

別海町の高齢者に関する主な相談窓口

名称	問い合わせ先	主な相談内容
別海町地域包括支援センター	79-5500	介護予防に関することや、高齢者の日常生活上の相談。これから介護保険を利用したい方などについて
別海町役場介護支援課	74-9643	介護保険料に関する相談、介護・福祉サービスや施設等、介護保険に関わること全般について
町立別海病院	75-2311	日常の健康相談のほか、認知症状に関する相談や治療などについて
別海町社会福祉協議会 別海町在宅介護者と歩む会	75-2148	各種サービスの相談や介護を行う上での悩みなどについて
べつかい安心サポートセンター		成年後見制度を利用するための手続きなどについて
グループホームすずらん	79-6230	認知症に関する様々な相談やグループホーム入居の申し込み手続きなどについて
グループホーム育成会まごころ	79-6700	
グループホーム育成会ぬくもり	77-5600	
別海町民保健センター	75-0359	健康に関する気がかりなことや、各種健診などについて

認知症の予防のためにできること

生活習慣病予防が認知症の予防にもなりますので、以下のことに気を付けましょう。

バランスのよい食事を摂りましょう



脳のエネルギー源であるブドウ糖（ご飯など）、タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品等）、ビタミン類をバランスよく摂りましょう。

脳の活性化をはかりましょう



日頃から色々なことに興味や関心を持ったり、音読や計算などの「学習」やトランプなどの「ゲーム」、絵を描くことや脳トレをしましょう。

運動して脳の血流をよくしましょう



1日30分以上のウォーキングなどの有酸素運動は、生活習慣病を予防し、脳の海馬（記憶を司る）の血流をよくします。

定期的に健康診断を受けましょう



定期通院だけでは見逃される病気が見つかる事もあります。早期発見、早期対応が大切です。

別海町版 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の症状に応じた対応や医療・介護サービスなどに関する情報を掲載したものです。ぜひ、ご活用ください。

認知症によくみられる症状

□にチェックがついたら、早めに相談しましょう。

本人の気づき

- ☐ 最近忘れっぽくなった
- ☐ 意欲がわかない
- ☐ 頭がぼんやりして集中できなくなった
- ☐ イライラしたり怒りっぽくなった
- ☐ 探していた物が何だったかわからなく



家族や友人の気づき

- ☐ 今日が何月何日かわからない
- ☐ 身なりを気にしなくなった
- ☐ 同じ話を何度も繰り返したり聞いたりする
- ☐ 疑い深くなったり怒りっぽくなった
- ☐ いないはずの人や動物などがいると言



早期発見・早期対応が
とても大切です！
なぜかと言うと・・・



- 利点①** 症状が軽い段階から、心身や生活の準備をすることができます。
- 利点②** 進行を穏やかにしたり、症状を軽快する等の効果が期待できます。
- 利点③** 治療できる認知症や、認知症によく似た病気にも対応できます。

「認知症かな？」と思ったときに利用できる主な事業やサービス

認知症の自己チェック できる方法は？

- 認知症の気づき「基本チェックリスト」
- ※地域包括支援センターで確認できます。

どこに相談したらいい？

- 別海町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など）
- 町立別海病院
- 別海町社会福祉協議会
- 金銭管理に関する相談窓口（べつかい安心サポートセンター）
- 別海町内各グループホーム
- ※「別海町の高齢者に関する主な相談窓口」を参照し相談してください。



医療機関を受診したいときは？

- かかりつけ医
- 精神科・心療内科・もの忘れ外来（町立別海病院、釧路・根室管内専門機関など）



認知症の予防や進行予防のために通える場所は？

- 寿大学・老人クラブ・サークル活動など
- ふれあいいきいきサロン

認知症への理解や対応の仕方を学べる場所は？

- 認知症サポーター養成講座
- ※ふれあいトーク宅配講座で受講できます

問い合わせ先 別海町地域包括支援センター TEL 0153-79-5500

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞に異変が起き、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、日常生活での支障が、およそ6か月以上継続している状態です。

認知症を引き起こす主な病気

※()内は主症状等

◆アルツハイマー型認知症(記憶障害等) ◆レビー小体型認知症(幻視、パーキンソン症状等)

