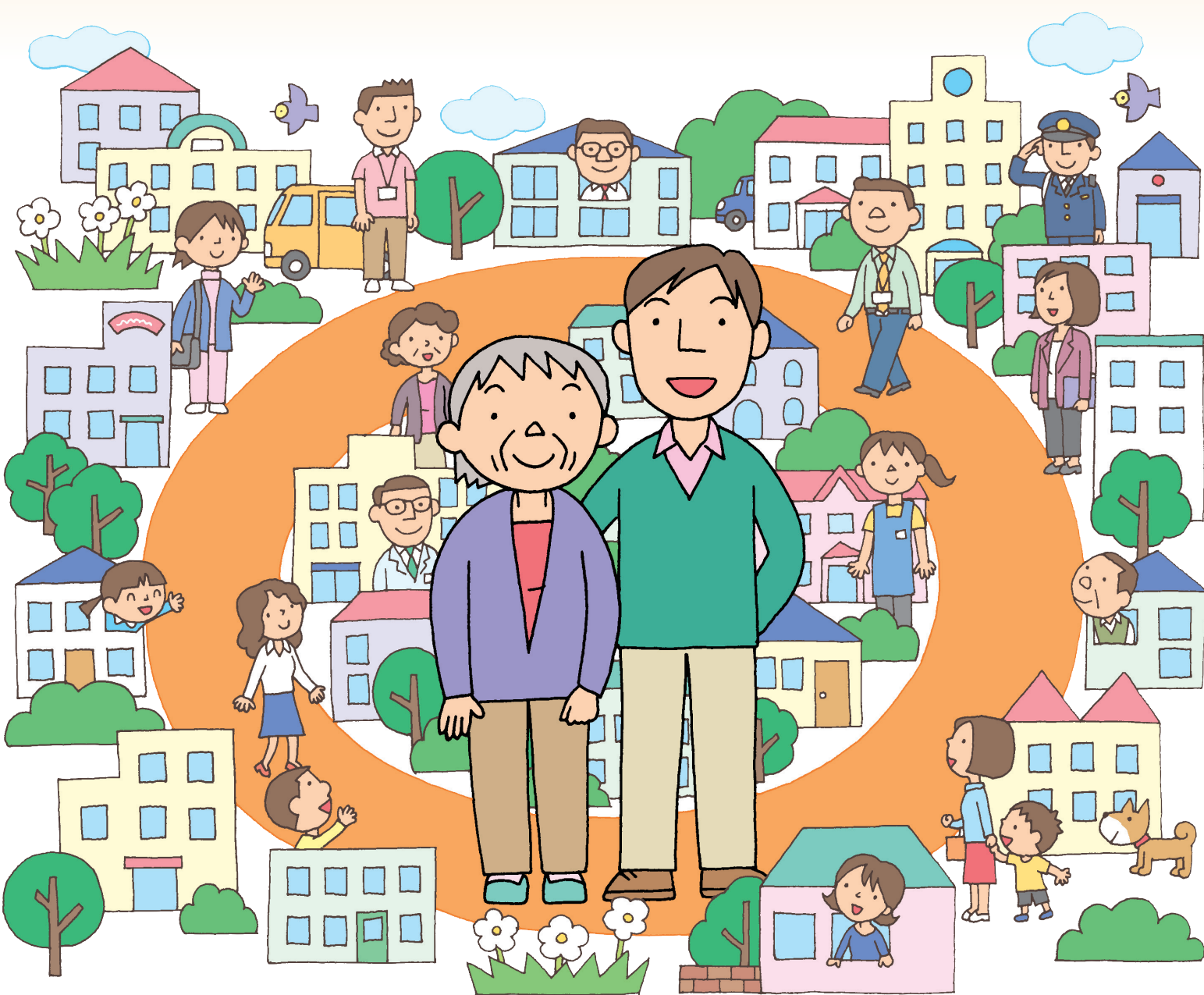


認知症になっても安心して暮らせるまちに

認知症あんしんガイド

認知症ケアパス



南アルプス市

運転免許の自主返納について

加齢に伴う身体機能や認知機能の低下などにより、高齢者の方で運転に不安を感じている場合は、運転免許の自主返納の制度があります。免許を返納しても、申請により「運転経歴証明書」の交付が受けられます。

運転経歴証明書とは

運転経歴証明書は、有効期限のある運転免許証を自主返納した方が、交付申請をすることにより交付される運転経歴等が表示された証明書です。生涯にわたって公的な本人確認書類として使用することができます。

