

認知症が気になった時に役立つ手引き

～ 大田原市版 ～



認知症ケアパスとは？

「認知症ケアパス」は、認知症の症状に応じて、認知症の人やその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、本人の状況に合わせてどのような医療や介護サービスなどを受ければよいかを示したものです。

「認知症が気になった時に役立つ手引き」は、那須地区の二市一町と関係機関が共同で作成しましたが、この冊子には大田原市の具体的な取組が記されています。

目 次

1 大田原市の取組

- (1) 高齢者ほほえみセンター
- (2) 大学オレンジカフェ in 大田原 ～ほっと安心できる場所～
- (3) まちなかオレンジカフェ in 大田原
- (4) もの忘れ相談
- (5) 認知症地域支援推進員
- (6) 認知症初期集中支援チーム（与一オレンジチーム）
- (7) 認知症要配慮高齢者等事前登録制度
- (8) 家族支援サービス事業
- (9) 安心生活見守り事業

2 認知症を知ろう

- (1) 認知症の人の気持ち
- (2) 認知症の人への接し方
- (3) 認知症を予防する生活習慣
 - ① 食生活
 - ② 口腔ケア
 - ③ 運動
 - ④ 趣味や社会参加

1 大田原市の取組

(1) 高齢者ほほえみセンター

介護予防事業を積極的に推進する介護予防拠点として、高齢者ほほえみセンターが市内に24か所整備されており、地域の実情に応じて自治会長や自治公民館長、民生委員などの地域住民やボランティアが中心となって運営しています。

高齢者ほほえみセンターでは、介護予防事業として、筋力向上トレーニングや認知症予防、口腔ケアなどの講話を行います。

また、健康維持や生きがいづくり、閉じこもり予防に関する対策事業として、季節行事活動や手芸、輪投げ、カラオケ等の活動を自主的に行っています。

高齢者ほほえみセンター一覧

名 称	住 所
寺町高齢者ほほえみセンター	山の手1丁目9番5号
元町高齢者ほほえみセンター	元町1丁目9番33号
仲町高齢者ほほえみセンター	新富町2丁目3番37号
大手清水町高齢者ほほえみセンター	元町2丁目4番27号
美原高齢者ほほえみセンター	美原1丁目18番6号
深川高齢者ほほえみセンター	本町2丁目2829番地41
若草高齢者ほほえみセンター	若草1丁目1475番地127
中田原高齢者ほほえみセンター	中田原1350番地
市野沢高齢者ほほえみセンター	市野沢760番地1
金丸高齢者ほほえみセンター	北金丸1542番地3
鹿畑高齢者ほほえみセンター	鹿畑62番地22
親園高齢者ほほえみセンター	親園2939番地
下石上高齢者ほほえみセンター	野崎2丁目13番地6
薄葉高齢者ほほえみセンター	薄葉1903番地2
佐久山高齢者ほほえみセンター	佐久山2277番地
佐良土高齢者ほほえみセンター	佐良土1396番地
須佐木高齢者ほほえみセンター	須佐木53番地
蛭田高齢者ほほえみセンター	蛭田453番地2
川西高齢者ほほえみセンター	黒羽向町409番地1
両郷高齢者ほほえみセンター	中野内773番地
黒羽高齢者ほほえみセンター	黒羽田町329番地1
川上地域高齢者ほほえみセンター	川上185番地
須賀川高齢者ほほえみセンター	須賀川1786番地1
福寿草ほほえみセンター	中田原383番地2

(2) 大学オレンジカフェ in 大田原 ～ほっと安心できる場所～

もの忘れが多くなったと感じ不安になったときや、認知症の診断を受けたとき、それをどのように受け止め、付き合ったらよいのでしょうか。そして、家族はどのように本人を支え、見守ったらよいのでしょうか。市は国際医療福祉大学と協働し、「大学オレンジカフェ in 大田原」を毎月1回開催しています。

- 季節に合ったものづくり『参加者みんなで創作活動』
- リラックスした雰囲気の中、お茶などを楽しむ『お茶飲み会』
- ご本人やご家族が、個別で認知症について大学の専門スタッフ等に相談する『相談会』
- 介護者家族同士で語り合う『介護者交流会』 など

(3) まちなかオレンジカフェ in 大田原

自分たちでやりたいことを決めて楽しめるほっと安心できる場所として、居場所づくりをしていきます。ご家族と一緒に参加していただき、できることを再発見したり、本人・家族それぞれが思いを語り合ったりしながら、本人の意欲向上と家族の介護負担感の軽減を目指します。

