

月形町民のための 認知症ガイドブック

【月形町認知症ケアパス】

～認知症になっても自分らしく生き続けるために～



令和5年3月作成

月 形 町

はじめに



認知症は、誰にでも起こりうるものであり、
年々認知度も高くなってきています。

しかし、認知症に対する支援については、
あまり知られていないことが多く、
認知症になると「どうすればよいかわからない！」
というように、不安に思う方が多いと思います。

このガイドブック(認知症ケアパス)は、
認知症に関することについてまとめ、
認知症の方やその家族が、
月形町で自分らしく住み続けられるように支援すること
を目的としています。

皆様の生活に、少しでもお役に立てると幸いです。

も く じ

1 認知症について P3～4

- (1) 認知症とはP3
- (2) 認知症の現状P3
- (3) 認知症の種類P3
- (4) 若年性認知症とはP4
- (5) 認知症の症状P4

2 認知症の人やその家族との接し方 P5

- (1) 本人の気持ちP5
- (2) 3つのないP5
- (3) 家族の気持ちP5

3 介護保険サービス P6～7

- (1) 介護保険制度P6
- (2) サービス内容P6～7

4 介護保険外のサービス P7～8

- (1) 配食サービスP7
- (2) ふれあい見守り推進事業P7
- (3) 福祉除雪P7
- (4) 福祉有償運送P7
- (5) おむつ代助成P7
- (6) 家族介護応援手当P8

5 その他関連情報 P8～9

- (1) 免許の返納P8
- (2) 障がい福祉サービスP8
- (3) 自立支援医療(精神通院医療) ...P8
- (4) 成年後見制度P9

6 受診について P9～10

- (1) 認知症かと思ったらP9
- (2) 認知症疾患医療センターP9
- (3) 物忘れ外来P9～10

7 相談先について P10～11

- (1) 月形町地域包括支援センターP10
- (2) 居宅介護支援事業所P10
- (3) 社会福祉協議会P11
- (4) その他P11

8 認知症の予防について P11～12

- (1) MCI(軽度認知障害)P11
- (2) 介護予防事業P11～12
- (3) 認知症予防のためにできること ...P12



1 認知症について

(1) 認知症とは

認知症とは、記憶力や判断力の低下や、性格が変化してしまう等のさまざまな脳の症状が現れ日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。

日常生活や社会生活に支障をきたすような状態が認知症となりますので、たまに会う人の名前を忘れたことがある、何を食べたか思い出せないことがある等の、加齢やその人の特性による物忘れとは違います。

(2) 認知症の現状

厚生労働省によると、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年には約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。

月形町でも、毎年認知症に関する相談は増えており(※1)、認知症に向けた取り組みが今後ますます重要になると考えられます。

※1 R4年度(R5.2現在)認知症に関わる相談件数 31 件

(3) 認知症の種類

認知症は色々な病気により起こる症状です。主なものは下記のとおりです。

アルツハイマー型認知症 認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。	レビー小体型認知症 記憶障害、動作が遅くなり転びやすくなるパーキンソン症状、幻視等がみられます。男性の方が女性の約2倍発症しやすく、他の認知症と比べて進行が早いのが特徴です。
脳血管性認知症 脳梗塞や脳出血によって起こる認知症です。認知症全体の約20%を占め、男性の方が多く発症しています。脳の損傷部位により症状はさまざまです。	前頭側頭型認知症(ピック病) 万引きをしてしまう等の社会性の欠如、自分に対しての抑制が効かなくなる、同じ行動を繰り返す、感情が鈍くなる、自発的な言葉が減る等の症状があります。

※上記以外にも、認知症をきたす数多くの病気があります。



(4) 若年性認知症とは

18歳から65歳未満で発症した認知症を言います。

認知症は高齢者と関連性が強いものとして知られていますが、若い世代の方でもなりえるものです。また、年齢が若いと、経済的問題や社会的偏見等により本人・家族へ与える影響が大きくなりやすく、多様な支援が必要になることが予測されるため、早期の相談が大切です。

(5) 認知症の症状

認知症の症状は、原因や個人によりさまざまですが、中核症状と行動・心理症状(BPSD)の2種類に大きく分けられます。

<中核症状>

病気等により脳の細胞が壊れ直接起こる症状

記憶障害 ・ 少し前に話したことを忘れる ・ いつも覚えていられたことを忘れる 等	見当識障害 ・ 時間、季節の感覚が薄れる ・ 周囲の人との関係が分からない ・ 慣れた道で迷う 等 ※見当識とは、時間や場所、人物等の基本的な状況を認識すること
理解・判断力の障害 ・ 考えるスピードが遅くなる ・ 2つ以上のことの処理が難しい (電話を掛けながらメモを取る 等) ・ いつもと違う出来事で混乱する 等	実行機能障害 ・ 食事の準備ができない ・ 金銭管理ができない ・ 交通機関を利用できない ※料理を作るときに順序立てて考えられない 等

