

備える

認知症ケアパスの有効活用を

認知症進行に応じた心構えとサービスをチェック

認知症の症状は、病気の進行とともに状態が変化するため、その状態に応じて適切なサービスを受けることが大切だと言われています。

どの時期に、どのような心構えが必要で、どのようなサービスが利用できるのか。おおまかな目安として流れを一覧表で表したものを「認知症ケアパス」といいます。市では平成27年度に奥州市版の認知症ケアパスを作成しました。（下表）

本人や家族、周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。まずは本人の様子の例で認知症の進行をチェックしてみてください。状態に応じた家族の心構えや利用できる支援・サービスが分かります。

■表 認知症ケアパス（認知症の人が利用できるサービス一覧表）

認知症の進行	認知症の疑い	認知症は有す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
本人の様子 の例	☐ 物忘れが増えた ☐ 金銭管理や買い物などに不安があるが一人でできる ☐ 眠れないと訴える	☐ 「物がなくなった、盗まれた」とよく言う ☐ 頭の中に霧がかかったようだ ☐ 約束が思い出せない ☐ 物事を覚えられない ☐ 失敗を指摘すると怒る	☐ 妄想が多くなる ☐ 食事やトイレがうまくいかなくなる ☐ 季節にあった服装や着方が分からない ☐ ついさっきのことも忘れる ☐ 服薬管理ができない
家族の心構え	▶いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら、早めに市地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する ▶認知症の病気について知り、接し方の基本やコツについて理解する ▶親戚や親しい友人など周囲の人に病気のことを伝えておく ▶家族間で介護について話し合っておく ▶介護に失敗しても、自分を責めない ▶本人が社会参加できるように働きかける		
利用できる制度やサービスの例	相談窓口	市地域包括支援センター 在宅介護支援センター（プランチ） 居宅介護支援事業所（介護支援専門員）	
	医療	かかりつけ医 認知症についての相談や治療を行っている医療機関 認知症疾患医療センター、かかりつけ歯科医など	
	介護予防 交流の場	介護予防事業 生きがい対応型デイサービス 交流の場（認知症カフェ、老人クラブ、ふれあいいきいきサロン）	
	安否確認 ・見守り	高齢者地域生活サポート事業（緊急通報装置） 民生委員、ご近所福祉スタッフなど	
		はいかいSOSネットワーク事業	

左の表はケアパスの一部を抜粋したものです。「本人の様子」の例は、左から右へ症状が進行していきます。今どの症状が表れているのかチェックしてみてください。該当する箇所に合わせて「家族の心構え」や「利用できる制度やサービスの例」を参考に症状が進行しないよう備えましょう。

”認知症ケアパスを掲載”
おうしゅう認知症おたすけ
便利帳

市では認知症ケアパスのほか、「認知症かなう」と思ったときの相談窓口や、医療機関、認知症の状態に合わせて利用できる制度やサービスなどを掲載した「おうしゅう認知症おたすけ便利帳（2版）」を作成しました。市地域包括支援センター窓口などで配布していますので、お気軽にお問い合わせください。



パネル企画展「認知症」ともに生きる地域をめざして

9月21日は世界アルツハイマーデー。これに合わせ、認知症に関するパネル展示を市役所1階で行います。認知症の基礎知識や、市の認知症対策事業の紹介のほか、認知症に関する市民の声を集めて掲示します。また、「物忘れ相談プログラム」の体験コーナーも設置します。お気軽にお立ち寄りください。【実施期間】9月14日（金）～21日（木）

聴く

認知症の人を介護する家族の声

認知症の人を介護する家族に、症状の表れから現在の介護の様子を伺いました。その声には、家族だけでは支えきれない悩みを持ち、介護サービスを利用することで介護者自身が気の休まる時間を得ることができたことや、地域の支えを通じ、自らの行動で前向きに介護へ取り組みとうとする心の変化が伝わってきました。

大変なのは自分だけではない。そこで立ち止まっていたら症状は悪化し、家族への負担も増すばかり。人との支え合いが、介護にとって必要なのだと強く感じさせられました。

認知症の人を介護する家族の立場で市の認知症ケアパスの作成に参加したAさん。認知症の義母と夫と3人で暮らしています



60代女性 Aさん

義母は末娘が急死してから、大好きなカラオケ同好会や温泉へも行きたがらなくなりました。道に迷ったり物忘れやしまい忘れをしたりすることが多くなっていくにもかかわらず、家族が認知症と気づいたのは近所の人や老人クラブのメンバーからの指摘からでした。大勢の人が集う場所を好まない性格の義母には、育った環境に近い「少人数でも楽しめる場を」と考え、認知症専門のデイサービスを利用させています。

認知症の人を介護する家族が集う場を提供したいと、3年間家族会を開催しましたが、なかなか人は集まりませんでした。それでも同じ境遇の人たちと話をすることで「大変なのは自分一人ではない」と思える環境があれば気が晴れ、介護への励みにもなります。家族が全てをケアしてあげようと思っても実際には難しく、その考えは家族自身を苦しめることとなります。また、私が作成に携わったケアパスでも、さまざまな状況をすべてケアできるものではありません。介護をしている人を支える組織や場が、もっと充実していくことを期待しています。

認知症の義母を介護することになった30代のBさんは、子育てをしながら介護もする「ダブルケア」の経験を話してくれました



30代女性 Bさん

結婚当初から義母の様子を見て認知症の疑いを感じていました。3年くらい前から、義母は突然無気力になり家事をしなくなりました。紙パンツ卒業間近の子どもが、紙パンツの練習を始める義母を冷やかし、喧嘩することもありました。介護職をしていた私でも、仕事としての介護と家族の介護では、抱えるものがまったく異なり困惑の毎日。まして子育てと介護の両立は昼夜関係なく、とてもつらいものでした。

日々のつらさをどう紛らわしたらよいか、他の人はどう対処しているのかが知りたくて、私と同じ悩みを抱えているママを探して介護者が集まる教室などに参加してみましたが、なかなか出会うことができません。こういった状況から、ダブルケアママが集う場所を私自身が主催したことで、同じ経験をした同世代のママに出会うことができました。ここは、小さな場所で、少数派のための会です。こういった企画が必要とされている人に届けばいいな、ケア友の輪が広がればいいなと思い、今後も活動を続けていきます。

認知症の自覚のない夫との2人暮らしのCさん。高齢のため自身も体に不自由さを感じながらの生活に、将来の悩みを話してくれました



70代女性 Cさん

夫の行動に疑問を持ち始めたのは、外出時に行き先とは真逆の方向に車を走らせたときのこと。これまで道を誤ることはあっても、それに気付かなかったことはありませんでした。どの道を進んだらいいか分からなくなったり、同じことを何度も繰り返すようにもなりました。私が入院したときがあり、夫が一人で生活していた間に症状が進行したように思えます。

これまで家事は全て私がこなしてきましたから、私が不在のときなど、夫一人で家事をこなせるよう仕向けても、どう家事をしたらよいか、トラブルがあったときにどう対処したらよいかの機転が効かない状態です。何か良いきっかけになればと思い、ぬくもり農園に夫婦で参加してボランティアの人たちと一緒に畑作業に取り組んでいます。自宅でも畑作業をしている夫ですが「みんなと一緒に作業はとても楽しい」と喜んでいています。本人に認知症の自覚がなく、今のところ医師には相談していませんが、これ以上、症状が進行せずに元気な夫でいてほしいです。