になるおそれのあるかたについて、あらかじめ本人の情報を登録しておき、関係機関と協力することで、行方不明者を早期発見、保護することを目的とした事業です。
- **緊急通報システム(町民課)** おおむね65歳以上の独居などに対し、緊急通報装置を貸与することにより、急病や災害時に迅速かつ適切な対応を図ります。
- **民生委員(町民課)** 地域の身近な相談窓口として、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。また誰もが安心して暮らせる地域づくりのための様々な活動をしています。
- **やまびこネットワーク(社協)** 小国町社会福祉協議会を中心に、郵便局などの主に配達業務をしている民間の事業所が地域ネットワークに登録し、見守りを行います。
- **消費生活相談(町民課：電話46-2115または46-2208)** 悪質商法による被害や商品事故の苦情など、消費生活に関する相談に応じます。毎週火曜日です。未然に防ぐためにも気軽に相談ください。
- **介護者の会 家族会(包括)** 認知症等の人を介護している(していた)家族の会で、2ヶ月に1回開催しています。介護者同士の不安や悩みの共有、相談、介護に関する情報交換や勉強会を行っています。
- **認知症カフェ ひとよこい(小国郷医療福祉あんしんネットワーク)** 心のいやしの場として、月2回カフェを開店しています。認知症の人やその家族に関わらず、どなたでも気軽に集える場です。また、専門職が認知症に関する相談にも応じています。場所は小国調剤薬局横です。

住まい

高齢者の住まいに関するサービスには、有料老人ホーム、介護保険施設、グループホームなどがあります。サービスによって対象者が異なりますので、町民課介護保険係 や地域包括支援センターにお問い合わせください。