うすき認知症ほっと安心道しるべ

もしかして認知症かも
まずは受診と備え！正しい知識を持ちましょう。

「最近もの忘れが気になる…」そんな時にはまずかかりつけ医に相談しましょう。
正しい内服と規則正しい生活習慣、そして家族や友人、地域との関わりを持ち続けることも大切。認知症についての正しい知識を持ち、認知症の進行を予防しましょう！

正しい知識を持つことが大切だよね！
→P1、2

元気なうちから相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切なんだって！
→P4

ひと事ではないので、友人と一緒に「認知症サポート養成講座を受講しようと思っています。
→P14

認知症サポーターの証「オレンジリング」

臼杵市には「うすき石仏ねっと」という便利なものがあります！
→P21

もしものために…「安心生活お守りキット」を申込みました。
→P17

困難なケースの場合、認知症初期集中支援チームが支援してくれるんですって！
→P6

認知症になっても住み慣れた家で生活を続けるには、やっぱり地域の人の理解や協力が必要だな。
→P7

一人暮らしで持病もあるし…何かあったらすぐに連絡できる「緊急通知装置」を設置することにしたの。
→P17

老人クラブや地域サロンなど、積極的に身体を動かしたり人との会話を楽しむことが大切！
→P23、24

公民館

総合事業をつかってデイサービスを利用することに

デイサービスセンター

最近膝や腰が痛くて家事や動作にも支障が…早いうちにリハビリしてまだまだ元気に頑張りたい！

いくつになっても「役割がある」って嬉しい！まだまだ私にだってできる事がたくさんある！

洗濯や料理、買い物も認知症予防に効果的！

駐在所のお巡りさんが時々声をかけてくれます。民生委員さんや福祉委員さんが電話や訪問をしてくれて安心です。

○○理髪店

認知症サポーター養成講座を受講した店員さんがやさしく対応してくれます。
→P14

かかりつけ医に定期的に診てもらいながら、病気が不安定になった時には専門の医師へつないでもらいます。

○○病院

市の配食サービスを利用して、バランスの良い食事を心がけています。
→P20

家族やヘルパーさんの見守りで薬の飲み忘れもありません。

デイサービスセンター

介護度が上がったので、ケアマネジャーと話し合ってデイサービスの回数を増やすことに。

「臼杵介護者のつどい」へ参加することに。自分と同じような体験をしている方々と話せて、気持ちが楽になりました。
→P13

家族の介護負担を減らすために、ショートステイをはじめとした様々な介護サービスを利用しています。

グループホームや特別養護老人ホームなど、住まいの選択をケアマネジャーに相談しています。
→P11、12

成年後見人は、私のお金の管理を手伝ってくれます。
→P22

○○銀行

「認知症の人と家族の会」へ入会しました。体験者の方々から聞く話はとても勉強になります。

中程度認知症
困ったときはお互い様支え合う気持ちを大切に…

日常生活の中で、支援や見守りが必要になることが増えてきますが、介護保険サービスや地域資源を上図に活用しながら、住み慣れた自宅で生活を続けることができます。家族だけで抱え込まず、専門家の支援を受け、介護負担を軽減しながらより安定した生活を送りましょう。

軽度認知症
まだまだできる事がたくさんあるよ

金銭管理や各種手続きなど、難しいことも少しずつ出てきますが、家族や友人、地域の方に支えてもらいながら自宅での生活を続けることができます。まだまだ自分で出来ることもたくさんあるので、自宅に閉じこもらず社会とつながり続けることが大切です。

コミュニティバスを使って受診や買い物にも行っています

社会福祉協議会には日常生活を支援する「あんしんサポート」という事業があります。
→P22

社会福祉協議会

お金の管理や契約については専門家に相談！臼杵市には「臼杵市市民後見センター」というところがあるのよ。
→P22

認知症フォーラムや家族支援プログラムなど、認知症について知識を深めることも大切だよね。
→P13、16

地域の民生委員さんや福祉委員さんが時々声をかけに来て相談に乗ってくれています。

同じような物忘れがある人たちの気持ちを分かち合う場所があります。

認知症カフェに家族や知り合いと行き、お茶を楽しんだり昔の話をしています。
→P13

cafe　オレンジカフェ

いろんな人と楽しくお話したり、社会とつながり続けることが認知症進行予防では大切！

心身の調子が一時的に悪くなっても、体調を整えるために一時入院できます。

臼杵市にも専門病院やサポート医、オレンジドクターがいます。
→P4

○○病院

主治医やケアマネジャー、家族と相談して介護保険の申請をすることに。
→P9～12

地域で身近に相談できる薬剤師さんがいます。SOSネットワークに登録しておくと安心！
→P18

自宅で安全に生活を続けるために、手すりをつけたり福祉用具を借りたりしています。

介護保険の認定が下りた。まだまだ出来ることも沢山あるので、出来ない部分を一緒にしていくことに。

施設での生活→

認知症の方が共同で生活するグループホーム。症状に合わせたケアを受けることができます。
→P26

お茶を飲んだりしながら楽しい時間を過ごせます。

規則正しい生活が送れます。

介護施設

施設に家族が遊びにきます。

季節の行事やおでかけもあり、活動的に過ごしています。

お金のことは後見人に任せて、安心して生活しています。
→P22

○○銀行

おうちでの生活→

家族の負担を減らし、本人も安心して過ごせるように24時間対応の訪問看護も利用しています。

緊急時の対応についても、事前にかかりつけ医とよく話しておきましょう。

家族と共に、住み慣れた自宅で生活しています。

ケアマネジャーと相談しながら、在宅生活を続けています。

寝たきりでも日中デイサービスに通えます。

家族が疲れないように、定期的にショートステイに行きます。

重度認知症
安心して暮らすために…それぞれの選択

認知症の進行と共に、からだの機能も徐々に衰えてきます。介護サービスなどの資源を十分活用しながら自宅での生活を続けることも可能ですし、専門家のケアを受けながら施設で生活するという選択肢もあります。早い段階からどのような生活を望んでいるか、本人を含め家族で話し合っておくことが大切ですね。

＜参考資料＞東京都町田市高齢者福祉課「知って安心認知症」まちだほほえみ街道