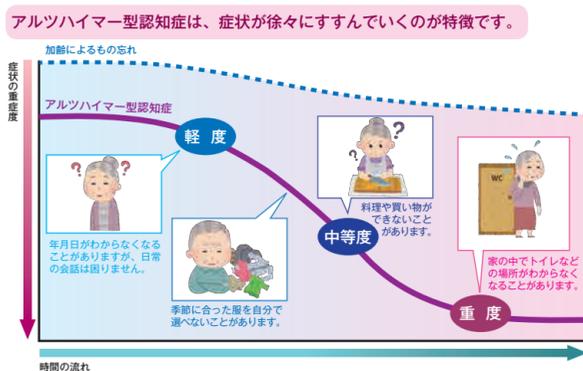


認知症とは・・・

病気によってその人が持っていた知能が損なわれ、「もの忘れ」、「時間や場所がわからない」、「物事を最後までやりとげられない」などの症状がひどくなり、日常生活や社会生活、仕事などがうまくできなくなった状態を言います。



認知症を 予防する ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー型認知症や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることがわかってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

※認知症と診断されても予防することで進行を遅らせることが出来ます。(裏面の表を参考に外出や交流、運動の場を見つけて行きましょう)

バランスよく食べ ましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。



体を動かす習慣を つけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。



脳を活発に使う生 活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。

禁煙をこころがけましょ

たばこは動脈硬化を引き起こし、脳血管障害のほかアルツハイマー型認知症の原因にもなることがわかっています。



「もの忘れ」と「認知症」との違い

健常な「もの忘れ」

- ◆ 体験の一部を忘れる
- ◆ ヒントがあると思い出せる
- ◆ 人や時間、場所などは分かる
- ◆ ものの名前を忘れることはあ
るが、ものごと全体は覚えて
いる
- ◆ 日常生活に支障はない

認知症による「もの忘れ」

- ◆ 体験全体を忘れる
- ◆ ヒントがあっても思い出せない
- ◆ 人や時間、場所などがわかりに
くい
- ◆ ものの名前だけでなく、ものご
とや体験全体も忘れてしまう
- ◆ 日常生活に支障が出やすい

相談窓口

介護予防・認知症に関することは、相談窓口にも早めにご相談ください。(裏面の表を参考に同じ色の相談窓口にご相談ください。)

相談内容	相談機関	連絡先
相談全般	草津市老上地域包括支援センター	矢橋町885番地1 電話：561-8145
	民生委員・児童委員	野路町520番地 (老上市民センター内・ まちづくり協議会事務局) 電話：564-3350
認知症の相談	認知症なんでも相談所 (ケアタウン南草津グループホーム)	矢橋町627番地1 電話：562-1124
	(グループホームはるか) (特別養護老人ホーム帆の里)	新浜町153番地2 電話：567-0073 矢橋町500番地1 電話：566-8620
地域の自主活動団体の紹介	老上学区まちづくり協議会	野路町520番地 (老上市民センター内・ まちづくり協議会事務局) 電話：564-3350
金銭管理ができなくなってきた方の相談	草津市老上地域包括支援センター	矢橋町885番地1 電話：561-8145
	草津市社会福祉協議会	青地町1086番地 電話：562-0084
健康・病気の相談	かかりつけ医	

みんなであつくる いきいき老上



老上学区まちづくり協議会

老上学区社会福祉協議会

草津市老上地域包括支援センター

はじめに



高齢化・核家族化に伴い、
 単身・高齢者世帯の方や、認知症高齢者の方など、支援を必要とする高齢者の方は増加傾向にあります。認知症は、高齢になれば、誰でもなりうる病気であり、地域の見守り

や協力なしには、支えきれない状況となってきました。第6期あんしんいきいきプランのアンケート調査でも、9割以上の方が「これからも住み慣れた地域で暮らし続けたい」と望んでおられます。

高齢になり、支援が必要になっても、慣れ親しんだ地域、人に囲まれて生活することが、夢ではなく実現できる地域にみんなでしていく必要があります。そこで、この老上学区にある、高齢者の生活を支える資源や、いつまでも元気でいられるための資源をみんなが知り、必要な人に、必要な支援や情報が届けられるように、この地域資源マップを作成しました。



