

大豊町 もの忘れ

認知症
ケアパス

あんしんガイドブック

いつまでも地域で暮らせる町



認知症ケアパスって？

認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れやいつ、どこで、どのような医療介護サービスが受けられるのか、認知症のステージに応じたサービス提供の流れを示しているものです。

認知症は脳の病気です



脳の病気等によって、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことを総称して認知症といいます。

認知症は誰もがなりうる脳の病気で、2025年には**65歳以上の5人に1人**が認知症になると言われています。

「認知症かもしれない」と気づいたときには受診・治療をしながら、日常生活の適切な関わりを受けることで、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

本人の希望と想いが尊重され、その状態に応じた適切な支援やサービスを受け、**自分らしく**暮らしていくことが望まれています。

認知症サポーターになりましょう！

認知症サポーターは「認知症サポーター養成講座」を受け、

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

友人や家族へ正しい知識を伝えたり、認知症かもしれない方を必要な場所につなぐなど、日常の中でそれぞれの立場からできることを行います。

地域支援班ではみなさんからのご依頼をお待ちしています。

出張講座
対応します



認知症の症状に応じて利用できる支援の一覧表

認知症の経過	元気なころから出会い 知り合い仲間を増やす	変化・生活のしづらさに 早く気づき地域で支えあう	地域で暮らし続けることを 専門職や仲間と一緒に支えあう	最期まで自分らしく生きる日々を 専門職や仲間と一緒に支えあう
本人の様子	物忘れがあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活に不安はあっても、1人でできます。 ☐ いらいらして怒りっぽくなる。 ☐ 約束を忘れてしまうことがある。 ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。 	薬を飲んだか分からなくなったり、電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しくなります。 ☐ いつどこでなにをしたのかを忘れる。 ☐ ガスの消し忘れがあり、鍋をこがすことが多くなる。	着替えや食事、トイレ等がうまくできなくなりますが、声かけ等の手助けがあればできます。 ☐ 慣れた場所でも道に迷ったりする。自宅内でもトイレの場所が分からない。 ☐ 家族や親しい人が分からなくなる。 ☐ 物を見ても、それが何か分からなくなる。	日常生活全般に生活のしづらさがあり、意思疎通が困難になってきます。 ☐ 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ☐ 食事や飲み込みが悪くなり介助が必要になる。 ☐ 日中も眠っている時間が多くなる。
家族の心構え	かかりつけ医などに早めに相談する。 認知症疾患医療センターに受診する。	今後の生活について本人と家族全員で話し合う。 相談窓口連絡して今後の対応を相談する。	医療や介護のサービスを利用する。	施設入所など本人が安心できる生活環境を考える。

集いの場 健康管理 介護予防 など	地域介護予防活動支援事業 自主活動グループ フレイル予防活動 フレイルサポーター活動 短期集中型総合プログラム「ハツラツツ」 あったかふれあいセンター事業 ミニデイサービス 老人クラブ
	健診受診 かかりつけ医 認知症疾患医療センター

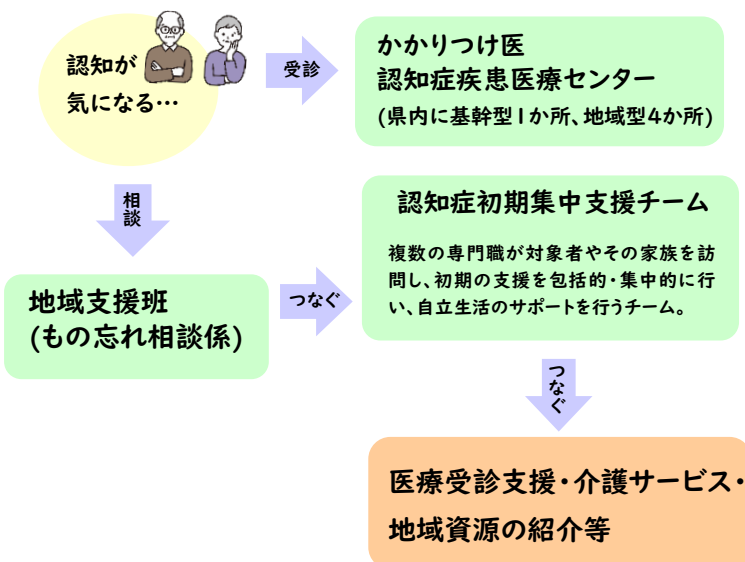
介護保険 サービス	訪問型サービス: 訪問介護(ホームヘルプ)、訪問リハビリなど 通所型サービス: 通所介護(デイサービス)、通所リハビリなど 宿泊系サービス: 短期入所(ショートステイ)など 
--------------	---

