

西原町認知症安心ガイド

認知症になっても自分らしい人生の旅を続けるために
ご活用ください。



介護予防

認知症

支援・制度

西原町 認知症安心 ガイド



目次

1 介護予防について

特に気をつけたいこと	2
健康づくり	3・4
役割や活動の場	5

2 認知症について

もの忘れと認知症の違い	7
認知症の症状の変化と支援の目安	8
認知症の方への接し方	9
受診・相談先	10
道迷い支援	11

3 支援・制度

介護保険サービス	12
西原町が行っている支援	13
その他(国・県)の制度	14

お問い合わせ・相談先

西原町地域包括支援センター（社会福祉センター内）

098-882-0117（西原町字与那城135番地） ※事前連絡をお願いします

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療に関する様々な相談を受け付けています。また、要介護認定で要支援1・2と認定を受けた方や基本チェックリスト該当者に対してケアプランの作成を行っています。

西原町役場 福祉課 介護支援係

098-945-4791（西原町字与那城140番地の1）

介護保険や高齢者福祉に関する手続きの窓口です。認知症や介護の相談も受け付けています。

特に気をつけたいこと

介護が必要になる **大きな原因が3つあります。**
長く元気に自分らしく生活するために、まずはこの3つに気をつけましょう。



1 認知症 (認知機能低下)

最も多い原因は認知症です。認知機能の低下によりできなくなることが増え、介護が必要になります。高齢化に伴い認知症の方も増えており、誰でもなる可能性があります。



2 脳卒中 (脳出血・脳梗塞)

脳卒中後に身体麻痺や認知症になり介護が必要になることがあります。特に沖縄県では脳卒中を発症する人が多いです。加齢、高血圧、脂質異常症、糖尿病、たばこ、お酒等は脳卒中の危険因子です。



3 転倒・骨折 (身体機能低下)

転んで骨折したことや腰・膝の痛み等をきっかけに、生活に支障が出て介護が必要になる方が多いです。

自分らしい人生を送るために、自分の健康を自分で守りましょう。

栄養

- 1日3食
バランスよく



× 3回

- 緑黄色野菜と
青魚を食べよう



- タンパク質を充分にとる



- こまめに水分補給



コップ1杯を

6回以上/日

500mlペットボトルだと
2.5本

- 歯の手入れと口の運動



パ・タ・カ・ラ



生活習慣

- 6~7時間の睡眠



- 朝日を浴びる



- 定期健診で健康確認



や
太
せ
ら
ず

- 薬を正しく飲む



- たばこは吸わない



- お酒は控えめ

1日量の目安
はビールで
500ml



- 高血圧・糖尿病・
脂質異常症の
コントロール



血流が
悪いよー

- 聞こえを維持する
(補聴器の調整)



活動

毎日の家事は立派な運動



有酸素運動・筋力トレーニング

目標は
1日6000歩



立つ、
座るも
筋トレ



新聞やラジオで新しい情報



歌や楽器（音楽活動）



囲碁や将棋（頭を使う）



絵や手芸（指先と想像力を使う）



社会参加

仲間と笑う、
楽しむことで
脳を活性化

人と会話する



介護予防・
認知症予防に
なります

身だしなみを整える



ペットや植物の世話をする



散歩や買い物



ボランティアや地域行事に参加する



役割や活動の場を持ちましょう

ホップ・ステップ・元気塾

「元の生活を取り戻す」ことを目指した短期集中の教室です。専門職が一人ひとりに合わせたプログラムを提供します。自宅での過ごし方と、現状の課題や今後の目標を話し合う面談を中心とした週1回、3か月間の教室です。

地域包括支援センター

098-882-0117

福祉課 介護支援係

098-945-4791



いいあんべ一家

介護予防を目的とした体操教室や講座などを実施しています。訓練室には、筋力トレーニングマシンやエアロバイク等を設置しており、3器具まで100円で利用できます。サークル活動も実施しています。

月～土 9～17時

※定休日：日、祝日、
年末年始、慰霊の日

いいあんべ一家

西原町字与那城135番地
(中央公民館となり)

098-946-1734



いいあんべ共生事業

高齢者の健康維持と社会参加を促進し、介護予防や生きがい活動等を支援するため、各地区公民館等で概ね月2回、レクリエーション活動や各種講座等を実施しています。お住いの自治会へお問い合わせください。



