

5. 支援やサービス

相談したい

- 東吉野地域包括支援センター Tel 42-0441（住民福祉課）
- ケアマネジャー【居宅介護支援事業所・小規模多機能型居宅介護・特別養護老人ホーム】
- 認知症の人と家族の会 奈良県支部
Tel：0742-41-1026
電話相談：火・金 時間：10時～15時
- 奈良県若年性認知症サポートセンター
Tel：0742-81-3857
電話相談：月・水・木・金・第2土 時間：9時～17時



交流したい

- 各大字のサロン ●世代交流かふえ ●家族介護者の集い ●ふれあい郵便
Tel：42-0441（社会福祉協議会）
- いきいき百歳体操
Tel：42-0441（住民福祉課）
- いきがい講座【俳句・ヨガ・ガーデニング・工芸・粘土細工・コーラス・写真等】
Tel：42-0441（教育委員会）
- 高齢者学級【軽スポーツ・工芸・社会見学・人権学習等】
Tel：42-0441（教育委員会）



安否確認・見守りなど

- 見守りシステム・緊急通報装置
- 配食サービス
Tel：42-0441（住民福祉課）



東吉野村 住民福祉課・地域包括支援センター
Tel:0746-42-0441

無断転載禁止

東吉野村

認知症ケアパス

～住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすために～

1. 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考える等の認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を指します。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によって生じる状態です。誰でも歳をとるほど、認知症になる可能性が高くなります。

また、65歳未満で発症する場合があります（若年性認知症）。



2. 気になることがあれば、まずは相談してみましょう

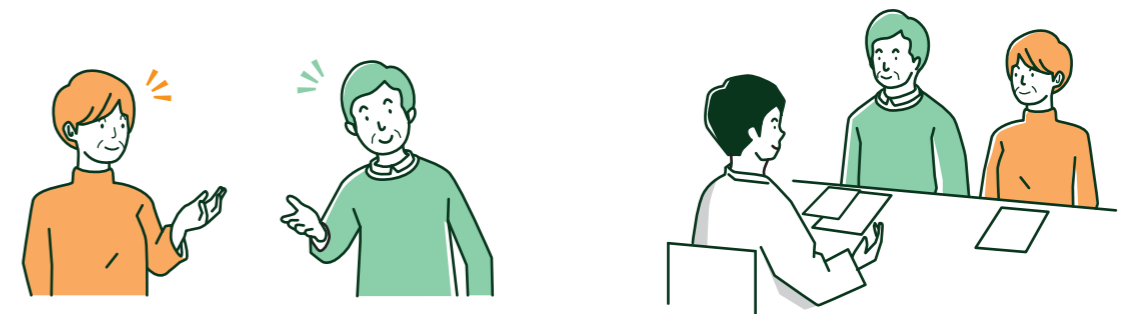
認知症はすぐに進行する病気ではありません。

早く相談することで、あなたの人生をより良く生きる時間とヒントを得ることができます。苦しさや不安を一人で抱え込まずに、相談してみませんか。

地域包括支援センターや介護事業所・かかりつけ医や民生児童委員等、相談できる場所がたくさんあります。

まずは、あなたが話しやすい人に相談してみましょう。

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が大切です。



身近な人に相談

かかりつけ医に相談

気になる方は、3の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を行ってみましょう。▶

3. 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

このチェックリストはおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

最もあてはまるところに○をつけてください。
ご家族や身近な人がチェックすることもできます。



チェック項目		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	チェック項目		問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点	6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点	7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点	8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点	9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点	10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1から10の合計を計算
20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましよう。

合計 点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心 認知症」（令和3年11月発行）

4. 認知症の症状例と本人・家族の気持ち

認知症の経過	認知機能に問題ない	認知症かもしれない	見守りがあれば自立できる	日常生活に手助けや介助が必要	常に介助が必要
認知症の症状例	年齢相応の物忘れ ・食べたメニューを忘れる。 ・ヒントがあると思いつく。	軽度認知障害（MCI） ・物の置き忘れ。 ・人や物の名前が出づらい。 ※軽度認知障害（MCI）は、正常と認知症の中間の状態です。	軽度 ・本人が「おかしい」と感じるが増える。 ・不安、イライラ。 ・疲れやすい。	中等度 ・わからないが増える。 ・パニックに陥りやすい。	重度 ・できないが増える。 ・ふらつく、転びやすい、動けない。 ・歩行が困難。
生活のポイント	・趣味などを通じて地域とのつながりを作ることが大切です。 ・認知症について知り、支える人になりましょう。 ・将来について、家族で考える機会を持ちましょう。			・少しの手助けがあればできることがたくさんあります。 ・今やりたいこと、できることを大切にしましょう。	
本人の気持ち	・今後の自分の状態が不安になってくる。 ・周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい。		・できないことも増えるが、できる事もたくさんあることを知って欲しい。		・症状がかなり進んでも、何もわからない人だと思わないで欲しい。
家族の気持ち	・悩みを打ち明けられずに一人で悩んでしまいがち。 ⇒抱え込まずに相談することが大切。 家族の病気への理解が、今後の症状の出方に大きく影響する可能性も。		・本人の失敗が増え、介護疲れを感じる。休みたくなる。 ⇒介護サービス等を利用し自分がリラックスできる時間も大事にする。		・最後の過ごし方や看取りが心配。 ⇒元気うちに本人の意向を確認する。エンディングノート等を活用する。