

認知症みんなの笑顔で支えよう!



浦添市 認知症 ケアパス

認知症は誰もがかかる可能性のある
身近な脳の病気です。

「認知症ケアパス」とは

認知症の予防を含め、認知症を発症した時からその進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示すものです。認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「認知症ケアパス」をご活用下さい。

認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

アミロイドβというタンパク質が海馬等にたまることで脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいきます。

〈症状〉.....

- ①初期の段階からの物忘れ
- ②同じ話をする
- ③物事の段取りが悪くなる
- ④曜日が分からなくなる
- ⑤ものとり忘れ



脳血管性認知症

脳の中の血管がつまったり（脳梗塞）切れたり（脳出血）したために栄養や酸素が行き渡らず一部の細胞が死んでいきます。

〈症状〉.....

- ①意欲が低下する
- ②感情のコントロールが難しくなる
- ③脳血管障害が起こる度に段階的に進行する
- ④症状にムラがある

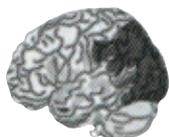


レビー小体型認知症

脳にレビー小体というタンパク物質が蓄積されて発症します。

〈症状〉.....

- ①そこにはいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる
- ②夜中に夢を見て大声を出す
- ③初期には物忘れが目立たない
- ④パーキンソン様症状（手足の震えや筋肉の硬直）で転倒しやすい
- ⑤症状の変動が激しい



前頭側頭葉変性症

脳の中の前頭葉（理性のコントロール）や側頭葉（聴覚や言葉の理解）が縮んで起こります。

〈症状〉.....

- ①初期では物忘れなどの記憶障害が起こりにくい
- ②万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- ③人格の変化が表れやすい
- ④落ち着きがなくなり、興奮し暴力をふるったりする



若年性認知症

18歳から65歳未満で発症した認知症を若年性認知症と言います。まだ若いということで、うつ病や更年期障害など、他の病気として治療されることもあるため、認知症の診断までに時間がかかってしまうことも少なくありません。

また、若年性認知症は、働き盛りの世代で発症するため、本人の就職及び本人や家族に対しての生活支援が重要になってきます。



認知症は早期発見・早期治療が大切

【早期発見によるメリット】

①原因がわかることで、治療や対処ができる。

認知症の中には早めに治療すれば治せる病気もあり、原因を知ることができます。

※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、アルコール性脳障害など

②進行を遅らせることができる。



症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持・改善し、進行のスピードを遅らせることができます。

③今後の生活のための準備ができる。



病気の進行に合わせ、介護保険などの社会支援をどう受けるかなど計画が立てられます。症状が軽い間であれば、自分で自分の生活を工夫して行うことができます。

もの忘れセルフチェックリスト



1	今日が何月何日かわからない時がありますか ない(0点)ときどきある(1点)よくある(2点)		点
2	財布や鍵など、大事なものを置いた場所を忘れて、見つからなくなったりする事がありますか ない(0点)ときどき(1点)よくある(2点)		点
3	お金の出し入れや、支払いが一人でできますか できる(0点)だいたい(1点)できない(2点)		点
4	必要な時、自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか かけている(0点)ときどき(1点)かけていない(2点)		点
5	一人で買い物に行っていますか 行っている(0点)ときどき(1点)行っていない(2点)		点
6	車(運転)やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか できる(0点)だいたい(1点)できない(2点)		点
7	5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか ない(0点)ときどき(1点)よくある(2点)		点
8	言おうとしている言葉が、すぐに出てこない事がありますか ない(0点)ときどき(1点)よくある(2点)		点
9	自分で道具(掃除機、ほうき等)を使って掃除(屋内・屋外)をしていますか している(0点)ときどき(1点)していない(2点)		点
10	周りの人から「いつも物忘れがある」「同じ事をきく」など、物忘れがあるとされますか 言われぬ(0点)ときどき(1点)よく言われる(2点)		点

