

## ● ● ● レビー小体型認知症

- 中枢神経に多くのレビー小体が出現し、物忘れ・幻視・体の硬さが見られる病気です。

症状の変動が多く見られます。



## ● ● ● レビー小体型認知症の症状

- 体の硬さ: 転びやすい・歩くにくい・小刻みに歩く・物が飲み込みにくい
- まぼろしが見える
- 症状が変動しやすい(いい時と悪い時がある)
- 薬に反応しやすい



## ● ● ● レビー小体型認知症の治療

- 幻視・妄想⇒抗精神薬  
アリセプト
- 体の硬さ⇒抗パーキンソン薬



## ● ● ● 対応が難しい症状について

- 何が問題となっていますか？
- なぜ起こっていますか？
- どのような状況で起こってますか？
- 何がひきがねとなっていますか？



## ● ● ● 記憶障害・見当識障害

- 混乱を避けるように応じる。
- 大切なことをメモし、目のつく場所に貼る。
- ものを片付ける場所を定める。
- 話しを初めてのように聞く。
- 安心できる人との関わりを多くする。

『してはけないこと！』

否定・訂正・叱る・責める・無視



## ● ● ● 言語障害

- 簡潔な声かけをする。
  - 筆談を交えながら会話する。
  - 馴染みのある話題を出す。
  - 話したい内容を察する。
- 『してはけないこと！』  
早口・話題をころころ変える・急かす  
会話をおろそかにする



### ● ● ● 行為障害(一人で入浴や着替えができない)

- 日常生活がこれまで通り営めているか観察する。
  - 混乱しないよう手伝う。
- 『してはいけないこと!』  
叱る・責める・指示・全面介助・乱暴に手を出す



### ● ● ● 幻覚(幻が見える)

- 見えている物に合わせる。
  - 恐怖心を抱いていたら、環境や話題を変えるなどして、不安の軽減に努める。
- 『してはいけないこと!』  
否定・叱る



### ● ● ● 妄想(もの盗られ妄想)

- ものを片付ける場所を定める。
  - 「ものがない」と探している時は、自分で見つけられるよう配慮する。
- 『してはいけないこと!』  
見つけてあげる・叱る・無視



### ● ● ● 興奮と攻撃性

- 安全の確保をする。
  - 興奮の原因を明らかにする。
  - 別の人に対応する。
  - 他に気を散らす。
  - つかず離れずの位置で見守る。
- 『してはいけないこと!』  
逆らう・無視・制止・抑制

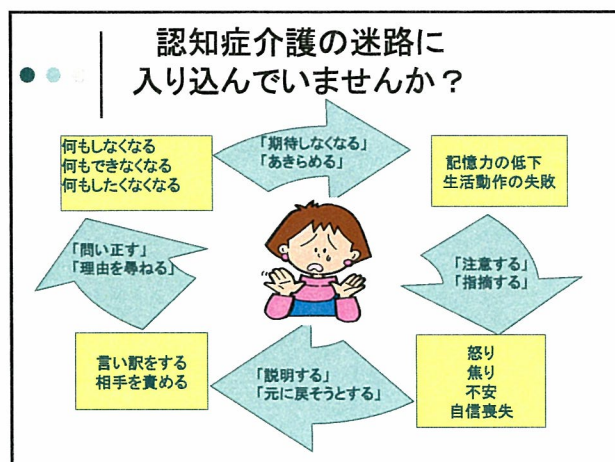
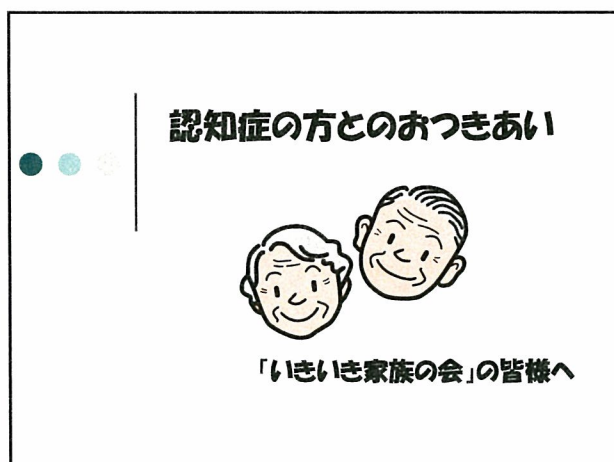


### ● ● ● 異常行動(徘徊・荷造り行動)

- 一緒に散歩する。
  - 気が済むまで荷造りを見守る。
  - 緊急用に名前や住所の分かるものを持ってもらう。
- 『してはいけないこと!』  
制止・叱る・逆らう



## 資料2 「認知症の方とのおつきあい」



● ● ● 「認知症の方との会話は難しい？」

WHY?

