

試してみよう!

大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0 (点)	1 (点)	2 (点)
知っている人の名前が思い出せないことがある	0	1	2
物をしまった場所がわからなくなることがある	0	1	2
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0	1	2
今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0	1	2
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0	1	2
理由もなく気分が落ち込むときがある	0	1	2
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0	1	2
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0	1	2
物(財布)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0	1	2

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士:大友英一氏(社会福祉法人浴風会病院名誉院長) (認知症予防財団HPより)

総合相談窓口

小清水町地域包括支援センター (小清水町役場 保健福祉課総合相談係)

電話: 0152-62-4473

メール: hokatsumgr@town.koshimizu.hokkaido.jp

※来所、訪問、電話、メールなどによりお気軽にご相談ください。

北網地域の認知症疾患医療センター(専門医療機関)

認知症の専門的、総合的な判断鑑別を行い、関係機関との連携により支援します。

■ **北海道立向陽ヶ丘病院** 相談日・時間: 平日9時～17時(土日祝祭日を除く)
 網走市向陽ヶ丘1丁目5番1号 ☎0152-43-4138(代表) ☎0152-44-0500(直通)

■ **北見赤十字病院** 相談日・時間: 平日8時30分～17時(土日祝祭日を除く)
 北見市北6条東2丁目 ☎0157-24-3115(代表)

※事前に電話予約が必要です。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医からの紹介状があるとより円滑に受診することができます。

令和4年度版



知ってあんしん

認知症ケアパス



小清水町では、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ケアパス」としてまとめています。

このケアパスを活用し、住み慣れた地域でできる限り自分らしく生活を送っていただければ幸いです。

小清水町

認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています。認知症の相談はまずは『小清水町地域包括支援センター』にお願いします。

認知症の段階	自立	早期	初期	中期	後期			
状態	健康	軽度認知障害	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"> 年相応の物忘れがある 	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れは多少あるが日常生活は自立 【MCI(軽度認知障害)とは】正常と認知症の中間の状態	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れはあるが金銭管理や買い物、書類の作成など日常生活は自立 もの忘れ 同じことを言う 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物の時にお札でしか支払えない 同じ物を何回も買う ATMの操作ができない 身なりを気にしなくなる 薬の飲み忘れ 趣味をやめてしまう 意欲低下 食事の支度ができない 火の消し忘れ 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ 服が選べない 電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい たびたび道に迷う 文字が上手に書けない 入浴を嫌がる 攻撃的な言動 もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレなどがうまくできない トイレ、入浴に介助が必要 遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったりする 時間・場所・季節がわからなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む 飲み込みが悪くなり食事介助が必要 トイレの失敗 歩行が不安定 言葉が出ない 	<ul style="list-style-type: none"> ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい 食事を口から、ほとんどとれない 歩行困難 寝たきり 誤嚥 肺炎
家族の気持ち			年齢のせいだろう。言えばできるはず。とまどい。否定。悩みを肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期。	混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。自分だけがなぜ。相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまう。つらい時期。	生活すべてに介護が必要、介護量が増。あきらめ。割り切り。	受容。自分自身に投影。最期をどう迎えるか。		
ご自身や家族でやっておきたいこと 決めておきたいこと	<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。 火のもとに気を付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。 地域の方との交流を持ちましょう。 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"> 一人を抱え込まずに介護仲間を作りましょう。 どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、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。 人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、こういった対応が必要か確認しておきましょう。 			
認知症の方や家族を支援する体制	予防	毎日の運動。趣味や特技を活かして社会活動に参加(ボランティア活動、勤労センター)			認知症予防や閉じこもり防止のために身近な交流できる場に出かけましょう(老人クラブ、いきいき100歳 体操、フィットネス、認知症カフェ 等)			
	医療	相談や認知症の診断(かかりつけ医、認知症専門医、認知症疾患医療センター 等)			医療の専門職に自宅に来てもらう(訪問診療医、訪問看護師、リハビリ職 等)			
	相談	認知症や高齢者の福祉、介護保険に関することなど(地域包括支援センター、役場『総合相談係、福祉介護係』)						
	介護	本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援(ケアマネジャー)			自宅で受けられる生活支援や入浴などの介護サービス(訪問系の介護保険サービス)			
		通いで、生活に関する機能訓練やレクリエーション、入浴、食事などの介護を受けるサービス(通所系の介護保険サービス)			短期間宿泊して介護を受けるサービス(ショートステイ 等)			
	生活支援	地域での見守りや助け合い(警察・民生委員・自治会・認知症サポーター 認知症サポーターのいる店 他)			見守り事業・配食サービス・外出支援サービス・緊急通報システム・認知症高齢者SOSネットワーク			
	見守り付き住宅(高齢者生活支援センターほほえみ)			お金の管理や財産のこと・契約に関すること(日常生活自立支援事業・成年後見制度)				
住まい	サービス付き住宅(サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム・ケアハウス(いずれも町外に所在))			介護を受けられる住宅(グループホームあかり・小清水町特別養護老人ホーム愛寿苑 等)				