

# わが家の在宅療養メモ

## ■緊急連絡先

氏名 連絡先 住所 続柄

氏名 連絡先 住所 続柄

## ■かかりつけ医療機関

医療機関名 担当医 連絡先

医療機関名 担当医 連絡先

医療機関名 担当医 連絡先

## ■かかりつけ薬局

薬局名 連絡先

## ■訪問看護ステーション

施設名 担当者 連絡先

## ■ケアマネジャー

施設名 担当者 連絡先

## ■メモ（緊急時の対応など）

.....

.....

お問い合わせは

琴平町地域包括支援センター

TEL.0877-75-6880

# 医療と介護

# 連携マップと

# 認知症あんしんガイド

2023年1月



医療と介護連携マップ

地域包括ケアシステム

在宅療養と  
在宅医療

認知症

琴平町・琴平町地域包括支援センター

# 琴平町 医療と介護連携マップ



## 琴平町の医療一覧

※「認知症」の欄の●は、認知症の相談ができる機関を表しています。相談等の場合は機関によって予約が必要な場合もあります。

### かかりつけ医

No	名称	所在地	電話番号	認知症
1	池田内科医院	琴平町750番地	73-2366	●
2	岩崎医院	琴平町283番地1	75-5161	●
3	岩佐病院	榎井775番地	73-3535	●
4	大浦内科消化器科医院	榎井853番地28	75-1600	●
5	おおにし病院	琴平町350番地10	75-5101	●
6	森内科医院	琴平町167番地	73-4188	
7	五条眼科医院	五條210番地	75-5040	
8	浜田眼科医院	榎井873番地3	73-3322	
9	やまもと耳鼻咽喉科	五條636番地3	75-4133	

### かかりつけ歯科医

No	名称	所在地	電話番号	認知症
1	うつみ歯科医院	榎井69番地3	75-4182	●
2	香川歯科医院	榎井614番地	75-2311	
3	塩田歯科医院	榎井817番地17	75-3497	●
4	嶋田歯科医院	上榎梨1463番地9	75-4172	●
5	前田歯科医院	琴平町198番地	75-3873	

### かかりつけ薬局

No	名称	所在地	電話番号	認知症
1	うじけ調剤薬局	琴平町296番地1	58-9065	●
2	NPすなはら薬局	琴平町320番地18	75-2300	●
3	小野龍雲堂薬局	榎井671番地	75-2753	●
4	ごじょう薬局	五條653番地1	75-6588	
5	さくま調剤薬局	琴平町753番地4	58-8850	●
6	シマヤ真鍋漢方薬局	琴平町225番地	75-3574	●
7	そうごう薬局 琴平店	榎井775番地13	73-3781	●
8	花水木調剤薬局	榎井853番地3	56-4500	●
9	ベにや薬局	琴平町664番地5	75-6163	
10	室山薬品商会	五條710番地3	75-2512	

### 地域包括支援センター

No	名称	所在地	電話番号	認知症
1	琴平町地域包括支援センター	榎井891番地1	75-6880	●

### 認知症疾患医療センター

(かかりつけ医からの紹介が必要です。)

名称	所在地	電話番号	認知症
回生病院	坂出市室町3丁目5番28号	46-1630	●

琴平町の介護一覧

※「認知症」の欄の●は、認知症の相談ができる機関を表しています。相談等の場合は機関によって予約が必要な場合もあります。

介護サービス提供事業所

NO	事業所の名称	所在地	電話番号	居宅サービス							地域密着型サービス	施設サービス			その他	認知症※							
				居宅介護支援	訪問介護	訪問看護	訪問リハビリテーション	通所介護	通所リハビリテーション	短期入所生活介護	短期入所療養介護	福祉用具貸与・販売	認知症対応型共同生活介護	小規模多機能型居宅介護	介護老人福祉施設		介護老人保健施設	介護療養型医療施設	介護医療院	有料老人ホーム	ケアハウス		
1	デイケアステップ	琴平町 750 番地	58-8270					●															
2	池田内科医院 居宅介護支援事業所	琴平町 736 番地 1	73-2007	●																	●		
	デイサービスいけだ		73-5537					●															
3	岩佐病院	榎井 775 番地	73-3535			●															●		
4	デイサービス なごみの家	榎井 780 番地 1	73-2800					●															
	なごみの家 指定居宅介護支援事業所				●																		●
5	おおにし病院	琴平町 350 番地 10	75-5101			●															●		
6	特別養護老人ホーム クレールみどり	苗田 402 番地 1	75-5577							●												●	
	ケアハウス クレールみどり																						
	クレールみどり デイサービスセンター											●											
	クレールみどり 老人介護支援センター		75-5561	●																		●	
7	介護老人保健施設 ふぁみりえ	琴平町 378 番地 1	75-6565																			●	
	指定通所リハビリテーション 事業所 ふぁみりえ											●											
8	住宅型有料老人ホーム リトモ琴平	琴平町 355 番地 1	75-5222																			●	
9	グループホームこんぴら	琴平町 167 番地	73-0811																			●	
10	サンライズこんぴら	榎井 451 番地 1	58-8600																			●	
11	琴平町社会福祉協議会	榎井 891 番地 1	75-1371	●	●																	●	
12	琴平老人の家 指定訪問介護事業所	榎井 572 番地 1	75-4071																				
	琴平老人の家 指定居宅介護支援事業所				●																		
13	株式会社 イシカワ	榎井 34 番地 1	75-2750																			●	
14	訪問看護だい福	上櫛梨 1423 番地 5	43-2214			●																	
15	指定訪問介護事業所 千手ケア	榎井 104 番地 1	85-6386	●																			