- 「同じ事を何回も聞く」
- 「こちらが言うことが理解できない？」
- 「何を言っているのか、分からない」


↓

- ◆ 話していると、イライラする、悲しくなる、むなしくなる、不安になる……

● ● ● 「認知症の方との会話は難しい？」

- 「同じ事を何回も尋ねたり、話したりする」


- ◆ 記憶力の低下から、会話の内容だけでなく、“会話をした”という出来事そのものを忘れてしまうのです。



● ● ● 「認知症の方との会話は難しい？」

- 「こちらが言うことが理解できない？」


- ◆ “長い文章”の会話を理解することは難しい場合があります。そのため、適当な返事をしたり、戸惑ったりすることがあります。



● ● ● 「認知症の方との会話は難しい？」

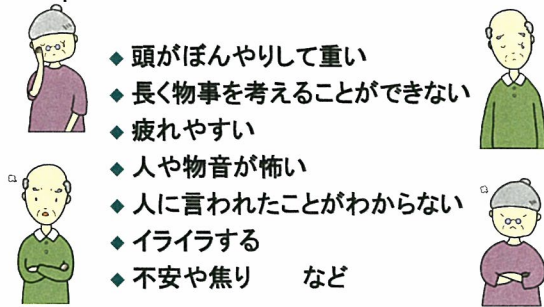
- 「何を言っているのか、分からない」

- ◆ 「伝えたい」という気持ちはあるのですが、言葉が思いつかず、「あれが……」、「これが……」という表現が増えてきます。





## 認知症の方が体験している世界



- ◆ 頭がぼんやりして重い
- ◆ 長く物事を考えることができない
- ◆ 疲れやすい
- ◆ 人や物音が怖い
- ◆ 人に言われたことがわからない
- ◆ イライラする
- ◆ 不安や焦り など

## 認知症の方との会話を楽しむためには？

- 「聞く姿勢」、「話す姿勢」を作ってみては？
- ◆ “ゆっくり”、“ゆったり”、“落ち着いた環境”で、相手の言いたいことを想像したり、こちらの言い方を変えたりすることが有効です。椅子に座って、お茶でも飲みながら・・・、会話を楽しんでみませんか？



## 発言や行動の背景を考えてみませんか？

- 妄想は、認知症の方にとって、“気になること”や“大切なこと”が、誤ったとらえ方に変化して表に出ることがよくあります。

- ◆ 繰り返される妄想のエピソードを知り、その方の“こだわり”が何か考えてみると、解決の糸口が見えてくるかもしれません・・・。



## 発言や行動の背景を考えてみませんか？

- 興奮や攻撃的な行為は、「意志が伝わらない」、「自分の思っているように出来ない」、「行おうと思っている行為を他の人から止められる」などが誘因となり、感情がコントロールできなくなり起こることが多いようです。また、不安や焦燥感が存在したりします。

- ◆ そんなときは誰かに介入のバトンタッチを。
- ◆ どんな時に興奮されるのか、引き金となる出来事を思い起こしてみれば



## 発言や行動の背景を考えてみませんか？

- 徘徊の裏には、その人なりの「行かなくてはいけない場所」や、「行かなくてはいけない理由」が存在します。



- ◆ そのような、差し迫った気持ちを知り、一緒に歩いてみる、歩きながら話題を変えてみる、ということも、有効な手段になり得ます。

## 「発言や行動が理解できない！」

- 妄想：「〇〇さんが、私のお金を盗った！」  
「〇〇ちゃんが、私の悪口を言う！」


- 徘徊：「仕事に行ってくる」と言って外出し、自分では帰って来れない。



「しっかりした人だったのに、なぜ？」  
～対応に追われ、疲れ切ってしまう～

### 「介護」の発想を変えてみませんか？


○ 認知症の方の行動や発言は、時に違和感を感じたり、不思議に思えることがあります。それらの行為の間違いを指摘したり、修正するのではなく、  
 「そんなこと、してしまうんだね!」、  
 「そんなこと、分からなくなっちゃったんだね。」  
 と、一緒に笑い飛ばせるようになると、気持ちが楽になると思いませんか？