中央公民館サークル

舞踊、水彩画、ヨガ、三線、大正琴、スマホ・タブレット、ダンス、料理教室等の様々なサークルがあります。同じ趣味の仲間を探してみましょう。



西原町中央公民館

西原町字与那城124番地

098-945-3657

老人クラブ

町内に住む、概ね60歳以上の方ならどなたでも加入できます。各種サークルや同好会も活発に活動しています。生きがいづくりや仲間づくりをしませんか。

お問い合わせは
地域の老人クラブへ



※地域に老人クラブがない場合、西原町老人クラブ連合会へ
(西原町社会福祉協議会 098-945-3651)

シニアサポーター

介護予防教室などで、元気な高齢者のサポーターとしてボランティア活動をします。



福祉課 介護支援係

098-945-4791

その他 ボランティア活動

西原町社会福祉協議会では、ボランティアの養成や活動の組織化、支援を実施しています。ボランティアに興味がある方は、ご相談ください。



西原町社会福祉協議会

西原町字与那城135番地

098-945-3651

認知症について

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、これまでできていたことができなくなり生活に支障をきたした状態です。認知症になる代表的な原因が4つあります。

アルツハイマー型

- 原因として最も多い
- もの忘れの自覚がない
- 時間、場所、人物等が分からなくなる
- 不安、うつ、妄想
- ゆっくり症状が進行

血管性

- 脳卒中の後に発症することがある
- できる時とできない時の変化が大きい
- 抑うつ
- 脳の障害部位によって様々な症状が出現する
- 人格・判断力は保たれる
- 意欲が低下しやすい

レビー小体型

- 手足のふるえ、筋肉の硬直、動作がゆっくり、転びやすい
- 幻視(実際にはないものがあるように見える)
- 睡眠中に大声や激しく動くことがある
- 便秘や排尿障害

前頭側頭型

- 衝動的な行動やルール違反(万引きや信号無視など)
- 悲しい場面で笑ったり心無い言葉を言う。
- 同じ行動を繰り返す。
- 食行動異常(過食・偏食・異食)
- 言語障害