<行動・心理症状(BPSD)>

上記の「中核症状」に、本人の性格や環境等の要因が合わさり起こる症状

不安・焦燥 不安になり日常の些細な事で焦る	うつ状態 気持ちが沈む、興味がなくなる
幻覚(幻視・幻聴) 見えないものが見える。 実際にはない音が聞こえる。	不潔行為 主に排泄に関連した行動がうまくできず尿や便をいじる
徘徊 外出の目的を忘れ道に迷う	興奮・暴力 大きな声を上げる、暴力をふるう
妄想 物を盗られたと思い込み訴える	せん妄 一時的に注意力等が低下する

2 認知症の人やその家族との接し方

～認知症の人やその家族との接し方を考えるには、
認知症の人の気持ちを考えてみることから始めましょう～

(1) 本人の気持ち

認知症の症状に最初に気づくのは本人であることが多いです。よく言われる「認知症は本人の自覚がない」は多くの人に当てはまりません。認知症の人は、誰よりも苦しみや悲しみを感している」と考え接することが大切です。

(2) 3つのない

＜認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”＞

1. 自尊心を傷つけない	何もわからないと思いバカにする、赤ちゃん言葉を使う等の言動は自尊心を傷つけるため注意しましょう
2. 急がせない	判断能力が低下している場合があるため、1つ1つの事柄についてゆっくりと時間をかけて接しましょう
3. 驚かせない	唐突な声かけは驚かせ混乱させる原因になることもあるため、視界に入り落ち着いて話しかけましょう

※上記に加え、否定せず共感することが大切です。

「認知症になると間違いを正されてばかり、自分の言うことは全て否定される」と悲観的になってしまいがちです。

認知症の人の世界に入り、否定せずに話をしてみましょう。



(3) 家族の気持ち

認知症の方を支援する家族の気持ちを4つのステップに分類できます。

第1ステップ:とまどい	最初の反応は戸惑い否定の気持。現実を認められず、戸惑い、異常な言動に気づいても誰にも打ち明けられず悩む時期
第2ステップ:混乱/怒り/拒絶	言動に家族がどのように対応してよいか分からず、きつく接したり叱ったりしてしまう
第3ステップ:割り切り	様々な情報や経験により段々と認知症の介護に余裕がで始めなんとかなるかと考えられる
第4ステップ:受容	認知症の人を深く理解し受け入れられる

このステップは1～4までを順々にたどるのではなく、認知症の症状や周囲の環境により行ったり来たりします。家族の気持ちは複雑で、大切な人が認知症だと受け入れるのは難しいことです。第1～2ステップではじっくりと話を聞く、余裕が出てくる第3ステップ以降はアドバイスや情報提供も良いと思います。

3 介護保険サービス

(1) 介護保険制度

介護保険を利用するには、月形町保健福祉課高齢者支援係にて要介護認定の申請が必要となります。申請は、直接窓口に来られる他、郵送でも可能です。

◎申請可能な方: ①65歳以上 ②40～64歳で特定疾患のある医療保険加入者

申請先: 高齢者支援係(保健福祉総合センター内) ☎53-3155

(2) サービス内容(月形町で利用できるサービス)

介護保険サービス内容は下記のとおりですが、利用についてはP10にある相談機関への相談が必要です。要支援1、2の認定の方は月形町地域包括支援センター、要介護1～5の認定の方は居宅介護支援事業所となります。



◎訪問による介護サービス

訪問介護	ホームヘルパーによる掃除や買い物の支援等	月形町社会福祉協議会 はーとふるつきがた☎53-2928
訪問入浴介護	移動入浴車等での訪問による入浴介助	アースサポート岩見沢 ☎20-0810
訪問リハビリテーション	自宅へリハビリ専門職が訪問し自宅環境でリハビリを行う	月形緑苑 ☎53-2222
訪問看護	看護師等の訪問による病状や体調や服薬の管理	岩見沢訪問看護ステーション ☎25-3004
居宅療養管理指導	医師、薬剤師等の訪問による医学的な管理や指導	月形町立病院 ☎53-2241 ナカジマ薬局 ☎35-5582

◎通いや泊りによる介護サービス(全て送迎付き)