### 「介護」の発想を変えてみませんか？

○ 一緒に楽しむ“何か”を探せると素敵ですね

例: 1) 園芸  
 2) 体操  
 3) 散歩  
 4) 料理  
 5) 手工芸  
 6) 音楽鑑賞



認知症の方は記憶力の低下から「出来事」を覚えておくことは困難です。

しかし、「楽しい」「うれしい」という快感情は積み重なることで残っていきます。


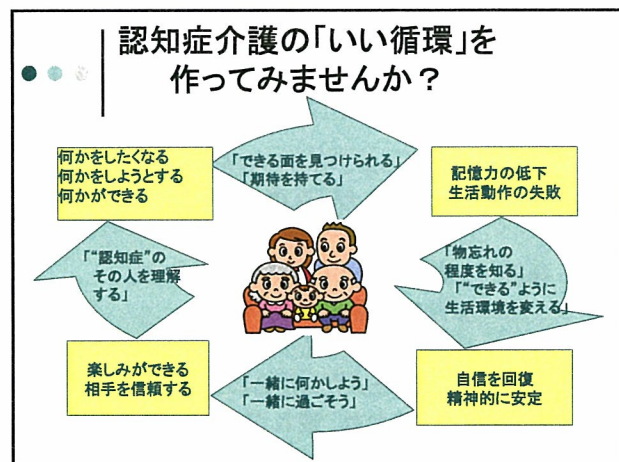


### 「一緒に作っていく介護」

○ 認知症の介護はストレスフル  
 ○ 認知症の介護は先が見えない

→大切なことは

- 1) 介護を1人で抱え込まない
- 2) 完璧な介護にこだわらない
- 3) 介護する人が“健やか”であること
- 4) 介護する認知症の人と一緒に生活を作る

### 資料3 「社会資源を利用しましょう」


## ● ● ● 社会資源を利用しましょう




「いきいき家族の会」の皆様へ

## ● ● ● 介護の負担を感じていませんか？

- 認知症の方を介護されている方の中には、介護の負担感を感じている方が多い
- 認知症の方を1人介護するには1.5人の介護者が必要であるといわれている
- 社会資源を利用している方の場合、利用されていない方よりも介護負担感が少なくなることが多い



## ● ● ● 介護保険制度




- ① 認知症などによって日常生活に支障をきたしている人
- ② 寝たきり状態にある高齢者（指定された病気にかかった40歳以上の人）

## ● ● ● 介護保険を利用できる方

高齢者：

- 65歳以上の人
- 要介護者  
(寝たきりや認知症のため介護を必要とする状態)
- 要支援者  
(家事などの日常生活に支援が必要で、要介護状態に陥るおそれのある状態)




## ● ● ● 介護保険の利用の流れ

```

    graph TD
      A[利用者(介護保険の被保険者)] --> B[市町村または在宅介護支援センター、指定介護事業者の事務所へ申請]
      B --> C[認定調査]
      B --> D[医師の意見書]
      C --> E[要介護認定の審査・判定]
      D --> E
      E --> F[自立(非該当)⇒市町村独自の福祉サービスの対象  
要支援1、2  
要介護1～5]
      F --> G[介護サービス計画(ケアプラン)を作成]
      G --> H[サービスの利用]
  
```

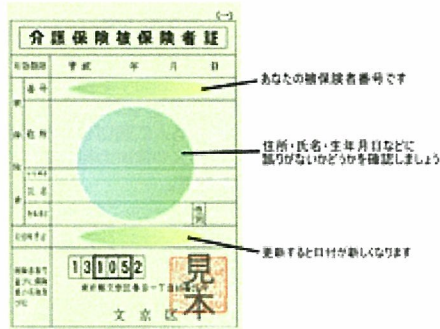
## ● ● ● 介護保険に必要なもの： 介護保険証

介護保険証は、65歳になると本人に市町村から自動的に配布されます。申請書は市町村の窓口にあります。





## 介護保険証（東京都文京区の場合）



## 介護保険の利用方法

- 介護保険証を持って市町村の窓口で「要介護認定」を申し込む。  
(手続きを行うのは本人か家族だが、それが難しい場合は  
居宅介護支援事業所や介護保険施設などに手続き代行を依頼できる)
- 申し込みが受理されると、市町村が要介護状態などにあることの確認を行うため、
  - ① 役場の職員などによる訪問調査
  - ② かかりつけ医の意見書作成 が行われ、  
それをもとに介護認定審査会で審査し、  
申請日から30日以内に処遇を決定し、市町村が本人あて通知する。



## 認定を受けていないときの 介護保険の使い方

- サービスの利用は申請日から可能。
- 認定結果が出ていない期間は、その利用に係る費用の全額を一旦自己負担し、後で介護保険から払い戻しを受ける。



## 介護保険の給付

- 居宅サービス（在宅サービス）の給付
- 施設サービスの給付

保険の支給限度額は、被保険者の認定された要介護度によって決まります。  
利用者はその限度額の範囲でサービスを利用すれば1割の自己負担で、残りの9割を保険から給付してもらえることになります。  
金額は、居宅サービスと施設サービスで異なる基準が設定されます。



