

## 上天草市認知症ケアパス

- ①軽度認知障害（MCI：まだ認知症ではない時期）  
②症状があっても日常生活は自立している状態



## 本人の様子

- 最近の出来事を忘れて、約束の日時を間違えたりすることがある。
- よく知っている物の名前が出てきづらい、好きな趣味や集まりに行くのがおっくうで休みがちになる。（意欲が低下する、不安が強くなる）
- 金銭管理や買い物など日常生活は自立しているか、ミスはあってもおおむね自立している。

※この時期はうつ病と診断されることもある。（本人も周囲も気づきにくい。）

## 本人へのアドバイス

- 地域の人とのつながりをもつ。
- 生活習慣病の予防・治療を大事にする。
- 生活リズムを整え、水分補給を忘れずに。
- 今後の生活設計について考えておく。

## 家族の対応ポイント

- 年齢のせいにはせずに、早めにかかりつけ医や相談窓口相談する。
- 認知症について学ぶ機会をもつ。
- 消費者被害に注意する。
- 家族の連絡先をわかるようにしておく。

## 主な資源や支援体制など

相談	地域包括支援センター（高齢者ふれあい課）、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症地域支援推進員（社協）、熊本県認知症コールセンター、民生委員、区長
予防・改善	かよいの場、あっぷあっぷさろん、介護予防講座、健診
運動	スパ・タラソ、大矢野運動公園、アロマ
交流・役割・仕事	老人福祉センター、老人クラブ、生涯学習活動、認知症カフェ、シルバー人材センター
安否確認・傾聴	小地域ネットワーク、配食、認知症協力応援隊員
介護保険利用相談	地域包括支援センター、ケアマネジャー
生活支援	家事サポート（民間）、配食
住まい	有料老人ホームなど
家族支援	家族介護者教室、家族介護者交流事業、認知症カフェ、認知症介護者のつどい、地域包括支援センター、ケアマネジャー
もしもの時	消費生活センター、無料弁護士・司法書士相談（市）、警察

### ③認知症が軽度の時期

～物忘れが目立ち始めるが、日常生活は自立～



#### 本人の様子

- 同じ話を何度もする。時間や場所がわかりにくくなる。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。車をぶつけることが増える。
- 料理の段取りや家計の管理などに支障が出てくる。料理の味が変わったと家族に言われる。買い物に行くと同じものばかり買ってくる。

#### 本人へのアドバイス

- 生活リズムを整え、水分補給を忘れずに。
- かかりつけ医にアドバイスを求め、専門医を紹介されたら受診してみる。
- 介護のサポートを受けることを考える。

#### 家族の対応ポイント

- 家族だけで支えるのではなく、周囲に理解を求めて見守る人を増やす。
- かかりつけ医や専門医に相談する。
- 介護保険サービスの利用を検討する。
- 火の不始末など事故に備えて対策をとっておく。

#### 主な資源や支援体制など

相談	地域包括支援センター（高齢者ふれあい課）、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症地域支援推進員（社協）、熊本県認知症コールセンター
予防・改善	かよいの場、あっぷあっぷさろん、介護予防講座、健診
運動	スパ・タラソ、大矢野運動公園、アロマ
交流・役割・仕事	老人福祉センター、老人クラブ、生涯学習活動、認知症カフェ、シルバー人材センター
安否確認・傾聴	小地域ネットワーク、配食、認知症協力応援隊員
介護保険利用相談	地域包括支援センター、ケアマネジャー
介護	訪問系・通所系サービス、短期入所など
住まい	介護を受けられる有料老人ホーム、グループホームなど
家族支援	家族介護者教室、家族介護者交流事業、認知症カフェ、認知症介護者のつどい、地域包括支援センター、ケアマネジャー
金銭管理	地域福祉権利擁護事業（社協）、成年後見制度
もしもの時	消費生活センター、無料弁護士・司法書士相談（市）、警察署

## ④認知症が中等度の時期

～日常生活に誰かの見守りや手助けが必要～



### 本人の様子

- 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる。季節にあった服が選べない。
- 時間や場所がわからなくなることが増える。自宅から離れた所で道に迷う。
- 火の不始末や鍋焦がしが増える。薬やお金の管理ができなくなる。
- 家族とのトラブル、入浴を嫌がる、昼夜逆転、攻撃的な行動、焦り・不安。
- 認知症で介護が必要となる。

### 本人へのアドバイス

- 生活リズムを整え、水分補給を忘れずに。
- 医療や介護のサポートを受ける。

### 家族の対応ポイント

- 認知症を隠さず、身近な人たちに伝え、理解者や協力者をつくる。
- 頑張りすぎない介護をこころがける。
- 同じように介護する仲間をつくる。
- 医療や介護サービスを上手に利用する。

### 主な資源や支援体制など

相談	地域包括支援センター（高齢者ふれあい課）、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症地域支援推進員（社協）、熊本県認知症コールセンター
予防・改善	かよいの場、あっぷあっぷさろん、介護予防講座
運動	スパ・タラソ、大矢野運動公園、アロマ
交流・役割・仕事	老人福祉センター、老人クラブ、認知症カフェ
安否確認・傾聴	小地域ネットワーク、配食、認知症協力応援隊員
介護保険利用相談	地域包括支援センター、ケアマネジャー
介護	訪問系・通所系サービス、短期入所、訪問看護、薬の相談・管理グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホームなど
家族支援	家族介護者教室、家族介護者交流事業、認知症カフェ、認知症介護者のつどい、地域包括支援センター、ケアマネジャー
金銭管理	地域福祉権利擁護事業（社協）、成年後見制度
もしもの時	消費生活センター、無料弁護士・司法書士相談（市）、警察署

## ⑤ 認知症が重度の時期 ～身の回りのこと全般に介護が必要～



### 本人の様子

- 直近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになる。家族がわからなくなる。
- 近所でも道に迷ったりする。
- 服をうまく着れなくなる。身体をうまく洗えなくなる。排泄の失敗が増える。
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
- ほぼ寝たきりの状態となる。

### 家族の対応ポイント

- がんばり過ぎない介護をこころがける。
- 医療や介護サービスを上手に利用する。
- 介護する家族の健康や生活も大切にする。
- 同じように介護する仲間をつくる。
- 自分の気持ちを話せる場所を作る。
- 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などをする。
- 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話しておく。

## 主な資源や支援体制など

相談	地域包括支援センター（高齢者ふれあい課）、在宅介護支援センター、認知症初期集中支援チーム、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、認知症地域支援推進員（社協）、熊本県認知症コールセンター
介護保険利用相談	地域包括支援センター、ケアマネジャー
介護	訪問系・通所系サービス、短期入所、訪問看護、薬の相談・管理グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホームなど
家族支援	家族介護者教室、家族介護者交流事業、認知症カフェ、認知症介護者のつどい、地域包括支援センター、ケアマネジャー
金銭管理	成年後見制度