★物忘れでも安心いきいき老上★ 老上学区認知症支援の早見表

認知症の進行		健康・予防 例えばこんな状態 (日常生活は自立して過ごしている) *自分の身の回りのことは自分で行えて、近所付き合いや友人との交流も問題なくできる	軽度 例えばこんな症状 (誰かの見守りがあれば日常生活は自立) *うまく買い物ができない、同じ物を買う *どこに物をしまったかわからなくなる *同じことを何度も話したり、聞いたりする	中等度 例えばこんな症状 (日常的に手助け・介護が必要) *時間や場所がわからなくなる *季節にあった服が選べない *外出先からひとりで戻れない	重度 例えばこんな症状 (常に介護が必要) *トイレの場所がわからず失敗する *食べ物でないものを口に入れる *家族を認識できなくなる
内 容	総合相談の窓口	民生委員・児童委員 住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の推進を行っている地域の方。		草津市社会福祉協議会 福祉活動の支援を行う機関。暮らしの中のさまざまな心配ごと、悩みごとの相談窓口。	草津市老上地域包括支援センター 高齢者の総合相談窓口。訪問による相談対応も可。
	家族の悩み相談	認知症の人と家族の会 認知症の方の家族や元家族が悩み相談や話し合いをする会。		認知症なんでも相談所 介護保険事業所内にある認知症の相談窓口。	
相 談	権利を守る	地域福祉権利擁護事業 福祉サービスの利用援助、日常金銭管理サービス、通帳・証書・ハンコなどの預かりサービスをします。		成年後見制度 判断能力が不十分な方々（悪徳商法の被害を受けた・金銭管理が難しくなってきた・介護保険サービスの契約手続きが進まない等）の権利を保護するための制度です。	
	楽しみ	認知症カフェ 認知症の方やご家族、支援者が茶話会をしながら集う場。		ケアマネジャー 介護保険サービス等を利用する際の介護の相談窓口。	
予 防・ 介 護	運動・予防	からだらくらく教室・歯あわせ教室 高齢者の生活機能の維持・向上を図るためや虚弱高齢者の生活機能低下を予防するための介護予防教室。	いきいき百歳体操、草津歯・口からこんには体操 5人以上の団体に介護予防の体操を行う。	地域サロン・老人クラブ 町内会等で行っている地域の高齢者の集い。	認知症デイサービス 認知症の方を対象に、家庭的な雰囲気の中専門的なケアを提供する通所介護を行う。 デイサービス 通所介護事業所で、日常生活上の支援や生活向上のための支援を日帰りで行う。 デイケア 介護老人保健施設や医療機関などで、日常生活上の支援や生活向上のためのリハビリテーションを日帰りで行う。 訪問リハビリテーション 居宅での生活行為を向上させるために、訪問によるリハビリテーションを行う。 小規模多機能型居宅介護 通いを中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせて柔軟なサービスを行う。
	見守り	いきいき百歳体操、草津歯・口からこんには体操 地域サロン・老人クラブ		緊急通報システム 独居もしくは昼間・夜間独居の方に対し、緊急時にボタンひとつで支援員に連絡を取れるシステム。 認知症の人にやさしいお店 認知症について学び、理解した店員がいる店舗。 草津市老上地域包括支援センター	
	介護	認知症デイサービス ショートステイ 介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行う。 訪問入浴介護 介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行う。		定期巡回・随時対応型訪問介護看護 日中・夜間を通して、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、入浴、排泄、食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応を行う。 すっきりさわやかサービス 介護認定をお持ちの方への紙おむつの支給サービス。	
健 康	医療	かかりつけ医 まずは、今かかっている病院・診療所の主治医に相談してください。必要に合わせて、検査、薬の処方、専門医への紹介などを行ってもらうことが出来ます。		訪問看護 内服管理や症状の観察など主治医との連携を取り、病状コントロールを行う。 看護小規模多機能型居宅介護 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアを行う。	
		特定健康診査・後期高齢健康診査 健康管理を行い、認知症を予防する。定期的に健診を受けましょう。		認知症デイケア 認知症に伴う情緒の混乱や言動の混乱により医療的な治療が必要な在宅療養の方が、医師の指示のもと、治療の一環として利用できる医療保険の通所サービス。	

支援の種類別色分け表

- ……地域包括支援センター
- ……介護保険サービス関係
- ……地域の活動団体
- ……市が行っているサービス
- ……市社協
- ……医療保険サービス
- ……その他

上記の表には、自宅で生活するためのサービスのみを標記しています。入所施設について知りたい方は、老上地域包括支援センターに相談ください。表の色分けと裏面の相談窓口の色分けは対になっています。表の支援を希望される方は、裏面の同じ色の相談窓口へ相談ください。

どこに何を相談してよいかわからない。そんな時は、ご連絡ください。介護は、1人では出来ません。悩む前にまず、お電話を！

老上地域包括支援センターへ（電話 561-8145）