(4) もの忘れ相談

「もの忘れがひどくなった。」「ぼんやりしていることが増えた。」や、「認知症かもしれない…」など気になることがあるとき、一人で悩まずにご相談ください。

認知症地域支援推進員と医療や介護のサービスの利用などについて一緒に考えるために、毎月1回、市役所本庁舎3階高齢者幸福課で相談を受け付けています。

ご本人はもちろん、ご家族からの相談も受け付けています。

(5) 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、市の高齢者幸福課に配置されており、認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービス、地域の支援機関の間の連携支援や認知症の人とその家族を対象とした相談を受けています。

* 認知症サポーターについて

市で実施している認知症サポーター養成講座を受講された方を「認知症サポーター」といいます。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人とその家族を見守り、応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアです。

この事業のマスコットが「ロバ隊長」であり、「認知症サポーターカード」は、講座を受講した“しるし”となります。

※ 市では、令和3年度より「オレンジリング」から、「認知症サポーターカード」に変更しました。

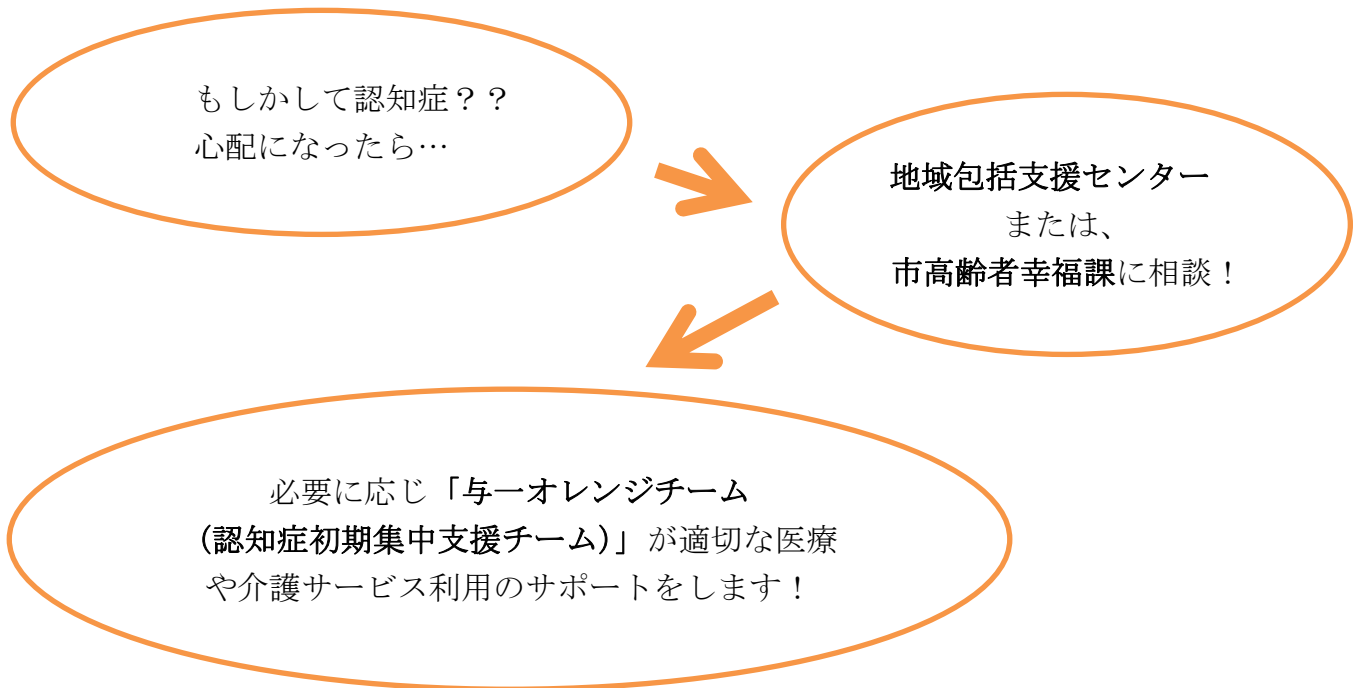


(6) 認知症初期集中支援チーム（与一オレンジチーム）

認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で生活を続けていくために「認知症初期集中支援推進事業」を実施しています。