新しい運転経歴証明書の見本
表 (警察庁提供)



問い合わせ

県警察本部運転免許課 南アルプス市下高砂825番地
☎285-0533

運転経歴証明書の特典

運転経歴証明書を提示することで、利用料の割引などのサービスを受けられます。

- 山梨県タクシー協会加盟のタクシー等を利用する際、**運賃が1割引**
- 運転経歴証明書の提示により、コミュニティバス各路線共通の定期券が**500円割引**

公共交通・交通支援

●コミュニティバス

市内の医療機関や商業施設等を巡ります。【料金】100円 ※乗換えごと100円

●高齢者タクシー利用助成制度

75歳以上の方が気軽に外出できるようタクシー券を交付します。

【申請方法】 市役所市民活動支援課または各窓口サービスセンターにて申請。

【問い合わせ】 市役所市民活動支援課 ☎282-6493

●通院バス

一人暮らし、または世帯員誰もが運転できない世帯にいる70歳以上の高齢者、または身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を保持している方、もしくは同程度の障害があると認められる方（車椅子使用者は除く）のうち公共交通機関の利用が困難であり、非課税世帯の方に市内の医療機関への送迎を行います。

【問い合わせ】 社会福祉協議会 地域福祉課 ☎283-4121

●介護タクシー

外出時（通院、買い物等の用事）介助や見守りが必要な人のためのタクシーです。公共交通機関の利用が困難な人も利用可能です。



もくじ

| | |
|---------------------------------|-----|
| もっと認知症を知ろう | 2 |
| 認知症に早く気づこう | 4 |
| 状態に合わせた対応を | 6 |
| ①「認知症の疑いがある」状態 | 6 |
| ②「症状はあっても日常生活は自立している」状態 | 6 |
| ③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態 | 6 |
| ④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態 | 7 |
| ⑤「常に介護が必要」な状態 | 7 |
| 「認知症ケアパス」一覧表 | 8 |
| 目的別の主な支援内容 | 10 |
| ●相談する | 10 |
| ●予防・悪化を防ぐ | 11 |
| ●他者とつながる／役割をもつ | 12 |
| ●安否確認・見守り | 13 |
| ●生活支援や身体介護 | 14 |
| ●医療を受ける | 15 |
| ●家族を支援する | 16 |
| ●本人の権利をまもる | 17 |
| ●住まいを考える | 18 |
| ●認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク事業 | 19 |
| ●行方不明の人をまちぐるみで見守り、探す取り組みを進めています | 20 |
| ●地域全体で認知症の人を支えよう | 21 |
| 認知症の人との接し方 | 裏表紙 |

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想
- 徘徊
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚
- 無気力
- 攻撃的な言動
- など

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はただらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

前頭側頭型認知症

理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、子どものように行動に制御が利かなくなり、万引きや交通違反など反社会的行動が増えます。

症状や傾向

- 興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去る
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなる
- 50歳代くらいから発症することがある

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



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。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、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。



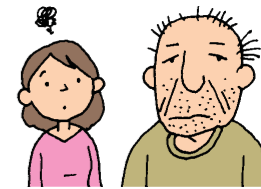
●認知症が疑われるサイン

以下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、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。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。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

状態に合わせた対応を

①「認知症の疑いがある」状態、および

②「症状はあっても日常生活は自立している」状態

この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している、もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

本人の不安を和らげる

本人には次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。

居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心して過ごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。

将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちから家族で話し合っておきましょう。

③「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

見守る人を増やす

家族だけで支えるのではなく、民生委員や地域の知人、友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。

安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。

医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。

介護のサポートを検討する

家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスを検討しましょう。

認知症の進行によって変化していく症状や行動によって、在宅生活を送るために必要となる支援やサービスは異なります。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

④「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもがあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

介護サービスを活用する

介護のプロであるケアマネジャーなどと緊密に相談し、本人の希望や認知症の状態に合わせてながら、さまざまな介護サービスを組み合わせ活用しましょう。

見守りの体制を充実させる

通り慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話を持たせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。

住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えやすくなります。事故を防止し、介護にも役立つような介護保険による住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。

悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。

⑤「常に介護が必要」な状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。

介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、衰えていく体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。

住み替えを検討する

本人や家族の事情を考慮しながら、今後も自宅で過ごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などで過ごすかを検討しましょう。

看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。