

～認知症になっても自分らしく暮らし続けるために～

霧島市 認知症ケアパス

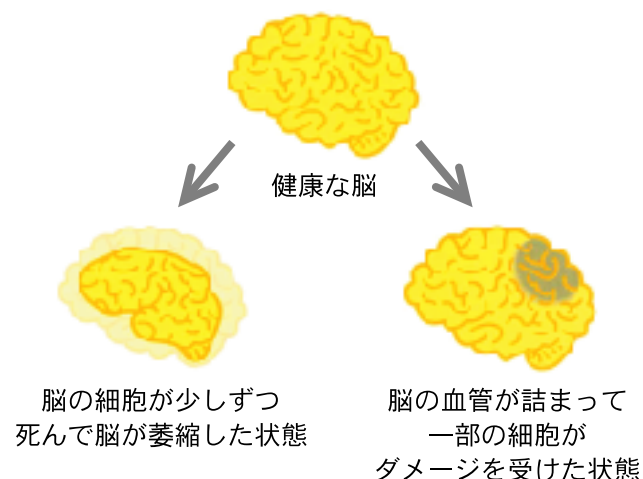
R 2 年 4 月発行



認知症のことを知って、いざというときに慌てないように、そして、自分らしく生活が送れるようにしましょう。

認知症を正しく知ろう
その①

認知症は“脳の病気”

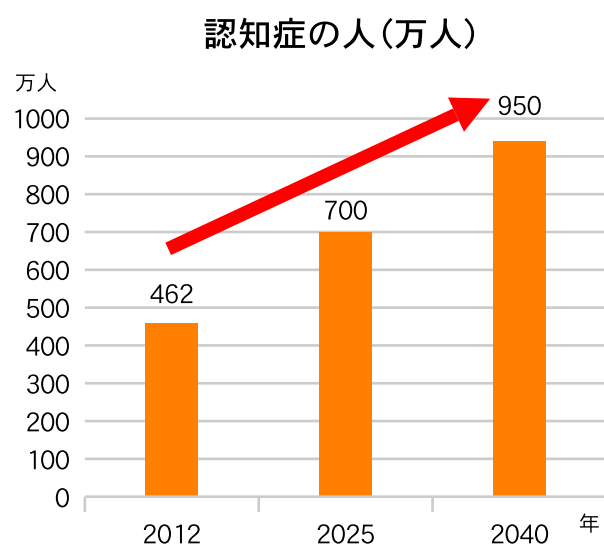


認知症は誰もが発症する可能性がある病気です。
発症すると完治が難しいとされています。

様々な原因で、脳が萎縮したり、ダメージを受けることで日常生活に支障をきたすようになります。

認知症を正しく知ろう
その②

「認知症患者は増加傾向！」



認知症患者は、国の統計によると全国で2012年は462万人(65歳以上の7人に1人)、2025年には700万人(65歳以上の5人に1人)を超えると予想されています。



認知症を正しく知ろう
その③

「認知症の症状について」

- ① **記憶障害** … ついさっきしたことや聞いたことを覚えていられなくなる。
 - ② **見当識障害** … 時間や季節や場所、やがては身近な人のこともわからなくなる。
 - ③ **理解、判断力の障害** … 考えるスピードが遅くなったり、理解判断力が低下する。
買い物で小銭での支払いも難しくなる。
 - ④ **実行機能障害** … 何をどのようにするかなど、計画だてたり、段取りよくできなくなる。
- その他** … 認知症の種類によって、性格の変化や幻視、睡眠障害など

*さらに上記の症状に対して、本人の性格や体調・周りの人との関わりあい方で、不安や焦りがつものったり、興奮したり、うつ状態になることがあります。

*認知症について市が制作した動画があります。
動画共有サイトYouTube「きりしまチャンネル」から視聴できます。



QRコード



認知症を正しく知ろう
その④

「認知症の経過について」



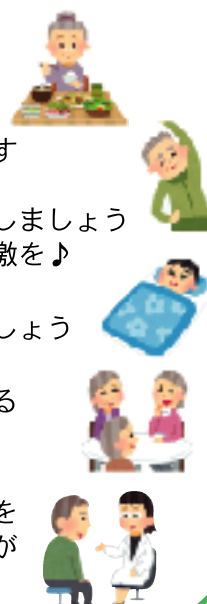
「軽度認知症」は認知症の一步手前の状態。認知症予備軍です。
65歳以上の4人に1人の割合ともいわれています。
予防や治療で改善する可能性があります。
何もしなければ、認知症を発症するリスクは高くなります。