認知症の症状

基本的な症状

基本的な症状は記憶や判断に関係する症状です。

脳の変化によって起きる症状のため少しずつ進行していきます。治療や生活の仕方で行進を遅らせることが大切です。

記憶障害



理解・判断力障害



実行機能障害



見当識障害



不安

性格・環境
不快感等

行動・心理症状

行動・心理症状は認知症による不安等から現れる症状です。人によって症状は異なり、必ず現れるものではありません。

周りの人の関わり方や生活環境によって安心して過ごすことで症状の改善が期待できます。

暴言・暴力



道迷い



活動量低下



不安・焦り・うつ



妄想

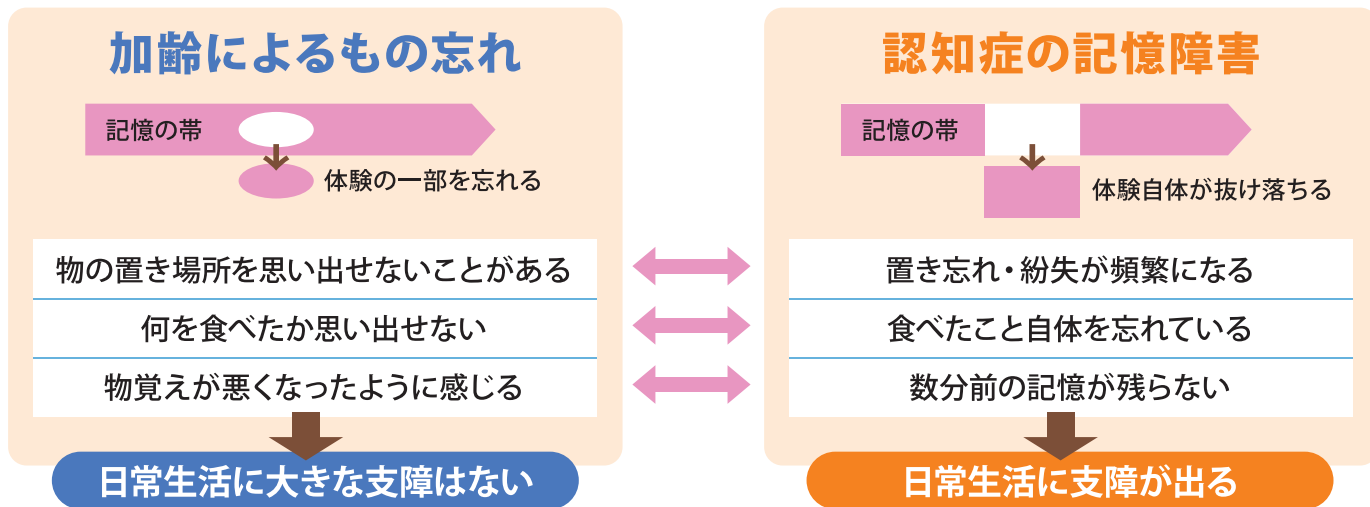


睡眠障害



もの忘れと認知症の違いは？

加齢によるもの忘れは部分的に思い出せなくなるので日常生活に支障は出にくいですが、認知症の記憶障害は経験したこと全体を忘れていて日常生活に支障が出るようになります。



もの忘れをチェックしてみましょう

合計15点以上の場合は、社会生活に何らかの支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談しましょう。もの忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。



もの忘れセルフチェックリスト



合計

点

<p>Q1 今日が何月何日かわからない時がありますか</p> <p>ない(0点) ときどきある(1点) よくある(2点)</p>	点	<p>Q6 車(運転)やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか</p> <p>できる(0点) だいたい(1点) できない(2点)</p>	点
<p>Q2 財布や鍵など、大事なものを置いた場所を忘れて、見つからなくなったりする事がありますか</p> <p>ない(0点) ときどき(1点) よくある(2点)</p>	点	<p>Q7 5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか</p> <p>ない(0点) ときどき(1点) よくある(2点)</p>	点
<p>Q3 お金の出し入れや、支払いは1人でできますか</p> <p>できる(0点) だいたい(1点) できない(2点)</p>	点	<p>Q8 言おうとしている言葉が、すぐに出てこない事がありますか</p> <p>ない(0点) ときどき(1点) よくある(2点)</p>	点
<p>Q4 必要な時、自分で電話番号を調べて電話をかけていますか</p> <p>かけている(0点) ときどき(1点) かけていない(2点)</p>	点	<p>Q9 自分で道具(掃除機、ほうき等)を使って掃除(屋内・屋外)をしていますか</p> <p>している(0点) ときどき(1点) していない(2点)</p>	点
<p>Q5 一人で買い物に行っていますか</p> <p>行っている(0点) ときどき(1点) 行っていない(2点)</p>	点	<p>Q10 周りの人から「いつももの忘れがある」「同じ事をきく」など、もの忘れがあるとされますか</p> <p>言われない(0点) ときどき(1点) よく言われる(2点)</p>	点

認知症(アルツハイマー型)の症状の変化と支援の目安

認知症の症状や必要なサービスは人によって異なります。認知症を自分の事として考え、元気なときから予防に取り組むことが大切です。また、軽度認知障害であれば元気な状態に戻る可能性があるため、早く気付き対応することが重要です。本人の希望や役割を大切にしながら、介護者の負担を減らすため、家族で役割分担し必要に応じて公的サービス等を利用しましょう。

	症状の一例	サービス利用の目安		
		町の事業等	医療	介護保険
元気 年齢相応 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 体験や出来事の一部を忘れる <input type="checkbox"/> ヒントがあれば思い出す <input type="checkbox"/> ものを忘れてしている自覚がある <input type="checkbox"/> 人や時間・場所は分かる 		いいあんべー共生事業・サークル・地域活動等 いいあんべー家 認知症カフェ	かかりつけ医	
軽度認知障害 (MCI) 日常生活は自立 (認知症予備群) ここで対策をして 発症を遅らせることが大切 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 同じことを何回も聞く <input type="checkbox"/> 探し物が増える <input type="checkbox"/> 家事や計算のミスが増える <input type="checkbox"/> 身だしなみや趣味への関心低下 <input type="checkbox"/> 会話が楽しめない 		道迷い支援 認知症初期集中支援チーム ホップステップ元気塾	認知症疾患医療センター 通所介護・通所リハビリ	訪問介護・訪問リハビリ 通所介護・通所リハビリ
軽度 見守りがあれば日常生活は自立 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 買い物に過不足がある <input type="checkbox"/> 家計の管理が難しい <input type="checkbox"/> 時間・曜日・季節があやふや <input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい <input type="checkbox"/> 行事の段取りができない 時間 がわからなくなる		配食サービス 救急情報キット	自立支援医療 重度認知症デイケア	福祉用具貸与・住宅改修 短期入所 在宅療養管理指導
中等度 日常生活に手助けや介護が必要 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 買い物ができない <input type="checkbox"/> 介助なしで洋服を選んで着ることができない <input type="checkbox"/> 入浴の促しや説得が必要 場所 がわからなくなる		認知症の人と家族の会	緊急通報システム	介護老人保健施設 有料老人ホーム・グループホーム 訪問入浴介護
重度 常に介護が必要 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事や排せつが困難になる <input type="checkbox"/> 歩行や座ることが難しくなる <input type="checkbox"/> 言葉の理解ができなくなる <input type="checkbox"/> 表情を失う <input type="checkbox"/> 昏迷・昏睡 人 がわからなくなる			訪問診療	介護老人福祉施設

