東根市
認知症ケアパス

学ぼう！認知症　やってみよう！認知症すごろく

認知症になったらどうしよう？の不安を軽減し、物忘れが気になる人や認知症の人とその家族が、地域の中でその人らしい生活を続けるために、東根市内で相談できる場所や利用できる制度・サービスなどをまとめています。

施設へ入所しても、家族や友達、地域の人とのつながりが途切れるわけではありません。その人らしい人生を歩むために、どこで暮らしていようと大切な人とのつながりを持ち続けることが大事です。

すごろくを通してみんなで認知症の症状をたどりながら認知症の人の気持ちと東根市内の認知症ケアについて学び、優しい気持ちを育てましょう！

目指せ！ 子育てするなら東根市！長生きするのも東根市！

スタート

認知症や東根市の認知症を支える制度を少し理解することができましたか？
今、自分でできることを考えてみましょう！

ゴール

1. 認知症にならないために（予防）

最近、物忘れを自覚！認知症にならないためにはどうしたらいいのかな？

1−1 禁煙や生活習慣病予防に取り組もう！

1−2 **健康教室**に積極的に参加！

1−3 公民館や公園の**健康遊具**で体を動かそう！

1−4 近所の一人暮らしの友達へ、変わりがないか声かけ中。
STOP ここに来たら必ず止まる
足踏み10回したら1つ進む

1−5 さくらんぼの収穫！脚立の上り下りは足腰のいい運動！

1−6 近所の人に勧められ、**東根市高齢者見守りネットワーク**に加入！緊急時に備えているよ！

1−7 物忘れは人ごとではないと**認知症サポーター養成講座**を受講。オレンジリングをもらったよ。

1−8 **高齢者ボランティアポイント事業**に登録して施設でお手伝い。

1−9 近所の人と一緒に**いきいきまじゃ〜れ**に登録。さくらんぼ東根温泉にお出かけするよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
温泉でリフレッシュ！1つ進む

1−10 子ども見守り隊の一員として通学中の子どもたちを見守っているよ！

1−11 **シニアパソコン教室**で勉強中！パソコンで私なりのエンディングノートを書いてみた。

1−12 近所の商店は顔なじみ。安心して買い物できるよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
東根市内の7つの地区全部言えたら1つ進む

1−13 **市民パス**や**おでかけさぽーとタクシー券**を使ってお出かけ中！

1−14 市役所や病院の**健康相談会**に行ってみたよ！

1−15 **シルバー人材センター**に登録して、家事や庭の手入れのお手伝い！

1−16 **ボランティアポイント事業**で貯めていたポイントを換金したので家族にプレゼント。
STOP ここに来たら必ず止まる
となりの人とじゃんけん勝ったら2つ進む

1−17 困ったときは、**福祉推進員**さんや**民生委員**さん、**区長**さん、**地域包括支援センター**に相談！

1−18 仲間と共に**認知症カフェ**へ行ってみた。気軽にいろいろ相談できたよ！

1−19 火の不始末を防ぐため、家族の勧めで使いやすい電化製品に交換。

1−20 車の運転に不安を感じることが増えた。つらいけど、思い切って運転免許証を返納！**運転リリーフ事業のタクシー券**を利用して外出するよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
野菜の名前10個言えたら2つ進む

2. 声がけや見守りが必要（軽度の認知症）

「何かがおかしい？」と感じたら早めに受診しましょう。内服治療や生活リズムを整えること、自分でできることは自分でするなど、認知症が進まないように予防に努めながら、周囲の人にもサポートを求めましょう！

新しいことが覚えられないなあ。買い物やお金の管理にミスが目立つかも？周りの人たちのサポートをお願いします！

2−1 最近、薬を飲み忘れている？**認知症初期集中支援チーム（たんとサポートチーム）**に相談したよ。

2−2 かかりつけ医の先生がいて安心。必要な時は大きな病院へ紹介をお願いします。
STOP ここに来たら必ず止まる
100−7＝？ さらに−7は？ さらに−7は？ 答えられたら1つ進む

