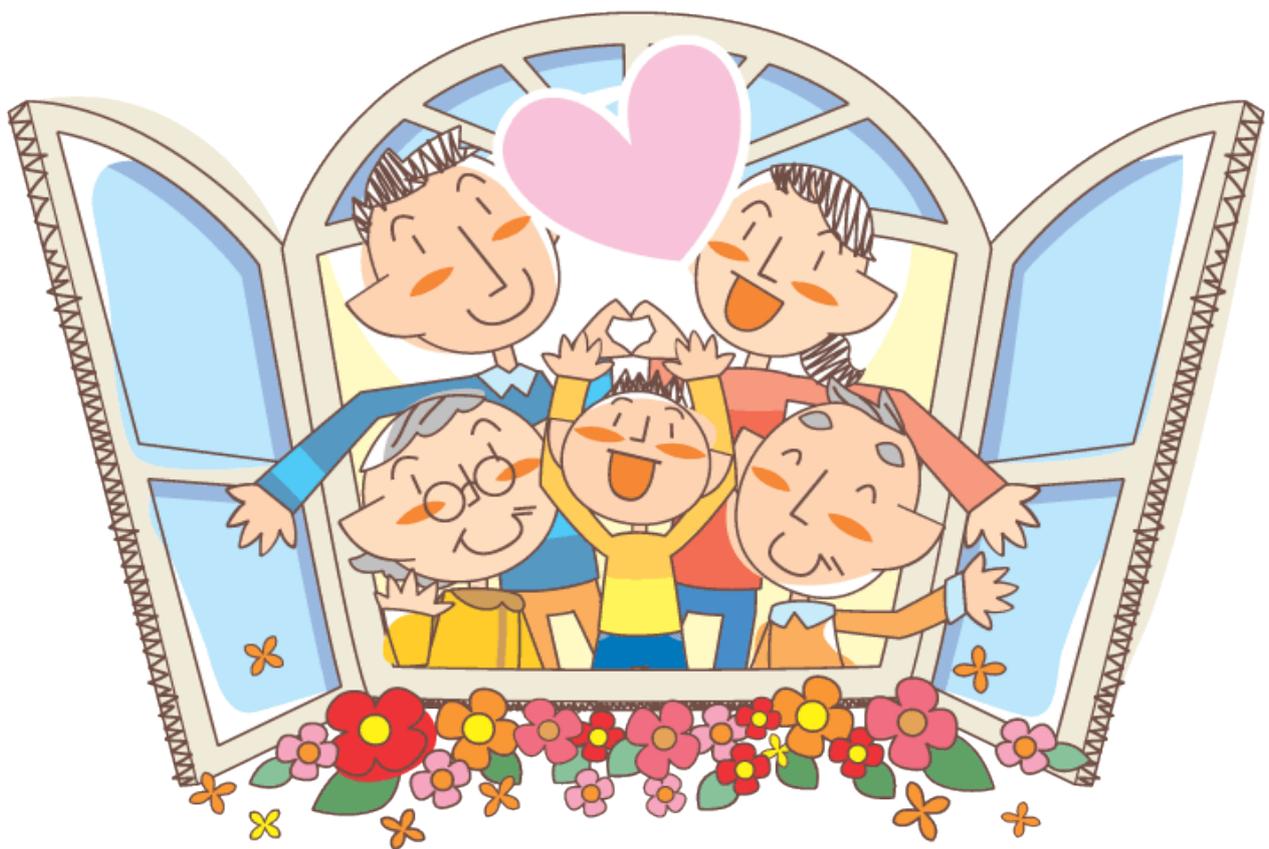


認知症の方が 安心して暮らせるまち上田

～上田市認知症ケアパス～
(認知症ガイドブック)



上田市

はじめに

65歳以上の高齢者のうち、認知症の方は2020年時点で全国で約600万人と推計され、団塊の世代の人たちが75歳以上に達する2025年には約700万人となり、65歳以上の方の5人に1人が認知症になると予測されています。これから日本では高齢化がますます進むため、増えていく認知症の方を地域の中でいかに支えていくかがとても重要です。