在宅福祉 サービス	宅配サービス 住宅改修 福祉用具の購入・貸与 介護用品支給事業 日常生活自立支援事業(財産管理) 成年後見制度 
--------------	--

住まい	自宅 サービス付き高齢者向け住宅 グループホーム 老人保健施設 特別養護老人ホーム
-----	--

※詳細については、大豊町介護・高齢者福祉サービスガイドブック参照

早期受診・早期診断・早期治療のために…



かかりつけ医 (家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれます)	
大杉中央病院	☎ 0887-72-1003
大田口医院	☎ 0887-73-0333
高橋医院	☎ 0887-74-0214
認知症疾患医療センター (認知症の医療相談や診療に応じる専門の医療機関)	
高知県立あき総合病院(安芸圏域)	☎ 0887-35-1536
高知鏡川病院(中央圏域)	☎ 088-833-5012
一陽病院(高幡圏域)	☎ 0889-42-1803
渡川病院(幡多圏域)	☎ 0880-37-4649
高知大学医学部付属病院(基幹型)	☎ 088-880-2636

認知症にならないための6つのポイント



① 1日1.5リットルの水分をとろう!

1～2時間ごとにコップ1杯を目安に飲み、こまめに水分をとるようにしましょう。
(お口をしめらす程度で大丈夫です。)

② 1日3回の食事をとろう!



主食・主菜・副菜・汁物でバランスのよい食事を心がけましょう。肉・魚・卵・大豆食品などからたんぱく質をしっかりととりましょう。

③ 便秘にならないようにしましょう!

水分を多くとり、食物繊維が多い食材を取り入れましょう。便意がなくても、毎朝トイレに座る習慣をつけることも大切です。

④ 運動をしよう!



ウォーキングなどの有酸素運動は、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があります。
また、炊事、洗濯、掃除といった毎日の家事も運動効果に期待できます。適度に体を動かしましょう。

⑤ 歯のケアをしましょう!

