

ものの忘れが気になったら

「認知症ケアパス」は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどを示したものです。

早く気づいて受診することや適切な対応を知ること、いつまでも自分らしく安心して暮らすことができます。

認知症は誰でもなり得る可能性があります。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり働きが悪くなることで、認知機能が低下し日常生活に支障がある状態を言います。認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。本人も戸惑い、混乱しています。家族や周囲の人が認知症を理解し、ゆっくり温かく見守ることが大切です。

こんなことはありませんか？

いつも「あれがない」「これがない」と探している



趣味などに興味を示さなくなり、無気力になった



同じものを何度も買ってくる



ささいなことで怒りっぽくなった



1つでもあてはまる方は、認知機能の衰えのサインかもしれません。かかりつけ医や地域包括支援センター等に早めに相談しましょう。



症状の経過と対応について

～いつまでも 自分らしく 安心して暮らすために～

		軽 度		中 等 度		重 度		
健 康		認知症かもしれない	症状があっても生活は自立	見守りがあれば生活は自立	生活に手助けが必要	介護が必要		
本人の様子	あてはまる症状はありますか？	☐ もの忘れ ☐ 同じことをくりかえし尋ねる ☐ 探しものが増える ☐ 片づけが苦手になる ☐ 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる ☐ 気分が落ち込む	☐ 料理がうまくできない ☐ 金銭管理が難しくなる ☐ 小銭で払うのが苦手になる ☐ 同じ服ばかり着ている	☐ 電話の対応や訪問者の対応が難しくなる ☐ 鍋を焦がすことが多くなる ☐ 同じ食材や物ばかり買う ☐ 季節に合った服が選べない ☐ 薬の飲み忘れが目立つ ☐ たびたび道に迷う ☐ 財布や通帳を盗られたと人を疑う	☐ 会話が成立しなくなる ☐ 家族の顔や名前がわからなくなる ☐ 着替えができなくなる ☐ トイレ等の場所を間違えてしまう ☐ 道に迷って帰れなくなる	☐ 表情が乏しくなる ☐ 言葉によるコミュニケーションが難しい ☐ 自分で食事ができなくなる ☐ 歩行が困難		
								
家族や周りの人の対応		● 本人の話をよくきく ● 本人の大切にしている生活スタイルを理解する ● その都度説明する ● 予定や約束等はメモに書いて貼っておく	● ゆっくりわかりやすく話す ● 急がせず、本人のペースに合わせる ● できることは手順を伝えながら、なるべく本人にしてもらう ● 物の場所がわかるようにラベル等を貼る	● 視線を合わせて優しく話す ● 本人が理解しやすいように実物等を見せて、具体的に示す ● トイレ等の場所がわかるように、張り紙（目印）を貼る ● 洋服や持ち物に連絡先を書く	● 安心できるように、そっと身体に触れる等スキンシップを大切にする ● 表情やしぐさ等でメッセージを発していることもあるので、会話ができなくても、話かけてみる 			
家族や周りの人の心構え		● 本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう 家族や周りの人の「気づき」がとても大事です いつもと様子が違うと思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう	● できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりしないようにしましょう ● 火の不始末や道に迷う等の事故に備えて安全対策を考えておきましょう 自動車の運転が心配になったら、運転免許証の返納を考えましょう ● 今後の生活設計について、話し合っておきましょう 悩みを一人で抱え込まず、身近な人に相談しましょう 医療・介護サービスを活用し、心と体の負担を減らし、一人で抱え込まないようにしましょう 介護者の気持ちや悩みを共有できる認知症の人と家族の会やオレンジカフェ（認知症カフェ）、家族介護教室、家族介護者交流会等を活用しましょう			● 食事、排泄、入浴や着替え等の支援が必要となります ● 普段と違うなど何か変化があったときには、かかりつけ医に相談しましょう ● 本人が安心できる環境づくりを心がけましょう		
認知症の人や家族を支える取組	相談	地域包括支援センター（認知症地域支援推進員・認知症初期集中支援チーム）／ 市役所：長寿福祉課・健康づくり課（原町保健センター）／ 認知症の人と家族の会 ※相談先は、認知症のどの時期にも対応しますので、安心してご相談ください						
	予防	健康診査 / 認知症相談 / 脳の健康教室 / 筋力向上トレーニング事業 / フレイル予防教室 老人クラブ / サークル活動 / 地域ふれあいサロン / 週一サロン / ボランティア活動					認知症支援の取組について→ 介護予防の取組について→	
	医療	かかりつけ医 / かかりつけ歯科医 / かかりつけ薬局 認知症専門医療機関（精神科・心療内科・脳神経外科・脳神経内科）／ 認知症疾患医療センター（雲雀ヶ丘病院）						
	介護	介護保険申請の相談 → 介護認定の取得 → 介護支援専門員（ケアマネジャー）との相談 → 介護サービスの利用						
	生活支援	生活支援等サービス（軽度生活援助サービス等）／ 紙おむつ助成事業 / 配食サービス / 緊急通報システムサービス 徘徊高齢者位置情報探索機器貸与事業（GPS端末）／ 徘徊高齢者等早期身元特定事業（QRコード）／ 高齢者補聴器購入費助成事業 家族介護教室 / 家族介護者交流会 / 日常生活自立支援事業（安心サポート）／ 成年後見支援センター / 運転免許証返納など（警察署）					高齢者在宅サービスについて→	
	住まい	自宅 / サービス付き高齢者向け住宅 / ケアハウス / 有料老人ホーム / グループホーム / 介護老人保健施設 / 特別養護老人ホーム / 養護老人ホーム						
	地域で支える	認知症サポーター / キャラバン・メイト / 民生委員 / みなみそうまオレンジカフェ（認知症カフェ）／ 認知症の人と家族の会（オレンジカフェ等）						