近隣（まんのう町）の医療&介護一覧

	名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号
かかりつけ 歯科医	いわさき循環器科 内科クリニック	東高篠 1378 番地 1	75-2700	岩山歯科医院	四條 416 番地 3	75-0409
	永生病院	買田 221 番地 3	73-3300	かわむら歯科医院	四條 179 番地	75-6480
	小国医院	四條 777 番地	75-2317	多田歯科医院	吉野 1082 番地 1	79-3781
	大山内科医院	吉野 1572 番地 1	79-3311	平田歯科医院	炭所西 771 番地	79-2113
	川口医院	炭所西 1528 番地 1	79-0711	眞室歯科医院	吉野 2668 番地 3	79-1418
	たかお整形外科医院	四條 678 番地	75-1127	まんのう町国民健康保険 造田歯科診療所	造田 1974 番地 1	85-2288
	中川医院	帆山 121 番地	77-2330	アインズ マンノウ薬局	四條 676 番地 5	75-2013
	林医院	岸上 1638 番地 30	75-5125	アピス薬局	四條 1129 番地 1	73-0270
	ふかだクリニック	四條 179 番地	73-2211	アライブ薬局 長炭店	炭所西 1525 番地 4	79-1967
	まんのう町国民健康保険 造田診療所	造田 1974 番地 1	85-2318	吉野調剤薬局	吉野 1572 番地 8	79-2666
	まんのう町国民健康保険 美合診療所	川東 1493 番地	84-2411	四條薬局	四條 179 番地	58-8015
	山本ヒフ泌尿器科医院	四條 1105 番地 1	75-3112	スター薬局 四條店	四條 784 番地 5	75-0710
	かかりつけ 薬局				DRUGHOUSE 幹薬局	吉野下 948 番地 1
				なのはな薬局	東高篠 1377 番地 1	75-2877
				わかば調剤薬局 仲南店	買田 233 番地 11	56-4312

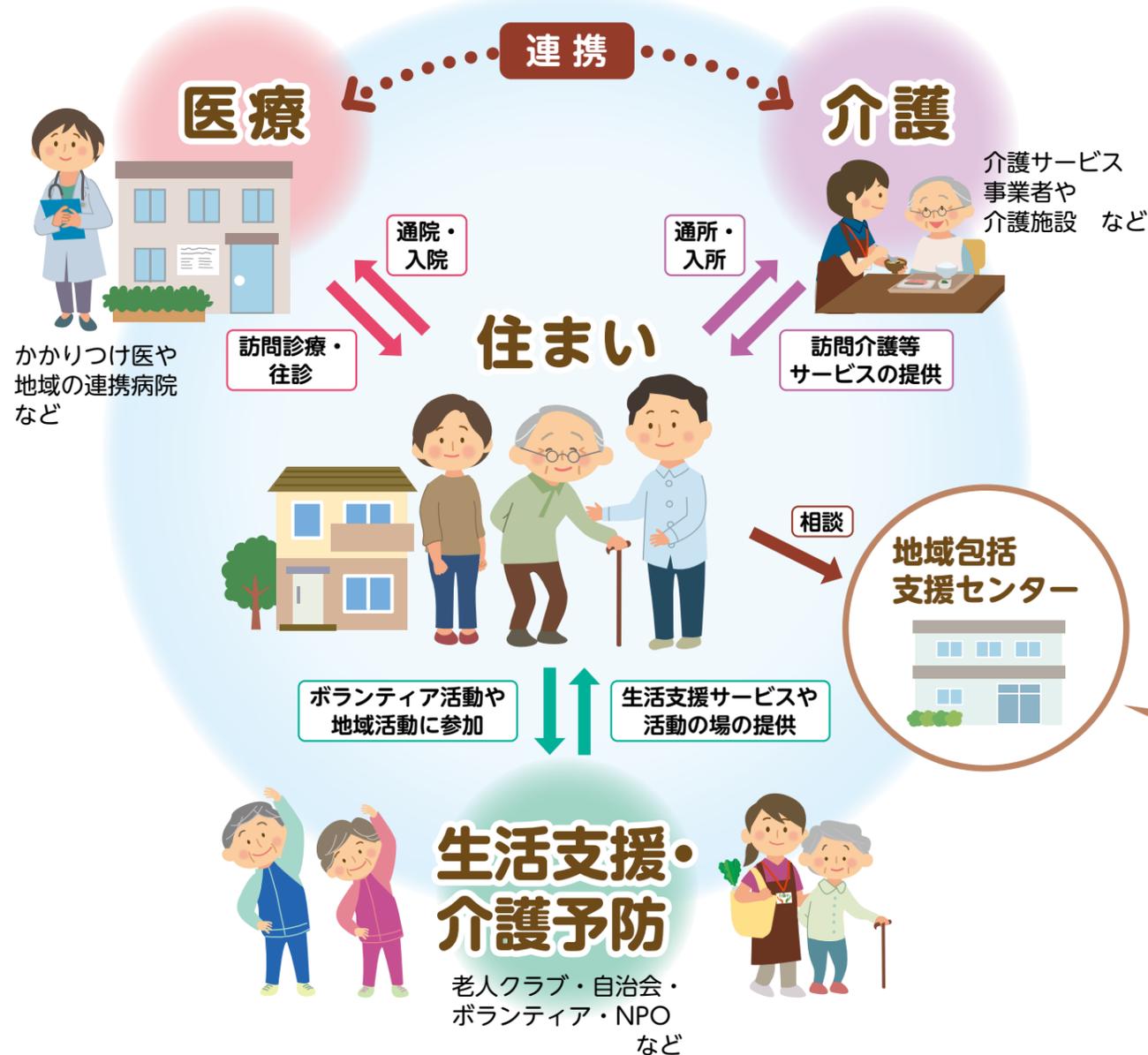
事業所の名称	所在地	電話番号	居宅サービス							地域密着型サービス	施設サービス			その他								
			居宅介護支援	訪問介護	訪問看護	訪問リハビリテーション	通所介護	通所リハビリテーション	短期入所生活介護	短期入所療養介護	通所介護	認知症対応型通所介護	認知症対応型共同生活介護	特定施設入居者生活介護 介護用施設	介護老人福祉施設	介護老人保健施設	介護療養型医療施設	介護医療院	有料老人ホーム	ケアハウス		
永生病院 居宅介護支援事業所 いこいの郷 通所介護いこいの家	買田 221 番地 3	73-3300	●				●															●
通所介護げんきの郷 (永生病院)	買田 102 番地 1	58-8811					●															
小国医院 居宅介護支援小国 百百の家	四條 777 番地	75-2317	●					●		●	●											●
川口医院	炭所西 1529 番地 5	79-0711						●														
かりんの郷	炭所西 1521 番地 1	79-1300								●	●	●	●									
グリーンヒル満濃	岸上 1638 番地 30	73-0625	●							●	●											
セントケアまんのう	吉野下 193 番地 2 高橋ビル 101 号室	75-1088		●																		
だん路	四條 179 番地	58-8311	●						●													
仲南荘	帆山 505 番地	77-2011							●	●												
フラワーガーデンまんのう デイサービスマーガレット	吉野下 416 番地	75-1165	●						●													
プランネット 訪問看護ス テーションナスネット	吉野 2189 番地 1	89-0250	●	●																		
まんのうケアマネ	四條 623 番地	89-5746	●																			
満濃荘	長尾 1102 番地	79-3011	●							●	●											●
まんのう町社会福祉協議会	生間 415 番地 1	77-2997	●	●																		
やすらぎ荘	川東 1502 番地 1	84-2201	●						●	●												●
山本ヒフ泌尿器科医院	四條 1105 番地 1	75-3112						●		●												
よりあい	東高篠 285 番地 1	58-8755								●	●	●										
ケアマネ番所 指定居宅介護支援事業所	東高篠 1781 番地 1	89-3994	●																			

