

認知症が気になったら

1 まずはご相談ください

ものわすれが気になる、なにかおかしいなど、認知症が気になったら、まずはご相談ください。保健師や主任ケアマネジャーなどの専門職がお話を聞き、これからの生活のことをいっしょに考えます。

那智勝浦町の相談窓口

那智勝浦町地域包括支援センター（通称：ほうかつ）

☎0735（52）0611（直通）

那智勝浦町大字築地7丁目1番地1 那智勝浦町役場内
受付時間：8：30～17：15（土日祝、年末年始除く）



2 これからの生活の選択肢

これからの生活を自分らしく生きていくうえで選択できるサービスや制度があります。

▶ 病院を受診する

病院を受診していない人には「ほかの病気が疑われる」、「介護サービスが必要」などのときに、受診を勧めることがあります。

どこを受診したらよいかわからないときは、地域包括支援センターにご相談ください。

▶ 成年後見制度を知っておく

障害や認知症などによって、お金のことやいろんな契約・手続きなどをひとりで決めることが不安になったとき、家庭裁判所が選んだ後見人に支援をお願いできる制度です。この制度には、2種類あります。

法定後見制度 お金の管理などが難しくなってから利用する

任意後見制度 将来にそなえて、あらかじめ信頼できる人を決めてお願いしておく

成年後見制度について、くわしくは厚労省HPへ

成年後見はわかり 厚労省 検索



▶ エンディングノートを作る

自身の思いを家族や支援者に伝えるため、財産や今後受けたい医療・介護などについて書き留めておくノートです。

▶ 介護サービスをつかう

生活するうえで不安なところを介護サービスで補うことができます。ご家族の負担が心配なときは、負担を和らげてくれるサービスもあります。

（介護サービスの一例）

- ホームヘルパー…自宅を訪問し、身の回りのことを手伝う
- デイサービス…施設に通いレクリエーション等をして過ごす
- ショートステイ…短期間だけ施設に泊まる

将来、自宅での生活が不安になったとき、町内には

- 特別養護老人ホーム
 - 認知症対応型グループホーム
- などの施設があります。ただ、すぐに入所できるわけではありませんので、あらかじめご家族や専門職（ケアマネジャーなど）と施設について話し合うことも大切です。

▶ 人とつながり続ける

住み慣れたところで暮らし続けるためには、友人やご近所さんなど、顔なじみの関係があることは、とても大切です。こうした関係を大切にしてください。

また、町内には新たな出会いの場もたくさんあります。

町内には、だれでも気軽に通える「通いの場」が町内各所にあります。通いの場について、くわしくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

那智勝浦町認知症ケアパス【啓発版】

認知症って なんやろう？

そもそも認知症ってなに？

「認知症って聞いたことはあるけど...くわしく知らないし、身近に認知症の人もいない。だから、そもそも認知症がなにかがわからない。」

このリーフレットを作るにあたって、医療や福祉分野以外の方にご協力をお願いしたとき、実際にお聞きしたご意見です。

そこで、わたしたちは、このリーフレットをまだ認知症に触れたことがない人には、まずは認知症を知ってもらうこと。

そして、いま認知症とともに生きている人には、自分らしく生きていくためのヒントになることをとことん目指して、作りました。



認知症とはなにか

その1

認知症とはなにか

年齢を重ねると誰にでも“ものわすれ”がでてきたり、若いころのようにテキパキと考えて行動することが難しくなります。加齢によって脳のはたらきが少しずつ衰えていくためです。

こうした加齢による症状も、ふつうは生活に支障がありません。ですが、症状が進むうち、ふだんの生活に支障がでてくるようになります。その状態のことを“認知症”といいます。※1