ひどいもの忘れや以前と違う様子が見られたら、まずは、ご相談ください。

必要に応じて「与一オレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）」がご本人やご家族のサポートをします。



○ 認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医と専門知識を持つスタッフで構成しています。

○ どんなことをするの？

認知症の方（疑いのある方）やそのご家族のご自宅を訪問し、ご本人やご家族の支援を行います。

具体的には、ご本人やご家族が生活上、どのように困っているかなどを伺い、自宅での介護の方法や対応をアドバイスしたり、医療機関や適切な介護サービスの利用などについて支援を行ったりします。

○ 対象となる方は？

40歳以上で、ご自宅で生活しており、認知症状でお困りの方です。例えば・・・

- ① 認知症かもしれないが受診を拒否している。
- ② 認知症と診断されたが、治療を中断している。
- ③ 介護サービスを利用したいが、なかなか利用できない。
- ④ 認知症の症状が強く、介護や対応に困っている。

(7) 認知症要配慮高齢者等事前登録制度

認知症になると記憶や判断能力の低下により、道に迷ったり、自宅がどこにあるか分からなくなってしまったりすることがあります。

また、迷っている間に事故に遭うなどの危険が伴い、ご家族にとってはとても心配であるとともに、ご本人も不安な思いで歩き回っている場合があります。

ご本人の生命と健康、安全を守るため、行方不明になった場合には、一刻も早い発見と保護が重要となります。

認知症により行方不明になってしてしまう可能性がある方を介護している場合…

ケアマネジャーや
地域包括支援センターまたは、
市高齢者幸福課に相談！

「大田原市認知症要配慮高齢者等事前登録」
をしておくことで、万が一
行方不明になった場合に
早期に対応することができます。

○ 登録制度とは？

認知症などの病気により行方不明になるおそれがある方のお名前や身体的特徴、ご家族の連絡先や、ご本人のお写真などをご本人やご家族の同意を得て事前に登録しておくことで、万が一、行方不明になってしまったときに早期に対応するための制度です。

なお、市に登録された情報は、警察署や地域包括支援センターと共有します。

○ 事前登録の対象者は？

大田原市に住所を有し、次のいずれかに該当する方です。

- ① 認知症により行方不明になるおそれがある高齢者等
- ② その他市長が必要と認める方

(8) 家族支援サービス事業

認知症などの病気により行方不明になるおそれがある方に対し、現在の位置を探索するための機器（ココセコム）を貸し出します。万一、行方不明になった場合、探索と保護を目的とした人員派遣を行います。

(9) 安心生活見守り事業・ささえ愛おたわら助け合い事業

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるような支援体制の整備と充実を目指し、12地区の見守り組織、市と社会福祉協議会、地域包括支援センター、その他関係する機関が地域ぐるみで連携して事業に取り組んでいます。

対象になる方は、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯や障がい者など何らかの手助けを必要とする方で、支援の内容は、声掛けなどの見守りや、買い物支援・ゴミ出しの手伝いなどの生活支援があります。

市では、皆さんが地域の中で孤立することなく、助け合いながら過ごせるまちを目指していますので、ご相談ください。

《大田原市の相談窓口》

相談窓口	担当地区	住 所	電話番号
中央地域包括支援センター	大田原地区、紫塚地区、 金田北地区、金田南地区	浅香3丁目3578-747 (大田原市福祉センター内)	(0287) 20-1001
西部地域包括支援センター	西原地区、親園地区、 野崎地区、佐久山地区		(0287) 20-2710
東部地域包括支援センター	湯津上地区、黒羽地区、 川西地区、両郷地区、 須賀川地区	黒羽田町848 (大田原市役所黒羽支所北隣)	(0287) 53-1880
大田原市役所 高齢者幸福課 地域支援係	市内全域	本町1丁目4番1号 (市役所本庁舎3階)	(0287) 23-8757

※ 相談は無料です。

開 所 日：月曜日～金曜日（祝祭日除く）

開所時間：午前8時30分～午後5時15分

2 認知症を知ろう

(1) 認知症の人の気持ち

家族や周りの人が認知症を正しく理解していないと「何回言えばわかるの!」「なんでわからないの!」と、叱責し、本人を傷つけてしまうことがあります。

本人は、認知症によってこれまで当たり前できていたことが、自分でコントロールできなくなってしまう、様々な気持ちを抱えていることでしょう。

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の人の多くは、「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。

