

潟上市認知症ケアガイド



年々認知症高齢者の数は増加傾向にあります。潟上市では地域の方々が認知症について正しい理解を持ち、認知症になっても住み慣れた地域で生活し、支え合いができる手助けとなるよう『認知症ケアガイド』を作成しました。

認知症は脳の障害によって、正常に働いていた機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

この『認知症ケアガイド・概要版』は、認知症の予防のほか、認知症が発症し進行していくなかで、どのような支援や医療、介護サービスを受ければよいか整理したものです。

認知症ケアガイドの使い方

1

「認知症について知りたい」
「潟上市では認知症について、どのような支援があるの？」

2

本人の様子から、認知症の進行の程度を確認する。

3

進行の程度からどのような支援があるのか確認する。

4

手助けや支援が必要、または、分からないことがある。

潟上市地域包括支援センターへ

認知症地域支援推進員が介護サービスの紹介や、医療機関への受診相談、認知症介護のアドバイス等、できる限り自宅での生活が維持できるようご相談に応じます。

連絡先

潟上市地域包括支援センター（潟上市役所内）

住所：天王字棒沼台226-1 電話：018-853-5318

認知症の種類や特徴、対応方法などを記載した【詳細版】も用意しています。必要な方は地域包括支援センターへご連絡ください。潟上市ホームページでも見るができます。

認知症について確認しよう

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。まずは認知症について確認してみましょう。

正 常 なうちは？

- 正しい知識や理解を深めておく。
- ボランティア活動や介護予防教室などへ参加。
- 何かおかしいと感じたらすぐに相談する。

予防が大事



裏面へ



軽度認知障害 (MCI) とは？

- 認知症と正常の中間の状態のことをいいます。
- もの忘れの自覚はあるが、記憶力、意欲の低下以外に認知機能の障害がみられず、日常生活への影響がほとんどない状態。

早期発見が大事



かかりつけ医・潟上市地域包括支援センターへ相談

数年後に認知症へ移行する可能性があります

進行／日常生活

本人の様子

家族の心がまえ

軽 度

- 認知症の疑い
- ほぼ自立

- 約束の日付や場所を間違ふようになる
- 計画や段取りどおり行動することが苦手になる
- 食事など前後のことを忘れる
- 料理の数が減る



- 接し方の基本やコツなどを理解する
- 家族間で介護のことについて話し合い、共通理解の場を作る
- 介護の悩みや心配事は早いうちから相談する
- 近所や地域の人から協力や理解をしてもらうことも大切

中 等 度

- 見守りがあれば自立
- 手助け、介助が必要

- 服薬管理ができなくなってきた
- 慣れた道でも迷ふようになった
- 数を覚えることができない
- 服を選んで着ることができない
- 料理ができなくなった
- 食事やトイレなど失敗が目立つ
- 妄想や興奮がみられる



- 介護者が体調を崩しやすい時期。健康管理に気を付け、医療・介護サービスを上手に利用する
- 興奮や妄想が多くなり、家族では上手に対応できない場面が増えてくるかもしれません。担当ケアマネジャーなどに相談する

高 度

- 手助け、介助が必要
- 常に介護が必要

- 意思の疎通が難しい
- 生活全般に介護が必要
- 寝たきりになる
- 家族の顔が分からなくなる

- できないことが増えてきた結果、合併症を起こしやすくなることを理解しておく
- どのような終末期を迎えるか、家族で話し合っておく

● 潟上市での支援やサービスを、次のページで確認しましょう。



湯上市の認知症支援とサービス

※湯上市で整備されている支援等を標準的に示しました。今後も認知症支援事業を推進していきます。

認知症の進行と程度

支 援	正 常	軽度認知障害	軽 度	中 等 度	高 度
介護予防	介護予防学習会・介護予防教室 げんきくらぶ・ひざの教室 生きがい活動支援等 (要介護認定で非該当となった方)				
安否確認	ふれあい安心電話・安全パトロール 社会福祉協議会・民生委員等地域住民ネットワークによる見守り				
生活支援 ・ 在宅介護	配食サービス (食の自立支援事業) 軽度の生活援助 (雪かきなど)・寝具類等洗濯乾燥消毒サービス シルバー人材センター 在宅介護サービス (ホームヘルパー・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型サービスなど)				
住 ま い ・ 施 設	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>自 宅</p> <p>生活支援ハウス</p> <p>高齢者ハウス</p> <p>介護施設</p> <p>認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)</p> <p>介護老人保健施設</p> <p>特別養護老人ホーム・地域密着型特別養護老人ホーム</p> </div> </div>				
医 療	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 認知症サポート医 専門医療機関 訪問看護				
権利擁護	成年後見制度 地域権利擁護事業				
家族支援	家族介護者の交流会・家族介護教室				

認知症支援事業

- ★認知症サポーター養成講座……………市内中学校、自治会、各種団体等で実施。要望にも対応。
- ★認知症に関する勉強会……………介護予防学習会や介護予防教室などで実施。
- ★認知症サポート医による「もの忘れ相談会」…定期的に実施しています。市の広報等で案内。
- ★地域ケア会議……………事例検討や意見交換、認知症施策の検討を行います。

早期発見・早期治療

認知症は本人、家族の気づきが早期発見のカギ！

- ① 初期に気づくことで、症状を改善したり、進行を遅らせることができます場合があります。
- ② 治る病気によるものや一時的な症状の場合もあります。
- ③ 早期に専門医や福祉関係者と関わることで支援の幅が広がります。

気づいたら・・・まずは、かかりつけ医に相談しましょう



認知症の予防

認知症の予防は生活習慣の改善と、生きがいがづくりが大切です！

生活習慣の改善

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は認知症発症のリスクを高めます。バランスの良い食事や、適度な運動は肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の働きを活発にします。



チェック①

『バランスの良い食生活を心がけていますか？』



- 塩分を控える …………… 高血圧の原因になります。薄味を心がけましょう。
- 肉よりも魚を …………… 特に青魚に含まれる成分が脳を活性化し、血流を良くします。
- 野菜は毎食 …………… 抗酸化物質が動脈硬化予防になります。
- 水分補給 …………… 1日1～1.5ℓを目安に摂取。血流や細胞の新陳代謝を促します。
- 甘いものは控える …… 甘いものの食べ過ぎは脂質異常や糖尿病などのリスクを高めます。
- よく噛んで食べる …… 脳を刺激し、食べ過ぎ防止につながります。



チェック②

『適度な運動をしていますか？』

有酸素運動

ウォーキング、簡単な体操など30分以上行います。脂肪が燃焼し、さらに脳の血流が良くなります。特にウォーキングは外の景色にも触れるため脳が活性化します。

筋力トレーニング

筋肉の衰えを防いで、骨を丈夫にします。転倒や骨折の予防にもなります。骨折により寝たきりになってしまえば脳の機能も低下してしまいます。



生きがいがづくり

趣味や友達つきあい、社会参加は心や人生を豊かにし、脳の神経細胞を活性化します。



チェック③

『趣味を持ったり、社会活動をしていますか？』

- <参考> ★趣味を見つけよう。 ★1日1回、外出してみよう。
- ★ボランティア活動に参加しよう。 ★頭を使うゲーム(将棋、囲碁など)をしよう。
- ★新聞や雑誌から情報収集しよう。 ★日記をつけてみよう。
- ★介護予防教室等へ参加しよう。



できることから始めましょう！