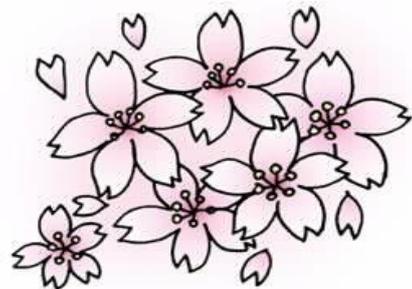
上田市には認知症の方を支えるために、介護保険や上田市独自のサービス、民間のサービス、地域住民の皆さんによる支え合いなど、様々な「社会資源」があります。この様々な社会資源の中から、認知症の方、ご家族、介護者が認知症の進行状態・ニーズに合わせて、どのようなサービスを受ければよいのか、サービスがどこで受けられるのかを示したのが「上田市認知症ケアパス」です。

この「上田市認知症ケアパス」をご覧の上、「自分だったらどういうサービスを受けたいか」「認知症の方が安心して暮らしていくにはどうしたらよいか」などを考えるきっかけとしていただき、いずれ認知症になってもご本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域や環境で暮らし続けるためのガイドブックとしていただければ幸いです。



もくじ

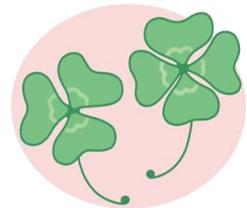
1. 認知症の基礎知識	1
2. 認知症の進行と主な症状	5
3. 認知症の進行に合わせたサービス（認知症ケアパス）	7
4. 上田市のサービス	9
5. 相談窓口	11



1. 認知症の基礎知識

《認知症とは》

認知症とは、いろいろな原因で脳細胞が死んでしまったり、脳の働きが低下することで、生活に支障が出るようになった状態です。一時的な脳機能低下や意識障害でも認知症と似た症状が出ることはありますが、この場合はその状態が改善すれば症状も回復しますので、認知症とは言いません。認知症になる病気はいくつもありますが、その中には的確に診断・治療されれば良くなる病気もありますので、早期診断、早期治療がとても大切です。



《加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れ》

「もの忘れは歳だから仕方ない」と思っていませんか？

歳を取ると忘れっぽくなると言われていますが、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは、実は異なるものです。

加齢によるもの忘れは、「あれなんだっけ？」「あれ誰だっけ？」「隣の部屋に物を取りに行ったはずなのに、何を取りに来たかわからない」…などと、とっさに思い出せないものですが、後で思い出したりヒントがあれば思い出せます。

一方、認知症によるもの忘れは、過去にあったこと、自分がしたことなど出来事そのものを忘れてしまいます。また、身近でよく知っているはずの人や場所も忘れ、季節や時間の流れも分からなくなってきました。過去から現在に続く記憶の流れが途切れ途切れになるので自分でも混乱して、取り繕ったり、事実と異なった話をする場合もあります。

「もの忘れ＝認知症」ではありませんが、加齢のせいにしてしまうと早期診断の機会を逃してしまうことにもなり兼ねません。気になる症状があったら早めの相談をお勧めします。



加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった
- 物覚えがわるくなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある



認知症によるもの忘れ

- 経験したこと全体を忘れている
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 置き忘れ、紛失が頻繁になる
- 食べたことじたいを忘れている
- 約束したことじたいを忘れている
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

《認知症の症状とは？》

認知症の症状は、中核症状と行動・心理症状(BPSD)の大きく2つに分けられます。

① 中核症状

脳の細胞が壊れることで起こる症状で、認知症の方には多かれ少なかれ必ず見られる症状です。記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の障害、*失語・**失行などがあります。

記憶障害

経験した事を忘れる、覚えられない

ごはんまだかなあ？
お腹すいたな～。
(実はさっき食べたばかり)



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などがわからなくなる

今日は何月何日？
今何時？
ここはどこだい？



実行機能障害

計画や手順を考え、それに沿って対処することが難しくなる

みそ汁って
どうやって
作るんだっけ？



理解・判断力の障害

2つ以上のことが重なったり、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる

一度にあれもこれも言われたって、わからないし、できないわい！



*失語(しつご)・・・言葉が出ない、理解できない状態

**失行(しっこう)・・・手足が動くのに、服が着られない、道具の使い方がわからないなど一連の動作ができなくなる状態

② 行動・心理症状 (BPSD)

その人の生まれ育った環境、性格、現在の住環境、家族関係などが絡み合って引き起こされる様々な症状の総称です。不眠、不安、抑うつ、怒りっぽい、暴言や暴力、介護への抵抗、幻覚・妄想、外出中に行方不明になるなどが主なものですが、身体症状の急激な変化(肺炎による発熱、骨折による痛みなど)が誘因となって、急激に症状が出現することもあります。