不安な気持ち

「自分に何が起きているのだろう」
「この先、自分はどうになってしまうのか」

悔しい気持ち

「なんで自分がこの病気になったのか」
「みんなにバカにされている」

申し訳ないという気持ち

「家族に迷惑をかけているのではないか」
「何か役に立てることはないか」

(2) 認知症の人への接し方

認知症の人への対応心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

出典：認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学び地域で支えよう

* 「これって認知症?」「わたしも認知症?」(認知症簡易チェックシステム)

市のホームページに掲載されている簡単な質問に答えることで、認知症の簡易チェックが受けられます。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。



(3) 認知症を予防する生活習慣

認知症を治す治療方法はまだ確立されていませんが、脳の老化を防ぐことが予防につながるといわれています。

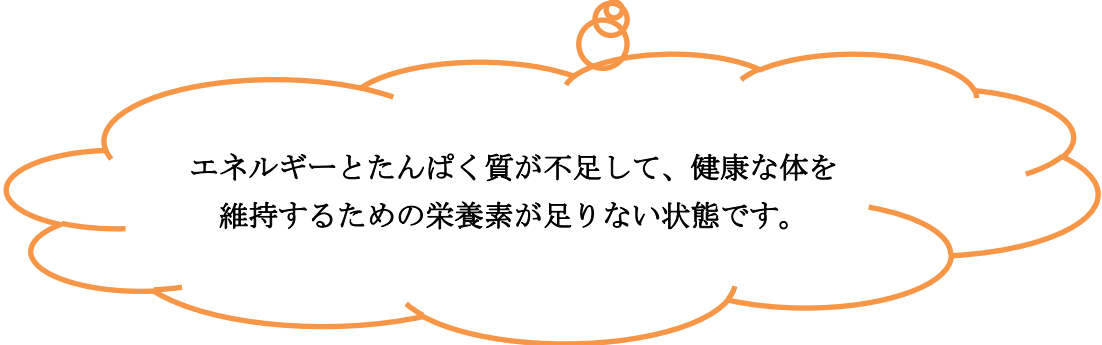
生活習慣病の予防と同様に、普段の生活を見直し、改善していくことが大切です。

また、治療中の疾患がある場合は、かかりつけ医の指示に従い、治療を中断することがないようにしましょう。

① 食生活

認知症の予防には青魚や野菜・果物に効果があるといわれていますが、食事の基本は、さまざまな栄養をバランス良くとることです。塩分や糖分の取りすぎに注意するなど生活習慣病を予防する食生活を心がけましょう。

また、高齢期は食が細くなる傾向があるため「低栄養」に気を付けましょう。



エネルギーとたんぱく質が不足して、健康な体を維持するための栄養素が足りない状態です。

◎ 青魚を積極的に摂りましょう

青魚にはオメガ3脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の構成成分であり、記憶力の向上や認知症予防に有効であるといわれています。

また、EPAは血管を拡張して血行を促進する働きがあります。

◎ 緑黄色野菜や果物を積極的に摂りましょう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンCやビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

◎ 水分摂取を忘れずに

水分が不足すると血液がドロドロになり血管を詰まらせ、脳血管性の認知症のリスクを高めます。

特に、高齢者は脱水症になりやすいので意識的に水分をとることが大切です。

② 口腔ケア

おいしく食事をとったり、声を出して笑ったりするためには、お口の健康は欠かせません。また、しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が加えられます。そのためにも、毎日のお口のお手入れに努めましょう。

◎ 口腔ケアを実践しましょう

口腔ケアは、口の中の雑菌を減らし、歯周病やむし歯の予防につながるだけでなく、食べる力を保っていくためにも大切です。

◎ かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯周病は自覚症状のないまま進行するので、かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯の検診を受けましょう。

③ 運動

運動は、健康を保持するなど様々な効果がありますが、脳の働きを活発にするなど認知症予防に役立ちます。

適度に筋肉や骨を鍛えることも大切ですが、けがをしにくい有酸素運動がおすすめです。

◎ 有酸素運動を習慣に

有酸素運動は、脳により多くの酸素を取り込み、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に効果的です。