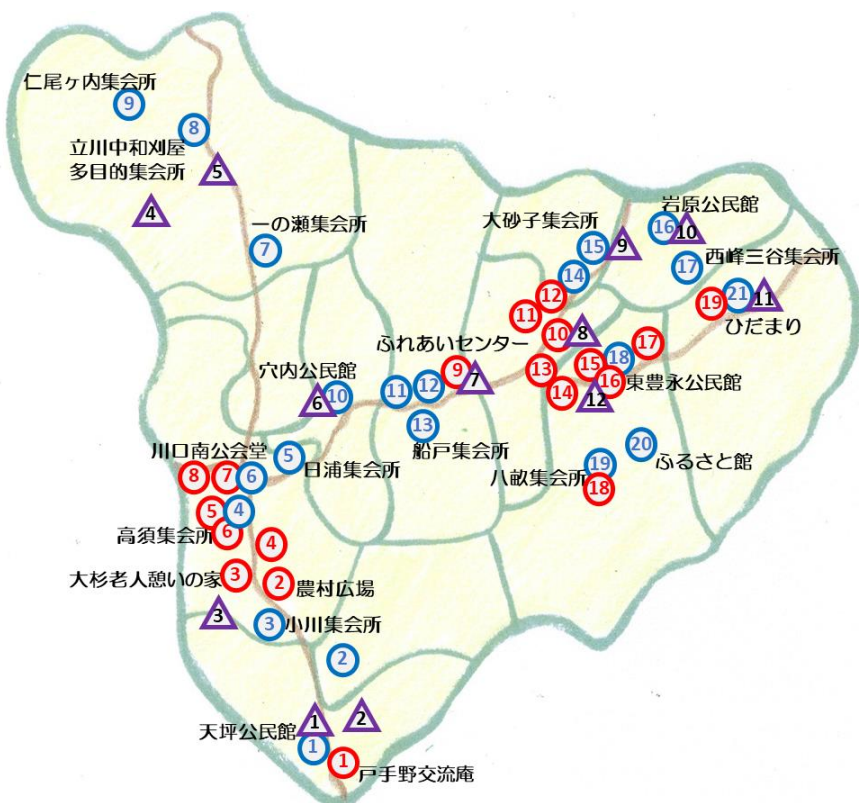
定期的に健診に行き、歯のメンテナンスをしましょう。
人と話したり、かみごたえのあるものを食べたりして、口をよく動かしましょう。よく口を動かすことで口腔機能が向上し、脳の活性化にも役立ちます。

⑥ 仲間と一緒に!

本や新聞などを読む、囲碁や健康マージャンを楽しむ、創作活動をする、料理をするなど、趣味活動を広げてみましょう。
地域の集まりに参加し、人との会話を楽しみましょう。



大豊町の地域活動マップ



ミニデイ

① 天坪地区	⑧ 立川	⑮ 大砂子
② 久寿軒	⑨ 仁尾ヶ内	⑯ きりいし(岩原)
③ 小川	⑩ 穴内	⑰ 西峯三谷
④ 高須	⑪ 目付	⑱ 落合
⑤ 日浦	⑫ 大田口	⑲ 八畝
⑥ 川口南	⑬ 船戸	⑳ 怒田
⑦ 一の瀬	⑭ 永淵	㉑ さわやか西峯

自主活動グループ

① 百手会【ミニデイ】	⑪ 西豊永食改
② 大豊グラウンドゴルフクラブ	⑫ ボタン杉の会【ミニデイ】
③ おおとよ民踊	⑬ 一週一会笑いの会
④ 愛の里【ミニデイ】	⑭ 東豊永ゴルフA組
⑤ 高須友の会	⑮ 落合しあわせ会
⑥ 大正琴	⑯ 南小川体操を楽しむ会
⑦ 川口南茶話会	⑰ 大空会
⑧ チチナロの会	⑱ 八畝健康体操
⑨ つもろん会	⑲ 西峰カラオケ
⑩ 赤とんぼの会	

老人クラブ

① 天坪長寿会	⑦ 大田口栄寿会
② 久北会	⑧ 豊寿会
③ 大杉長寿会	⑨ 千寿会
④ 高砂会	⑩ 円和会
⑤ 立川長生会	⑪ 福寿会
⑥ 穴内長生会	⑫ 東豊永延寿会



自分でできる認知症の気づきチェックリスト



最もあてはまるところに○をつけてください。

※このチェックリストの結果はあくまで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。

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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
②5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
⑦一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

20点以上の場合には、認知機能や社会機能に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談窓口にご相談してみましょう。

チェックしたら、
①～⑩の合計を計算 合計

点



相談窓口



大豊町 地域支援班
福祉介護班

(認知症を含む、高齢者の総合相談、自主活動グループ、介護保険サービスなど)

☎ 0887-72-0450

大豊町社会福祉協議会

(あったかふれあいセンター事業、老人クラブ、ミニデイサービス)

☎ 0887-73-1200

認知症コールセンター(高知県支部)

(認知症の方の介護や家族の精神的な悩みなどにお答えする認知症の専門相談窓口)

☎ 088-821-2818