認知症の方への接し方

認知症の方は何もわからないのではありません。うまくいかないことに気づき、不安や悲しみを感じています。そんなときに失敗を責められたりすると、ストレスを感じたり自信をなくしたりします。穏やかに接し、できていることをほめると、本人の安心ややる気につながります。認知症の方が安心して暮らすためには周りの人の接し方が大切です。



接し方のポイント

まずは見守る

さりげなく様子を見守り、自分でできることは継続し、できない(難しい)ことをサポートしましょう。

余裕をもつ

不安や焦りは本人にも伝わり、動揺させてしまいます。笑顔を心がけましょう。

声をかけるときは1人で

複数人で囲むと、本人の恐怖心や混乱につながるのので、声をかけるときは1人でしましょう。

正面から目線を合わせる

本人の視界に入り、目線を合わせて話しましょう。後ろから急に声をかけると驚かせてしまいます。

ゆっくり・はっきりと話す

穏やかな声でゆっくりはっきりと話しましょう。本人が親しみのある方言で話すこともよいでしょう。

話に耳を傾ける

まずは耳を傾けましょう。本人が何を言いたいのかを推測、確認します。急かされたり同時に複数尋ねられたりするのは苦手です。

【介護者の気持ち】

家族も本人の認知症をすぐに受け入れられるわけではありません。次の4段階を進んだり戻ったりしながら受け入れられるようになります。

第1段階	とまどい・否定	本人の変化にとまどい、否定したり相談できず悩んだりする
第2段階	混乱・怒り	対応の仕方が分からず混乱する。本人に怒りや拒絶を感じるようになる
第3段階	割り切り	怒ったりイライラしても何もメリットはないと割り切れるようになる
第4段階	受容	理解が深まり家族としてあるがままを受け入れられるようになる

介護者の休養や心のケアも大切です。周りの人や専門家に相談したりサービスを利用したりしましょう。

早めに受診することが大切です

《早期発見によるメリット》

- ① **アルツハイマー病は早期ほど薬で進行を遅らせることができます**
初期段階でしか受けられない治療もあります。
- ② **治る病気が原因の場合もあります。**
正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常等の病気や薬が影響している場合もあります。
- ③ **今後のことを決め、進行した後の生活の準備ができます。**
医療や介護サービスの利用、意思決定の方法、生活する場所について話し合う時間を持ちましょう。

認知症の受診・相談先 ※必ず予約をお願いします

沖縄県認知症疾患医療センター **相談無料**

以下の医療機関では認知症の早期発見・早期治療に取り組んでいます

サマリヤ人病院 (南風原町字新川460)	☎ 098-888-3784
天久台病院 (那覇市字天久1123)	☎ 098-868-2104
沖縄リハビリテーションセンター病院 (沖縄市比屋根2-15-1)	☎ 098-979-9952
琉球大学病院 (宜野湾市字喜友名1076)	☎ 098-894-1504

●「もの忘れ外来」等がある医療機関 ※西原町近隣

与那原中央病院 (与那原町字与那原2905)	☎ 098-945-8101
城間クリニック (浦添市字前田564-1)	☎ 098-878-8213
オリブ山病院 (那覇市首里石嶺町4-356)	☎ 0570-099-784
たつや脳神経外科 (那覇市首里久場川町2-96-18 3階)	☎ 098-885-8000

●「認知症サポート医」が在籍する医療機関 ※西原町内

TOWN訪問診療所 (西原町字東崎22-3 C棟103号室)	☎ 098-963-5082
--------------------------------	----------------