2−3 家族が訪ねてくれるし、孫との外食が楽しみなんだ。

2−4 **ふれあい配食サービス**で、月2回手渡しのお弁当が届くよ。

2−5 さくらんぼを詰める作業のお手伝い！まだまだ若い人には負けないぞ！
STOP ここに来たら必ず止まる
東根の特産物5つ言えたら1つ進む

2−6 困ったことがないか、**民生委員**さんや**地域包括支援センター**の人が時々来てくれて安心。

2−7 畑で収穫した野菜を隣の人におすそ分け。それが私の楽しみ。

2−8 ゴミを出しそびれることが…。近所の人が声をかけてくれるのでとても助かるよ。

2−9 銀行でお金をおろすときは家族が手伝ってくれる。銀行の窓口の人も親切！

2−10 家族と一緒に大型スーパーにショッピング。いい運動！

2−11 お金の管理や相続について**心配ごと相談所**へ相談。月に1回は**無料弁護士相談所**もあるとのこと。成年後見人のことも知ったよ。

2−12 散歩しながら田んぼや畑を見て回っているよ。

2−13 「また失敗しちゃった…」最近鍋をこがすことが増えたんだ。家族と一緒に台所に立つようにしているよ。
1回休み

2−14 デイサービスの利用や玄関に手すりをつけたいので、**介護保険**について相談中。

2−15 サポートがあれば一人でも暮らせるよ！
STOP ここに来たら必ず止まる
スクワット5回できたら1つ進む

2−16 家族から家事の失敗を怒られた！近所の友人へ話をしたら、みんな同じ体験をしていることがわかってちょっと安心！

2−17 近所の商店やスーパーで買い物していると、みなさん温かく見守ってくれてうれしい。

2−18 見守りや声かけがあれば続けてきた趣味もまだまだ楽しむよ。

2−19 **デイサービス**でお菓子づくり。若い職員さんに手ほどきしたのは私！

2−20 家族で出かけることが楽しみ。今日はドライブを兼ねて道の駅まで出かけたよ。

2−21 **小規模多機能型サービス**を利用中。慣れた場所、慣れたスタッフで安心。

3. 日常的に介助が必要（中等度の認知症）

認知症の症状が進んでも、家族や友達、地域の人などの支えや各種制度・サービスを利用することで、住みなれた地域や自宅での生活を続けることができます。

身の回りのことをするのがちょっと大変！でも声かけやサポートがあればまだまだできることがあるよ。

3−1 料理の手順に手間取ることが増えた。家族と役割分担。包丁使いはお任せあれ！

3−2 近所の商店での買い物が楽しみ。支払いに手間取ることが増えたから、ついついお札で支払っていた。最近は店員さんが小銭を出すお手伝をしてくれる。ありがたい。

3−3 さくらんぼを詰める箱作り。まだまだ役に立てることはあるぞ！
STOP ここに来たら必ず止まる
九九 7の段逆から言えたら3つ進む

3−4 息子夫婦や娘夫婦、孫たちが定期的に遊びに来てくれてうれしい。

3−5 季節にあった洋服を選ぶのが面倒になることが増えた。**ヘルパー**さんのサポートが助かるよ。

3−6 近所の人達が、変わりないかと毎日声をかけてくれてうれしい！

3−7 近所の商店へ買い物に出かけたはずなのに迷子みたい！オレンジリングをつけた人が声をかけてくれたよ。
ちょっと休憩、1回休み

3−8 **東根市SOSネットワーク**に加入して、迷って家に帰れなくなった時に備えているんだ。

3−9 認知症専門の先生に診察してもらっているよ。いろいろ相談できて安心！

3−10 家族が認知症の勉強のために**家族介護教室**に参加してくれたよ。

3−11 **訪問診療**を利用すると、家にお医者さんや看護師さんが来てくれ体調管理をしてくれるよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
昨日の夕飯のメニュー3つ思い出せたら1つ進む

