

認知症の段階	軽度認知障害 (MCI)	初 期		中 期		後 期	
		認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ● 自立 ● 物忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCIとは】正常と認知症の中間の状態 	<p>なんとなくおかしいと感じて不安になる (例) 頭に霧がかかるような気がする 持物が落ち込む等</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 物忘れ (日常生活は自立) ● 同じことをくりかえし聞く ● 片付けが苦手になる ● 物がなくなる ● 外出がおっくうになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小銭でも払うのが苦手になる ● 探し物をする時間が増える ● 食事の支度が一人では難しい ● 火の消し忘れ ● 身なりを気にしなくなる ● 金銭の管理や支払いが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 薬を間違えて飲む ● たびたび道に迷う ● 季節に合った服が選べない ● 家電の操作が難しくなる ● 生活リズムが乱れる 	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレの場所がわからない ● 道に迷って帰ってこられない ● 日にちや季節がわからなくなる ● 洋服の着かたがわからない ● 親しい人がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分で食事ができなくなる ● 言葉によるコミュニケーションが難しい ● 起き上がるのに介助が必要 ● 歩行が困難 	<ul style="list-style-type: none"> ● 意思疎通が難しい ● 食事が口からほとんどとれない ● 寝たきり ● 誤嚥 ● 肺炎
家族の気持ちと対応		<ul style="list-style-type: none"> ● 年齢のせいだろう ● 言えばできるはず ● とまどい ● 否定 ● 悩みを打ち明けられない 	<p>悩みを打ち明けられないで一人で悩んでしまいがち ⇒ 抱え込まずに相談することが大事。家族の病気への理解が今後の症状の出方に大きく影響する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 混乱 ● 怒り ● 他人の前ではしっかりするのに、道かな人には症状が強い… 	<ul style="list-style-type: none"> ● あきらめ ● わりきり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 受容 ● 自分自身に投影 ● 最期をどう迎えるか 	
本人やまわりの人がしておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> □ 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 □ 今後の生活設計について考えておきましょう。 □ 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと相談しておき、どういった対応が必要か確認しておきましょう。 □ 火のもとに気をつけ火災報知器をつけたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。 □ 家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。 □ 安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> □ かかりつけ医を持ちましょう。 □ 消費者被害に注意しましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> □ 一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 □ どのような医療や介護のサービスがあるのかを把握、利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。 □ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> □ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。 □ 今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。

介護保険 介護保険の検討 介護保険の認定申請 介護サービスの利用

相談	<ul style="list-style-type: none"> ■ 認知症や高齢者の福祉、介護保険に関する相談をする 		地域包括支援センター (東部・中央・西部) 高齢者福祉課 (基幹型包括支援センター)	ちば認知症相談コールセンター 若年性認知症コールセンター	
予防	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活習慣病を予防する、趣味や役割を持つ ■ からだを動かす ■ 症状の悪化を防ぐ ■ 認知症の知識を得る 		ボランティア活動	シルバー人材センター 銚子プラチナ体操	
医療	<ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ医を持つ ■ からだの状況や生活の変化について、適切に相談できる 		かかりつけ医	認知症サポート医 認知症初期集中支援チーム	訪問看護 訪問薬剤師 訪問歯科診療
介護保険	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活や介護について相談をする ■ 生活の仕方を工夫する ■ 楽しく過ごせる ■ 買い物、食事、入浴など生活管理などの援助を受ける 		居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー) 訪問介護 デイサービス 認知症対応デイサービス ショートステイ 地域密着型サービス (小規模多機能型居宅介護 など)		
生活支援	民生委員 社会福祉協議会 生活支援コーディネーター		認知症サポーター チームオレンジ 消費生活センター	警察 民間配食サービス 買い物支援 移送	
	認知症高齢者見守りSOSネットワーク		高齢者緊急通報装置 (非課税世帯のみ) 高齢者紙おむつ給付 (非課税世帯のみ)		
住まい・生活の場	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活環境について考える ■ 家族や介護者も含めたライフスタイルについて相談しておく ■ 家族や心身の状況によっては住み替えも選択肢として考えておく。 		ケアハウス 養護老人ホーム グループホーム	介護老人保健施設 特別養護老人ホーム (要介護3以上)	
財産・権利擁護	日常生活自立支援事業 (千葉県後見支援センターすまいる)		成年後見制度		