## 認定の結果に 納得できない場合

- 「自分の考えていたより軽い結果が出た。納得いかない。」  
「自立と認定され、保険が利用できない。保険料を納めてきたのに納得がいけない。」など、認定結果に納得できない場合、  
まずは介護保険課の窓口へ。
- それでも納得できない場合は、認定結果を受け取った日から60日以内に、文書または口頭で兵庫県に設置されている「介護保険審査会」に申し立てをすることができる。
- 利用者自ら手続きを行うことが難しい場合は、ケアマネジャーが代行できる。



## 認定の有効期間と更新


- 要介護状態は常に変化する可能性があるため、認定については有効期間が設けられている
- 有効期間は初回は6ヶ月、更新認定の場合は12ヶ月程度といわれている
- 引き続きサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に申請し、認定を更新することが必要となる
- 更新認定の申請から認定までの手続きは、初回認定時と同様






## ● ● ● 介護認定を受けたら

認定を受けたらサービスを開始します。  
サービス利用にあたっては、介護支援専門員（ケアマネジャー）がサポートしてくれます。  
指定居宅介護支援事業者まで連絡してください。




## ● ● ● 介護支援専門員(ケアマネジャー)




- 利用者の希望に沿った介護サービスの計画を作成します。
- サービス事業者への連絡や手配などを行います。
- 申請や更新の手続きを代行します。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を選びます。
- 介護を必要とする人や家族の相談に応じたりアドバイスします。

## ● ● ● 1. 介護保険のサービスの種類

- 居宅サービス（在宅サービス）
- 施設サービス



## ● ● ● 1. 介護保険で利用できる居宅サービス



- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 訪問リハビリ
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリ（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護（ショートステイ）
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど）
- 福祉用具貸与
- 福祉用具購入費の支給（償還払い）
- 住宅改修費の支給

介護保険で利用できる居宅サービス


## ● ● ● 訪問介護(ホームヘルプ): 自宅で受ける家事・介護サービス

<内容>

- 訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅に訪問し、介護や家事などの日常生活上の世話をするサービス。
- 身体介護は入浴、排泄、食事など
- 生活援助は調理、掃除、洗濯、買い物など
- 1日1～数回、短時間自宅に訪問し、オムツ交換、体位変換、安否確認などをしてもらうこともできる（早朝・夜間も可能）

<提供機関>

- 社会福祉協議会、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、在宅介護支援センター、民間のヘルパー派遣業者



介護保険で利用できる居宅サービス

## ● ● ● 訪問看護: 自宅で受ける看護サービス


<内容>

- 看護師などが家庭を訪問して、療養上の世話または必要な診療の補助を行うサービス。

- ① 健康チェック（バイタルサインチェック）
- ② 医療器具の管理（チューブ、カテーテルなど）
- ③ 医療器具の使用方法的説明
- ④ 褥瘡防止、処置方法的説明
- ⑤ 介護援助（食事、排泄、入浴、洗髪など）
- ⑥ リハビリテーション
- ⑦ 療養上の相談

<提供機関>

- 訪問看護ステーション、病院、診療所



介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問入浴： 自宅での入浴サービスのひとつ

### <内容>

- 自宅での入浴が困難な人に対し浴槽を持ち込んで行う入浴サービス

### <提供機関>

- 社会福祉協議会、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）など

介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問リハビリテーション： 自宅で受けるリハビリテーション

### <内容>

- 理学療法士や作業療法士などが自宅に訪問して、理学療法、作業療法、その他必要なりハビリテーションを受けるサービス。歩行訓練・体操などのほかに、介護負担を少なくするための移動の仕方や、生活の幅を広げるための外出訓練なども受けられる。

### <提供機関>

- PTやOTなどが所属する訪問看護ステーション、病院、診療所、介護老人保健施設など。  
（訪問看護ステーションからの場合、サービスとしては「訪問看護」になる）



介護保険で利用できる居宅サービス

## 通所介護(デイサービス)： 日帰りで介護サービスを利用する

### <内容>

- 通所介護施設（デイサービスセンター）に通って、日常生活動作訓練、機能訓練、送迎、入浴、食事などのサービスを利用する。

### <提供機関>

- 指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、通所介護施設（デイサービスセンター）



介護保険で利用できる居宅サービス

## 通所リハビリテーション(デイケア)： 日帰りで介護・リハビリサービスを利用する

### <内容>

- 病院や介護老人保健施設に昼間通って、必要な機能訓練やリハビリテーション、その他に送迎、食事、入浴などのサービスを利用する

### <提供機関>

- 医療機関、介護老人保健施設（老人保健施設）



介護保険で利用できる居宅サービス

## 短期入所生活介護(ショートステイ)： 短期間泊まって、介護サービスを利用する

### <内容>

- 要支援、要介護1～5の認定を受けていて、本人または介護している人が、病気や介護疲れなど、何らかの理由で介護が難しくなったときにある程度の期間入所し、入浴、排泄、食事の提供などの日常生活上の世話および機能訓練を受けるサービス