認知症に関するご相談は

●市内精神科・脳神経外科等病院一覧表

病 院 名	住 所	電話番号	休 診 日
雲 雀 ケ 丘 病 院	原町区上町一丁目30	23-4166	土（午後） 日、祝
南 相 馬 市 立 総 合 病 院	原町区高見町二丁目54-6	22-3181	月～金（午後） 土、日、祝
おがたメンタルクリニック	原町区旭町一丁目46-1	26-6363	水、土（午後） 日、祝
しいな脳神経外科クリニック	原町区東町一丁目72-2	23-1747	水（午後）、土（午後） 土（第1・3） 日、祝
はらまち心療内科クリニック	原町区旭町四丁目17-1	23-1134	水、日、祝
ほりメンタルクリニック	鹿島区鹿島字御前ノ内106	32-0207	木（午後）、土（午後） 日、祝

* 受診の際は、電話予約をしてください（まずは、かかりつけ医に相談しましょう）

●地域包括支援センター

センター名	電話番号	担当地区
原町西地域包括支援センター	25-3329	北町・小川町・本町・国見町・国見団地・南町・本陣前 橋本町・陣ヶ崎・太田地区・石神地区
原町東地域包括支援センター	24-3390	栄町・旭町・青葉町・錦町・桜井町・日の出町・高見町 二見町・上町・西町・三島町・大町・東町・仲町 上渋佐・大甕地区・高平地区
小高地域包括支援センター	44-1700	小高区の全域
鹿島地域包括支援センター	46-4600	鹿島区の全域

* 相談日：月～金曜日（土、日祝、12/29～1/3はお休み）、8時30分～17時15分

* 原町東地域包括支援センターのみ：月～金曜日（土、日、12/29～1/3はお休み）8時30分～17時30分

●市役所相談窓口

施 設 名	電話番号
長寿福祉課	24-5404
健康づくり課 (原町保健センター)	23-3680

●南相馬警察署 22-2191 (代表)

認知症による所在不明時や運転免許の自主返納等の
相談対応をしています。

●若年性認知症の電話無料相談

0800-100-2707

受付時間：月～土曜日 10時～15時

水曜日のみ10時～19時

(年末年始・祝日除く)