15点以上の場合、社会生活に何らかの支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談しましょう。

沖縄県認知症疾患医療センター 嬉野が丘サマリヤ人病院 監修

チェックした
合計点数

点

2016年6月15日作成

もの忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援

	気付き	軽度
	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
見られる症状や行動の例	物忘れはあるが、買い物やお金の管理等、日常生活は自立している。	買い物やお金の管理にミスが見られるが、日常生活は自立している。
本人の気持ち	自分ではどうしていいのかわからなくなっている。	自宅で生活したい。
家族の気持ち	第1ステップ 戸惑い否定	第2ステップ 混乱
相談する	地域包括支援センター 認知症初期集中支援チーム 地域・CSW(コミュニティソーシャルワーカー)	
健康診断	特定健診・長寿健診・がん検診・歯周疾患検診	
介護予防・重症化予防	サービス・活動事業（結ゆい訪問・浦添市チャレンジライフ90）・歯がんじゅう教室	
	一般介護予防事業（生きいき健康クラブ・水中運動教室・筋力向上トレーニング） ピラティスサークル いきいき百歳体操サークル	
社会参加・仲間づくり	自治会活動 ふれあいサロン 老人クラブ 趣味・サークル活動 認知症カフェ 家族・近隣住民・CSW(コミュニティソーシャルワーカー)	
仕事・役割支援	シルバー人材センター ボランティア	
身体的ケア・支援		訪問介護 通所介護 短期入所介護
生活支援	配食サービス 家事応援訪問サービス	訪問介護 通所介護 短期入所介護
見守り・一人歩き支援	民生委員 福祉協力員 認知症サポーター ふれあい給食サービス 家族・近隣住民・CSW(コミュニティソーシャルワーカー)	
	配食サービス 災害時等要援護者支援制度 緊急通報システム 浦添市認知症高齢者等	
医療	かかりつけ医 認知症サポート医	認知症疾患医療センター 自立支援医療
住まい	自宅・有料老人ホーム	住宅改修・福祉用具貸与
家族支援	認知症の人と家族の会	家族介護教室
	認知症カフェ	
権利を守る	意思決定支援	市民相談室（人権相談・法律相談） 日常生活自立支援事業（りんどう）

介護保険サービス、公的なサービス

詳しくは介護保険パンフレットを参照

その他の支援等

地域の見守り、介護保険外のサービス等、様々な支援方法や社会資源があります。



中等度

重度

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
お薬の管理や電話・来客の対応等が一人では難しい。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。	言葉でのコミュニケーションをとることが難しい。
自分のことを決めるときには、自分も参加したい。		
怒り・拒絶	第3ステップ 割り切り	第4ステップ 受容
通所介護(デイサービス)・通所リハビリテーション(デイケア)・訪問リハビリテーション・地域密着型通所介護・認知症対応型通所介護		
できることを続ける		
小規模多機能型施設 訪問看護	小規模多機能型居宅介護 運転免許証自主返納制度・運転経歴証明書の申請	
見守り SOS ネットワーク	救急医療情報キット配布	
(精神通院医療) 服薬指導(薬剤師訪問、訪問看護等)	訪問診療 訪問歯科	
在宅介護手当支給事業		
グループホーム 介護老人保健施設 介護老人福祉施設 介護医療院		
成年後見制度		

認知症を予防・進行を遅らせるために

- ◎人との繋がり (隣近所との交流・ふれあいサロン・老人クラブに参加等)
- ◎積極的に頭を使う (家事や趣味・てだこ市民大学・ボランティア等)
- ◎楽しく体を動かす (いきいき百歳体操・生きいき健康クラブ等)
- ◎バランスの良い食事 (野菜・果物と、魚など良質なタンパク質)
- ◎生活習慣病予防 (特定健診や長寿健診を受けましょう)



認知症や介護のこと
みんなで集まって
ゆんたくしませんか？



認知症
カフェ

交流の場

(認知症カフェ・家族会等)

オレンジカフェ となり

日時/毎月第1日曜日
午前8時～午前10時30分
毎月第3木曜日
午後1時30分～午後3時

場所/ (日) 経塚ゆいまーるセンター
(木) ネイバーフードケアマネジメント&
ソーシャルワーク
(浦添市安波茶 2-7-5) 等

連絡先/ ネイバーフードケアマネジメント&
ソーシャルワーク
☎098-911-2915

てい～だカフェ

日時/毎月第1水曜日
午後3時～午後5時
毎月第3水曜日
午後2時～午後4時

場所/ 第1水曜日: 城間公民館
(浦添市城間 1-9-1)

第3水曜日: ライフサポートてだこ事務所
(浦添市宮城 3-13-12)

連絡先/ デイサービスセンターえん
☎098-875-4747

オレンジカフェ日々是好日

日時/毎月第2土曜日
午後1時～午後5時

場所/ 名嘉村クリニック3階
(浦添市伊祖 3-8-15)

連絡先/ 医療法人 HSR 名嘉村クリニック
☎098-870-8020

オレンジカフェ ステラ

日時/毎月第3土曜日
午前9時～午後1時

場所/ 勢理客公民館
(浦添市勢理客 2-19-20)

連絡先/ ケアプラン天川
☎098-870-0354

オレンジ Cafe すりずり

日時/不定期開催(※要問合せ)

場所/ 浦添市屋富祖 2-24-7
中村ビル2階

連絡先/ NPO法人 すりずり
☎098-963-8002

認知症の人と家族の会 沖縄県支部南部地区会みなみの会

日時/毎月第2水曜日 午後1時～午後3時
場所/ 南風原ちむぐる館 (祝日除く)

連絡先/ ☎080-2114-0140(喜納)

認知症介護を支えるかけはしの会 (那覇市)