まめ知識

日常生活障害



最近では、認知症の症状を「日常生活障害」という見方で捉えることも多くなりました。

日常生活障害とは、身の回りの動作や生活に必要な行為ができなくなることを言います。家電のリモコンや携帯電話が使えなくなった、電子レンジや洗濯機の操作がわからなくなった、薬の飲み方がわからなくなった、お風呂に入ってもどうしたらよいかわからなくなった、などがこれに相当します。もの忘れや理解・判断力の障害が進行することにより、徐々に目立つようになります。

《認知症を引き起こす主な病気》

認知症を引き起こす病気はたくさんありますが、その中には治療すれば良くなる病気があります。甲状腺機能低下症、ビタミンB群欠乏症、慢性硬膜下血腫、良性の脳腫瘍、慢性に進行する脳炎などがその例です。

また最近、高齢者のてんかんが増えていて、けいれん発作や意識消失がはっきりしないものは認知症と診断されることもあります。

以下の4つの病気は認知症疾患の代表的なものです。

アルツハイマー型認知症

記憶を司る「海馬」の機能低下・萎縮が出現するため記憶障害から始まり、徐々に実行機能障害、理解・判断力の障害へと進行します。

高齢者の認知症の60～70%を占めると言われており、最も一般的な認知症性疾患です。



脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などで血管がつまったり破裂することで周囲の脳細胞が壊されて起こります。生活習慣病があると、知らないうちに脳血管の障害が進行して発症することもあります。複雑な作業が難しくなったり、意欲の低下や感情の起伏が激しくなったりします。

認知症の方の10～20%が相当すると言われています。

レビー小体型認知症

レビー小体という異常物質が脳に溜まることからこの病名が付けられました。記憶障害以外に幻視や妄想、動作の鈍さや手足の震えといったパーキンソン症状、便秘、尿失禁、起立性低血圧などの自律神経症状がみられます。病気の始まる頃には記憶障害は目立たないこともあります。一方、子どもや動物が見えるといった幻視や「誰かが家にいる」「妻が二人いる」といった妄想が初期から見られることが多く、統合失調症などの精神疾患と間違われることもあります。

認知症の人の4～10%で決して少なくはありません。

前頭側頭型認知症

脳の前方（前頭葉）と側頭部（側頭葉）の萎縮が特徴の認知症です。記憶障害は目立たない一方で、他者を思いやる気持ちや社会性がなくなります。社会のルールや法律に違反する行動をしても本人は何食わぬ顔をしていて、「我が道を行く」行動がみられます。

認知症の人の1%程度で多くはありませんが、その行動に周囲の人が困惑してしまいます。



《認知症を疑ったら、早めに対応しましょう！》

● 治る病気や一時的な症状の場合がある

* 脳腫瘍などの原因疾患を治療することで、よくなる場合があります。

● 早期ほど、進行を遅らせることができる

* 早期ほど薬の効果は高く、適切な対応により進行を遅らせることができます。

● 認知症に向き合うための準備ができる

* 症状が軽いうちに、本人や家族が話し合い、今後の方針を決めることができます。



《認知症の方への支援とは？》

● 「認知症の人は何もわからない」は大きな間違い

* 認知症の症状に最初に気付くのは本人です。もの忘れによる失敗や、気力低下、うまくいかなくなる等のことが徐々に多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。誰よりも不安に思い、苦しく、悲しいのは本人です。

● 関わる人の心構え

* 認知症の方への支援には障がいを理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。温かく見守り適切な支援をしてくれる人がいれば、自分でもできることも増えます。

* 認知症は、自分や家族等、誰にでも起こりうる病気です。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。認知症の障がいを補いながら「さりげなく」「自然に」が一番の支援です。

まめ知識

若年性認知症



若年性認知症とは、64歳以下で発症する認知症の総称です。

働き盛りの年代で発症するため、本人はもとより家族や勤務先への影響がより深刻となります。

《相談窓口》

■ 上田市高齢者介護課、地域包括支援センター（P11）

■ 若年性認知症コールセンター
0800-100-2707（通話料無料）

受付時間 10:00～15:00（日曜、祝日、年末年始を除く）

厚生労働省が設置する若年性認知症に関する専門の電話相談です。

2. 認知症の進行と主な症状

認知症の進行によって症状や行動は変化していきます。認知症の発症からその後を見通す参考としてください。（症状の現れ方には個人差があります）

アルツハイマー型認知症

認知症の進行

軽度認知障害 (MCI※)