●認知症の人と家族の会 **みなみの会 (南部地区会)**

認知症のご本人、家族、専門職が集い話し合う場です。

☎ 080-2114-0140 (八重瀬町中央公民館具志頭分館 2階会議室)

●若年性認知症相談窓口 **新オレンジサポート室**

☎ 098-943-4085 (宜野湾市普天間1-9-3)

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。65歳未満の方で「もの忘れがひどくなった」「仕事がかどらなくなった」「なんか最近おかしい」等がある場合は、こちらの窓口へご相談ください。

道迷い支援

● 西原町認知症高齢者等見守りSOSネットワーク

認知症により道迷いの可能性のある方を事前に登録することで、関係機関(西原町、西原町地域包括支援センター、西原町社会福祉協議会、浦添警察署)が連携し、早期発見できるよう支援体制を構築しています。詳しくは、役場福祉課及び地域包括支援センターへご相談ください。

事前に相談・手続き



行方不明になったら

情報共有・連携

社会福祉協議会



警察

役場

地域包括支援センター

● 見守りQRコードラベル・シール (どこシル伝言板)

「西原町認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業」に登録し、希望する方にQRコード付きの見守りシールをお渡します。実際に行方不明になった際に、衣服等に貼ったQRコードが読み取られると、家族へ瞬時に発見通知が届き、その後は発見者と伝言板でやりとりができます。

動画で確認

利用までのながれ

1. 福祉課 介護支援係窓口で申請
2. 登録シートの作成→QRコードラベル・シールの配布
3. ご本人の持ち物や衣服へのシールを貼り付ける

※申請・登録にお時間を要するため、事前連絡をお願いします。



衣服にはアイロンで貼り付け



右上腕部



背面襟元



ナイロン素材



杖

QRコードラベル・シール



● ミマモライド

通信機能を内蔵した「みまもりタグ」を身につけ、その方が子機センサーを設置している自販機等のそばを通るとタグが反応し、位置情報などが家族のLINEに届きます。

【お問い合わせ】

西原町社会福祉協議会

098-945-3651



詳細はこちら



タグの種類



《利用できるエリア》

宜野湾市・浦添市・南風原町・西原町・北中城村・那覇市首里

介護が必要になったら




- 認知症等で一人で生活するのが難しくなってきたら、介護サービスの利用を検討しましょう。
まずは地域包括支援センターへご相談ください。

- 介護サービスを利用するには介護認定を受ける必要があります。
申請窓口は、福祉課 介護支援係です。

(手続きに必要なもの)

- 介護被保険者証または健康保険証
- 主治医の名前が分かるもの
- 認定調査に立ち会う人の名前と連絡先

※認定結果は申請から約1か月後に自宅へ郵送されます。

介護保険サービスの種類		内容
来てもらう	訪問介護(ホームヘルプ)	身体介護(入浴・排泄)や生活援助(買い物・調理等)の支援 
	訪問看護	医師の指示のもと、看護師や保健師が点滴の管理や床ずれの対応等を行う。
	訪問リハビリテーション	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がリハビリを行う。
	訪問入浴介護	介護職員や看護師等が訪問して入浴介助を行う。
	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師が訪問して療養上の管理や指導を行う。
通う／泊まる	通所介護(デイサービス)	施設に通い、食事・入浴・簡単な機能訓練を受ける。日帰りで送迎付。
	通所リハビリテーション(デイケア)	医師の指示のもと、介護老人保健施設や病院等に通りハビリを受ける。
	短期入所生活介護(ショートステイ)	介護老人福祉施設等へ短期間入所し、入浴や食事等の介護と機能訓練を受ける。【30日まで】
入所する	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	自宅で介護が困難な寝たきりや認知症の高齢者が入所し、介護や機能訓練を受ける。【要介護3以上】
	介護老人保健施設(老健)	入院の必要はない病状が安定した高齢者が自宅生活に向けてリハビリを中心に看護・介護・医療を受ける。【要介護1以上 3か月目安】
	認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の高齢者が9名以下で入居し、介護や機能訓練を受ける。【要支援2以上】
合わせ	小規模多機能型居宅介護	デイサービス・泊まり・訪問を組み合わせ利用できる。 
福祉用具	福祉用具貸与	杖や歩行器が1~3割負担で借りられる。車いすやベッド等は要介護2以上。
	特定福祉用具販売	杖や便座等が1~3割負担で購入できる。【県指定業者のみで年間10万円まで】
	住宅改修	手すり取付や段差解消等の工事を1~3割負担でできる。【原則1回20万円まで】 