3−12 サクランボの収穫。直接のお手伝いは難しいけれど、家族と一緒にお茶の準備はできるんだ！

3−13 家族から渡されたお守り。実はGPSなんだって。**はいかい高齢者家族等支援事業**の手続をしたよ。

3−14 体調が変わることが増えてきた。**ケアマネジャー**に相談して利用するサービスを見直しているよ。

3−15 家族が**介護者の交流会**に参加したよ。いろいろな介護者の話を聞いてきたんだって！

3−16 トイレでの失敗が増えたので、家族が**家族介護用品支給券**をもらってくれたよ。

3−17 **成年後見人**が私の代わりに財産の管理をしてくれるよ。

3−18 これからの生活について、どこに住むのかなど家族と**ケアマネジャー**と一緒に相談しているよ。

施設コース

4−1 入所している仲間やスタッフのサポートで楽しくゲームに参加！

4−2 **認知症サポーター**の小学生が会いに来てくれたよ！

4−3 足腰が弱くなったので**車いす**に乗って散歩。やっぱり外は季節の移り変わりを感じられていいなあ。

4−4 今日はボランティアさんが来てくれる日。とっても楽しみ。
STOP ここに来たら必ず止まる
動物の名前10個言えたら1つ進む

4−5 家族が私の好物を持って会いに来てくれるよ！

4−6 入所している仲間とお茶のみ！昔話に花が咲くよ。

4−7 近所の人が会いに来てくれた。私のことを忘れないでいてくれてありがとう。

4−8 お盆やお正月は、県外の家族の帰省に合わせて家に帰るよ。

4−9 家族と一緒にお出かけすることが楽しみ。今日は家族と外食だ！

4−10 私の畑のさくらんぼ。家族がとどけてくれたよ。今年の出来ばえをチェック。来年も食べられるようにがんばろう！

在宅コース

4. 常に介護が必要（重度の認知症）
身のまわりのことをするのに常にサポートが必要になったよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
となりの人とじゃんけん勝ったら在宅コースへ 負けたら施設コースへ

④−1 **ヘルパー**さんが来て身の回りのことをしてくれるよ！

④−2 **看護師**さんが時々来てくれて、健康チェックやリハビリをしてくれるよ！

④−3 **デイサービス**や**訪問入浴**を利用してお風呂に入るよ。

④−4 家族が疲れてしまわないように時々**泊りのサービス**を利用するよ。
STOP ここに来たら必ず止まる
右手でグーチョキパー 左手で一緒に負けるものをだせたら1つ進む

④−5 足腰が弱くなったので、**車いす**を借りているよ。

④−6 自分でできることが減らないように**デイケア**に通ってリハビリに取り組んでいるよ。

④−7 近所の人が遊びに来てくれるから、まだまだお茶のみが楽しめるんだ。

④−8 車いすで畑のさくらんぼを見に行ったよ。真っ赤で宝石みたい。

④−9 体調が悪いときは主治医が**往診**してくれるから安心！

④−10 食事は家族と一緒に食卓で食べるんだ。みんなと食べるご飯はやっぱりおいしい。

Special Thanks ㈱ライフケアサポート・介護相談センター笑顔・居宅介護支援事業所まごころ中央・ソーレ東根・特別養護老人ホームおおとみ・ナーシングホームさくらんぼ・ニチイケアセンター神町・東根市地域包括支援センター中央・東根市地域包括支援センターしろみず・訪問看護ステーションにじ・山形ロイヤル病院・㈱パイタルネット・認知症ケアパス検討会に参加してくださった市民のみなさん

気になる制度や利用してみたいサービスがある時は、発行元や東根市内の**各地域包括支援センター**にお問合せください。

発行：東根市 福祉課（電話 42−1111）
東根市社会福祉協議会（電話 41−2361）