### <提供機関>

- 指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、在宅介護対応型軽費老人ホーム（ケアハウス）など



介護保険で利用できる居宅サービス

## 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)： 認知症の高齢者が少人数で生活するところ

### <内容>

- 認知症高齢者が10名程度の少人数で共同生活を送る小規模な介護施設。民家、寮、旅館を改築した施設や新築のものなど様々な形がある。
- 排泄、食事、入浴など、日常生活上の介護および機能訓練のサービスを受けることができる。
- 介護サービス費として1割負担（約700～1000円/日程度）の他に、食事代、住居費、おむつ代など、1ヶ月あたり約9～20万円が必要。

### <提供機関>

- 認知症対応型グループホーム
- 利用できる人
- 認知症の要介護1～5の人（要支援は×）





介護保険で利用できる居宅サービス


### 特定施設入居者生活介護 (有料老人ホームなど)

<内容>

- 在宅介護対応型軽費老人ホーム(ケアハウス)、有料老人ホーム、過疎地域小規模老人ホーム、高齢者生活福祉センターなどの特定施設の入居者に介護が必要な状態になった場合、在宅の要支援、要介護者と同様に施設職員による介護サービスを利用できる

<利用の方法>

- 通常の介護保険利用の場合と同様の手続きを行う



介護保険で利用できる居宅サービス

### 福祉用具貸与: 暮らしやすくするための用具・ベッドなどの レンタル

<内容>


- 在宅での日常生活がより暮らしやすくなるような用具のレンタル

<提供機関>

- 民間の介護機器販売会社など

<利用できる福祉用具>


- レンタルの品目は決まっている



介護保険で利用できる居宅サービス

### 福祉用具貸与(レンタルの品目)

- 車椅子と付属品
- 電動ベッド
- ベッド付属品(ベッド柵、ベッド用すり、テーブル、スライディングボードなど)
- 褥瘡予防用具(エアマットなど)
- 体位変換器
- 腰掛便座などの手すり(工事がいらぬもの)
- スロープ(工事がいらぬもの)
- 歩行器
- 歩行補助杖
- 認知症高齢者徘徊感知機器
- 移動用リフト



介護保険で利用できる居宅サービス

### 福祉用具購入費の支給(償還払い): 暮らしやすくするための用具の 購入費用の補助

<内容>


- 在宅での日常生活がより暮らしやすくなるような用具購入の補助
- 4月1日からの1年間で、10万円が限度額、その1割が自己負担
- 一旦全額支払い、後から払い戻しを受ける

<提供機関>

- 民間の介護機器販売会社など

<利用できる福祉用具>


- 購入の品目が決まっている



介護保険で利用できる居宅サービス

### 購入する福祉用具(購入品目): 直接身体が触れる用具は購入の対象

- 腰掛便座(和式トイレの上に置いて腰掛式に変換するもの、洋式便器の上において高さを調節するもの、ポータブルトイレなど→手すりはレンタル)
- 特殊尿器(尿が自動的に吸引されるもの)
- 入浴補助用具(入浴用いす・浴槽用いす・入浴台・浴室内すのこ・浴槽内すのこなど)
- 簡易浴槽(簡易式または折りたたみ式などで容易に移動できるもので工事がいらぬもの)
- 移動用リフトの吊り具→移動用リフトはレンタル



介護保険で利用できる居宅サービス

### 住宅改修費の支給: 手すりなどを取り付けるとき、自己負担の一部 が返ってくる

<内容>

- 手すりの取り付け、段差の解消、床材の変更(滑り止め防止など)、引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの便器の取替えなど住宅の改造を必要とする人に改造費用の一部が助成される

<提供機関>


- 民間の介護機器販売会社、増改築業者など
- 家族が行う場合も、材料費が請求できる

<費用>

- 一人一住宅につき支給限度額20万円で、その1割が自己負担、工事終了後、全額支払い、後から払い戻しを受ける。
- 要介護3以上の重度になった場合や、転居した場合、限度額が再度20万円になる

<利用の方法>

- 払い戻しが確実に受けられるよう工事前に、写真や図面で担当のケアマネジャーが介護保険の窓口に出す。業者の指定はない
- 浴室の段差解消に伴い必要な浴槽の取替えも可能な場合がある
- 通所などの外出に必要な玄関先などへの手すりの設置も可能



介護保険で利用できる居宅サービス


### ● ● ● 短期入所療養介護(ショートステイ): 短期間泊まって、介護(医療)サービスを利用する

<内容>

- 要支援、要介護1～5の認定を受けていて、本人または介護している人が、病気や介護疲れなど、何らかの理由で介護が難しくなったときにある程度の期間入所し、看護、医学的管理下における介護、機能訓練、その他必要な医療および日常生活上の世話を受けるサービス