# 地域が連携して 包括的なケアを提供します

高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように社会全体で支えていこうというしくみが「地域包括ケアシステム」です。「住まい」を中心にした日常生活圏域<sup>※</sup>の中で、関係機関が連携しながら「医療」や「介護」、「生活支援」、「介護予防」などのサービスを一体的に提供します。

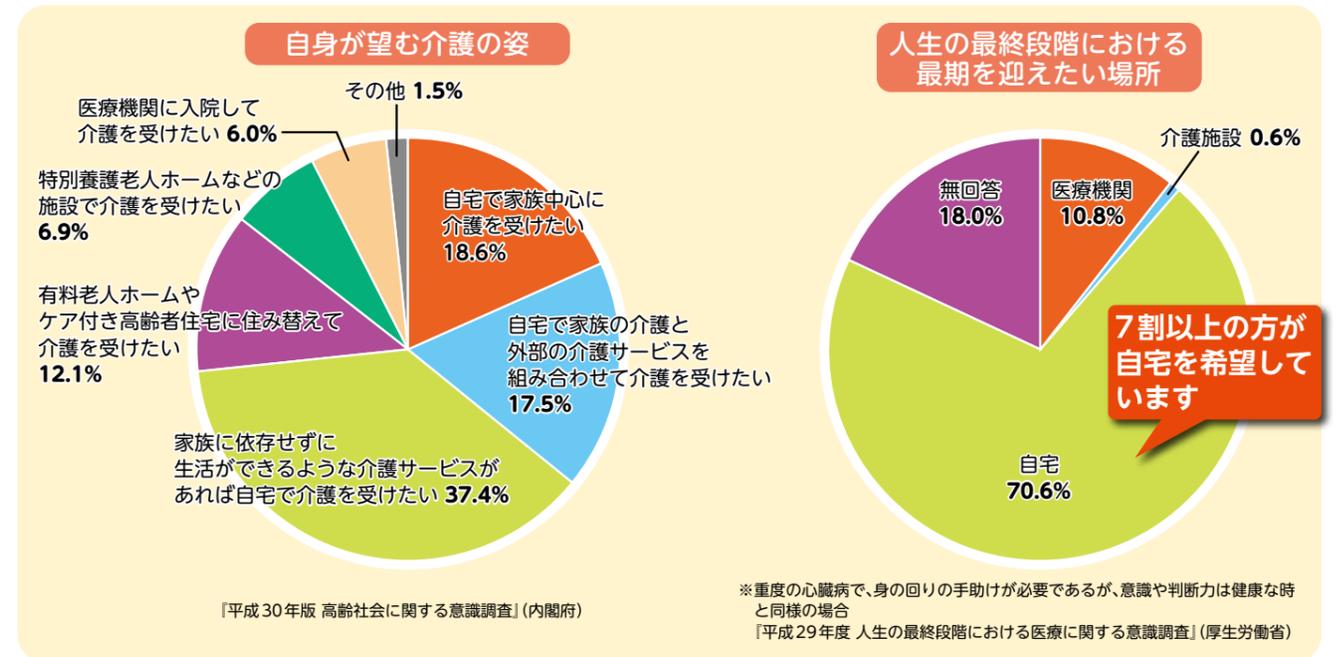
※必要なサービスをおおむね30分以内に提供することが可能なエリア

## 地域包括ケアシステムのイメージ



## 「在宅療養」をご存知ですか？

高齢化が進む中で日本人の平均寿命は伸び続けていますが、自立して日常生活を送れる期間である「健康寿命」との間には約10年の差があると言われてます。つまり私たちの多くは、誰かの手による介護や手助けを受けながら長期の療養生活を送ることになるのです。人の手を借りながら療養生活を送り、やがて人生の最期を迎える場として、病院ではなく住み慣れた自宅などの住まいを選ぶことが「在宅療養」です。



