



www.shimabara-area.net/site/

<https://simaisihoukatu.com>

859-1492

1327




0957-61-9102

FAX 0957-61-9104






3

1. 島原市認知症ケアパス ～認知症の状態に応じた

	健康・元気な状態	気づき・発症	軽度
症状の進み方	一人で生活できる	認知症の疑い 日常生活は自立	認知症があるが 日常生活は自立
本人の様子・気持ち		<ul style="list-style-type: none"> □もの忘れが増え気になる □薬の飲み忘れが時々ある □同じ事を話すことが増えた □外出するのが面倒になった   <p>これから先、自分がどうなってしまうか不安。できることもあるのになあ。失敗しても、責めたり、否定しないでほしい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> □約束を忘れてしまうことがある □財布など大事なものをなくす □鍋をたまに焦がす □趣味や楽しみに興味がなくなる  <p>失敗したことをた時の不快な気優しく接しても</p>
家族の方へ	■介護の負担を抱えこまないよう、身近な相談窓口へ相談しましょう		
医療	■かかりつけ医（通院・訪問） ■病院の相談員 ■かかりつけ ■認知症疾患医療センター ■認知症		
介護	■地域包括支援センター ■地域のケアマネジャー ■訪問介護 ■訪問看護		
見守り	■認知症サポーター ■民生委員児童委員 ■救急医療情報カプセル ■緊急通報システム設置 ■テレホンサービス ■日常生活用		
生活支援	■シルバー人材センター ■配食サービス ■家事支援サービス ■高齢者福祉交通機関利用助成 ■軽度生活援助事業 ■生きが		
家族支援	■オレンジカフェ（認知症カフェ） ■認知症の人と家族の会 ■認知症高齢者等個人賠償責任保険		
住まい	■住宅改修 ■福祉用具（レンタル） ■ケアハウス ■高齢者賃貸住宅 ■サービス付高齢者向け住宅 ■グルー		
権利を守る	■日常生活自立支援事業 ■成年後見制度		
予防	■貯筋教室 ■老人クラブ ■公民館活動 ■介護予防ボラン ■認知症予防サークル ■転倒予防体操サークル ■元気かい		
周知・啓発	■認知症サポーター養成講座 ■長崎県認知症サポートセンター ■高齢者家庭訪問指導 ■高齢者交通安全講習		

2. 認知症について

認知症とは、さまざまな原因で、脳に障害をうけることによって、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（おおよそ 6 カ月以上持続している状態）を指します。

3 大 認 知 症	アルツハイマー型 認知症		いちばん多い認知症。脳内で異常なたんぱく質がつけられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われていく。脳が萎縮して機能が全般的に低下していく。 ◆ゆっくり進行する ◆人格が変わることがある ◆最近のことを忘れる ◆機能低下は全般的に進む
	脳血管性認知症		脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患により、脳の細胞の働きが失われる。 ◆急性で、発症のたびに段階的に悪化する ◆機能低下はまだらに起こる ◆片麻痺、嚥下障害、言語障害などの障害が起こりやすい
	レビー小体型 認知症		「レビー小体」という特殊なたんぱく質が蓄積し、脳細胞が損傷を受ける。 ◆初期には症状に波があり、徐々に進行する ◆リアルな幻視、妄想がある ◆パーキンソン病に似た症状がある

その他

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、栄養障害、薬物やアルコールに関連するものなど、治るタイプの認知症などがあります。