<提供機関>


- 介護老人保健施設(老人保健施設)、指定介護療養型医療施設(療養型病床など)など



## ● ● ● 2. 介護保険で利用できる施設サービス

1. 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
2. 介護老人保健施設(老人保健施設)
3. 指定介護療養型医療施設

\*利用できるのは要介護1～5の人



介護保険で利用できる施設サービス

### ● ● ● 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム): 介護の必要な高齢者が入所できるところ


<内容>

- 要介護の高齢者が施設に入り、介護、訓練を受けて生活するところ
- 訓練の結果、在宅での生活ができるようになると退所することになる

- ① 入浴、排泄、食事などの介護
- ② その他の日常生活上の世話
- ③ 機能訓練(日常生活動作訓練)
- ④ 健康管理および療養上の世話


<利用できる人>

- 要介護1～5の人



### ● ● ● 介護老人福祉施設における「優先入所」について

介護老人福祉施設では、待機者が多いことから、介護の必要性や家族などの状況を勘案して、必要性が高いと認められる入所申込者を優先的に入所させることが求められています。詳細は区市町村へお問合せください。



介護保険で利用できる施設サービス


### ● ● ● 介護老人保健施設(老人保健施設): 介護やリハビリの必要な高齢者が入所できるところ

<内容>

- 入所して家庭復帰のためのリハビリテーションサービスを受けるところ
- 家庭では十分なケアが受けられない要介護の高齢者に対し、歩行・排泄・食事・更衣・入浴など、日常の基本的動作の維持や向上に向けて、訓練が行われる
- 家庭復帰をめざし、介護・看護を中心とした生活援助サービスや、理学療法士などによるリハビリテーションが受けられる

<利用できる人>

- 要介護度1～5の人



介護保険で利用できる施設サービス

### ● ● ● 指定介護療養型医療施設: 医療の必要な要介護者のための入所施設


<内容>

- 病状は安定しているが、長期療養を必要とする要介護者に、医療、リハビリテーション、看護、介護などを提供する施設(以下の3つがある)

- ① 療養型病床群
- ② 老人性認知症疾患療養病棟
- ③ 介護力強化病院

<利用できる人>

- 要介護1～5の人で、介護の他に医療やリハビリテーションなどが必要な人
- 手術などの急性期治療を終えた要介護1～5の人で、入院加療(医療、リハビリなど)の継続が必要な人





## II. 介護保険以外のサービス

1. 居宅サービス
2. 施設サービス
3. その他



## 1. 居宅サービス

- 高齢者の生活支援事業
- 介護予防・生きがい活動支援事業
- 機能訓練事業
- 日常生活用具の給付や貸与
- 重度認知症患者ケア
- 有償ボランティア



### 介護保険以外の居宅サービス 高齢者の生活支援事業： 「自立」の人も利用できる生活支援サービス

#### <内容>

- 自立した生活を維持するための介護予防として、日常生活に密着したさまざまなサービスがある。
- 配食サービス：食事の宅配サービス、食生活を在宅で維持するため。
- 外出支援サービス：車椅子など移動に介助が必要な人が通院、買い物、娯楽、レクリエーションなど、外出のとき、リフトつき車両および履台車などで移送してくれる。社会参加には必要なサービス。
- 軽度生活支援：在宅の一人暮らし高齢者や高齢者夫婦などの日常生活のサポートをする家事援助サービス。
- 訪問理美容サービス：理容院や美容院のサービスを在宅で受けることができる。
- 高齢者共同生活（グループリビング）：高齢者のグループホームで入居者同士や地域ぐるみで生活をサポートする。
- 住宅改修指導サービス：住宅をバリアフリーに改修したいと希望する高齢者の相談に応じ、設計・施工上の問題など適切なアドバイスや関係機関との連絡・調整を行う。
- 寝具洗濯乾燥消毒サービス：布団などの洗濯と、乾燥消毒サービス
- 家族介護用品支給サービス：オムツや使い捨て手袋などを受け取ることができる

#### <利用できる人>

- 介護予防や生活支援を必要とする高齢者（介護保険で自立と認定されることが条件のものもある）

#### <費用>

- 実費を負担するようになるサービスが多い。詳しくは市町村担当課へ。

### 介護保険以外の居宅サービス 介護予防・生きがい活動支援事業

#### <内容>

- 高齢者の自立した生活を維持するための介護予防、生きがい活動を支援する。
- 介護予防：さまざまな介護予防教室（例：健康づくり教室、介護教室、病气予防教室、機能訓練など）や食生活などの生活習慣改善教室などが開催される。
- 生きがい活動支援場所：老人福祉センター、デイサービスセンター、老人憩いの家、公民館などにおいて社会参加の機会を提供する。「外出支援サービス」を合わせて利用することもできる。
- 高齢者の生きがいと健康づくり推進：地域活動や趣味活動は市町村が支援し、グループづくりは都道府県が支援する。