## 「医療」と「介護」の連携で在宅療養生活を支えます

自分の力だけでは生活が困難になっても、これまで通り自宅で生活を送りたい。「在宅療養」はそんな希望を叶えます。医療・介護の関係機関が連携して在宅医療・介護を一体的に提供することで、これまで暮らしていた住まいを移すことなく、安心して自分らしい生活を送ることができるのです。



### 高齢者の総合相談窓口

### 困ったときは地域包括支援センターへ

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療等に関するさまざまな相談を受けつけているのが、お住まいの地域の地域包括支援センターです。専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。心配なことや困ったことがあるときには、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

# 在宅で受けられる医療

「在宅医療」とは、患者が生活している住まいへ医師や看護師などに訪問してもらい、診療や看護などを受けることです。高齢になると足腰の衰えなどにより、病院や診療所へ通うことが困難になってきますが、在宅医療であれば自宅にしながら、医療機関と同じような医療を受けられます。

## 在宅医療を受けるには

### ●通院中の人はかかりつけ医へ

在宅医療の中心となるのが、患者の体のことや日頃の健康状態を把握しているかかりつけ医です。

かかりつけ医が在宅医療に対応できない場合でも、対応可能な医療機関を紹介してもらえるので、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



### ●入院中の人のための窓口は…

入院中の人は、退院する前に入院している病院の主治医や看護師に相談しておきましょう。医療連携室・相談室といった部署で、医療ソーシャルワーカー(MSW)や退院調整看護師などが対応します。



このほか、担当のケアマネジャーや市区町村の担当窓口、地域包括支援センター、地域の医師会などにも相談できます。

## 在宅療養支援診療所(病院)

在宅では入院と異なり、緊急時や夜間に対応してもらえるのかということが大きな不安のひとつです。

24時間365日対応し、住まいでの医療や看取りを行う医療機関が「在宅療養支援診療所(病院)」です。いつでも連絡が取れるよう医師や看護師が配置され、地域の介護・福祉サービス事業者との連携も担っています。

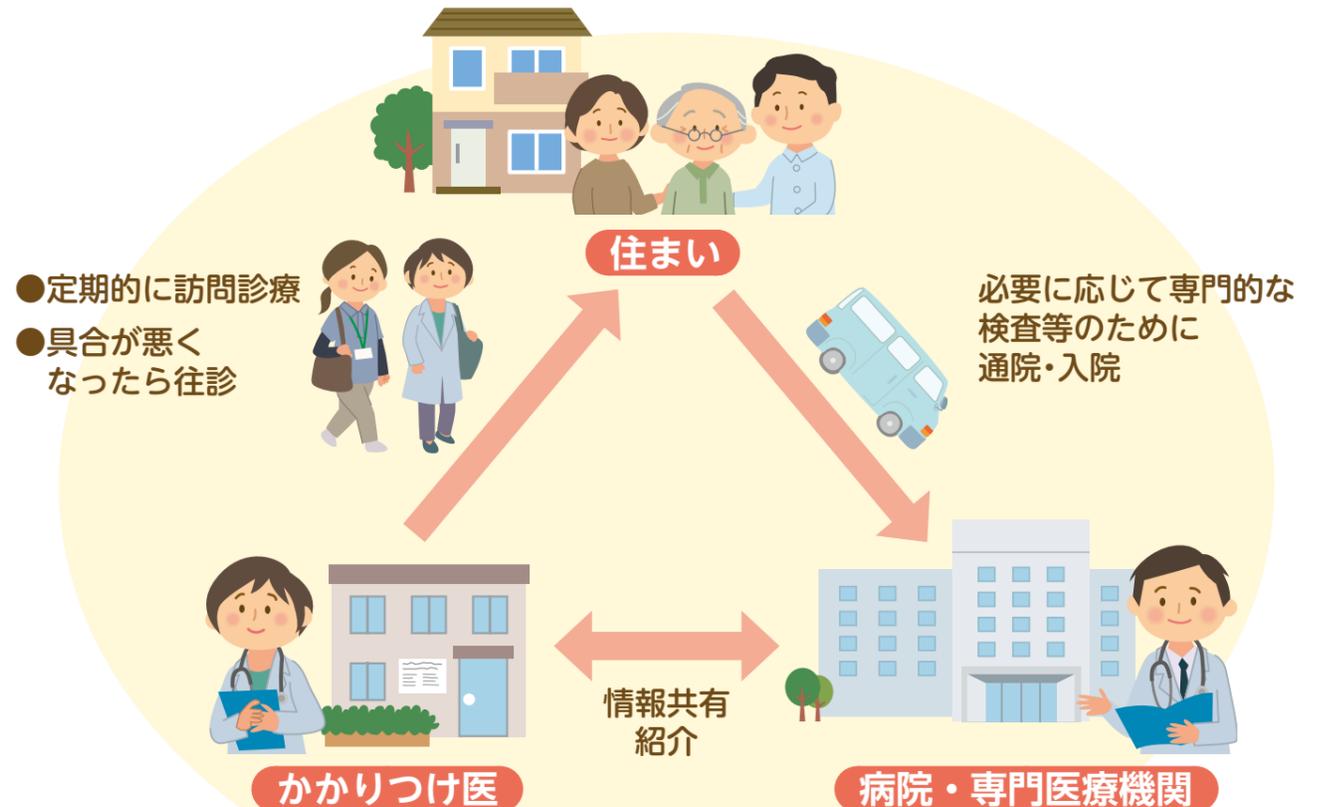


## 訪問診療と往診

在宅医療では次の2つの診療により、日常の健康管理と緊急時の対応を受けられます。

【訪問診療】事前に立てた診療計画にしたがって、定期的に訪問する

【往診】患者の具合が悪くなった時などの緊急時に連絡を受けてかけつける  
また、専門的な治療や検査、入院などが必要な場合は、専門の医療機関を紹介してもらうことができます。