西原町が行っている支援

認知症カフェ（ゆんたく広場にしまーる）

認知症の方やその家族、地域の方々、専門職等、誰もが気軽に集い、交流や相談ができる場です。「にしまーる」は誰もがつながる場になるよう、「にしはら」と「ゆいまーる」を掛け合わせて作りました。

日時：毎月第2水曜日 14:00～16:00

（お問い合わせ）地域包括支援センター



●認知症初期集中支援チーム

認知症やその疑いがあり、適切な医療や介護サービスにつながっていない方を対象に一定期間支援する専門職のチームです。医療・介護サービスを受けているが行動・心理症状が著しく、対応に困っている場合もご相談ください。



●配食サービス

心身の障害や傷病等により栄養改善及び見守りが必要な方に、月～金の昼・夕合わせて最大5食(自己負担あり)を自宅へお届けします。

【対象者】(町内に住所があり下記に該当する方)

- ① おおむね65歳以上の単身世帯の方
- ② 65歳以上の方のみの世帯及びこれに準ずる世帯の方
- ③ 障害者手帳等の発行を受けている方で単身世帯及びこれに準ずる世帯の方

※申請・調査がありますので、福祉課介護支援係にお問い合わせください。



●救急医療情報キット

自宅で急に具合が悪くなった場合などに、かけつけた救急隊員等が活用できるよう、本人の氏名・持病・かかりつけ医療機関等の情報を専用のボトルに入れて冷蔵庫に保管します。

【対象者】(町内に住所があり下記に該当する方)

- ① 65歳以上の方(単身で暮らす方または夫婦とも65歳以上)
- ② 障がいがある方(身体・知的・視覚・聴覚・精神・その他)



●緊急通報システム

24時間体制で緊急通報を受け付け、必要に応じて協力員への連絡や救急車の要請を行います。

【対象者】(町内に住所があり、ひとり暮らしまたは世帯全員が下記のいずれかに該当する方)

- ① 65歳以上の要介護者または要支援者
- ② 65歳以上の慢性疾患のため日常生活に注意を要する方
- ③ 重度身体障がい者

※申請・調査がありますので、福祉課介護支援係にお問い合わせください。



その他(国や県)の制度

重度認知症デイケア

認知症の行動・心理症状が著しい方に対して医師の診断に基づき、心身機能の回復又は維持を図るために通うデイケアです。対象者ごとにプログラムを作成し、治療を行います。医療保険での利用になります。

自立支援医療

特定の障がいのある方の医療費負担を軽減する制度です。認知症の受診や重度認知症デイケアに利用できる場合がありますので、主治医の先生にご相談ください。

運転免許の返納について

高齢者による交通事故が増加しています。高齢になり運転に必要な認知機能が低下すると事故の危険性が高くなります。自分だけでなく家族や周りの人を交通事故から守るために、認知機能が低下してきたら運転免許証を返納をしましょう。自主返納者を対象とした優遇措置も多くあります。



相談先

- ・ 沖縄県警察運転免許センター 098-851-1000
- ・ 浦添警察署 098-875-0110



免許返納すると
割引あります



成年後見制度

成年後見制度とは、判断能力が低下した際に、代理人(後見人)をたて、本人の代わりに財産管理、法的契約、遺産分割の協議等をおこなってもらう制度です。

詳しくは福祉課介護支援係、地域包括支援センター、司法書士、弁護士へご相談ください。

後見人にできること

- 財産管理 (不動産、預貯金)
- 法的契約 (医療・介護サービス)
- 遺産分割の協議



後見人にできないこと

- × 本人の日用品の購入の同意・取り消し
- × 事実行為 (介護、送迎、通院の付き添い)
- × 医療行為への同意
(予防接種、歯科治療、手術・延命治療の同意)
- × 身元保証人・身元引受人・入院保証人等
- × 居住する場所の指定 ※判断能力がない場合は可

あなたらしく生きていくために、
ご自分の気持ちを周りの人へ伝えておきましょう。



 楽しみや大切なことは何ですか？

 苦手なことや嫌なことは何ですか？

 これからどのように生きていきたいですか？