通所介護(デイサービス)	入浴やレクリエーション等の支援	月形愛光園 ☎53-4114
通所リハビリテーション	リハビリ専門職によるリハビリや入浴等の支援	月形緑苑 ☎53-2222
ショートステイ	短期間のお泊りサービス	月形愛光園 ☎53-4114 月形藤の園 ☎53-2214 月形緑苑 ☎53-2222

◎施設サービス(月形町内)

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	要介護 3 以上の方が入れます。 基本的にずっと入所が可能です。	月形愛光園 ☎53-4114
		月形藤の園 ☎53-2214
介護老人保健施設	要介護 1 以上の方が入れます。 リハビリをして家に帰ることが目 標となります。	月形緑苑 ☎53-2222

※月形町以外の施設サービスも利用可能です。

◎その他のサービス

福祉用具貸与 福祉用具購入	歩行器や車いす、置き型手すり等 のレンタル 入浴用椅子、ポータブルトイレ等 の購入費助成	介護保険の指定を受けた福祉用 具事業所 ※詳しくは相談機関にお問い合わせ下さい
住宅改修	手すり設置工事、等の費用助成	任意の事業所(要事前申請)

4 介護保険外のサービス

(1) 配食サービス

70歳以上の高齢者世帯等に対する夕食の配達支援です。
月～金の週5回、1食400円で利用できます。

(2) ふれあい見守り推進事業

70歳以上の独居、75歳以上の高齢者世帯等に対し、月 1～2回程度、訪問や
電話により対象者の状況確認を行います。

(3) 福祉除雪

75 歳以上の高齢者世帯等に対し、玄関や窓、暖房用排気口付近の除雪を、
1時間800円で行うものです。

(4) 福祉有償運送

要介護状態や障害認定を受けた方が利用できる低額の送迎サービスです。

(5) おむつ代助成

65歳以上の高齢者等に対し、紙おむつや尿取りパッド等の購入費用に対し、
月3千円を超えた分について助成されます。(上限 1 万円)

※(1)～(5)までのお問い合わせ：月形町社会福祉協議会 ☎53-2928

(6) 家族介護応援手当

在宅において、「要介護 3 以上もしくは障害区分 4 以上の方」を介護する家族に対する慰労として、月額 2 万円を支給しています。詳しい要件は、下記までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：月形町保健福祉課高齢者支援係 ☎53-3155



5 その他関連情報

(1) 免許の返納

月形町では、高齢者等による交通事故の減少を図るため、運転免許の有効期限内に自らの意志で自主返納する方に対し支援をしています。

【対象者】

- ・月形町の住民基本台帳に記録されている方
- ・満70歳以上の方
- ・70歳未満の方で病気などの理由により運転に不安を感じる方

【支援内容及び金額】

- ・運転経歴証明書の交付手数料
- ・20,000円相当の月形商工会が発行する商品券

【手続き】

運転免許試験場または警察署で運転免許の取消申請手続き終了後、月形町役場総務課危機管理係で申請します。以下のものを持参してください。

①申請書(様式第1号)、②運転免許の取消通知書、③交付手数料領収書写し

お問い合わせ 月形町役場総務課危機管理係：☎53-2321

(2) 障がい福祉サービス

障害者総合支援法による障がい者のサービスです。サービス利用には一定の条件がありますのでお問い合わせください。

お問い合わせ 保健福祉課地域福祉係：☎53-3155

(3) 自立支援医療(精神通院医療)

若年性認知症等のため、指定の医療機関等で継続的な通院治療を必要とする場合に医療費の負担が軽減される制度です。

お問い合わせ 保健福祉課保健係：☎53-3155

(4) 成年後見制度

理解力や判断力が不十分な状態になり自己管理が難しくなった場合、財産管理やサービス利用の契約手続き等を、本人に代わって行ってくれる後見人等を決めることができる制度です。

※申請先は下記のとおりですが、申請に関する相談は月形町保健福祉総合センターでも受け付けています。

お問い合わせ 札幌家庭裁判所 岩見沢支部

北海道岩見沢市 4 条東 4 丁目 : ☎22-6650



6 受診について

(1) 認知症かもと思ったら...