若年性認知症について

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあります。原因や症状としては、上記と基本的に同じです。

また、働き盛りの世代の発症のため、失業等の経済的影響を受け、配偶者や子どもがいる場合は、介護負担や心理的影響も大きく、社会的にも重大な課題となっています。

認知症の症状

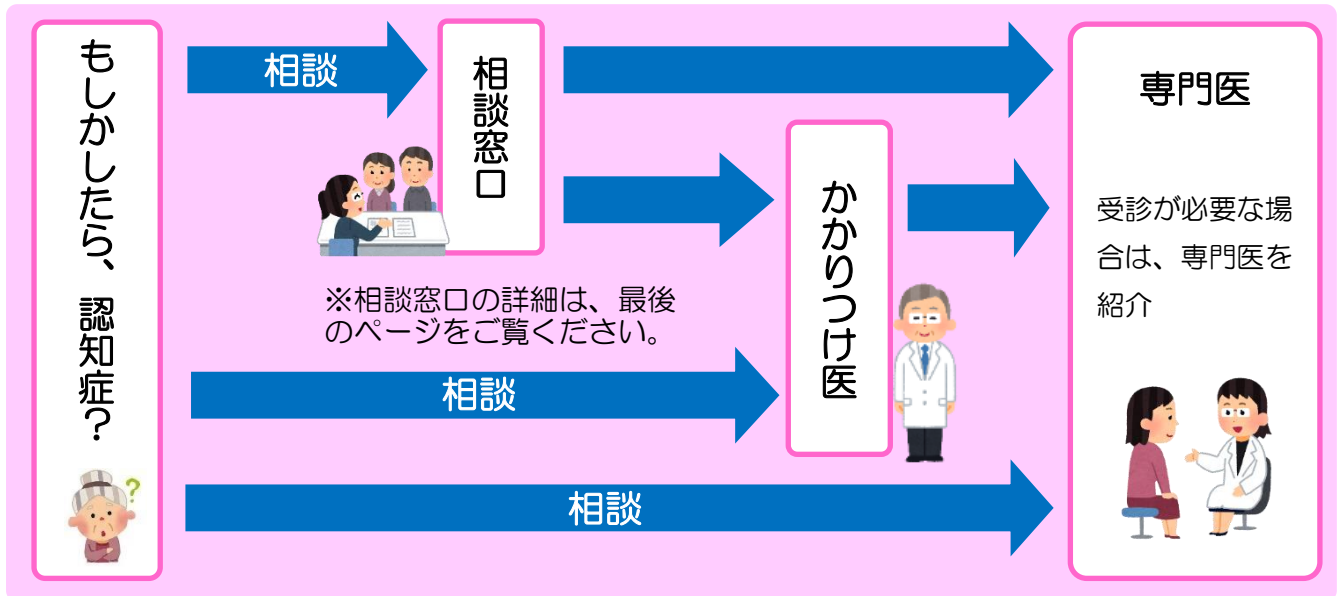


※症状には個人差がありますので、自己判断せずに相談をしましょう。

3. 早期発見・受診・治療について

認知症は、誰にでも起こり得る病気です。「もしかしたら…」と思ったら、早めに相談窓口やかかりつけ医に相談し、アドバイスを受けることが大切です。

認知症と同じような症状の病気（認知症ではない治る病気など）の発見や、適切な治療により進行を遅らせたり、認知症に向き合う準備ができます。



島原半島の認知症サポート医の紹介

認知症サポート医とは、認知症の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、地域の中で必要な医療や介護とつながることができるよう、案内役やパイプ役を担う医師のことです。

	医師名	医療機関名	所在地	電話番号
島原市	柴田 和英	島原保養院	南下川尻町 8189 番地 2	62-2969
	折原 義行	島原保養院	南下川尻町 8189 番地 2	62-2969
	川口 哲	島原こころのクリニック	蛭子町 2 丁目 934-1	65-5566
	貴田 秀樹	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院	有明町大三東戊 790-2	68-0040
雲仙市	松本 康	松本内科医院	国見町神代己 257-1	65-3333
	井手 孝	公立小浜温泉病院	小浜町マリーナ 3 番地 2	74-2211
	田所 正人	公立小浜温泉病院	小浜町マリーナ 3 番地 2	74-2211
	吉富 祐輔	愛野ありあけ病院	愛野町甲 370	36-0153
	横田 美登志	よこた医院	瑞穂町西郷辛 1172	77-2000
南島原市	中山 裕之助	泉川病院	深江町丁 2405	72-2017
	池田 重成	池田循環器科内科	有家町山川 347-1	82-0993
	太田 大作	菜の花クリニック	南有家町乙 1565-1	85-3690
	石川 和仁	石川内科医院	西有家町里坊 25-1	82-8822
	池永 健	口之津病院	口之津町丁 5615	86-2200
	森田 十和子	永田内科泌尿器科医院	西有家町須川 61-2	82-0832

※公表同意者のみ掲載



「認知症」早期発見のめやす

日々の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

(出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成)

もの忘れがひどい

- 切ったばかりの、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く・する
- いつも探しものをしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが増えた
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