認知症の疑い

初期 (軽度)

認知症を有するが日常生活は自立



本人の様子 (例)

- もの忘れが多いが、お金の管理や買い物、事務処理など日常生活は自立している



- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになる
- 買い物で同じものばかり買ってくる
- 料理の品数が減る
- 金銭管理でミスが目立つようになる
- 薬の管理が難しくなる
- 趣味や日課をしなくなる
- イライラして怒りっぽくなる

困ったことは抱え込まず 地域包括支援センターや

対応家族の心得

- 趣味活動や地域行事などを通じて脳を活性化し、認知症へ進行することを予防する
- 安心して過ごせる居場所を見つけ、仲間と交流するよう働きかける

- 適切な診断を受けるためにかかりつけ医や専門医に相談する
- 本人の不安を和らげるようサポートする
- 今後の生活設計（医療や介護の方針、財産管理の方法等）について、本人や家族で話し合う
- 介護保険サービスなどを検討する



※MCI（軽度認知障害）とは認知症の前段階を指し、本人や周りの人がもの忘れなどに気づき、不安を感じているけれど、日常生活に支障をきたす程ではなく、まだ認知症と診断されない状態のことです。

の進行例

中期（中等度）

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

- ・季節に合った服を選べなくなる
- ・時間や日にちがわからなくなる
- ・料理ができなくなる
- ・よく知っている場所で道に迷うようになる



進行期（高度）

日常生活に
手助け、介護が
必要

- ・自宅内でもトイレの場所がわからなくなる
- ・家族のことがわからなくなる
- ・食べ物でないものを口に入れようとする
- ・着替えの仕方や入浴の仕方がわからなくなり、手助けが必要になる
- ・排泄の失敗が増えてくる

終末期

常に介護が必要

- ・言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- ・表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる
- ・ほぼ寝たきりの状態で、身の回りのこと全般に介護が必要になる
- ・飲み込みにくさや食事に対する意欲の低下から肺炎や脱水・低栄養になりやすくなる

市役所等の窓口に相談する

- ・生活上の困難に対応する支援や本人のできることを活かした支援をする
- ・火の始末等の安全対策を考える
- ・友人、近隣、民生委員などの理解を求め、見守ってくれる人を増やす
- ・介護保険サービスなどを検討したり、活用する

- ・ケアマネジャーに相談し、介護保険サービスをうまく活用する
- ・事故防止のために住まいの環境を整える
- ・見守り体制を充実させる

- ・コミュニケーションを工夫する
- ・本人や家族の事情を考慮しながら生活の場を検討する
- ・本人の希望も含めて、看取りの方法について家族で話し合っておく



3. 認知症の進行に合わせたサービス（認知症ケアパス）

認知症ケアパスとは、認知症の進行状態に応じて、どのような医療や介護などのサービスが受けられるか目安となる流れを示したものです。

	健常	軽度認知障害 (MCI)	初期 (軽度)
相談		⑭地域包括支援センター ⑮市役所 ・ケアマネジャー	
医療		・かかりつけ医 ⑰認知症相談医 ⑱認知症疾患医療センター	・かかりつけ医 ⑰認知症相談医 ⑱認知症疾患医療センター ・かかりつけ歯科医 ⑲かかりつけ薬局 ★訪問看護
予防 交流 活動		④上田市認知機能検査 ③脳力アップ！ずくだせ教室(認知症予防教室) ★介護予防教室 ・自治会活動、敬老会 ①高齢者クラブ ②地域サロン ・ボランティア活動 ⑤認知症カフェ(オレンジカフェ)	
生活支援 身体介護			・配食サービス ★訪問介護(ヘルパー) ★通所介護(デイサービス) ★ショートステイ
見守り			
家族支援		⑦介護者のつどい「なのはな」 ⑤認知症カフェ(オレンジカフェ)	
住まい		★住宅改修 ★福祉用具 ・有料老人ホーム ⑧サービス付き高齢者向け住宅	★グループホーム
権利を守る			⑩日常生活自立支援事業(上田市社会福祉協議会)
啓発		⑪認知症サポーター養成講座 ⑫認知症キャラバン・メイト養成研修 ⑬認知症講演会	