※訪問距離が16kmを超える場合、医療保険による訪問は認められません。ただし、住まいの周辺に医療機関がないなどの条件によっては認められる場合があります。

## 在宅医療で実現する自分らしい生活

在宅医療を受けるメリットは、なんといっても住み慣れた自宅などで自分のペースで過ごせることです。外来のように待合室で長時間待つことも、入院のように1日のスケジュールや食事の内容などが決まっていることもなく、健康に影響の出ない範囲で自分らしい生活を送ることができます。また、家族と暮らすことができれば孤独感も和らぎます。

入院生活へのストレスが軽減されたからか、「いつ亡くなってもおかしくない」と言われて退院した人の病状が落ち着き、亡くなるまでの数年間を自宅で穏やかに過ごすことができたという話もあります。

家族からも、洗濯物の引き取りや頻繁な見舞いなどの必要がなく、介護は大変だけれどかえって楽になったという声も。



訪問看護

在宅医療では、医師による診療だけでなく看護も自宅で受けられます。医療機関や訪問看護ステーションなどの看護師などが訪問し、診療の補助や療養上のお世話をします。

※訪問看護は介護保険と医療保険の両方で利用でき、介護保険の対象者は介護保険が優先されます。



訪問看護で受けられるサービス

医師による指示のもと下記のサービスを受けられます。多くの訪問看護ステーションでは24時間365日の対応が可能になっており、緊急時も安心です。

健康状態のチェック

体温や血圧、脈拍などを測定して健康状態をチェックします。

診療の補助

かかりつけ医の指示のもと、点滴や注射、たんの吸引などの医療処置を行います。

療養上のお世話

食事や入浴、排泄の介助、体の清拭、床ずれの防止などを行います。

医療機器の管理

人工呼吸器や点滴など医療機器の管理や、介護者へのアドバイス・指導をします。

リハビリテーション

身体機能を回復・維持するための訓練やアドバイスをを行います。

認知症ケア

認知症の人のケアや、事故防止、介護生活についてのアドバイスなどを行います。

家族・介護者への支援・相談

患者の家族や介護者からの介護や看護についての相談に乗り、療養環境についてのアドバイスをを行います。

終末期のケア

終末期でも患者や家族が穏やかに過ごせるようケアします。

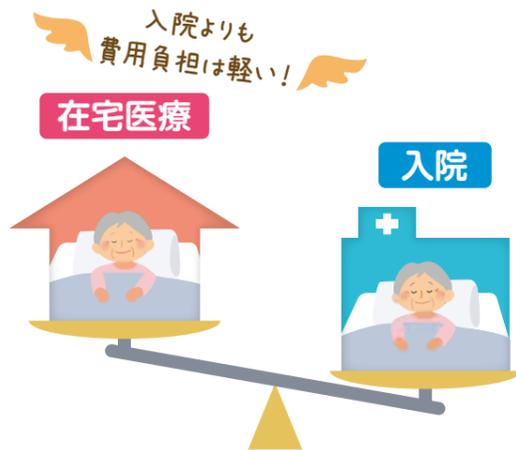
など

在宅医療にかかる費用

在宅医療も外来での受診と同様に医療保険を利用して1～3割負担で受けることができます。

在宅医療では、訪問診療費や往診費、訪問看護費などが必要になり、また訪問にかかる交通費等は全額自己負担になることが多いため、一般的に外来より費用は増えますが、入院するよりは負担が軽くなります。また、負担上限や、負担を軽減する制度もあります。

現在、日本人の約8割が病院で亡くなっていると言われており、在宅医療への切り替えは医療費削減にもつながっています。



多職種連携で在宅医療を支えています

在宅医療を実現するために、地域のさまざまな関係機関が連携しています。

薬局・薬剤師

処方された薬を届けるほか、薬の飲み方や使い方を指導したり、副作用が出ていないかを確認したりします。



リハビリ専門職

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など

身体機能を維持・向上させ、立つ・歩く・食べるといった日常生活上の動作を行えるようにリハビリを行います。



歯科医師・歯科衛生士

口の健康を保つための治療やお手入れ方法などについての指導を行います。

口の健康は、体全体の健康にも関わります。



管理栄養士

患者一人ひとりの状態にあった食生活を送れるよう、栄養状態の確認や調理・栄養についての指導を行います。



医師や看護師がいないときでも...

在宅医療では、かかりつけ医の指示のもとで家族が手伝えることもたくさんあります。

【家族が手伝えること】

- 人工呼吸器や胃ろうの管理
- たんの吸引
- インスリンの自己注射
- など

医療機器の正しい使い方などは、医師や看護師が指導・サポートします。機器の導入が可能かどうかは、かかりつけ医に相談し、無理のない範囲で取り組みましょう。



# わが家で最期を迎えるとき

かつて日本人の看取りの場は自宅が中心でしたが、現在では約8割の方が病院などの医療機関で人生の最期を迎えています。一方で内閣府の行った高齢者の意識調査では、最期を迎えたい場所として「自宅」をあげる人が半数を超えています。在宅療養を続けた先にあるのが在宅での看取りです。在宅医療や介護サービスを活用することで最期まで自宅で家族と過ごすことも可能です。

## どのような最期を迎えたいのか

人生の最終段階を迎えて意思表示することが難しくなってきた時に、人工呼吸器や点滴などの延命治療をできる限り受けたいのか、鎮痛剤などによる痛みの軽減だけでよいのかなど、どのように過ごしていきたいのかを、本人と家族、そして関わる人々全員で共有しておくことが大切です。