その2

認知症は治るのか？

脳は、記憶をするだけでなく、今いる場所や時間を認識したり、先のことを見通して考えたり、一瞬のうちにたくさんのことを処理しています。

認知症は、これらの機能がうまく働かなくなることで起こりますが、現在の医学では、認知症を治すことができません。※2

その3

認知症になったら何が変わる？

認知症になったら…みなさんはどんな暮らしを想像しますか？

- 本人は、認知症になった自覚がない。
- 全部お世話をしてあげないといけない。
- 出歩くとあぶない。

認知症のことはよく知らないとしながら、なんとなくこうしたイメージを持ってはいませんか？決してそんなことはありません。

多くの認知症は、ある日突然発症するわけではなく、月日とともに少しずつ進行します。そのため、相当症状が進むまで、たいていのことは自分でできます。

認知症は、歳をとることと切り離すことができません。人はだれしも歳をとります。

認知症とはなにか？

歳をとることの延長にあり、だれにでも訪れうるもの といえます。

ただ、

- 仕事やボランティアなど、社会で役割を持ちつづける（社会参加をつづける）
- 生活習慣病を予防・治療することは、認知症になることやその進行を遅らせるといわれています。

一人であることが難しいことは、介護サービスなどで補えば、それまでと同じように自分らしく暮らしていくこともできるのです。

そのためには、一人で抱え込まず、まずは相談することが大切です。

役場の中には、地域包括支援センター（通称：ほうかつ）という相談機関があります。そこでは、医療や介護の専門職がお話を聞き、今後のことを一緒に考えてくれます。（「ほうかつ」の連絡先は、裏表紙記載）

この冊子をご覧になったあなたへ

この冊子を通して地域のみなさまに、伝えたいことがあります。それは“認知症”のことを知ってほしいということ。

認知症の人の頭の中で起こっていること、認知症の世界を知ること、認知症の症状について不思議や不安に思うことが分かり、認知症の見え方もきっと変わることでしょう。

認知症のことを知る方法

● 認知症の冊子があります

認知症については、国やさまざまな団体から無料の啓発冊子が発行されています。（以下はその一例）



『もしも 気になるようでしたら お読みください』
発行：認知症介護研究・研修仙台センター

なんとなく違和感を覚えている方やご家族に向けて作成された冊子です。



QRコードからダウンロード可能

● 認知症サポーター養成講座を受ける

認知症について学ぶ90分間の講座です。5人以上のグループや団体の集まりに無料で講師を派遣します。

申込先：役場福祉課高齢者支援係（☎29-7039）

すこしだけ 認知症の世界を知る

認知症になっても相当症状が進むまで、たいていのことは自分でできます。ですが、認知症ではない人と同じようにはできません。

わたしたちがふだん当たり前のようになっていることでも、認知症の世界では、たくさんの障害物が待ちうけていて、あたまの中では、こうした障害物を乗り越えようとがんばっています。

だから、わたしたちよりすこしだけ時間がかかります。すこしだけ支えが必要なこともあります。できるか心配でなんども聞きたくなります。ときには失敗することもあるでしょう。

こうしたとき、「はやくして」とせかされると焦ってどうしたらいいかわからなくなります。「なんてできないの」と怒られたら、つらくて泣きたくなります。

認知症の世界の障害物は、

- 覚えることが難しい
- 時間（今何時頃か）や場所（ここはどこか）の見当がつけにくい
- 先のことを見通して考えることが難しいなど、脳の機能障害によるものです。でも、この障害物は、まわりの環境しだいで小さくもなれば、大きくもなるのです。

認知症とともに生きている方のメッセージ

この冊子の作成にあたって、認知症の方々にインタビューを実施しました。

そのときには、魚を捌く名人やいなり寿司の達人などたくさんの特技や経験をもっている人生の先輩たちが、率直な気持ちを教えてくださいました。

みんなと一緒に仕事をしているときがいちばん楽しい。
ひとりでおるのは寂しい。
みんなと一緒にいたい。



※1 認知症には、アルツハイマー型やレビー小体型などいくつかの種類があり、なかには脳血管の破損によるものなど、加齢とは直接関係しないものもあります。
※2 正常圧水頭症や甲状腺機能低下症など、治療でなおせる認知症もあります。