◆脳血管性認知症(脳梗塞、脳出血等を原因とする認知機能の一部低下等)

◆前頭側頭葉変性症(我慢や思いやり等の社会性の低下等)

若年性認知症

65歳未満で発症する認知症で、症状は高齢者の認知症とほとんど変わりはありませんが、就労や生活費などの経済的な問題を抱えやすく、その状態や環境に応じて、様々な制度があります。



相談しましょう！

地域包括支援センター

「認知症地域支援推進員」を中心に認知症に関する相談支援を行っています。

必要時

認知症初期集中支援チーム

医療・福祉の専門職が訪問し、認知症サポート医等と連携しながら、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

対応に関するお手伝いをします

受診しましょう！

まずは...

◆かかりつけ医

◆町立別海病院

必要時

早期発見・診断・治療が大切です

釧路根室管内専門機関など

専門医への相談や、必要に応じて鑑別診断などが受けられます。

状態	①日常生活は自立している		②誰かの見守りがあれば生活は自立している		③日常生活に手助け・介護が必要になる		④常に介護が必要になる	
	年相応のもの忘れ(健康な方)	軽度の認知障害(MCI)	(軽度)認知症	(中等度)認知症	(中等度)認知症	(高度)認知症	(高度)認知症	(高度)認知症
認知症の主な症状	加齢による物忘れ - 食べたメニューを忘れる - 人の名前がすぐに出てこない - ヒントがあると思いつくことができる	- 通常の日常生活では支障はないが、時間がかかったり、間違いが増えたりする - 意欲の低下 - 新しいことを覚えることが苦手になる ※ MCIを放っておくと、5年後には約半数が認知症に移行すると言われています。	- 物の置き忘れ、しまい忘れが増える 「物を盗まれた」(物盗られ妄想)等と言う - 日付や時間がわからなくなる - 同じものを何度も買ってしまう - 約束したことを忘れてしまう - 疑い深くなり怒りっぽくなる	- もの忘れが進む - ひとりで買い物ができない - 季節に合った服が選べない - 着替えや入浴を嫌がる - 道に迷ったり、家に戻れないことがある	- 昔の記憶も忘れやすくなる - トイレを失敗する - 家族の顔や人間関係がわからない - 言葉の理解が難しいことがある - 着替え、入浴、身の回りのことで常に介護が必要になる	- 昔の記憶も忘れやすくなる - トイレを失敗する - 家族の顔や人間関係がわからない - 言葉の理解が難しいことがある - 着替え、入浴、身の回りのことで常に介護が必要になる	- 昔の記憶も忘れやすくなる - トイレを失敗する - 家族の顔や人間関係がわからない - 言葉の理解が難しいことがある - 着替え、入浴、身の回りのことで常に介護が必要になる	- 昔の記憶も忘れやすくなる - トイレを失敗する - 家族の顔や人間関係がわからない - 言葉の理解が難しいことがある - 着替え、入浴、身の回りのことで常に介護が必要になる
生活のポイント	- 規則正しい生活パターンをつくる - 毎日の運動が記憶力を向上させる効果あり - 趣味を楽しみ、認知症の予防や改善を図る - 食生活に、青魚、ナッツ類、肉、乳製品を取り入れる ※上記活動を継続し、認知機能の維持やMCIの改善に取り組みましょう！	- できることはご本人に任せ、できない事を手助けしましょう(できない体験がたくさん積み重なると、自信を失い辛い感情が後に残ります) - 否定はしないようにしましょう	- できることはご本人に任せ、できない事を手助けしましょう(できない体験がたくさん積み重なると、自信を失い辛い感情が後に残ります) - 否定はしないようにしましょう	- なぜそのような行動をとるのか、根本の原因を考えて対応してみる - 家族だけでわからない場合は、ケアマネジャーやかかりつけ医に相談しましょう	ご本人からの訴えが少なくなってくるので、ご本人の気持ちを察して介護しましょう	ご本人からの訴えが少なくなってくるので、ご本人の気持ちを察して介護しましょう	ご本人からの訴えが少なくなってくるので、ご本人の気持ちを察して介護しましょう	ご本人からの訴えが少なくなってくるので、ご本人の気持ちを察して介護しましょう