【ケアパスの見方】

- ・認知症の進行に合わせて、利用できるサービスをまとめてあります。一覧表の中からサービスの利用をご検討ください。
- ・【❶】 → このガイドブックの「4.上田市のサービス」(P.9~10)、「5.相談窓口」(P.11~12)の番号と連動しています。
- ・【★】 → 「介護保険のしおり」に記載されているサービスです。 → →



中期 (中等度)

進行期 (高度)

終末期

❶認知症地域支援推進員 ❷認知症初期集中支援チーム

⑰認知症相談医

・訪問診療 ・訪問歯科診療

・宅配サービス

③-1認知症見守りネットワーク登録 ③-2上田市個人賠償責任保険

⑨認知症高齢者見守りシール交付事業 ⑩徘徊高齢者位置情報システム(GPS)利用助成

⑥やすらぎ支援員派遣事業 ・傾聴ボランティア

⑥やすらぎ支援員派遣事業

・認知症の人と家族の会

★特別養護老人ホーム

⑯成年後見制度(上小圏域成年後見支援センター)



4.上田市のサービス

上田市には、以下のような認知症に関する独自のサービスがあります。
市役所や地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

● 相談(認知症やもの忘れに関する相談など)

① 認知症地域支援推進員による相談

認知症の方や家族を支援するための相談に応じ、
医療や介護サービス等の支援機関との調整を行います。
随時、高齢者介護課の窓口又は電話や訪問での相談を行っています。

② 認知症初期集中支援チーム

認知症状などでお困りの方のご自宅を訪問し、相談に応じます。必要に応じて
医療や介護サービスの利用につなげたり、生活環境を整えることを目的に、
認知症専門医、専門職員で構成するチームで包括的かつ集中的な支援を行います。

対応の仕方について
相談したい。

もの忘れが心配。

● 予防・交流・活動(認知症の予防、地域の交流)

③ 脳力アップ! ずくだせ教室 (認知症予防教室)

認知症の発症や進行を遅らせ、認知症に対する不安を軽減し、認知症になった時の
備えをしておくための教室です。

④ 上田市認知機能検査

あたまの健康状態(認知機能)を数値化し、もの忘れの予防に役立てることが
できます。

⑤ 認知症カフェ (オレンジカフェ)

認知症の方や家族、仲間が集まってお茶を飲みながら悩みごとや体験を気軽に話
しあったり、交流できる場で、ボランティアや事業者の方が運営しています。

※市では希望する団体に対し
立ち上げ資金助成を行っています。

気軽に集まって交流できる
ところはあるの?

● 家族支援

⑥ やすらぎ支援員派遣事業

やすらぎ支援員*が認知症の方の自宅を訪問し、見守りや話し相手を行い家族の
介護負担を軽減します。

※ 認知症や傾聴に関する専門の講座を修了し、支援員として市に登録した方です。

⑦ 介護者のつどい「なのはな」

介護者への情報提供・リフレッシュ、介護者同士の交流などを
目的として開催しています。

介護に疲れた。休息を取りたい。
介護負担を軽減したい。

● 見守り(在宅のご本人とそのご家族への支援)

⑧-1 認知症見守りネットワーク登録

外出時に行方不明になるおそれのある高齢者の情報を、上田警察署、上田市、地域包括支援センターに事前に登録し、早期発見・保護につなげます。



⑧-2 個人賠償責任保険事業

上田市が契約者となる個人賠償責任保険に加入することで、認知症の方が他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したり、電車等を運行不能にさせたなどして法律上の損害賠償責任を負う場合に、費用などが補償されます。

※見守りネットワークに登録した方は、個人の掛金等の負担なく、「個人賠償責任保険」に自動的に加入となります。
※保険のみの加入はできません。



在宅で介護されているご家族の安心につながります！

⑨ 認知症高齢者等見守りシール交付事業

行方不明になり、発見・保護された際に、家族等と迅速に連絡が取れるように、衣服や持ち物に貼り付けることのできるQRコード付のシールを配付します。

⑩ 徘徊高齢者位置情報システム(GPS)利用助成

認知症の方の徘徊時の早期発見と介護者の負担軽減のため、携帯することにより位置確認できる位置情報システムの加入料・毎月の基本料金の一部を助成します。

外へ出て行って帰ってこられなくなったり、事故にあわないか心配。

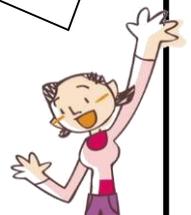


● 啓発(認知症の理解促進と支援者の養成)