認知症は色々な病気により引き起こされるものです。そのため、原因となる病気を診断することは治療をしていくうえでも大切です。早めの受診により認知症の進行を遅らせたり治したりすることができる場合もありますので、早めに専門病院を受診しましょう。

※かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医に相談しましょう。



(2) 認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談を実施する病院であり、かかりつけ医や福祉サービス機関と連携しながら住み慣れた地域で生活し続けられるように支援してくれる病院です。

※月形町近隣の認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
砂川市立病院	砂川市西 4 条北 3 丁目 1 番 1 号	0125-54-2131(代表)
江別すずらん病院	江別市上江別 442 番 15	011-384-2100(代表)
江別市立病院	江別市若草町 6 番地	011-382-5151(代表)

(3) 物忘れ外来

初期症状の時点で、加齢が原因なのか、病気が原因なのかを診断し、その対応策を本人や家族を含め一緒に考えていく専門外来です。

※月形町近隣の物忘れ外来

医療機関名	所在地	電話番号
岩見沢こころクリニック	岩見沢市 2 条東 15 丁目 5 の 2	0126-32-0556
岩見沢明日佳病院	岩見沢市志文町 297 番地 13	0126-25-5670
心療内科あおぞらクリニック	美唄市西2条南2丁目 4-20	0126-66-6355
美唄すずらんクリニック	美唄市大通東1条南2丁目1?8	0126-66-1234

上記医療機関において、症状や状況によって対応できない場合があります。
加えて、近年は認知症の相談も増えておりすぐに受診できないことも考えられますので、早めに相談しましょう。



7 相談先について

(1) 月形町地域包括支援センター（保健福祉総合センター内）

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師の3職種で高齢者に関する相談全般を受け付けております。また、要支援 1・2 の認定を持たれている方の介護保険利用の調整も行う機関です。

相談は、電話・来所・訪問・メール等ご希望や相談内容に応じ可能です。

相談対応職員が不在にしていることもございます。来所される場合は事前にご連絡をいただくと調整できますので、下記までご連絡ください。

月形町地域包括支援センター 電話 0126-53-3155
メール korei@town.tsukigata.hokkaido.jp

(2) 居宅介護支援事業所

要介護1～5の認定をお持ちの方に対するサービス調整等を行う機関です。
月形町内には 2 つの事業所があります。

事業所名	電話番号
居宅介護支援事業所 月形緑苑	53-2222
居宅介護支援事業所 雪割草	35-7011

(3) 社会福祉協議会

地域住民・社会福祉関係者等の参画・協力を得て多種多様な地域福祉活動をしている機関です。

事業所名	所在地	電話番号
月形町社会福祉協議会	月形町 1064 番地 13 月形町交流センター内	53-2928

(4) その他

認知症に関連する相談機関

機関名	所在地	電話番号
北海道認知症 コールセンター	—	011-204-6006 10:00~15:00 月~金(祝日、年末年始除く)
若年性認知症 コールセンター	—	0800-100-2707 10:00~15:00 月~土(祝日、年末年始除く)
北海道若年認知症の 人と家族の会	札幌市中央区北3条 西7丁目 1-1	011-205-0804 090-8270-2010
認知症の人と家族の 会	—	0120-294-456 平日 10:00~15:00

8 認知症の予防について



(1) MCI(軽度認知障害)

健常でも認知症でもない中間の状態で、認知症へと移行する可能性のある認知機能の低下がわずかにみられるが、日常生活に影響するほどではない状態です。

適切な治療や運動、日常生活上での取り組みを行うことにより、正常に戻ったり認知症の発症を遅らせたりすることができる可能性があります。

(2) 介護予防事業

月形町内で行うことができる介護予防に関する事業です。

名称	参加対象者	内容
なごみ会	町内在住の概ね70歳以上の町民	保健センターにて簡単な運動や調理を行います。
脳元気塾	認知症予防に興味がある方	認知症を予防するための読み書き、計算、数字盤、運動、音楽、ゲーム等のレクリエーションを行います

運動教室	主治医に運動を許可されている方 概ね70歳以上で、腰痛や膝痛を自覚し、運動に意欲のある方	体や口の機能評価、運動や口腔ケアの指導等を行います。
------	---	----------------------------

(3) 認知症予防のためにできること

メタボに気をつける 内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常や高血糖状態等になることです。食事はバランスよく適度な運動をしましょう。	運動習慣をもつ 週2回以上30分以上の運動、主に歩くことが薦められています。頭と体を一緒に動かす運動「コグニサイズ」がより効果的です。
バランスのとれた食事 魚、野菜、肉、果物などをバランスよく食べましょう。特に青魚や納豆は良いとされています。	積極的なコミュニケーション 他者と積極的に交流することで脳が活性化します。
定期的な外出 外出を行うことは心身の健康を維持するにもとても大切です。定期的に外出をしましょう。	脳の活用 日記をつける、新聞を読む、趣味に取り組む等、積極的に脳を活用した生活をしましょう。

<参考>

認知症サポーター養成講座標準教材
公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット





令和5年3月発行

作成：月形町保健福祉課高齢者支援係
〒061-0511 樺戸郡月形町字月形1466番地1
保健福祉総合センター

電話 0126-53-3155

FAX 0126-53-3177