## 亡くなった時に家族は…

亡くなった時間を記録して、かかりつけ医や訪問看護師などあらかじめ決めておいた連絡先に連絡しましょう。医師が訪問し、患者が亡くなっていることを確認して死亡診断書を出します。亡くなったのが深夜のときなどは翌日の訪問になる場合もあります。

**注意!**

自宅での看取りを決定した場合に注意すべきことは、いざ患者が息を引き取ろうとした時に気が動転するあまり救急車を呼んでしまうことです。救急車を呼ぶことは積極的に治療を行ってほしいということになり、本人が望んでいない延命治療を受け続けることになりかねません。

## 自分の意思が尊重された最期を迎えるために

人生の最期に備えて、意識がはっきりしているうちに自身の価値観を含めて家族やかかりつけ医などと話し合っておく過程をACP(アドバンス・ケア・プランニング)と言い、患者の意思が尊重された最期を迎えるための方法として注目されています。

自分がどのような思いを持ち、何を大切にしている、どういった医療やケアを希望するのかを伝えて記録に残し、定期的また環境や気持ちが変わった時に見直すようにしましょう。



## 事前に話し合っておく内容

### 最期を過ごしたい場所

自宅や病院、介護施設など、最期を過ごしたい場所はどこですか。

### 判断を委ねたい相手

自分の代わりに医師と相談し、判断を委ねる相手を指名しておきましょう。

### 終末期の医療の希望

自然な状態での見守りに留めるのか、どのような救命・延命法、苦痛を和らげる緩和医療などを行ってほしいのかなど、医師に相談しながら話し合っておきましょう。

### 告知について

病名や余命の告知を希望するかどうかの意思を表明しておきましょう。

### 臓器提供について

臓器提供の意思や臓器提供意思カードをお持ちであれば伝えておきましょう。

### 遺言書について

いざという時のために遺言書の有無や保管場所などについて伝えておきましょう。

### 財産・証書管理について

判断能力がなくなっても医療や介護を滞りなく受けるために、財産・証書管理を任せる相手を指名し、右記についてまとめておきましょう。

- ・年金
- ・保険
- ・預貯金
- ・公共料金などの自動引き落とし設定
- ・クレジットカード
- ・貸付金
- ・ローン、借入金(保証人)
- ・不動産、株などの資産

など

成年後見制度の利用も検討してください。

### 自分自身について

大切にしていることや、楽しみにしていること、好みの食べ物や服装、色など、あなた自身のこと言葉にしなければ意外と伝わっていないものです。

好きなことだけでなく苦手なことや嫌なことについても伝えておくことが、自分らしい療養生活につながります。

### その他

入院時や亡くなった時に連絡して欲しい人や飼っているペットのこと、日記帳、パソコン、スマートフォンの処分など、気になることがあればなるべく伝えておきましょう。

また、これらの内容について状況や意思が変わったときは、その都度話し合っておくことが大切です。



# 認知症ってどんな病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

## ▼認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	<p>もの忘れの自覚がない</p> 	<p>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</p> 	<p>判断力が低下する</p> <p>と、どうしよう!!</p> 	<p>時間や場所、人との関係が分からなくなる</p> <p>どちらさんかね?</p> <p>おじいちゃん! ぼくだよ!!</p> 
老化によるもの忘れ	<p>もの忘れの自覚はある</p> <p>何だったかしら</p> 	<p>ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる</p> <p>ゆうべ何食べたっけ?</p> 	<p>判断力の低下は見られない</p> <p>大変! 消し忘れていたわ!</p> 	<p>時間や場所、人との関係などは分かる</p> <p>あなた確かお隣の... エーと</p> <p>〇〇です こんにちは</p> 

## 認知症の原因は？

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの病気があげられます。

アルツハイマー病	脳血管障害	レビー小体病
脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。	脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
<b>【症状と特徴】</b> 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	<b>【症状と特徴】</b> 小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体にマヒを生じることもあります。	<b>【症状と特徴】</b> 現実にはないものが見える幻視や、手足のふるえがおこります。一時的に改善しながら少しずつ進行します。

# 認知症のサインに気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 認知症のサイン ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

など

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



## どんな病院にかかればいいのか?

認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましよう。

## 専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医へ相談してみましよう。本人の身体の状態や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の疑いがあると判断された場合には適切な専門医を紹介してもらえます。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」や、認知症に関する初期支援を行う「認知症初期集中支援チーム」に相談してみるのもいいでしょう。

## 受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。

ありのままの姿を伝えるために日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましよう。



いつごろからどのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましよう。

# 認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

## バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を促進してしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



## 体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



## 脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



## 休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



## 禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えています。



## 歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



## 寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



# 認知症の方への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

## ポイント① 気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



## ポイント② 本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われていています。なじみの環境を保つことも大切です。

## ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。

認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。



次のページから事例ごとに接し方の具体例を紹介します。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

## みんなで支えよう 認知症サポーター制度

認知症について正しく理解し、認知症の方に対する接し方を学んだボランティアが、地域や職場で認知症の人およびその家族をサポートする制度です。認知症サポーターには各地域で開催される「認知症サポーター養成講座」を受講することでなることができ、認知症サポーターの証としてオレンジリングと呼ばれるブレスレットが授与されます。受講後に改めてフォローアップ研修が受けられる場合もあります。



## 事例① 何度も同じことを聞く



認知症の方の心の声

「気になったことを聞いただけなのに。」  
「何度も聞いてなんていないよ。」

たとえついさっき聞いたことでも、記憶障害により聞いたこと自体を覚えていません。

### ○望ましい接し方

同じ内容の質問でも、認知症の方にとっては初めてのことだということを理解してください。落ち着いて初めて聞いたように対応しましょう。さりげなく話題を変えるのもいいでしょう。何度も聞いてくることは特に気になっていることかもしれません。大切に受け止めてケアにいかすことも必要です。