⑪ 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族をあたたかい目で見守る「認知症サポーター」を養成しています。受講者にはサポーター証をお渡しします。

認知症について知りたい！
学びたい！



⑫ 認知症キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の講師を務める「キャラバン・メイト」を養成し、地域などで活躍いただいています。

⑬ 認知症講演会

講師を招き、認知症に関する講演会を開催しています。



【総合相談】

⑭地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように様々な相談をお受けするため、市内に10カ所設置されています。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が皆さんを支援します。

事業所名	所在地	電話番号	相談時間
神川地域包括支援センター	国分533-20	29-2266	月～金 8:30～17:15
中央地域包括支援センター	中央1-3-3	26-7788	月～金 9:00～18:00
西部地域包括支援センター	常磐城2256-1	71-5712	月～金 8:30～17:30
城下地域包括支援センター	御所番外53-122	22-2360	月～土 8:30～17:30
神科地域包括支援センター	住吉322	27-2881	月～金 8:30～18:00 土 8:30～12:30
塩田地域包括支援センター	中野29-2	37-1537	月～金 8:40～17:30 土 8:40～13:00
川西地域包括支援センター	小泉769-3	26-1172	月～金 8:30～17:15
丸子地域包括支援センター	上丸子1600-1	42-0015	月～金 8:30～17:15
真田地域包括支援センター	真田町長7190	72-8055	月～金 8:30～17:15
武石地域包括支援センター	下武石742	41-4055	月～金 8:30～17:15

※不在の場合がありますので、来所の場合は事前に電話連絡をお願いします。

⑮上田市役所

		所在地	電話番号	相談時間
高齢者介護課	上田地域	大手1-11-16	23-5140	月～金 8:30～17:15
	丸子地域	上丸子1612	42-0092	
	真田地域	真田町長7178-1	72-4700	
	武石地域	下武石742	85-2119	



【権利を守る相談】

⑯上田市社会福祉協議会・上小圏域成年後見支援センター

	所在地	電話番号	相談時間
上田市社会福祉協議会	中央3-5-1 (市ふれあい福祉センター内)	27-2025	月～金 8:30～17:15
上小圏域 成年後見支援センター		27-2091	

日常生活自立支援事業

社会福祉協議会の事業で、判断能力が不十分な方の金銭を管理したり、書類等をお預かりする支援です。

成年後見制度

申立てによって家庭裁判所が選任した成年後見人等が、判断能力が不十分になった方の財産と生活・権利を守る制度です。

⑰ 認知症相談医・認知症サポート医

認知症相談医

県が実施する「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を受講した医師で、地域のかかりつけ医として、日頃の診察などで認知症について相談に応じられる方です。

認知症サポート医

国が指定する研修を受け、認知症相談医から相談を受けたり、介護との連携の推進役となる医師です。



※市内認知症相談医については、別紙一覧をご覧ください。

⑱ 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは

認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、県の指定を受け、以下の取り組みを行う医療機関です。

認知症相談

ご本人・ご家族その他から、認知症に関する相談をお受けします。
専門的な知識のあるスタッフが認知症にまつわる様々なご相談に応じます。

鑑別診断・治療方針の決定

専門医による診察・検査などにより、認知症の診断を行い、治療方針を決定します。
介護・生活支援などの体制作りも行います。

行動・心理症状の治療

認知症の行動・心理症状、合併症の治療を行います。
場合により入院の受け入れ、その他対応可能な医療機関を確保します。

ネットワーク作り

ご本人とご家族を支援するネットワーク作りをします。
地域の医療機関、地域包括支援センター、市役所、保健所、介護サービス機関などとの連携を作ります。

認知症疾患医療・介護連携協議会

認知症疾患医療・介護連携協議会を開催し、地域での連携を強めます。
関係機関や医療従事者向けの研修を行います。

情報発信

認知症に関する知識・情報を広く知っていただくための啓蒙を行います。



	所在地	電話番号	相談時間
上小医療圏 認知症疾患医療センター	中央東4-61 (千曲荘病院内)	22-6611 (代表) 75-5262 (直通)	月~金 8:10~17:10

※受診をご希望の場合は、事前に予約の連絡をしてください。



令和3年11月発行 第4版 上田市

問い合わせ：上田市福祉部高齢者介護課
上田市大手1-11-16
TEL 0268-23-5140

監 修 ：上田市医師会