認知症を正しく知ろう
その⑤

「生活の中で大切なこと♪」

生活を見直す5つのポイント！

- ① **バランスのよい食事をとろう♪** --> ご飯などの炭水化物は体のエネルギー源に、お肉やお魚は体の筋肉をつくる材料に、野菜・果物はビタミンやミネラルが豊富です
- ② **体と頭の運動をしよう♪** --> 適度に体を動かして体力が落ちないようにしましょう
新しいことにチャレンジして脳にも良い刺激を♪
- ③ **質の良い睡眠をとろう♪** --> 体と脳を休めて疲労をためないようにしましょう
- ④ **交流の機会を持とう♪** --> 地域とつながることで、楽しみや安心できる関係性をもって生活を送りましょう
- ⑤ **病気の早期発見・治療につとめよう♪** --> 症状が進行する前に発見することで、発症を防いだり、発症しても進行を遅らせることができる可能性があります



認知症の進行について

認知症の経過は個人差があります。
目安としてご参照ください。下に行くほど
発症から時間が経過し進行している状態です。

軽度認知症
正常な老化



認知症(初期)



認知症(中期)



認知症(後期)



本人(私)の様子

- ☐ 日常のことは自分でできているが、もの忘れが増えてきた。
- ☐ 今までしていた家事に時間がかかるようになったり、やる気がなくなってきた。
- ☐ 以前より趣味やおしゃれに興味が無くなってきた。
- ☐ 同じことを何度も聞いたり話したりするようになった。
- ☐ 保管した場所がわからず、探し回ることが多くなった。
- ☐ 予定が日時を間違えることが増えてきた。
- ☐ 鍋こがしや火の消し忘れをするようになった。
- ☐ 季節にあった洋服を選ぶことができなくなってきた。
- ☐ 服の着かたがわからないことがある。
- ☐ 外出先から戻れなくなることがある。
- ☐ トイレの場所がわからず失敗することがある。
- ☐ 食事や入浴が一人でできなくなってきた。
- ☐ 言葉によるコミュニケーションが難しくなってきた。
- ☐ 家族の顔がわからなくなってきた。
- ☐ 歩行が難しくなり、寝たきりの状態となる。