### ×こんな対応は避けましょう

「さっき説明したでしょ、いいかげんにして！」  
「何回同じことを説明すればいいの！」

とくに忙しいときなどは、何度も同じ事を聞かれるのは煩わしいかもしれませんが、怒鳴るなどして本人の自尊心を傷つけないようにしましょう。



## 事例② 財布が盗まれたと言い出す



認知症の方の心の声

「なくなるはずない！誰かに盗られた！」  
「盗めるのは○○しかいない。」

本人がしまい場所を忘れているだけの場合がほとんどですが、その自覚がありません。普段お世話をしている身近な人ほど疑われてしまいます。

### ○望ましい接し方

疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせずに一緒に探してあげましょう。「私はここを探すから、あのあたりを探してね。」などと誘導して本人が見つけれられるようにしましょう。見つかったら「よかったね。」と一緒に喜んであげましょう。

### ×こんな対応は避けましょう

「どこかにしまい忘れてるんじゃないの!？」  
「ほらここにあるじゃない!」

反論してもかえって妄想を深めてしまいます。また、探した人が見つけると隠していたと疑われてしまいます。見つかったときに責めることも感情的なしこりを残すので避けましょう。



## 介護はがんばりすぎないで

責任感のある人ほど、「自分がすべて面倒をみなければ」と自分を追い詰めてしまいます。しかし、公的サービスを利用したとしても認知症の方を一人で支えることは困難です。

介護の悩みは自分だけで抱え込まずに、家族や周囲の人々に助けを求めましょう。可能であれば近隣の方に事情を話して、認知症の方が一人で外を出歩いているのを見かけたら連絡してもらうようにするなど地域への協力を求めることも大切です。

### 自分を追い詰めすぎないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る
- なんでも完璧にやろうとは思わない



- わざと失敗しているのではなく病気のせいだと割り切る
- 介護がうまくいかなくても自分を責めない
- 家族の会などに参加する

## 認知症の方やその家族を支えるためにできること

地域のみなさんも、認知症の方が困っている様子が見えたら、「何かお手伝いできることがありますか」と声をかけてみましょう。特別なことをする必要はありません。それぞれが自分のできることを行い協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

## できなくなったことよりも、できることに目を向けましょう

認知症によってうまくできないことは増えていきますが、過剰な手助けは残された機能を使う機会を奪うことになり、認知症の進行につながります。

現在できることをできるままにするためにも、認知症の方が今どこまでできるのかを見極めながら、時間がかかっても自分でできることは、なるべく自分でしてもらいましょう。



## 薬も効果的に利用しましょう

認知症の研究は進んでいますが、残念ながら完治させるような薬はまだ開発されていません。しかし、認知症の原因であるアルツハイマー病などの病気の進行を抑える薬や、幻覚や妄想に効く向精神薬、昼夜逆転を元に戻すための睡眠薬など行動・心理症状をやわらげる薬もあります。

お互いによりよい関係を保ち穏やかな生活を送るためにも、費用や副作用などについて医師に相談しながらうまく利用しましょう。

### 事例③ 排せつの失敗がある



認知症の方の心の声

「トイレを探していたんだけど、見つからなかった。」  
「情けないし、はずかしい。」



トイレの場所が分からなくなったり、尿意を感じづらくなったりします。また、膀胱炎等の原因がある場合もあります。

#### ○望ましい接し方

なるべくさり気なく振る舞い、穏やかに対応しましょう。トイレに行きたいようなそぶりがないか注意したり、排尿パターンを把握してそれとなくトイレに誘導することや、貼り紙等でトイレの場所を分かりやすくするなど、失敗を防ぐことも大切です。

#### ×こんな対応は避けましょう

「どうしてトイレでできないの!」  
「おもしろいの!? しっかりしてよ!」  
排せつの失敗は認知症の方自身にとってもショックなことです。原因や状況を踏まえ、驚いて大騒ぎしたり、しかったりしないようにしましょう。



### 介護サービスを活用しましょう

介護保険では、ホームヘルパーが訪問してくれる訪問介護や、施設に通う通所介護のほか、施設への短期間宿泊など、状況に応じてさまざまなサービスが受けられます。家族だけで抱え込まずに介護保険サービスをうまく活用して負担を軽減しましょう。

#### サービスの種類

訪問してもらうサービス

施設に通うサービス

施設に泊まるサービス

住宅の改修、用具の貸与・購入



など

- 要介護認定によって認められた介護が必要な度合いに応じて、受けられるサービスは異なります。
- 介護保険サービスは1～3割負担で利用できます。また、負担を軽減する助成制度もあるので、市区町村の介護保険担当窓口にご相談ください。

#### 要介護認定の訪問調査

介護保険サービスを受けるためには要介護認定を受ける必要があり、主治医の意見書などのほかに、市区町村の担当者による訪問調査をもとに要介護度を判定されます。

訪問調査では「片足で立っているか」などあらかじめ定められた項目について質問されます。

#### 訪問調査の心構え

- 普段の生活や身体の状態をありのままに伝える。
- 医師にかかるときと同様に、普段の様子をメモし、伝えたいことを整理しておく。

#### 施設入所という選択

認知症が進行して、在宅での介護が難しくなってきたときには、施設への入所も選択肢のひとつとして考える必要があります。

家族を施設へ入所させることを後ろめたく感じる方もいるかもしれませんが、介護のプロや他の高齢者に囲まれながら生活することで、認知症の方自身の生活の質の向上につながる場合があります。施設に入所したとしても関係がなくなってしまうわけではなく、関わり方が変わるだけだと考えましょう。

ただし、入所を決める前に、施設の見学や評判を調べて信頼できる施設を選ぶことは大切です。また、施設に申し込んでから入所するまでは時間がかかることも多いので、本人や家族、かかりつけ医などとよく相談して早めに検討しておきましょう。