日時/毎月第3木曜日 午後2時～午後4時
場所/ 那覇市保健所健康増進室

連絡先/ ☎098-853-7962



※開催日・時間・場所は、
都合により変更になる場合
があります。それぞれのカ
フェへお問合せください。

認知症の人に寄り添い、ともに支えあうために
本人の思いや意向を確認してみましょう

私の思い・気持ちは

です

私は

したい

困った時は 必ず 相談しましょう



身近な相談窓口

認知症サポーター養成講座も開催できます。詳しくはこちら →

名 前	担当圏域	住 所	電話番号
地域包括支援センター さっとん	浦添中学校区	浦添市経塚 1-17-1 経塚ゆいまーるセンター 2階	098-877-3103
地域包括支援センター ライフサポート	仲西中学校区	浦添市宮城 3-13-11 つばめ壮 102 号	098-875-2560
地域包括支援センター みなとん	港川中学校区	浦添市伊祖 4-16-1 旧浦添総合病院地下1階	098-876-3710
地域包括支援センター ていだ	神森中学校区	浦添市内間 4-23-21 2階	098-870-0150
地域包括支援センター ゆいまある	浦西中学校区	浦添市西原 2-3-7 1階	098-917-5320
浦添市役所いきいき高齢支援課		電話	098-876-1234

若年性認知症相談窓口（無料）

医療や年金・障がい者手帳等に関する情報が得られます

窓 口	連絡先
新オレンジサポート室	電話：098-943-4085 宜野湾市普天間 1-9-3（地域包括支援センターふてんま内）
若年性認知症コールセンター	電話：0800-100-2707 年末年始祝日除く月～土（10時～15時）ただし水曜10時～19時

医療についての相談

かかりつけ医	認知症かな?と思ったらまずはかかりつけ医に相談してみましょう
医療と介護の相談	
浦添市在宅医療・介護連携支援センターうらっしー	電話：098-894-2698
認知症に関する鑑別診断・治療等の相談（浦添地区 認知症疾患医療センター）	
嬉野が丘サマリヤ人病院	南風原町字新川 460 番地 電話：098-888-3784
天久台病院	那覇市天久 1123 番地 電話：098-868-2104
琉球大学医学部附属病院	宜野湾市字喜友名 1076 番地 電話：098-894-1504



運転免許証自主返納制度・運転経歴証明書発行窓口

窓 口	受付の曜日・時間	受付場所	電話番号
沖縄県警察運転免許センター（免許第一係）	月曜日～金曜日（祝日、年末年始の休日を除く） 8:30～16:45 日曜日 / 14:30～16:00	豊見城市字豊崎 3 番 22	098-851-1000 （代表）
浦添警察署	9:30～16:45	浦添市仲間 2-51-1	098-875-0110

私の医療の相談先

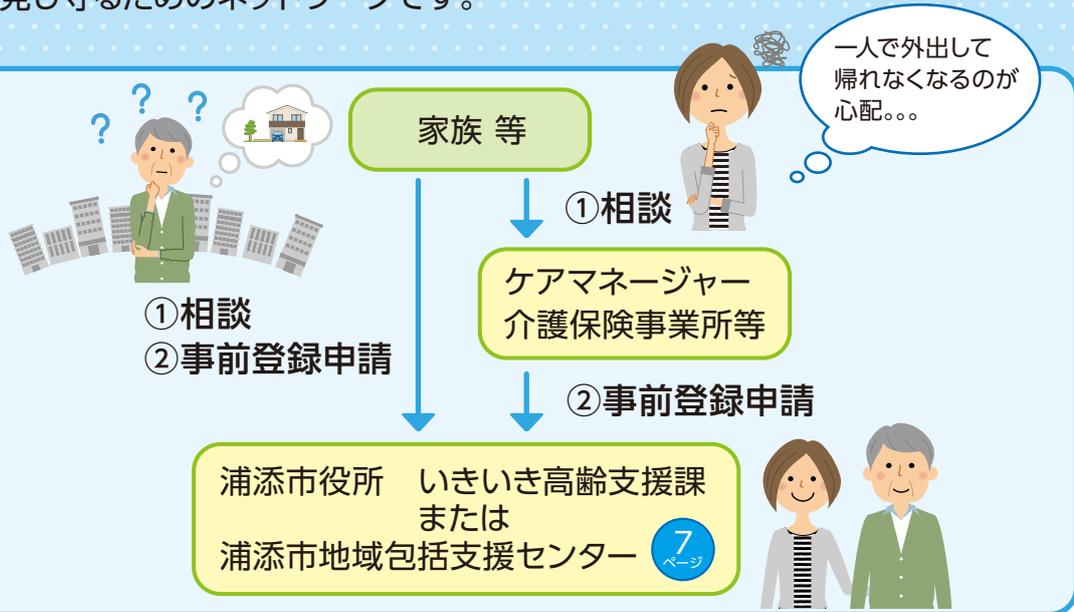
	かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②
名 称		
診療科及び 担当医		
電話番号		

浦添市認知症高齢者等見守り SOS ネットワーク

浦添市認知症高齢者等見守り SOS ネットワークとは…

認知症の人等が地域の中で安心・安全に暮らし続けられるよう、地域の多様な人々や組織等が普段から見守りしながら、行方不明になることを未然に防ぎ、万が一、行方不明が発生したときに、スムーズに連携協力しながら、本人を早期に発見し守るためのネットワークです。

事前登録の流れ



行方不明発生時