#### <利用できる人>

- 介護予防や生活支援を必要とする高齢者（介護保険で自立と認定されることが条件のものもある）

#### <費用>

- 実費を負担するサービスが多い。詳しくは市町村担当課へ。

### 介護保険以外の居宅サービス 機能訓練事業： 生活自立のための訓練や仲間づくりの場

#### <内容>

- 脳卒中の後遺症などで、心身の機能が低下している40歳以上の地域住民を対象に、日常生活の自立、社会復帰を促進することを目的として機能訓練や仲間づくりを行う。

#### <利用できる人>

- 利用したい人または家族

#### <費用>

- 無料

#### <利用の方法>

- 市の人は市（区）福祉事務所へ、町村の人は町村役場へ申し込む。

#### <その他>

- 窓口へ相談に行く場合は、書類が必要な場合があるので事前に連絡を取る。

### 介護保険以外の居宅サービス 日常生活用具の給付や貸与： 暮らしやすくするための用具を受け取ったり 借りたりできる

#### <内容>

- 高齢者の生活がより暮らしやすくなるよう用具の給付や貸与がある。

#### <利用できる人>

- おおむね65歳以上の一人暮らしや寝たきりの人。

#### <費用>

- 生計中心者の所得税額により自己負担がある。

#### <利用の方法>

- 市の人は市（区）福祉事務所へ、町村の人は町村役場へ申し込む。

電磁調理器：火を使わずに調理ができる機器

火災警報器：煙や熱により火災の発生を感知して、音または光を発し、屋外にも

警報ブザーで知らせる。

自動消火器：天井に設置し、火災が発生したときに自動的に消化液が噴出して消火する。





介護保険以外の施設サービス

## 在宅介護対応型軽費老人ホーム (ケアハウス): ワンルームマンション感覚のところ

<内容>

- 看護師や介護職員による相談・助言や食事サービスが受けられる
- 居室は個室か2人部屋(夫婦部屋)だが、お風呂は共同
- 構造設備上、車椅子の使用も可能
- 介護保険で要介護認定を受けた人は介護サービス計画に沿った、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練など、介護サービスを受けられる

<利用できる人>


- 60歳以上(夫婦で利用する場合は、いずれかが60歳以上)の人で、日常生活動作が自立している人

<費用>

- 前年度の所得に応じて負担金+生活費+管理費
- ① 年間の所得などによる入所の制限はない
- ② 入所一時金が必要な施設もある
- ③ 生活費と管理費は施設によって異なる

<利用の方法>

- 施設に直接申し込む



介護保険以外の施設サービス

## 有料老人ホーム: 民間の老人ホーム

<内容>

- 常時10人以上の入所者を対象に
- ① 食事サービス
- ② 日常生活に必要なサービス(相談・助言やレクリエーションなど)
- 多くの施設では、元気な人のための居住タイプと、介護が必要な人のためのケアタイプを用意している
- 介護保険で要介護認定を受けた人は施設のサービス計画に沿って、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練など、外部の居宅サービスを受けられる。→特定施設入所者生活介護

<利用できる人>


- 60歳以上(夫婦で利用する場合は、いずれかが60歳以上)

<費用>

- 入居一時金と毎月の経費など全額利用者負担(金額は施設によって異なる)

<利用の方法>

- 施設に直接申し込む



介護保険以外の施設サービス

## 過疎地域小規模老人ホーム: 過疎地域にある高齢者が生活するところ

<内容>

- 一人暮らしの人で豪雪などの気象条件や交通の問題により一人暮らしが困難になったとき、生活するところ、居室は個室、風呂、トイレは共同、要支援・要介護の認定を受けた人で、介護サービス計画に沿った在宅サービスを同時に利用することもできる。

<利用できる人>


- ① 原則として、設置町村に居住する65歳以上の病弱な一人暮らしの人
- ② 環境上の理由により、一人暮らしが困難な人で自炊ができる人

<費用>

- 一定の利用料、その他光熱費、食費は自己負担

<利用の方法>

- 市町村の高齢福祉担当へ



介護保険以外の施設サービス

## 生活支援ハウス (高齢者生活福祉センター): 地域の高齢者のためのセンター

<内容>

- 6畳程度の部屋に簡単な炊事ができる場所とトイレがある、風呂などは共同。要支援・要介護に人で、介護保険の介護サービス計画に沿ったサービスも受けられる。

<利用できる人>

- 原則として、町村に居住する65歳以上の一人暮らしまたは夫婦のみの世帯の人で、身のまわりのことができる程度の人に限られる。

<費用>

- 前年度の収入に応じて負担することとなる。その他、光熱費、食費は自己負担。

<利用の方法>

- 直接、高齢者生活福祉センターまたは市町村へ。

<その他>

- 日帰り介護センターや訪問介護(ホームヘルパー)の機能もある。

● ● ● やすらぎ支援事業


- 在宅で暮らす痴呆等の高齢者やその家族を支援するための介護保険給付外の制度。
- 家族の方の外出時や休養が必要な時に“やすらぎ支援員”が自宅を訪問し、高齢者の話し相手や見守りをおこなうサービス。