あれ？認知症？？

このチェックリストは医学的診断基準ではありません。

目安として参考にしてください。

(公益社団法人 認知症の人と家族の会作成)

①物忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

②判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

③時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

⑤不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が空になった」と本人が訴える

⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

あてはまったら
相談しよう



～ 市役所相談窓口 ～

■銚子市役所 高齢者福祉課

銚子市地域包括支援センター **☎0479-24-8754** (直通)

開所日：月曜日～金曜日 (土日祝日、年末年始を除く)

8：30～17：15

～ その他の相談窓口 ～

■ちば認知症相談コールセンター **☎043-238-7731**

またはプッシュ回線の固定電話 局番なしの #7100

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部)

開所日：電話相談 月・火・木・土 10：00～16：00

面接相談 金 10：00～16：00 (要予約)

■若年性認知症コールセンター **☎0800-100-2707**

～ 地域包括支援センター ～

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けられるよう介護保険制度、保健福祉サービス、権利擁護、高齢者虐待など専門職員が総合的に相談を受け、支援します。

お住まいの地域により、担当の地域包括支援センターが決まっています。

高神・明神・清水小学校区の方は

■東部地域包括支援センター **☎0479-21-5580**

開所日：月曜日～金曜日・祝日 8：30～17：30

住 所：銚子市小畑新町8121 (さざんか園小畑デイサービスセンター内)

飯沼・春日・双葉・旧豊岡小学校区の方は

■中央地域包括支援センター **☎0479-21-7600**

開所日：月曜日～金曜日 8：30～17：15

住 所：銚子市双葉町6-5 (海村医院分院の東側)

本城・海上・船木・椎柴・豊里小学校区の方は

■西部地域包括支援センター **☎0479-21-5655**

～ 認知症高齢者見守り

SOSネットワーク事業 ～

事前登録することで、所在不明になった認知症の方を早期に発見するためのネットワークです。

利用するには登録が必要となります。登録された情報は、地域包括支援センター・銚子警察署と共有します。

～ 認知症サポーター ～

認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座(※)を受講した方となります。

(※) 認知症サポーター養成講座
キャラバンメイト(講師)による認知症について正しく理解するための講座です。

対象は小学生から大人まで幅広い年齢層に対応します。

～ 認知症初期集中支援チーム～

認知症サポート医や看護師、社会福祉士など、医療・介護の専門職がチームとなって認知症やその疑いのある方の家庭へ訪問し、適切な医療や介護サービスにつなげるための支援を集中的に行います。
相談先は、お住まいの地区の地域包括支援センターになります。

～ オレンジカフェ ～

「オレンジカフェ」とは、認知症の方やそのご家族、地域住民や専門職等の誰もが気軽に集い、症状の悪化防止、相互交流、情報交換、認知症啓発等を目的とした集いの場(カフェ)です。お茶を飲みながら語らい、ひと時を過ごせる場です。

■オレンジ倶楽部

☎ 090-4416-8380 (高安)

090-4523-7875 (山口)

開所日：毎月第3日曜日 10：00～12：00頃

住 所：銚子市清川町4-6 清川町青年館

■オレンジカフェ銀河

☎ 0479-22-2527 (グループホーム銀河)

開所日：毎月第3日曜日 13：30～15：30

住 所：銚子市黒生町7249-11 テラスルームギンガ

■オレンジカフェ海鹿島

☎ 0479-22-7595 (塚本)

開所日：毎月第2日曜日 13：30～15：30

住 所：銚子市海鹿島町5345-2

■オレンジカフェオハナ

☎ 0479-26-3948

開所日：日曜日 (日には月毎に変わります)