生活習慣を見直し、楽しみや学び
交流の機会を持ちましょう♪

かかりつけ医に相談したり必要に応じて専門医の受診や
介護保険申請をしましょう。

項目	内容	窓口																																																																																																																																															
社会参加	いつまでも元気で過ごすために ・ 公民館の集まりなどに行ってみませんか？ ・ 趣味やできることを活かしてみませんか？ ・ ボランティア活動やお仕事をしてみませんか？	興味があるという方は、霧島市社会福祉協議会(☎ 45-1557)地域福祉課へ																																																																																																																																															
	・ 認知症のことについて学び、 地域で活動してみませんか？	認知症サポーター養成講座 → 霧島市地域包括支援センター(☎ 48-7979)へ																																																																																																																																															
	・ 認知症の方・介護しているご家族・ 支える地域の方で交流をしませんか？	・ 家族介護者交流会 } 霧島市地域包括支援センター(☎ 48-7979)へ ・ 認知症カフェ } ・ 認知症の人と家族の会(☎ 099-257-3887)へ																																																																																																																																															
相談	・ 身近な相談所を利用しませんか？	市内の介護事業所に研修を受けた職員がいる相談所が約80か所あります。QRコードで検索を。または、地域密着型サービス事業者連合会事務局(☎ 48-8877)まで																																																																																																																																															
	・ 65歳未満の方で、もの忘れなどの不安、 悩みがありませんか？	若年性認知症相談窓口(☎ 099-251-4010)へ																																																																																																																																															
医療	・ 認知症の診断などの相談を希望しますか？	<table><tr><th colspan="5">市外局番 (0995)</th><th colspan="5">市外局番 (0995)</th></tr><tr><td rowspan="12">国分</td><td>●■</td><td>かのう医院</td><td>敷根</td><td>46-9111</td><td rowspan="4">牧園</td><td>●■</td><td>大庭医院</td><td>宿窪田</td><td>76-1984</td></tr><tr><td>●■</td><td>清水内科</td><td>清水</td><td>47-7173</td><td>●■</td><td>霧島桜ヶ丘病院</td><td>高千穂</td><td>78-3135</td></tr><tr><td>●■</td><td>協愛病院</td><td>新町</td><td>45-6211</td><td>●■</td><td>霧島杉安病院</td><td>田口</td><td>57-1221</td></tr><tr><td>●■</td><td>石塚内科・胃腸内科</td><td>中央</td><td>45-0419</td><td>●■</td><td>竹田医院</td><td>田口</td><td>57-0011</td></tr><tr><td>●■♥</td><td>鶴木医院</td><td>中央</td><td>45-0011</td><td rowspan="9">隼人</td><td>●</td><td>たぐち内科医院</td><td>内山田</td><td>42-0320</td></tr><tr><td>●■</td><td>国分中央病院</td><td>中央</td><td>45-3085</td><td>●♥</td><td>原口外科</td><td>内山田</td><td>42-0155</td></tr><tr><td>●■</td><td>プライマリ・ケア むろ内科</td><td>野口西</td><td>46-6611</td><td>♥</td><td>隼人脳神経外科</td><td>小田</td><td>73-5353</td></tr><tr><td>●■♥</td><td>井料クリニック</td><td>広瀬</td><td>46-9300</td><td>●■</td><td>ハートフル隼人病院</td><td>住吉</td><td>42-3121</td></tr><tr><td>●■</td><td>国分外科胃腸科</td><td>府中町</td><td>47-2311</td><td>●■♥</td><td>浜崎医院</td><td>東郷</td><td>42-0349</td></tr><tr><td>●■</td><td>三輪クリニック</td><td>福島</td><td>73-3138</td><td>●■</td><td>日当山温泉東洋医学クリニック</td><td>姫城</td><td>43-3111</td></tr><tr><td>●</td><td>帖佐クリニック</td><td>福島</td><td>64-0711</td><td>●■♥</td><td>きりしま内科リハビリクリニック</td><td>松永</td><td>64-2222</td></tr><tr><td>●■♥</td><td>国分脳神経外科</td><td>向花</td><td>64-0059</td><td>●■♥</td><td>隼人温泉病院</td><td>姫城</td><td>42-2151</td></tr><tr><td rowspan="3">溝辺</td><td>●■♥</td><td>佐藤医院</td><td>有川</td><td>59-2607</td><td>●■♥</td><td>松下病院</td><td>真孝</td><td>42-2121</td></tr><tr><td>●■♥</td><td>とくだクリニック</td><td>麓</td><td>64-1717</td><td>■</td><td>たまいクリニック</td><td>真孝</td><td>42-7300</td></tr><tr><td>●■</td><td>徳永医院</td><td>麓</td><td>58-2302</td><td>●■♥</td><td>八木クリニック</td><td>福山</td><td>56-3000</td></tr><tr><td>横川</td><td>●■</td><td>壱岐医院</td><td>有川</td><td>59-2019</td><td>●■♥</td><td>福山病院</td><td>福山</td><td>55-2221</td></tr></table>	市外局番 (0995)					市外局番 (0995)					国分	●■	かのう医院	敷根	46-9111	牧園	●■	大庭医院	宿窪田	76-1984	●■	清水内科	清水	47-7173	●■	霧島桜ヶ丘病院	高千穂	78-3135	●■	協愛病院	新町	45-6211	●■	霧島杉安病院	田口	57-1221	●■	石塚内科・胃腸内科	中央	45-0419	●■	竹田医院	田口	57-0011	●■♥	鶴木医院	中央	45-0011	隼人	●	たぐち内科医院	内山田	42-0320	●■	国分中央病院	中央	45-3085	●♥	原口外科	内山田	42-0155	●■	プライマリ・ケア むろ内科	野口西	46-6611	♥	隼人脳神経外科	小田	73-5353	●■♥	井料クリニック	広瀬	46-9300	●■	ハートフル隼人病院	住吉	42-3121	●■	国分外科胃腸科	府中町	47-2311	●■♥	浜崎医院	東郷	42-0349	●■	三輪クリニック	福島	73-3138	●■	日当山温泉東洋医学クリニック	姫城	43-3111	●	帖佐クリニック	福島	64-0711	●■♥	きりしま内科リハビリクリニック	松永	64-2222	●■♥	国分脳神経外科	向花	64-0059	●■♥	隼人温泉病院	姫城	42-2151	溝辺	●■♥	佐藤医院	有川	59-2607	●■♥	松下病院	真孝	42-2121	●■♥	とくだクリニック	麓	64-1717	■	たまいクリニック	真孝	42-7300	●■	徳永医院	麓	58-2302	●■♥	八木クリニック	福山	56-3000	横川	●■	壱岐医院	有川	59-2019	●■♥	福山病院	福山	55-2221