<例>

回数 : おおむね月2~3回(1回3時間程度)

時間帯 : 原則として日中

利用料 : 無料



● ● ● その他の社会資源

- 認知症の人と家族の会(患者家族会)
  - 電話相談(本部) 0120-294-456
  - 電話相談(兵庫県中央高齢者総合相談センター) 0120-01-7830
  - 入会等問い合わせ 078-741-7707
- 介護支えあい相談(厚生労働省助成事業) 0120-070-608

## 資料4 「健康を守るために」



## 健康を守るために



「いきいき家族の会」の皆様へ

## ●●● 日常の健康管理

認知症を患う高齢者は、認知症が進むにつれて自分で身体の変化や苦痛を訴えることが困難になっていきます。  
ですから、私たち介護者が、「観察」や「気づき」によってそのシグナルを見つけてあげることが大切です。



## ●●● 食事の場面では



- 食欲や水分の摂取量が減っていませんか？
- 過度に食事量が増加していませんか？

↓  
記憶障害や、妄想など不安定な精神状態により、過食／拒食に陥ることがあります。



## ●●● 排泄の場面では

- トイレに行く回数が減る・もしくは増える
- トイレからなかなか出てこない
- 便失禁、尿失禁がある

↓  
\* 便秘？下痢？ \* 膀胱炎？  
\* 前立腺肥大？  
それとも、認知症の進行／悪化？



## ●●● 排泄の場面では



- 身体の病気が隠れていることがあります。
- 精神的に落ち着かない状態（イライラしている、徘徊が増える）は、便秘による腹部不快が原因の場合があります

★ 泌尿器系・消化器系の病気の可能性、認知症増悪の可能性がありますので、医師に相談しましょう。

## ●●● 移動の場面では

- すり足歩行になっていたり、歩行の安定感が悪くなっているような気がしませんか？
- 注意が散漫になって、ぶつかったりしませんか？
- 「危険」という認識が危うくなっていませんか？

↓  
転倒

- \* 白内障などによる視力の低下
- \* 筋力やバランス感覚の低下
- \* 「危険」認識の低下

## 転倒の予防策

- 敷物などの端はきちんと止めておく
- 履き慣れたものを正しく履いてもらう
- 後ろから急に呼びかけない
- 足下を明るくする
- 内服薬の副作用に注意する
- 室内のレイアウトを変えてみる
- 転倒してもけがをしない対策(マットレスなど)



## 入浴や整容の場面では

- 「入浴や着替えを嫌がる」ことはありませんか？
- 入浴や着替えが、不確実になっていませんか？



高齢者の皮膚は水分含有量が低下しているので、ちょっとした刺激でも、炎症を起こしてしまいます。その時に見合ったタイミング、その人に見合った「促し方」や「手伝い方」で、清潔習慣を保持できるようにつとめましょう。



## 睡眠や休憩の場面では

- 夜眠れていますか？
  - \* 昼と夜が逆転していませんか？
  - \* 夜になると落ち着かなくなっていますか？



認知症を患う高齢者は睡眠のリズムが狂いがちです

**睡眠は、精神や体力のパロメーターです！**

十分に睡眠がとれないと、心身への影響も現れます。

夜、十分な睡眠がとれなくなってきたら、

- \* 昼間の活動の見直し
- \* 医師に相談して睡眠薬の使用も考えてみましょう！

## 日中の活動について

- 軽い運動的要素が、寝付きをよくすることに繋がります(筋力保持との一石二鳥)
- 何か日課や役割が導入できないでしょうか？
- デイサービスなど、日中の活動性を上げる社会資源を活用しては？



## 眠りについて

- 入浴は快眠を誘います
- 昼間のうたた寝は、30分を目安に
- 快適な睡眠のために、食生活と栄養も大切です





日常生活を見直してみても症状が続くようなら、医師に相談を！  
お薬で睡眠を整える必要があるかもしれません。



### お薬を飲む時の注意点

- 高齢者では、代謝機能が低下しているために、薬剤の作用が  
増強され、翌日の持ち越し効果の可能性が増します。
- 眠気や弛緩作用によるふらつきの症状には注意が必要です。

お薬を飲んでいて、こういった症状が出る場合には、薬の種  
類や量の調節が必要です。すぐに医師に相談するようにしてく  
ださい！