意欲がなくなる

- 下着を替えずに、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をすることも億劫がり嫌がる

4. 認知症を予防する生活習慣



野菜、果物、青魚を摂りましょう。ビタミンC・Eやβカロテンには抗酸化作用があり、認知症予防に効果的。また、青魚に含まれている不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達を活性化させて、脳内の血流を良くします。



食事

運動

外出



ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動は、血流を良くし脳の働きを活性化する効果があります。散歩など気軽にできるものからはじめましょう。

趣味やレクリエーションを楽しむことは、思考力や集中力を養い、認知症の予防に役立ちます。社会との関わりをもち、いきいきと生活しましょう。

5. 認知症の人との接し方

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。周囲にいる方が認知症の人の気持ちに寄り添い、その人のペースで対応しましょう。対応次第で症状を和らげることができます。

～認知症の人への対応の心得 『3つの**ない**』～

おどろ
驚かせない

いそ
急がせない

じそんしん きず
自尊心を傷つけない

ポイント

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

(引用・三興；認知症キャラバン・メイト養成テキスト；NPO法人地域ケア対策ネットワーク)

私たち、地域のみんなができること

認知症の人と家族への応援者 「**認知症サポーター**」



認知症の人とその家族の「応援者（サポーター）」が認知症サポーターです。何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。そのうえで、できる範囲で手助けする、例えば友人や家族に認知症の知識を正しく伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するなど、活動内容は人それぞれです。

(引用：厚生労働省ホームページ)

【認知症サポーター養成講座】


認知症について正しい知識を学ぶ講座です。
島原市でも開催していますので、詳しくは、下記までお問合せください。

【問い合わせ先】

- ・島原市 福祉課 ☎0957-63-1111（代表）
- ・島原市地域包括支援センター ☎0957-65-5110



6. 認知症に関する相談窓口

島原市地域包括支援センター ☎0957-65-5110	
〒855-0851 島原市萩原一丁目 1230	地域で暮らす高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう支援を行う総合相談窓口です。高齢者とそのご家族など、どなたでも利用できます。
	
地域包括支援センターには、 認知症地域支援推進員 が配置されています！ <ul style="list-style-type: none"> ◆認知症に関する相談支援 ◆地域や医療機関、介護サービス事業所などと連携 ◆認知症について理解していただく活動の実施 など 	
認知症初期集中支援チーム ☎0957-73-9169（直通）	
〒855-0866 島原市下川尻町 8189-2 医療法人済家会 島原保養院	認知症専門医（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職がチーム員となり、認知症の早期発見、早期対応を行います。自宅を訪問し、本人や家族と一緒に今後の対応を考えます。
認知症疾患医療センター ☎0957-62-1969	
〒855-0866 島原市下川尻町 8189-2 医療法人済家会 島原保養院	認知症に関する悩みや相談に応じ、認知症の検査・専門医の診察（鑑別診断）を行っています。地域の方々への情報提供や関係機関への研修会の開催。かかりつけ医や各種関係機関と連携し、認知症の治療のお手伝いをしています。
認知症カフェ（オレンジカフェ）	
認知症の方やそのご家族、認知症について不安のある方や地域の方など、どなたでも参加できるカフェです。専門職のスタッフがおり、心配ごとの相談もできます。	
オレンジカフェお城の会 ワイワイカフェ ☎0957-65-5110（事務局：島原包括） 日時：毎月 第2金曜日、月末の月曜日 場所：島原市内の公民館を移動しながら開催	オレンジプチカフェ 喫茶ケルン ☎0957-61-9102（介護保険課） 日時：毎月第2・4火曜日 10:30～12:00 場所：喫茶ケルン（島原市高島二丁目 280）
認知症の人と家族の会 長崎県支部 島原 「お城の会」 ☎0957-65-5110	
〒855-0851 島原市萩原一丁目 1230 島原市地域包括支援センター内	一人で悩みを抱えていませんか？近況報告や思いを話して“安心して暮らせる社会”を求めて語り合っています。 ・毎月第2木曜日 14:00～16:00 森岳公民館
長崎県認知症サポートセンター ☎095-847-0473	
〒852-8104 長崎市茂里町 3番 24号	認知症（若年性認知症含む）に関する相談窓口で、専門の相談員を配置しており、内容に応じて適切な機関を紹介します。また、認知症介護の専門職員養成のため様々な研修を実施しています。※平日 10時～15時