	市外局番 (0995)					市外局番 (0995)																																																																																																																																											
国分	●■	かのう医院	敷根	46-9111	牧園	●■	大庭医院	宿窪田	76-1984																																																																																																																																								
	●■	清水内科	清水	47-7173		●■	霧島桜ヶ丘病院	高千穂	78-3135																																																																																																																																								
	●■	協愛病院	新町	45-6211		●■	霧島杉安病院	田口	57-1221																																																																																																																																								
	●■	石塚内科・胃腸内科	中央	45-0419		●■	竹田医院	田口	57-0011																																																																																																																																								
	●■♥	鶴木医院	中央	45-0011	隼人	●	たぐち内科医院	内山田	42-0320																																																																																																																																								
	●■	国分中央病院	中央	45-3085		●♥	原口外科	内山田	42-0155																																																																																																																																								
	●■	プライマリ・ケア むろ内科	野口西	46-6611		♥	隼人脳神経外科	小田	73-5353																																																																																																																																								
	●■♥	井料クリニック	広瀬	46-9300		●■	ハートフル隼人病院	住吉	42-3121																																																																																																																																								
	●■	国分外科胃腸科	府中町	47-2311		●■♥	浜崎医院	東郷	42-0349																																																																																																																																								
	●■	三輪クリニック	福島	73-3138		●■	日当山温泉東洋医学クリニック	姫城	43-3111																																																																																																																																								
	●	帖佐クリニック	福島	64-0711		●■♥	きりしま内科リハビリクリニック	松永	64-2222																																																																																																																																								
	●■♥	国分脳神経外科	向花	64-0059		●■♥	隼人温泉病院	姫城	42-2151																																																																																																																																								
溝辺	●■♥	佐藤医院	有川	59-2607		●■♥	松下病院	真孝	42-2121																																																																																																																																								
	●■♥	とくだクリニック	麓	64-1717	■	たまいクリニック	真孝	42-7300																																																																																																																																									
	●■	徳永医院	麓	58-2302	●■♥	八木クリニック	福山	56-3000																																																																																																																																									
横川	●■	壱岐医院	有川	59-2019	●■♥	福山病院	福山	55-2221																																																																																																																																									
生活・ 介護支援	・ 入浴や家事などの支援が必要ですか？ ・ 認知症のことで、相談したいことがありますか？ ・ 介護保険サービス（デイサービス・訪問看護・短期入所・福祉用具レンタル購入・住宅改修）や入居施設のことで相談したいことがありますか？	霧島市地域包括支援センター 本所 ☎ 48-7979 支所 国分北 ☎ 64-0667 隼人北 ☎ 55-1255 霧島 ☎ 57-0100 溝辺 ☎ 58-2365 国分南 ☎ 46-3717 隼人南 ☎ 43-2363 福山 ☎ 64-7165 横川 ☎ 72-9718 牧園 ☎ 78-3387																																																																																																																																															
	・ 運転に不安がありますか？	・ 安全運転の相談 → 安全運転相談ダイヤル(☎ #8080)へ ・ 運転免許自主返納 } 霧島警察署交通課(☎ 47-2110)へ ・ ドライブレコーダーの貸出 } ・ 運転免許自主返納メリット制度 → 霧島市役所安心安全課(☎ 45-5111)へ																																																																																																																																															
	・ 生活に必要なお支払いや不利益な契約ごとなどで相談したいことがありますか？	・ 成年後見制度 } 霧島市社会福祉協議会(☎ 45-1557)へ ・ 日常生活自立支援事業 } ・ 消費生活に関するトラブル → 商工振興課内 霧島市消費生活センター(☎ 64-0964)へ																																																																																																																																															



その他、配食サービス・福祉タクシー・移動販売・ボランティア団体など、また各サービスの詳細は、インターネット「霧島市地域資源情報サイト」もしくは右のQRコードで検索をしてみてください。最新情報を公開しています。



ご家族・介護者の気持ち

- ☐ 家族や知人が認知症であることにとまどいや否定する気持ちがある。
- ☐ 悩みを誰にも打ち明けられないで一人で悩むことがある。
- ☐ 介護のために仕事や社会参加の継続が難しいと感じることがある。
- ☐ 自分だけがなぜ…。振り回されて疲れていると感じることがある。

当てはまるものが多いほど、介護負担が生じている可能性があります。一人で悩まず、相談しましょう



お問い合わせ先 霧島市地域包括支援センター(☎48-7979)まで