本人の気持ち・様子	 - 自覚が乏しいけれど、「何となく変だなあ…」と不安に感じています。 - 今までできていたことができなくなり、「何？いつ？」「どこに置いた？」など戸惑うことが増えます。	- 日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちです。 - もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなります。 - 周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制限されると、ストレスがたまり、症状が悪化することがあります。	- 日常生活で失敗する場面が増え、自信を失いがちです。 - もの忘れが度々起こり、混乱しやすくなります。 - 周囲から「あれはダメ、これもダメ」と行動を制限されると、ストレスがたまり、症状が悪化することがあります。	- 自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラしたりします。 - 家族からできないことを指摘されると、ムキになって怒り出すことがあります。 「叱られた」「馬鹿にされた」等の嫌な感情は記憶に残りやすくなります。	言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」等の感情は保たれおり、表情やしぐさで表現することができます。	言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」等の感情は保たれおり、表情やしぐさで表現することができます。	言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」等の感情は保たれおり、表情やしぐさで表現することができます。	言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「嬉しい」「気持ちいい」「不快だった」等の感情は保たれおり、表情やしぐさで表現することができます。
家族の心構え	 - 本人の気持ちを理解することに努め、やさしく声掛けをしましょう。 - 自信をなくさないように、家庭や地域で本人の役割をつくりましょう。 - 生活習慣(運動・食事・睡眠)を見直し、地域の交流活動への参加など、良い刺激を増やしましょう。 家庭内での役割を持つことや、社会参加活動を行うことで心身の活性化が図られ、認知症の予防や認知症の進行を遅らせることに繋がります。 ※表紙下段「認知症の予防や進行予防のために通える場は？」を参照してください。	「やらない方がよいこと」 - 失敗を責める、大声で怒る - 本人を否定するような言動 本人の不安感が高まる 「気にしないで大丈夫」と優しく伝えよう - デイサービス等の介護サービスを上手に利用し、本人が楽しめる場所をつくりましょう。 - 出来る限り見慣れた人や物に囲まれて暮らす事で、本人が落ち着いて生活しやすくなります。 - 介護者が孤立したり一人で背負い込まないよう、家族や関係者で介護を分担しましょう。	「やらない方がよいこと」 - 失敗を責める、大声で怒る - 本人を否定するような言動 本人の不安感が高まる 「気にしないで大丈夫」と優しく伝えよう - デイサービス等の介護サービスを上手に利用し、本人が楽しめる場所をつくりましょう。 - 出来る限り見慣れた人や物に囲まれて暮らす事で、本人が落ち着いて生活しやすくなります。 - 介護者が孤立したり一人で背負い込まないよう、家族や関係者で介護を分担しましょう。	- 本人の不安な気持ちを軽くするため、ほめたり、相づちを打つなど、決して否定しないようにしましょう。 - 自宅に戻れなくなることがないように、早めに相談し支援を受けましょう。 - 家族だけで考え込まず、地域包括支援センター等に相談したり、「別海町在宅介護者と歩む会」等を活用しましょう。 介護保険で利用できるサービス・・・訪問介護、通所介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム) など。	- 本人の不安な気持ちを軽くするため、ほめたり、相づちを打つなど、決して否定しないようにしましょう。 - 自宅に戻れなくなることがないように、早めに相談し支援を受けましょう。 - 家族だけで考え込まず、地域包括支援センター等に相談したり、「別海町在宅介護者と歩む会」等を活用しましょう。 介護保険で利用できるサービス・・・訪問介護、通所介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム) など。	- 自宅介護をしなければならぬと思いつめず、各種介護サービスや各種制度、社会資源等を上手に活用しましょう。 - 介護は家族で協力し、役割分担をしましょう。 - ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。	- 自宅介護をしなければならぬと思いつめず、各種介護サービスや各種制度、社会資源等を上手に活用しましょう。 - 介護は家族で協力し、役割分担をしましょう。 - ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。	- 自宅介護をしなければならぬと思いつめず、各種介護サービスや各種制度、社会資源等を上手に活用しましょう。 - 介護は家族で協力し、役割分担をしましょう。 - ストレスをためないよう楽しみをつくり、介護者自身の健康も大切にしましょう。