



# 高齢者あんしんセンター希望館たより

冬は特に注意！

お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！



こんな入浴は危ない！

寒い浴室・脱衣所

熱め・長時間

食後・飲酒後・薬服用後

高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。  
お風呂での心停止は事故による溺水だけでなく、  
病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。  
特に冬季は心停止の発生頻度が夏期の約10倍も高くなります。

## 快適で安全な お風呂習慣をはじめましょう

- 浴室・脱衣所を暖める
- 温度・時間を見える化
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 意識がもうろうとしたら  
気を失う前に湯を抜く
- 入浴前後に水分補給
- 声かけ・見守り



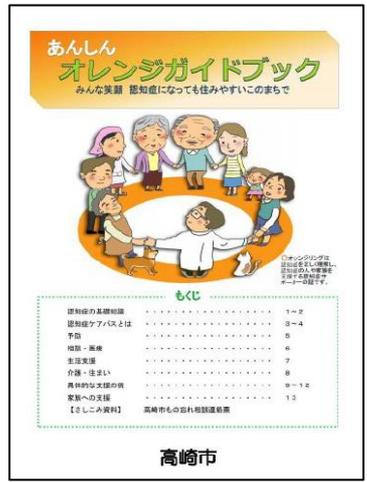
入浴の目安  
41℃以下  
10分まで

# 認知症支援には 「認知症ケアパス」が有効です！

『認知症ケアパス』とは、認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れを一般的な目安としてまとめたものです。オレンジガイドブックに掲載されています。

高崎市 認知症ケアパス						
下記の表は、右に行くと認知症が進行していることを示しています。認知症を引き起こす疾患や身体状況により、必ずしもこの順序になるわけではありませんが、経過の中で大きな位置を知り、今後の経過をサポートして欲しい。認知症の進行に合わせて、必要な支援を講じていきましょう。						
	自立	認知症の疑い	認知症を疑うが日常生活に自立	要介護の疑いがあれば日常生活に自立	日常生活に半自立・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	健康でかつ精神的に安定し、日常生活、認知機能が正常です。	認知症の疑いがある。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
家族の心構え 対応のポイント	本人の状態を予見し、規則正しい生活を送らせる。	認知症を予見するため、規則正しい生活を送らせる。	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
予防	介護予防のために介護予防教室へ みんなで交流する機会を創出する 認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
相談 P10.13.14	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
医療	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
介護支援	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
介護・福祉 P11	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。
家族への支援 P12	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を予防するための認知症予防講座へ参加する	認知症を疑うが日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	要介護の疑いがあれば日常生活に自立している。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	日常生活に半自立・介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。	常に介護が必要。日常生活に支障がある。本人、家族、周囲の認知機能の低下が認められる。本人の認知機能が低下している。

「本人の様子」や「家族の心構え・対応のポイント」などを追加し、状況に応じた対応の流れが分かりやすくなっています



例えば「認知症の疑い」での支援では・・・

## 本人の様子

- ・探し物が増える
- ・約束したことを忘れる
- ・不安、いらいら、あせり、抑うつなどがある
- ・同じことを何回も話したり聞いたりする
- ・計算間違いや漢字のミスなどが増える

## 対応のポイント

- 地域の交流の場への参加を促す
- 認知症を予防するため、規則正しい生活を心がける
- いつもと違う、何か様子がおかしいと感じたら、早めにかかりつけ医や高齢者あんしんセンターに相談する  
(本人に拒否がある時は、家族だけで相談するのも一つの方法です)

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

電話番号 322-2034 (直通) 322-4985 (代表)

担当職員名 鳥塚・青木・石井・湯本・田口