例：ウォーキング、マイペースのジョギング、水中ウォーキング
サイクリングなど

④ 趣味や社会参加

「趣味」を持ち、「社会参加」で人と触れ合うことにより脳の活性化を促しましょう。

◎ 趣味を持つ

趣味を楽しむことは、思考力や集中力を養います。
今までの趣味だけでなく、新たな趣味にチャレンジしてみましよう。

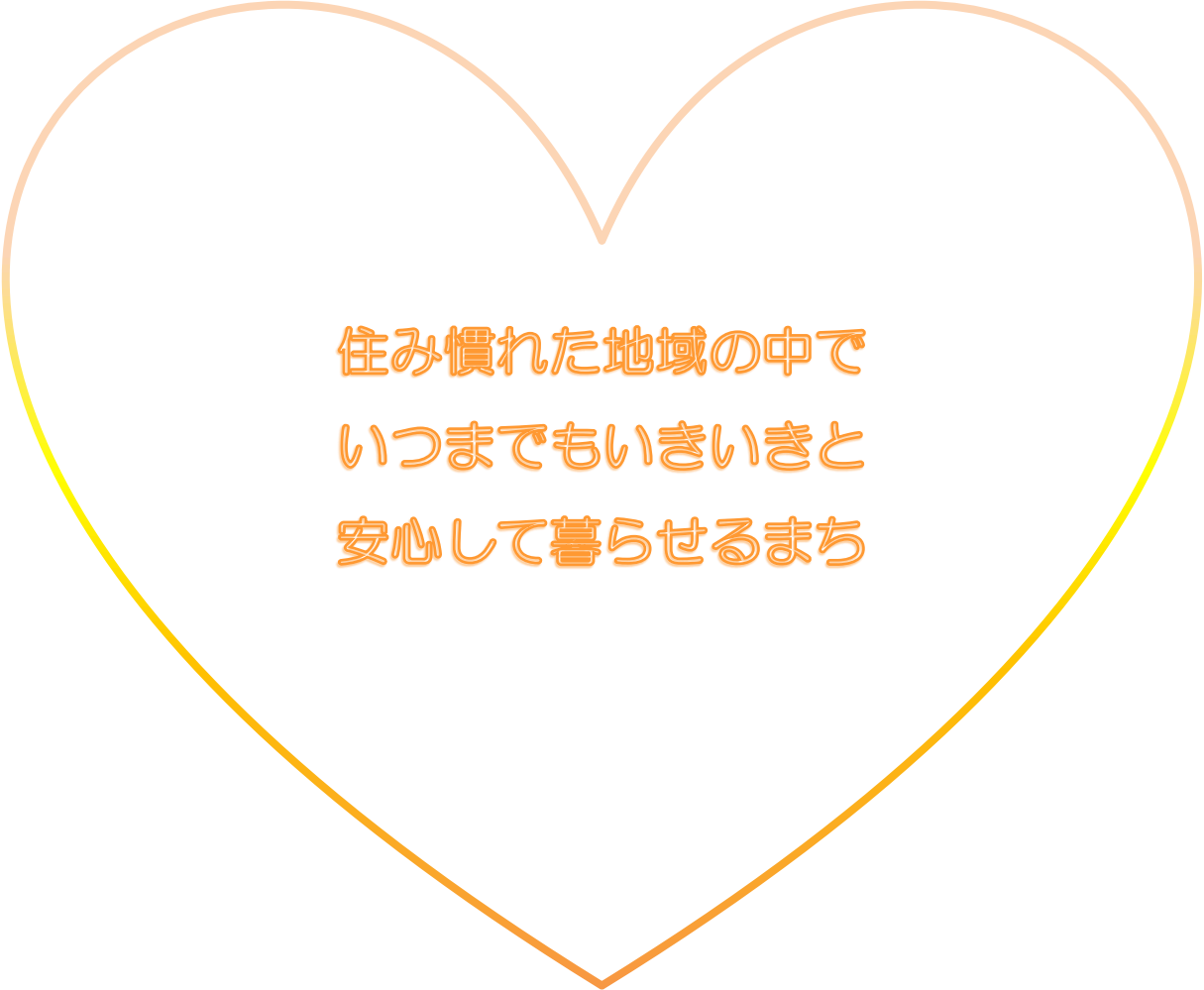
◎ 社会参加

積極的に外出して、人と触れ合い、コミュニケーションをとることは、脳細胞の活性化を促します。
また、地域のご近所さんと顔見知りになることで、新たなネットワークが生まれます。

教養と教育は大切です！

教養 → きょう よう
今日、用がある

教育 → きょう いく
今日、行くところがある



住み慣れた地域の中で
いつまでもいきいきと
安心して暮らせるまち

大田原市 高齢者幸福課

令和4（2022）年7月作成