

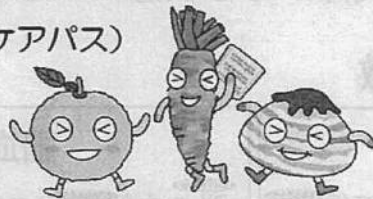
# 「認知症にやさしいまちづくりを目指して」

## 冊子：認知症になっても安心できるちえぶくろ (認知症ケアパス)

### 認知症になっても安心できる

### ちえぶくろ

(認知症ケアパス)



はじめに	1ページ
1 認知症とは	2～6ページ
2 相談・受診の窓口	7～8ページ
3 認知症を予防するために	9～11ページ
4 認知症に関する支援	12ページ
①介護保険サービス	13ページ
②介護保険以外のサービス	14ページ
③本人が安心する支援	15ページ
④介護する家族への支援	16ページ
⑤認知症初期集中支援チーム	17ページ
⑥権利擁護のために支援	18ページ
5 認知症サポーターについて	19ページ
6 相談窓口・認知症カフェマップ	20ページ
資料編	21ページ
認知症に関連したサービス一覧表	

認知症にやさしいまちづくりを目指して  
令和元年7月作成  
益田市

## 内 容

★全21ページ

★認知症の方やその家族を支えるしくみや流れをご紹介します

★認知症の症状や状態に合わせていつ、どこで、どんな医療や介護サービスが利用できるか等を掲載

## お問い合わせ先

益田市役所高齢者福祉課  
連絡先：31-0245

### ＜活用方法＞

認知症の方やそのご家族が、相談に来られたときに、このケアパスを活用しながらお話をうかがいます。その他活用方法については、上記へお問い合わせください。

★益田市役所高齢者福祉課のホームページからダウンロードできます。

「益田市高齢者福祉課 認知症ケアパス」で検索！

# 認知症ケアパス 概要版

## ■認知症とは？

年齢を重ねるとともに脳は萎縮します。個人差はありますが、脳の機能が低下し、誰もがもの忘れしやすくなります。単なるもの忘れは認知症ではありません。

見分けるポイントは以下のとおりです。

### ❁ 認知症によるもの忘れ

- 体験そのものを忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 忘れたことを自覚できない

### ❁ 老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 忘れたことを自覚している

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がおかされ、記憶障害やさまざまな障害が起こり、生活する上での支障がある状態のことをいいます。

## ■代表的な認知症の種類と特徴

### アルツハイマー型認知症

記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意になります。  
うつ状態がみられることもあります。

### 脳血管性認知症

脳の血管障害で細胞が死滅することで発症します。高血圧や糖尿病などは脳血管障害のリスクがあります。

### レビー小体型認知症

初期には物忘れよりもうつ状態、失神、震えなどの症状が出たり、目の前にないはずのものが見えたりします（幻視）。

### 前頭側頭型認知症

意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることもあります。

## ■認知症を予防するための4つのポイント

- ①生活習慣病をきちんと治療しよう
- ②バランスよく食べよう
- ③適度な運動を心がけよう
- ④知的な活動を増やし、積極的にでかけよう



## ■認知症に関することや今後の生活についての相談窓口

まずは、地域包括支援センターに相談しよう！

- 東部・中部地域包括支援センター（医師会病院内） TEL：31-1010
- 西部地域包括支援センター（ますだハイツ内） TEL：22-2028
- 美都地域包括支援センター（美都デイサービス内） TEL：52-3335
- 匹見地域包括支援センター（もみじの里内） TEL：56-0539