### 認知症の方を狙った悪徳商法に注意!

高齢者を狙った悪徳商法が増えています。特にひとり暮らしの高齢者は被害にあいやすく、発見が遅れることも多いので、家族や地域の方は注意が必要です。

認知症の方は、よく分からないまま高額な契約してしまったり、同じものを何度も買わされてしまったりするおそれがあります。家の中に見知らぬものが増えていたり、同じ業者が何度も出入りしていたりしないかなど不審な様子がないか注意しましょう。

#### 困ったときは消費生活センターへ

地域の消費生活センターでは消費者被害の相談を受け付け、必要に応じてアドバイスや、適切な相談先の紹介を行っています。被害に気づいたらまずは相談してみましょう



#### 成年後見制度を活用しましょう

成年後見制度は判断能力が不十分になった方に代わり、家庭裁判所により選任された成年後見人が財産の管理や各種手続きなどを行える制度です。悪徳商法などの被害に対して後から解約することもできます。



# 認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

琴平町の認知症の症状に応じた対応・支援体制は、次のとおりです。認知症を引き起す疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。認知症について、かかりつけ医、専門医、地域包括支援センターや町住民福祉課窓口にご相談ください。

この疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。認知症について、かかりつけ医、専門医、地域包括支援センターや町住民福祉課窓口にご相談ください。

認知症の段階		軽 度		中 度		重 度	
健康	軽度認知障害(MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自立</li> <li>・もの忘れは多少あるが日常生活は自立</li> <li>【MCIとは】正常と認知症の中間の状態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立</li> <li>・もの忘れ</li> <li>・同じことを言う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物の時にお札でしか支払えない</li> <li>・同じ物を何回も買う</li> <li>・ATMの操作ができない</li> <li>・身なりを気にしなくなる</li> <li>・薬の飲み忘れ</li> <li>・意欲低下</li> <li>・火の消し忘れ</li> <li>・趣味をやめてしまう</li> <li>・食事の支度ができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ</li> <li>・服の着方がおかしい</li> <li>・服が選べない</li> <li>・服薬管理ができない</li> <li>・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい</li> <li>・たびたび道に迷う</li> <li>・文字が上手に書けない</li> <li>・入浴を嫌がる</li> <li>・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独</li> <li>・家電が扱えない</li> <li>・家族とのトラブル</li> <li>・昼夜逆転</li> <li>・攻撃的な言動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えや食事、トイレなどがうまくできない</li> <li>・トイレ、入浴に介助が必要</li> <li>・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする</li> <li>・時間・場所・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む</li> <li>・飲み込みが悪くなり食事介助が必要</li> <li>・トイレの失敗</li> <li>・歩行が不安定</li> <li>・言葉が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>・食事を口から、ほとんどとれない</li> <li>・歩行困難</li> <li>・寝たきり</li> <li>・誤嚥</li> <li>・肺炎</li> </ul>
家族の気持ち		年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。		混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。		生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。	
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 今後の生活設計について考えておきましょう。 <input type="checkbox"/> 消費者被害に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 火のもとに気を付け火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。 <input type="checkbox"/> 認知症サポーター養成講座をうけましょう。			<input type="checkbox"/> 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 <input type="checkbox"/> 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 <input type="checkbox"/> どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。		<input type="checkbox"/> 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 <input type="checkbox"/> 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行っておきましょう。 <input type="checkbox"/> 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。	
認知症の方や家族を支援する体制	相談	【相談】→かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・認知症疾患医療センター・地域包括支援センター		【認知症初期集中支援チーム】→地域包括支援センター			
	予防	【家族支援・居場所づくり・認知症カフェ】→地域包括支援センター		【生きがい活動支援通所事業】→住民福祉課 【交流活動】→老人クラブ 【介護予防事業・自主活動支援】→地域包括支援センター 【サロン活動・ひだまりクラブ・ちょっとこ場・えんがわクラブ】→社会福祉協議会			
	医療	【訪問診療・訪問看護】→医療機関 【薬剤師の訪問】→調剤薬局		【介護医療院】 【介護療養型医療施設】 【短期入所療養介護】			
		【診察】→かかりつけ医・認知症疾患医療センター 【口腔ケア】→かかりつけ歯科医		【薬の相談】→調剤薬局 【医療機関や介護老人保健施設でのリハビリ】→通所リハビリ・訪問リハビリ			
				【認知症初期集中支援チーム】→地域包括支援センター			
	介護	【生活援助】→在宅高齢者介護予防・生活支援事業		【常に介護が必要な方】→介護老人福祉施設 【病状が安定しリハビリが必要な方】→介護老人保健施設			
		【緊急通報体制整備事業】→住民福祉課 【119番あんしん登録】→仲多度南部消防署		【通所サービスを中心に「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを受ける】→小規模多機能型居宅介護			
生活支援	【レクリエーションや入浴・食事などのサービスを受ける】		→通所介護 【短期間介護を受ける】→短期入所生活介護				
	【配食・会食サービス】→		社会福祉協議会・配食業者				
	【琴平町行方不明高齢者等SOSネットワーク事業・高齢者見守り活動事業】→住民福祉課・地域包括支援センター・警察						
	【庭仕事や家事支援等をお願いできる】→シルバー人材センター・ささえ愛隊(住民参加型在宅福祉サービス)		【成年後見制度】→家庭裁判所・地域包括支援センター				
	【日常生活自立支援事業】→社会福祉協議会		【まるっと安心サービス・金銭管理】→社会福祉協議会				
住まい	【高齢者の住まい】→サービス付高齢者向け住宅・特定施設入所者生活介護・軽費老人ホーム		【認知症の高齢者が少人数で共同生活を送る】→認知症対応型共同生活介護(グループホーム)				